

Die 12 Schritte

– ein Lebensprogramm

Back to Basics - Stand: November 2014

Inhalt

1. SITZUNG	3
Was ist eigentlich das „12-Schritte-Programm“?	4
Spiritualität als Kern der Genesung im 12-Schritte-Programm	4
Ist das 12-Schritte-Programm religionsgebunden?	5
Wie kann ich das 12-Schritte-Programm für mich verwenden?	5
Die drei „Grundvoraussetzungen“	5
Erster Schritt	9
2. SITZUNG	13
Zweiter Schritt	14
Dritter Schritt	15
Vierter Schritt	18
Fünfter Schritt	23
3. SITZUNG	27
Sponsorenschaft	27
Sechster Schritt	29
Siebenter Schritt	30
Achter Schritt	30
Neunter Schritt	31
Welche Arten von Wiedergutmachungen gibt es?	31
4. SITZUNG	35
Zehnter Schritt	35
Elfter Schritt	37
Abendgebet und –meditation	38
Morgengebet und –meditation	38
Gebet und Meditation tagsüber	38
Zwölfter Schritt	41
ANHANG	44
Die Eisbergtheorie von Sucht	44
Flugmuster	45
Elfter-Schritt-Meeting	46

1. Sitzung

Wichtiger Hinweis:

Textstellen mit einem seitlichen Rahmen sind für die Leiter des Workshops gedacht, um die Ablaufstruktur sicher zu stellen.

Bei allen anderen Texten sind die Teilnehmer des Workshops dazu eingeladen, sich am Vorlesen des Textes zu beteiligen.

Willkommen!

Vorstellung der Leiter des Workshops

Hinweis: Wir gehen gemeinsam durch die Zwölf Schritte und es wird dabei immer wieder Zeiten für den gegenseitigen Austausch geben.

Neben anderem Text werden immer wieder Textstellen aus dem Blauen Buch der Anonymen Alkoholiker vorgelesen. Das Blaue Buch ist die grundlegende Literatur zum 12-Schritte-Programm.

Das Blaue Buch wurde von Alkoholikern für Alkoholiker geschrieben. Daher ist in diesem Buch die Rede von „Alkohol“ und „Alkoholikern“. Die Erfahrung hat aber gezeigt, dass das im Blauen Buch Geschriebene für alle Süchtigen hilfreich ist.

Ersetzt bitte für euch im Stillen das Wort „Alkoholiker“ mit Euren Süchten wie z.B. Drogensucht, Spielsucht, Co-Abhängigkeit, Arbeitssucht, Esssucht, Sexsucht, Angststörung, Depression oder was auch immer Euch hierher geführt hat.

Auch das Wort „Alkohol“ ersetzt ihr bitte durch Euer jeweiliges Suchtmittel wie z.B. Essen, Arbeit, Beziehung, Zigaretten oder auch Angst und Depression.

Wir werden versuchen, euch an einigen Textstellen immer wieder an dieses Vorgehen zu erinnern, indem wir verschiedene Beispiele einsetzen oder euch auffordern immer wieder zu eurem individuellen und persönlichen Thema zurückzukehren.

Teilnehmer, welche das Programm bereits kennen, werden gebeten, ihre Erfahrungen mit in den Workshop einzubringen, Neue möchten bitte alle ihre Fragen und Zweifel aussprechen.

Doch starten wir nun erst mal für alle Neuen unter uns mit der Frage:

Was ist eigentlich das „12-Schritte-Programm“?

Wer sich ausführlich mit dem Thema Sucht befasst, wird irgendwann auf das 12-Schritte-Programm stoßen. Dieses Programm hat seinen Ursprung in der **Selbsterfahrung von Betroffenen**. Die 12-Schritte wurden von den Gründern der Gemeinschaft der Anonymen Alkoholiker in den **30er Jahren** ausgearbeitet. Die Schritte enthalten ein lebensveränderndes Programm, das auch von den **Angehörigen der Betroffenen** nachvollzogen werden kann (auch die Angehörigen sind dem jeweiligen Suchtmittel gegenüber machtlos).

In den Zwölf-Schritte-Gruppen gibt es vier spirituelle Prinzipien, die das Leben ihrer Mitglieder von Grund auf verändern:

1. *Das Eingeständnis der eigenen Machtlosigkeit – Schritt 1, 2 und 3*
2. *Die gründliche und furchtlose Inventur – Schritt 4 bis 7*
3. *Wiedergutmachung unseres angerichteten Schadens – Schritt 8 und 9*
4. *Die Führung unserer Höheren Macht suchen und das Programm an andere weitergeben – Schritt 10, 11 und 12*

Verkürzt könnte man auch sagen:

Gib auf, Räum auf und Leb auf!

Spiritualität als Kern der Genesung im 12-Schritte-Programm

Unsere Krankheiten können - unserer eigenen Erfahrung nach – nicht alleine mit Willenskraft kontrolliert werden, denn sie sind dreifach: körperlich, emotional und spirituell.

Hinweis: Der Begriff „Spiritualität“ und seine Bedeutung für uns wird während des ganzen Workshops noch genauere Erklärung finden.

Der Gebrauch und die Abhängigkeit von einem Suchtmittel wie z.B. Alkohol, Drogen, Nahrungsmittel ist der körperliche Anteil der Erkrankung. Aber zusätzlich zu unserer abnormalen Körperreaktion haben wir auch eine geistige Besessenheit. Unser Verstand sagt uns, dass alles in Ordnung sei, selbst wenn unsere Sucht uns an den Rand des Todes bringt.

Um unsere spirituelle Krankheit zu heilen, ist ein spiritueller Weg nötig und das 12-Schritte-Programm ist ein solcher. Um geistig und seelisch geheilt zu werden, und von unserer verhängnisvollen Besessenheit, unserer Sucht oder von unseren Angststörungen und Depressionen befreit zu werden, zeigen sich die herkömmlichen medizinischen und psychotherapeutischen Behandlungsweisen oft nur von begrenztem Nutzen.

Der Weg der Anonymen Gruppen ist ein oft begangener Weg, erprobt von Millionen von Menschen, die an einer der vielfältigen Suchterkrankungen leiden. In diesen Gemeinschaften sind Menschen in der Lage – auf Wunsch unter der Anleitung von erfahreneren Mitgliedern - in den 12 Schritten zu arbeiten. Dieses Programm führt sie zu einer tief gehenden emotionalen, mentalen und spirituellen Heilung.

Gerechtigkeit, Mitgefühl, Liebe und Menschenrechte können unserer Erfahrung nach Menschen, die an Gott glauben, Agnostiker und Atheisten vereinen, ohne einander missionieren zu wollen. Insoweit könnte man von einer Spiritualität sprechen, die grundlegende menschliche Werte der Güte, der Freundlichkeit, des Mitgefühls und der liebevollen Zuwendung zu Werten unserer eigenen Lebenswirklichkeit werden lässt.

Ist das 12-Schritte-Programm religionsgebunden?

Im ersten Moment mag das Programm zwar „religiös“ erscheinen, da Begriffe wie "Gott" und "Gebet" verwendet werden. Die Auslegung dieser Begriffe muss aber jeder für sich selber finden. Die meisten Menschen, die anfangen, mit den 12 Schritten zu leben und sich an den religiösen Begriffen stören, wählen Ersatzbegriffe - sie versuchen bei den Schritten das zu praktizieren, was ohne einen religiösen Glauben umsetzbar ist. Viele von uns verwenden auch die Worte „meine Höhere Macht“. Wir werden auf dieses Thema an einer späteren Stelle noch einmal eingehen.

Wie kann ich das 12-Schritte-Programm für mich verwenden?

Den Weg der 12-Schritte kannst nur du selber für dich gehen. Niemand kann dir das abnehmen und du kannst es auch nicht für einen anderen tun. Oftmals erweist es sich als hilfreich, am Anfang erst einmal zügig und möglichst der Reihe nach durch alle Schritte zu gehen. Allerdings reicht ein einmaliges Lesen der Schritte nicht aus, Du solltest dir Zeit nehmen, über den jeweiligen Schritt nachzudenken. Das kann nach unserer Erfahrung manchmal Wochen, Monate, oder sogar Jahre dauern. Der Weg mit den Zwölf Schritten ist ein lebenslanger Prozess. Nur der Erste Schritt ist vollkommen und bedingungslos zu vollziehen. Alle anderen Schritte sind Idealvorstellungen, nach denen Du versuchen solltest zu leben.

Die drei „Grundvoraussetzungen“

1. Akzeptanz

Unser wichtigstes Problem ist, unsere jetzige Lage, uns selbst und die Menschen unserer Umgebung so zu akzeptieren, wie sie sind. Nur so gelangen wir zu aufrechter Demut, ohne die ein echter Fortschritt nicht einmal beginnen kann. Wir werden immer wieder neu anfangen müssen, den nackten Tatsachen ins Auge zu sehen. Das ist die Übung des Annehmens, die wir jeden Tag unseres Lebens zu unserem eigenen Vorteil ausführen können.

Verdrehen wir diese Akzeptanz nicht in „Gleichgültigkeit“ oder „Selbstaufgabe“, sondern üben wir uns Tag für Tag darin einen realistischen Überblick über die Tatsachen des Lebens zu bekommen, so kann dies zu einer festen Grundlage werden, auf der wachsende seelische Gesundheit und damit geistiger Fortschritt aufzubauen sind.

Aus: Alcoholics Anonymous, Amerikanische Ausgabe, p. 449

Annahme ist die Antwort auf alle meine heutigen Probleme. Wenn ich mich gestört fühle, dann ist das so, weil ich eine Person, einen Ort, ein Ding oder eine Situation – eine Tatsache meines Lebens also – für mich unakzeptabel finde. Und ich kann keine Gelassenheit finden, bis ich diese Person, diesen Platz, dieses Ding oder diese Situation exakt so, wie sie sich in diesem Moment zeigt, annehme.

Bis ich meinen Alkoholismus akzeptieren konnte, konnte ich nicht trocken bleiben; solange ich nicht das Leben zu den Bedingungen des Lebens annehme, kann ich nicht glücklich werden. Ich muss mich nicht so sehr darauf konzentrieren, was in dieser Welt geändert werden muss, als darauf was in mir und meinen Einstellungen geändert werden muss.

2. Ehrlichkeit

Die alte Aussage „ehrlich währt am längsten“ hat für uns im Programm eine besondere

Bedeutung. Mit uns selber und den anderen ehrlich zu sein ist für unsere Genesung sehr wichtig. Aber wie definieren wir Ehrlichkeit?

Sollten wir den Menschen sagen, dass wir sie nicht mögen? Sollten wir die Fehler unserer Vergangenheit zugeben, wenn dies heute einen geliebten Menschen verletzt? Jeder von uns muss entscheiden was Ehrlichkeit in den unterschiedlichen Situationen bedeutet. Nicht im Einklang mit unserer inneren Weisheit zu handeln oder zu antworten, ist eine Quelle für Schuldgefühle und Angst, vor allem wenn wir uns bei einer Gelegenheit von dieser Weisheit leiten lassen und bei der nächsten nicht. Wenn wir uns dafür entscheiden, konsequent ehrlich und aufrichtig zu unseren Mitmenschen zu sein, werden wir eine tiefere Gelassenheit erfahren. Einen Moment inne zu halten um uns von unserer Höheren Macht leiten zu lassen wird uns dabei helfen, die beste Reaktion in jeder Situation zu finden.

3. Bereitschaft

Es geht um die Bereitschaft, an eine Kraft zu glauben, die größer ist als ich. Mehr ist für den Anfang nicht notwendig. Von hier aus ist Wachstum möglich.

Wir wachsen durch unsere Bereitschaft, unsere Fehler zu erkennen, zu berichtigen und Vorteil aus ihnen zu ziehen. So wird die Vergangenheit des Süchtigen zu seiner wichtigsten Kapitalanlage und häufig ist das so ziemlich alles, was ihm bleibt.

Das Wichtigste ist die Bereitschaft nach spirituellen Grundsätzen zu leben und an eine Macht zu glauben, die größer ist als ich selbst.

TEILEN ZU DEN VORAUSSETZUNGEN, DANN KURZE PAUSE

Kommen wir nun noch einmal auf die „spirituelle Erfahrung“ zu sprechen, die für unsere Genesung von so großer Wichtigkeit ist. Hierzu finden wir im Blauen Buch folgendes:

„Eine solche Erfahrung erscheint einem, der sich als Atheist oder Agnostiker bezeichnet, abwegig. Macht er aber so weiter, bedeutet das seinen Untergang, besonders wenn er in die Kategorie hoffnungsloser Süchtiger fällt. Es ist nicht leicht sich einzugestehen, dass man nur die Wahl hat, entweder sein Leben auf eine spirituelle Grundlage zu stellen oder am Suchtmittel zu Grunde zu gehen.

Und doch ist das gar nicht so schwierig. Etwa die Hälfte unserer Gemeinschaft wollte ursprünglich von Gott nichts wissen. Anfangs versuchten manche, das Thema zu vermeiden. Wider besseres Wissen hofften wir, keine richtigen Süchtigen zu sein. Nach einiger Zeit mussten wir jedoch akzeptieren, dass wir eine spirituelle Lebensgrundlage finden mussten – sonst war es aus. Vielleicht geht es dir auch so. Ungefähr die Hälfte von uns nannte sich Atheist oder Agnostiker, also lass dich nicht verunsichern.“

Wir finden es erfreulich, dass der Neuling mit diesem Programm beginnen kann, ohne überhaupt an etwas zu glauben. Alles was man braucht, ist die „Bereitschaft, Ehrlichkeit und die Akzeptanz“ daran zu glauben, dass dieses Programm wirklich funktionieren kann.

Diese 12 Schritte haben das Leben Tausender Alkoholiker und anderer Süchtiger verändert. Und es wird auch dein Leben von Grund auf verändern, wenn du von ganzem Herzen Genesung von deiner tückischen Krankheit wünschst.

Wie wir schon erwähnten, ist das Zwölf-Schritte-Programm kein religiöses Programm. Die Freiheit, eine Höhere Macht nach deinem Verständnis zu finden ist uneingeschränkt, solange es sich um „eine Kraft größer als du selbst“ handelt. Im Buch werden verschiedene Namen für diese Höhere Macht benutzt: „Höhere Intelligenz“, „Geist des Universums“, „Schöpfer“, „Höheres Selbst“ und auch „Gott“ sind einige, die genannt werden. Das Wort „Gott“ wird

hier lediglich aus alter Gewohnheit, anstatt religiöser Absicht verwendet.

Bitte ordne der Höheren Macht den Namen zu, mit dem du dich wohl fühlst oder der mit deiner Art zu glauben übereinstimmt. Einige von uns haben auch die Gruppe für sich als ihre Höhere Macht bestimmt.

Sehen wir, was das *Blaue Buch* dazu schreibt:

„Unser Dilemma war, dass wir zu wenig Kraft hatten. Wir mussten uns eine Kraft suchen, die uns half zu leben. Es lag auf der Hand, dass es eine Kraft sein musste, die größer ist als wir, aber wie und wo war diese Kraft zu finden?“

Genau darum geht es in diesem Buch. Unser einziges Anliegen ist, dir bei der Suche nach einer Kraft zu helfen, die größer ist als du und dein Problem löst. Wir haben also ein Buch geschrieben, von dem wir glauben, dass es sowohl eine spirituelle Theorie als auch praktische Verhaltensregeln beinhaltet. Und das bedeutet natürlich, dass wir über Gott sprechen. Damit stößt man bei Agnostikern auf Schwierigkeiten. Im ersten Gespräch mit einem neuen Freund erleben wir oft, wie seine Hoffnung wächst, während wir über sein Alkoholproblem reden und ihm von unserer Gemeinschaft erzählen. Aber sobald wir über spirituelle Angelegenheiten sprechen und gar Gott erwähnen, macht unser Freund ein langes Gesicht: Wir haben ein Thema angeschnitten, das er bis jetzt geschickt gemieden oder völlig übergangen hatte.

Sehr zu unserer Erleichterung entdeckten wir, dass uns das Gottesbild anderer nicht zu kümmern brauchte. Unsere eigene Vorstellung, wie unzulänglich sie auch war, genügte, um Ihm näher zu kommen und mit Ihm in Verbindung zu treten. Sobald wir zugaben, dass die Existenz einer schöpferischen Intelligenz, ein Geist des Universums als Grundlage aller Dinge möglich ist, erfasste uns ein neues Gefühl von Kraft und Führung. Voraussetzung war, dass wir zusätzlich einige einfache Schritte unternahmen. Wir stellten fest, dass Gott es denen, die Ihn suchen, nicht allzu schwer macht. Für uns sind die Gefilde des Geistes weit, geräumig und allumfassend. Sie sind nie abweisend oder verschlossen für jene, die aufrichtig auf der Suche sind. Wir glauben, dass sie allen Menschen offen stehen.“

Wir werden im *Blauen Buch* mit Handlungen vertraut gemacht, die uns in Verbindung mit unserer Höheren Macht bringen werden. Unser Leben wird weniger von Materialismus als von Spiritualität geprägt sein.

Also, um von unserer Krankheit zu genesen, müssen wir „eine Kraft größer als wir selber“ finden. Aber wo finden wir diese Kraft? Die Antwort hierauf wird uns im *Blauen Buch* gegeben:

„In Wirklichkeit hielten wir uns selbst zum Narren, denn tief im Inneren eines jeden Mannes, einer jeden Frau und eines jeden Kindes steckt das Bewusstsein, dass es eine Höhere Macht gibt. Es mag durch Elend, Pracht oder Verherrlichung anderer Dinge überdeckt sein, aber in irgendeiner Form ist es vorhanden. Denn der Glaube an eine Macht, die größer ist als wir, und deren wunderbares Wirken im Leben des Menschen sind Tatsachen, die so alt sind wie die Menschheit.

Schließlich erkannten wir, dass der Glaube an einen Gott Teil unseres Wesens ist, so wie wir einem Freund Gefühl entgegenbringen. Manchmal mussten wir uns mutig auf die Suche machen, aber Er ist da. Er ist genauso wirklich wie wir. Wir fanden die große Wahrheit tief in uns selbst. Letzten Endes kann sie nur dort gefunden werden. So haben wir das erlebt.“

Dies sind einschneidende Auffassungen. Lasst uns noch einmal zusammenfassen: Zuerst wird

uns mitgeteilt, dass es einen Weg gibt, der uns von den Fesseln unserer Sucht befreit. Dann wird uns die Lösung - in Form einer „Macht größer als wir selbst“ - offenbart. Schließlich erfahren wir, wo wir diese Macht finden können – in unserem Inneren. Nun wissen wir, WO wir diese Höhere Macht finden können.

Zeit zum Teilen, Höhere Macht in eigenen Worten darstellen.

Erster Schritt

WIR GEBEN ZU, DASS WIR UNSEREM SUCHTMITTEL/UNSERER ANGSTSTÖRUNG ODER DEPRESSION GEGENÜBER MACHTLOS SIND, UND SO MIT UNSEREM LEBEN NICHT MEHR ZURECHTKAMEN.

Es muss klar sein, dass die Suchtkrankheit zwar durch Abstinenz (Enthaltensamkeit von meinem Suchtmittel) zu stoppen, jedoch aber nicht zu heilen ist.

Denn wie die meisten von uns erfahren haben: Wie groß unser Wunsch, wie stark unsere Willensentscheidung nach Abstinenz auch sein mag, früher oder später werden wir wieder anfangen, unsere Sucht auszuleben. Das heißt, dass wir zugeben müssen, dass unser Leben in Bezug auf unsere Machtlosigkeit unserem Suchtmittel gegenüber nicht mehr zu meistern ist. Der 1. Schritt verlangt also lediglich, dafür aber bedingungslos von uns, unserer Machtlosigkeit unserem Suchtmittel gegenüber zuzugeben!

Das *Blaue Buch* schreibt dazu:

„Das Eingeständnis „unser Leben nicht mehr meistern zu können“, fiel vielen von uns schwer. Wir hatten das Gefühl, dass wir im Leben sehr gut zurechtkamen – abgesehen von unserem „Suchtproblem“. Zu Beginn mag es uns wie eine Übertreibung vorkommen zu sagen, dass wir unfähig sind „unser Leben zu meistern“!

An Punkte und Themen in unserem Leben, wo diese Aussage aber vielleicht doch zutreffen mag, führt uns spätestens die Inventur im 4. Schritt des Programms heran.

Leichter kapitulieren können wir oftmals, wenn wir zuerst einmal zugeben, dass wir unserer Sucht gegenüber machtlos sind. Dies wird bei den Anonymen Alkoholikern wie folgt beschrieben:

„Jeder Trinker [„Süchtige“] ist von dem Wahn besessen, er könne irgendwie, irgendwann sein Trinken [„das Ausleben seiner Sucht“] kontrollieren und genießen. Es ist erstaunlich, mit welcher Hartnäckigkeit an dieser Illusion festgehalten wird. Viele bleiben dabei, bis sie die Schwelle des Irrsinns überschreiten oder den Tod vor Augen haben.“

Hier wird deutlich, dass unabhängig von unserer stärksten Willenskraft wir mit dem Trinken einfach nicht aufhören können. (Dasselbe gilt auch für den Gebrauch anderer Suchtmittel und süchtiger Verhaltensweisen.):

Doch könnten wir uns einfach dazu entscheiden – hätten wir es dann nicht schon lange getan?

Im *Blauen Buch* steht dazu:

„Ob jemand ohne spirituelle Grundlage aufhören kann, hängt davon ab, wie weit er noch in der Lage ist, zu entscheiden, ob er trinken will oder nicht. Viele von uns glaubten, einen starken Charakter zu haben. Wir hatten ein unbändiges Verlangen, für immer mit dem Trinken aufzuhören; trotzdem war es uns nicht möglich. So kennen wir dieses rätselhafte Symptom des Alkoholismus [oder jeder anderen Sucht, Depression oder Angst] – die absolute Unfähigkeit aufzuhören, wie groß die Notwendigkeit und der Wunsch auch sind.“

Im Buch *Zwölf Schritte und Zwölf Traditionen von Overeaters Anonymous* finden wir dazu Folgendes:

„Einige sträuben sich gegen den 1. Schritt, weil er ihnen wie negatives Denken erscheint. Wenn wir sagen, dass wir unserem „Suchtmittel“ gegenüber machtlos sind, so argumentieren sie, programmieren wir uns dafür vor, mit dem zwanghaften Ausleben

weiter zu machen!

Später entdecken wir aber, dass das Bekenntnis unserer Machtlosigkeit dem Essen (oder dem Alkohol, der Angst, der Depression,...) gegenüber durchaus kein negativer Faktor war, sondern vielmehr einer erstaunlichen neu gefundenen Macht die Tür öffnete.“

Unsere einzige Hoffnung ist also eine vollständige geistige Veränderung - ein „spirituelles Erwachen“.

Nun ist es an der Zeit, unseren Weg zu unserem spirituellen Erwachen mit dem Ersten Schritt zu beginnen. Lasst uns sehen, wer nun bereit ist, den Ersten Schritt zu vollziehen.

Das *Blaue Buch* sagt uns konkret, was wir tun müssen:

„Wir haben gelernt, dass wir in unserem tiefsten Inneren rückhaltlos zugeben mussten, süchtig zu sein. Das ist der erste Schritt zur Genesung. Der Wahn, dass wir wie andere sind oder je wieder werden könnten, muss zerschlagen werden.“

Um diesen Wahn, dass wir keine Süchtigen sind, erfolgreich zu zerschlagen, bitten wir jeden Einzelnen, sich eine einfache Frage zu beantworten:

Bist du bereit dir in deinem tiefsten Inneren einzugestehen, dass du machtlos über Alkohol, Drogen, Nahrungsmittel, deinem Kaufverhalten, anderen Menschen, diversen anderen Suchtmitteln oder deinen Depressionen und Angststörungen bist? Mit anderen Worten: Bist du ein Alkoholiker, Drogen- Sex- oder Beziehungssüchtiger, Coabhängiger, Essgestörter, Workaholic, ein Mensch mit Depressionen oder mit einer Angststörung, oder wo immer du dich zugehörig fühlst?

Nimm alles, was dafür nötig ist, dass du die folgende Frage gleich für dich mit „Ja“ oder „Nein“ beantworten kannst.

Wenn du noch Vorbehalte beim Ersten Schritt hast, bitte lass es uns jetzt wissen.

[Platz für Wortmeldungen]

Es ist uns wichtig, dass du jede Gelegenheit bekommst, die vernichtenden Folgen Deiner Krankheit besser zu verstehen.

Für alle, die jetzt bereit sind, fortzufahren, gleich noch einmal der 1. Schritt. Jeder hat anschließend Zeit in einem kurzen Moment der Stille seine Antwort in seinem Inneren zu finden.

Erster Schritt:

Bist Du bereit zuzugeben, dass du deinem Suchtmittel/deinem Suchtmuster/ deiner Angststörung oder Depression gegenüber machtlos bist, sodass du dein Leben nicht mehr meistern kannst.

[2 – 4 Minuten der Stille]

Danke! (Klangschale?)

Alle von euch, die sich diese Frage mit Ja beantwortet haben, haben den Ersten Schritt gemacht.

Das ist der 1. Schritt – die Einsicht, dass wir verloren sind. Und wir sind nicht wegen unserer körperlichen Krankheit verloren, sondern wegen unserer geistigen Besessenheit. Und wir fangen an zu erkennen, dass die einzige Lösung, die je bei uns funktionieren wird, etwas ist, was unsere geistige Besessenheit beseitigt. Und wir wissen, dass wir das nicht allein schaffen, weil wir das Denken nicht aufhalten können, das uns immer wieder zurückwirft in unsere Sucht.

Wenn der 1. Schritt das Problem der Machtlosigkeit ist, dann ist der 2. Schritt die Lösung: Kraft!

Doch dies soll erst mal für diese Sitzung genügen. Wir haben den Ersten Schritt gemacht.

Beim nächsten Treffen werden wir uns mit den Schritten Zwei, Drei und Vier beschäftigen. Wir werden die Schritte Zwei und Drei machen und euch mit dem nötigen Wissen für den Vierten und Fünften Schritt versorgen. Die Inventur werdet ihr dann mit eurem Tagespartner zwischen der zweiten und dritten Sitzung machen.

Diejenigen unter euch, die sich noch nicht sicher sind, was den Ersten Schritt betrifft, bitten wir, dennoch hier zu bleiben und weiter mit zu machen. Vielleicht hört ihr etwas, das euch bereit dazu macht, den Ersten Schritt zu tun.

Gibt es noch Fragen?

Zeit zum Teilen

[Die Teilnehmer nochmals darauf hinweisen, dass zu jeder Sitzung die Unterlagen mitgebracht werden sollen.]

Wir möchten nun dieses Meeting mit dem Gelassenheitsgebet beenden.

2. Sitzung

Willkommen zu unserer zweiten Sitzung.

Wir möchten dieser Sitzung nochmals voranstellen, dass wenn wir von Alkohol oder Sucht sprechen, dies sozusagen als Ersatzbegriff für das Problem jedes Einzelnen zu sehen ist. Was auch immer wir sagen, kann sich jeder einzelne mit dem für ihn zutreffenden Begriff austauschen.

In dieser Sitzung werden wir die Schritte Zwei und Drei machen und euch eine Anleitung für den Vierten Schritt geben. Vor der dritten Sitzung wird jeder die Gelegenheit haben, seine Inventur zu machen und mit einem anderen Teilnehmer dieses Workshops zu teilen. Dafür sucht sich jetzt jeder einen Tagespartner.

Damit ihr besser versteht, was eure Aufgaben in den bleibenden Sitzungen sind, werden diese hier genau formuliert:

- *Wir bitten dich, an allen Sitzungen teilzunehmen.*
- *Mache gemeinsam mit deinem Tagespartner nach dieser 2. Sitzung deine Inventur und besprich sie auch mit ihm.*
- *Besprich mit ihm alle Fragen, die evtl. aus den Sitzungen über das Zwölf-Schritte-Programm und diese neue Lebensweise hervorgehen.*

Zeit zur Partnersuche

(Augenkontakt, evtl. Handzeichen oder Aufstehen)

Ein Mann sucht sich einen Mann, eine Frau eine Frau.

Etwas zum Wortlaut der 12 Schritte :

Da manche Menschen mit den religiös klingenden Schritten - zumindest am Anfang - nicht klarkommen, haben wir versucht, immer im Anschluss an die Originalversion des Schrittes auch eine solche Interpretation anzuschließen, die für jene unter uns nachvollziehbar ist, die keiner Religionsgemeinschaft nahe stehen.

In der letzten Sitzung haben wir die Reise zu einem spirituellen Erwachen mit dem Ersten Schritt begonnen. Wir haben uns in unserem tiefsten Inneren unsere Machtlosigkeit eingestanden.

Es erfordert großen Mut, dieses Eingeständnis zu machen. Das *Blaue Buch* sagt uns, „dies ist der erste Schritt in die Genesung“. Dies ist ein großartiger Erfolg, wenn wir bedenken, dass die meisten Süchtigen ihren Zustand verleugnen.

Diejenigen unter euch, die sich noch nicht sicher sind, was den Ersten Schritt betrifft, bitten wir, dennoch hier zu bleiben und weiter mitzumachen. Vielleicht hört ihr etwas, das euch bereit dazu macht, den Ersten Schritt zu tun.

Wir sind nun also so weit fortzufahren.

Zweiter Schritt

WIR KOMMEN ZU DEM Glauben, dass eine Macht, größer als wir selbst, uns unsere geistige Gesundheit wiedergeben kann.

Mit anderen Worten: Wir kommen zu der Einsicht, dass wir nur geistig und körperlich gesunden können, wenn wir abstinent leben (uns unseres Suchtmittels enthalten oder aufhören gegen unsere Depression oder Angsterkrankung anzukämpfen). Wir sind bereit, Hilfe anzunehmen. Diese Hilfe ist eine Kraft, größer als wir selbst.

Lasst uns jetzt im *Blauen Buch* sehen, was wir tun müssen, um Genesung zu erlangen.

„Wäre Alkoholismus mit Anstandsregeln oder Lebensweisheit zu überwinden, wären viele längst genesen. Aber wie wir es auch anstellten, wir mussten erkennen, dass uns Regeln und Philosophien nicht retten können. Wir konnten uns noch so sehr wünschen, anständig zu werden, in der Philosophie Beistand zu finden, wir konnten mit aller Gewalt wollen – es fehlte die notwendige Kraft. Unsere vom Willen gesteuerten menschlichen Kräfte reichten nicht aus: Genau genommen versagten sie völlig.“

Was müssen wir tun, um diese Kraft zu finden?

*„Wir möchten aber mit allem Nachdruck betonen, dass jeder Alkoholiker [„Süchtiger“] zur Genesung kommen kann, wenn er seinen Problemen auf ehrliche Weise im ins Auge zu schauen vermag - vorausgesetzt, dass er seinen Sinn nicht willkürlich vor allen spirituellen Begriffen verschließt. Nur eine Haltung von Intoleranz und Streitsucht kann dies vereiteln. Wir sind der Meinung, dass niemand mit der Spiritualität unseres Programms Schwierigkeiten zu haben braucht. **Bereitwilligkeit, Ehrlichkeit und Akzeptanz sind die Grundvoraussetzungen der Genesung.**“*

Nun lasst uns sehen, wie die Höhere Macht im *Blauen Buch* beschrieben wird. Wir werden gebeten, alle Geringschätzungen spiritueller Prinzipien beiseite zu legen und stattdessen über ein eigenes Verständnis von unserer Höheren Macht nachzudenken. Wenn wir dies tun, fangen wir an, die Richtigkeit der spirituellen Lösung zu erkennen:

„Sobald wir die Vorurteile überwinden und unsere Bereitschaft ausdrücken konnten, an eine Kraft, größer als wir selbst, zu glauben, kamen wir vorwärts, obwohl es uns allen unmöglich war, diese Kraft umfassend zu erklären oder zu verstehen.“

Wir lesen im *Blauen Buch*, dass es grundsätzlich unmöglich ist, unsere Höhere Macht zu definieren. Anstatt zu versuchen, unsere Höhere Macht mit unserem Verstand zu begreifen, fangen wir an, sie in unserem Herzen zu akzeptieren. Uns wird das Konzept „Unsere Höhere Macht, wie wir sie verstehen“ erklärt:

„Wenn wir also mit euch über Gott reden, meinen wir damit eure eigene Vorstellung von Gott. Das gilt auch für andere spirituelle Begriffe, die in diesem Buch vorkommen. Selbst wenn ihr Vorbehalte gegen manche Formulierungen habt, lasst euch nicht davon abhalten, euch ehrlich zu fragen, was sie für euch bedeuten. Für den Anfang reichte uns das, um spirituelles Wachstum in Gang zu bringen. So konnten wir zum ersten Mal eine bewusste Verbindung zu Gott, wie wir Ihn verstehen, aufnehmen. Später konnten wir vieles akzeptieren, was uns früher absolut unfassbar erschienen war. Das ist Wachstum; aber wenn wir wachsen wollen, müssen wir irgendwo anfangen. Daher gingen wir von

unserer eigenen Vorstellung aus, wie begrenzt sie auch sein mochte.“

Manchmal müssen wir unser Leben an den Rand des Desasters bringen bevor wir die Gegenwart unserer Höheren Macht wahrzunehmen scheinen. Es gibt also auch Hoffnung für die Hartnäckigsten unter uns.

Nun ist es Zeit, uns zu entscheiden; sind wir bereit, uns einzugestehen, dass es da „eine Kraft gibt, die größer ist als wir“?

Wenn wir das sind, sind wir bereit für den Zweiten Schritt. Im *Blauen Buch* finden wir folgende Anleitung:

„Wir mussten uns nur eine einfache Frage stellen: „Glaube ich, dass es eine Macht gibt, die größer ist als ich, oder bin ich zumindest bereit, daran zu glauben?“ Sobald jemand das bejahen kann, versichern wir ihm nachdrücklich, dass er auf dem richtigen Weg ist. Es hat sich immer wieder bestätigt, dass auf diesem einfachen Grundstein ein hochwirksames spirituelles Gebäude errichtet werden kann.“

Zeit zum Teilen

Wir wollen nun sehen, wer bereit ist fortzufahren.

Jetzt hat ein jeder in einer kurzen Zeit der Stille die Möglichkeit, sich diese Frage zu beantworten:

Glaube ich oder bin ich bereit zu glauben, dass es eine Kraft gibt, größer als ich selbst?

[2 bis 3 Minuten der Stille]

Danke! (Klangschale?)

Diejenigen von euch, die sich diese Frage mit Ja beantwortet haben, haben in Anlehnung an das *Blaue Buch* den Zweiten Schritt gemacht.

Lasst uns nun zum Dritten Schritt gehen.

Dritter Schritt

WIR FASSEN DEN ENTSCHLUSS, UNSEREN WILLEN UND UNSER LEBEN DER SORGE UNSERER HÖHEREN MACHT - WIE WIR SIE VERSTEHEN - ANZUVERTRAUEN.

In anderen Worten: Wir fassen den Entschluss, unseren Willen und unser Leben nicht mehr unserem Suchtmittel zu unterwerfen und sind bereit, im Vertrauen auf eine Kraft größer als wir selbst von unserer Selbstzentriertheit loszulassen.

Der Dritte Schritt ist nur ein *Entschluss*, die übrigen Schritte zu tun:

Der 3. Schritt ist kein Schritt, der eine Menge Zeit oder Tun erfordert. Er ist nur ein Anerkennen der *Konsequenzen* aus der Hoffnung, die wir im 2.Schritt entwickelt haben.

Wenn du bereit bist zu versuchen, durch die Schritte eine Höhere Macht zu finden (Zweiter Schritt), hast du einen Entschluss gefasst, in den Schritten zu *arbeiten*. Und das ist eigentlich schon der ganze 3. Schritt – ein *Entschluss*.

Die Entscheidung, den Willen und das Leben der Sorge einer Höheren Macht zu übergeben, ist also *ein Entschluss*. Sie ist nicht die eigentliche Übergabe des Willens und des Lebens. Sie ist nur der *Entschluss*, das zu tun.

Wir versuchen oft, unseren Willen und unser Leben der Sorge unserer Höheren Macht, so wie wir sie verstehen, zu übergeben, aber wir sind dabei nicht immer erfolgreich. Wir sind Menschen: Wir ändern unsere Meinung. Wir reden uns selber unsere guten Vorsätze aus. Wir vergessen. Wir fallen zurück in unsere alten zerstörerischen Gewohnheiten von Gedanken und Stimmungen.

Nochmals: Alles was wir tun müssen, ist eine Entscheidung zu treffen. Wir müssen die tatsächliche Übergabe nicht vornehmen. Wir sind sogar außer Stande dies zu tun. Aber wir können, ganz einfach, eine Entscheidung treffen. Wenn wir das tun, wird überraschenderweise die Übergabe unsres Willens für uns übernommen und es wird für uns gesorgt. Wir stellen dann fest, dass wir das, was der Wille unserer Höheren Macht für uns zu sein scheint, tatsächlich genießen. Das Geheimnis liegt darin, diese Entscheidung so oft wie nötig zu treffen. Wir können uns täglich oder sogar stündlich entscheiden. Wir können uns in der Tat jedes Mal wenn wir Hilfe brauchen, auf unsere Höhere Macht verlassen.

Um unseren Willen und unser Leben zu übergeben, müssen wir das in uns loswerden, was uns von unserer Höheren Macht trennt. Wir werden sehen, wie wahr diese Behauptung ist, wenn wir im nächsten Kapitel den 4. Schritt besprechen.

Das *Blaue Buch* zeigt uns, wie wir mehr auf unsere Höhere Kraft als auf uns selbst zentriert werden. Aber zuerst beschreibt es uns, wie Eigenwille in unserem Leben wirkt und uns von unserer Höheren Kraft abgetrennt hat. Uns wird erklärt, dass wenn wir aus unserem Eigenwillen heraus leben, wir wie ein Schauspieler sind, der das gesamte Bühnenstück kontrollieren will:

„Zunächst müssen wir uns darüber klar werden, dass ein vom Eigenwillen gesteuertes Leben kaum gut verlaufen wird, denn damit geraten wir fast immer mit irgendetwas oder irgendjemandem in Konflikt, auch wenn wir die besten Absichten haben. Die meisten Menschen versuchen, aus eigenem Antrieb zu leben. Jeder ist wie ein Schauspieler, der die ganze Vorstellung allein bestreiten will. Unaufhörlich versucht er, die Scheinwerfer, das Ballett, das Bühnenbild und die anderen Schauspieler nach seinem Willen zu ordnen.“

Klingt das nicht vertraut? Haben wir nicht alle hin und wieder versucht, andere zu überzeugen, dass es besser wäre, wenn sie nach unseren Vorstellungen leben würden. Andere Menschen kontrollieren zu wollen ist ein charakteristisches Merkmal von Selbstsucht.

Weiter erklären uns die Autoren, dass Egoismus und Selbstzentriertheit die Wurzeln allen Übels sind. Wir müssen Verantwortung für unser Ego übernehmen, indem wir unsere Höhere Kraft bitten, diese Mängel zu beseitigen:

„Egoismus, Ichbezogenheit – das, glauben wir, ist die Wurzel unseres Übels! Getrieben von allen möglichen Ängsten, von Selbsttäuschung, Selbstsucht und Selbstmitleid treten wir unseren Mitmenschen auf die Füße – und sie revanchieren sich. Manchmal werden wir scheinbar ohne unser Zutun verletzt, aber dann stellt sich immer wieder heraus, dass wir irgendwann in der Vergangenheit egoistische Entscheidungen getroffen haben, die uns später verwundbar machen.

Wir glauben, dass wir unsere Schwierigkeiten im Wesentlichen selbst geschaffen haben. Sie erwachsen aus uns selbst und der Alkoholiker ist ein extremes Beispiel für einen Menschen, dessen Eigensinn mit ihm durchgeht, obwohl er das meistens nicht zugibt. Vor

allem müssen wir Alkoholiker uns von dieser Selbstsucht befreien. Wir müssen es - oder sie bringt uns um! Mit Gott wird es gelingen. Ohne Seine Hilfe scheint es meist unmöglich, von dieser Ichbezogenheit vollständig wegzukommen."

Es ist also Zeit für eine Entscheidung:

Im *Blauen Buch* der Anonymen Alkoholiker finden wir ein Gebet zum Dritten Schritt. Das *Blaue Buch* sagt aber auch, dass die Formulierung egal ist, solange die Idee des Dritten Schritts darin ausgedrückt ist.

Lasst uns dieses Gebet, wer mag, gemeinsam sprechen:

„Höhere Macht, ich vertraue mich dir an; wirke durch mich, damit dein Wille geschehe. Befreie mich von den Fesseln meines Egos, damit ich mich deinem Willen besser fügen kann.

Nimm mir meine Schwierigkeiten, damit die Menschen, zu denen du mich schickst, deine Macht, deine Liebe und deine Führung erkennen. Lass mich stets nach deinem Willen handeln!“

Mit diesem Gebet bieten wir uns unserer Höheren Macht an. Wir wollen, dass mit uns bestimmte Dinge geschehen – Befreiung von den Fesseln des Ichs, Beseitigung von Schwierigkeiten. Hier spricht das *Blaue Buch* zum ersten Mal von der Notwendigkeit, dass wir aus uns selbst herausgehen und anderen helfen – dass das unsere Aufgabe ist. Diese Art zu helfen, hat nichts mit Coabhängigkeit zu tun.

Das ist der 3. Schritt:

Wir müssen nicht wirklich, wirklich, wirklich bereit sein. Wir müssen einfach einen Entschluss fassen. Der Teil „wirklich, wirklich, wirklich bereit“ kommt, wenn wir uns tatsächlich an die Arbeit machen – mit dem 4. Schritt anfangen.

Denkt daran, dass wir beschließen können zu reisen, aber nirgendwo hinkommen werden, wenn wir nicht ins Auto steigen und losfahren oder ein Flugticket kaufen und ins Flugzeug steigen.

Wir brauchen daher nicht abzuwarten, bis wir sehen, ob die Übergabe unseres Willens und Lebens an Gott WIRKLICH stattgefunden hat – wir haben nur BESCHLOSSEN, das zu tun, aber wir haben noch nichts getan, um den Entschluss auszuführen!

Also haltet euch bitte nicht damit auf, untätig auf etwas zu warten – macht einfach mit den Schritten weiter!

Erinnert euch an die Ausführungen des *Blauen Buchs* zum 2. Schritt: Wir sind von unserer Höheren Macht, die tief in uns ist, durch Blockaden getrennt.

Das *Blaue Buch* ruft uns immer wieder ins Gedächtnis, dass „Glaube ohne Werke tot ist“. Wir müssen aktiv werden und dieses Tun wird im „Hausputz“ bestehen – den Schritten 4 bis 9.

Der Hausputz wird das beseitigen, was uns von unserer Höheren Macht trennt, und die Versprechen des 9. Schritts werden uns zeigen, dass bis zu diesem Zeitpunkt unser Willen und unser Leben unserer Höheren Macht übergeben sein werden.

Zeit zum Teilen, danach Pause

Vierter Schritt

WIR MACHEN EINE GRÜNDLICHE UND FURCHTLOSE INVENTUR IN UNSEREM INNEREN.

In anderen Worten: Es ist wichtig, das bisherige Leben genauer zu betrachten, Charaktereigenschaften, verdrängte Gefühle und Ängste zu erkennen und nach besten Kräften aufzuarbeiten. Nur so ist ein zufriedenes Leben zu erreichen.

Wir werden nun unsere direkte Verbindung mit unserer Höheren Macht verstärken, indem wir uns von all den Aspekten unserer Persönlichkeit befreien, die uns so lange im Dunklen leben ließen. Das *Blaue Buch* sagt uns hier, dass unser Suchtmittel nur ein Symptom unseres Problems ist. Sicher, unser Suchtmittel hat uns von unserer Höheren Macht abgeschnitten, aber wenn wir es stehen lassen, ändert sich dieser Zustand noch nicht. Wir bleiben von der Macht abgeschnitten, die uns mit der nötigen Kraft versorgt, weil es unsere Charakterschwächen sind, die unser Problem verursachen. Nun ist es also an der Zeit, die „tiefer liegenden und verborgenen Gründe“ für unser Problem anzusehen.

Bevor wir ins Detail gehen, wie der Vierte Schritt zu machen ist, wollen wir einige Dinge hervorheben:

Erstens, es gibt keine richtige oder falsche Methode, um hinter unsere sorgsam errichtete Fassade zu blicken und die Schwachpunkte zu erkennen, die für unser Fehlverhalten verantwortlich sind. Viele dieser Schwachpunkte sind in den verschiedenen Inventurlisten bereits vorformuliert. Ihr könnt eine oder auch alle im Laufe eures Lebens im Programm verwenden.

Das *Blaue Buch* sagt uns, dass wir die Schritte zügig machen sollen. Wir müssen „die Wahrheit“ über unser „Warenlager“ herausfinden, um Befreiung von den Dingen zu erlangen, die uns von unserer Höheren Macht abtrennen. Wir lesen:

„Wir blickten auf unser Leben zurück. Nichts zählte außer Gründlichkeit und Ehrlichkeit. Wir betrachteten das Ergebnis sorgfältig.“

Die Zügigkeit ist aber nur eine Empfehlung. Ihr könnt so viel Zeit mit eurer Inventur verbringen, wie ihr braucht. Wenn ihr auf dem Genesungsweg der Zwölf Schritte bleibt, werdet ihr sicher noch öfter eine Inventur schreiben. Für die Inventur, die ihr hier macht, bedeutet es allerdings, dass ihr Zeit bis morgen habt, um die Inventur zu schreiben und sie mit euren Tagespartnern zu besprechen. Aber das wird reichen!

Nun wollen wir uns ansehen, was wir zu Papier bringen. Das *Blaue Buch* versorgt uns mit einer Liste von Mängeln, die es zu beseitigen gilt, und einer Liste von Vorzügen, die hervorzuheben sind. Wir werden gebeten, unseren Groll zu untersuchen:

„Groll ist der Missetäter Nummer eins. Er zerstört mehr Alkoholiker/Süchtige, als es andere Dinge tun. Er ist der Ursprung jeder seelischen Erkrankung.“

Bei der Auseinandersetzung mit unserem Groll machen wir eine Liste von Leuten, Institutionen und Vorschriften, über die wir uns geärgert haben.“

Es wird uns mit Nachdruck gesagt, dass Groll uns von unserer Höheren Macht trennt. Wir müssen vom Groll befreit werden, wenn wir ein spirituelles Erwachen erleben wollen:

„Es liegt auf der Hand, dass tiefer Groll das Leben leer und freudlos macht. In genau dem Maße, in dem wir das zulassen, vergeuden wir wertvolle Stunden. Aber für einen Alkoholiker, dessen ganze Hoffnung darauf beruht, eine spirituelle Lebensweise zu entwickeln und zu pflegen, ist Groll äußerst folgenschwer, wir meinen sogar

verhängnisvoll. Wenn wir nämlich solche Gefühle hegen, verschließen wir uns dem Licht des Geistes. Der Wahnsinn des Alkohols kommt zurück – und wir trinken erneut. Und Trinken ist unser Tod. Wenn wir leben wollen, müssen wir uns vom Groll befreien. Ständige Nörgelei und Kopfkino sind nicht gut für uns. Andere Menschen können sich diesen zweifelhaften Luxus vielleicht leisten, aber für Süchtige ist das Gift.“

Wir werden auch aufgefordert, jede Situation genau zu untersuchen und herauszufinden, ob wir Wiedergutmachung schulden:

„Wir wenden uns wieder unserer Liste zu. Wir ließen außer Acht, was andere falsch gemacht hatten und suchten nun beherzt nach unseren eigenen Fehlern. Wo waren wir selbstsüchtig, unehrlich, egoistisch oder feige gewesen? Auch wenn die Schuld nicht bei uns allein lag, versuchten wir, die Fehler der anderen Beteiligten gänzlich auszublenden. Wo war unser Anteil? Es ging um unsere Inventur, nicht um die der anderen. Wenn wir bei uns Fehler entdeckten, schrieben wir sie auf. Schwarz auf weiß hielten wir sie uns vor Augen. Wir gaben unsere Fehler ehrlich zu und waren bereit, die Angelegenheit in Ordnung zu bringen.“

Wir untersuchen im Vierten Schritt also Selbstsucht, Unehrlichkeit, Egoismus, Feigheit und Scham. Diese Charakterschwächen sind Ausdruck von Eigenwillen, der uns von unserer Höheren Macht trennt.

Als Nächstes schauen wir uns unsere Ängste an:

„Wir sahen uns unsere Ängste gründlich an und schrieben sie auf, auch wenn sie nicht mit Groll in Zusammenhang standen. Wir fragten uns, warum wir diese Ängste hatten. War es nicht einfach nur Mangel an Selbstvertrauen? Selbstvertrauen ist schön und gut, aber es hilft einem nur bis zu einem gewissen Grad. Einige von uns verfügten einst über große Selbstsicherheit, aber sie löste weder die Angst noch sonstige Probleme. Als sie uns überheblich machte, wurde es eher noch schlimmer.“

Nun erfahren wir, dass wir unsere Ängste verlieren werden, wenn wir unserer Höheren Macht vertrauen. Wenn wir eher nach dem Willen unserer Höheren Macht handeln, anstatt nach unserem eigenen Willen, werden wunderbare Dinge geschehen:

„Wir glauben jedenfalls, dass es einen besseren Weg gibt, denn wir gehen jetzt von anderen Voraussetzungen aus: Wir vertrauen auf unsere Höhere Macht und verlassen uns auf sie. Wir vertrauen lieber der unendlichen Höheren Macht als unserem endlichen Ich. Wir sind auf der Welt, um die Rolle zu spielen, die sie uns zuweist. Nur in dem Maße, in dem wir uns so verhalten, wie wir glauben, dass es ihr entspricht und ihr demütig vertrauen, befähigt sie uns, Unglück mit Gelassenheit zu begegnen.“

Es werden noch weitere Charakterschwächen genannt, die wir berücksichtigen müssen.

Die Charakterschwächen bestehen aus GROLL, FALSCHEM STOLZ, NEID, EIFERSUCHT, SELBSTSUCHT und TRÄGHEIT. Diesen haben wir noch UNEHRLICHKEIT, ANGST und SCHAM hinzugefügt.

So viel zu unseren Schwächen, nun kommen wir zu unseren Vorzügen.

Im 5. Kapitel des *Blauen Buches* wird uns eine Liste von Vorzügen präsentiert. Es wird uns beschrieben, wie wir auf die Menschen reagieren sollen, die uns verletzt haben. Uns wird gesagt, dass wir unsere Fähigkeiten von Toleranz, Mitleid und Geduld verbessern, wenn wir denen vergeben, die uns verletzt haben:

„Wir hielten uns vor Augen, dass die Menschen, die uns Unrecht getan hatten, vielleicht ebenfalls seelisch krank waren, auch wenn wir ihre Symptome und deren Auswirkungen

auf uns nicht mochten. Wir erbaten die Hilfe unserer Höheren Macht, damit wir bei ihnen ebenso viel Toleranz, Mitgefühl und Geduld aufbringen, wie wir das bei einem kranken Süchtigen bereitwillig tun. Wenn uns jemand beleidigte, sagten wir uns: „Eigentlich ist er krank. Wie kann ich ihm helfen? Höhere Macht, bewahre mich davor, wütend zu werden. Dein Wille geschehe.“

Hier die Vorzüge von Toleranz und Geduld:

„Wir haben über unseren Groll geschrieben und ihn gründlich untersucht. Wir fingen an zu verstehen, wie sinnlos und verhängnisvoll er ist und wie furchtbar seine Zerstörungskraft. Wir haben Schritt für Schritt gelernt, allen Menschen mit Toleranz, Geduld und Wohlwollen zu begegnen, selbst unseren Feinden...“

Weitere Vorzüge sind: VERGEBUNG, DEMUT, ZUFRIEDENHEIT, VERTRAUEN, SELBSTLOSIGKEIT, AKTIVITÄT, EHRlichkeit, LIEBE und SELBSTWERT.

GROLL

ist ein lang anhaltender, aber stiller Zorn, versteckter Hass, verborgene Feindschaft. Wenn wir über einen längeren Zeitraum zornig oder verbittert sind, gegenüber einer Person oder einer Situation, hegen wir einen Groll. Dabei spielt es keine Rolle, ob die Situation dies rechtfertigt oder nicht. Es ist eine feindliche oder ungehaltene Einstellung wegen eines Konfliktes oder einer persönlichen Verletzung.

Groll ist nicht dasselbe wie Wut oder Ärger! Groll ist „geronnene“ Wut.

FALSCHER STOLZ

ist eine der beiden Formen von Stolz. Gesunder Stolz ist es auf eine eigene Leistung stolz zu sein, z.B. einen hohen Berg bestiegen zu haben, eine Prüfung bestanden zu haben oder etwas für die Gemeinschaft geleistet zu haben. Falscher Stolz ist es, stolz auf etwas zu sein, was man nicht selber geschaffen bzw. geleistet hat. Eine andere Form falschen Stolzes ist natürlich auch, stolz auf ‚Leistungen‘ zu sein, die gegen andere Menschen gerichtet sind, zum Beispiel stolz zu sein, möglichst viele Leute betrogen zu haben und sich aufgrund solchen Verhaltens überlegen zu fühlen. Außerdem ist es falscher Stolz, in einer Notlage die angebotene Hilfe auszuschlagen oder sogar die Notlage nicht einzugestehen. Beispiel: Jemand wird arbeitslos und verheimlicht diese Tatsache vor der Familie.

Gefühle von Überlegenheit schließen häufig Vorurteile gegen andere Rassen, Erziehung oder andere Glaubensvorstellungen mit ein. Häufig wird versucht, die andere Person durch eine sarkastische Bemerkung kleiner zu machen und sich selbst auf diese Weise aufzuwerten. Gefühle von Minderwertigkeit, gepaart mit Selbstmitleid, sind auf die eigene Unzufriedenheit mit dem Leben und dem nicht vorhandenen Selbstwert begründet.

NEID

ist der intensive negative Gefühlszustand von Menschen, wenn sie den Besitz, Erfolg, den körperlichen Vorzug oder das Glück eines anderen beobachten können, das sie nicht haben, aber ihm missgönnen.

Sein verholener Neid machte ihn zu einem unausstehlichen und tückischen Zeitgenossen.

EIFERSUCHT

ist die Angst, eine besondere Beziehung zu einem nahestehenden Menschen durch äußere Einflüsse zu verlieren. Grundlage der Eifersucht sind oft nur Verdächtigungen, der Partner/die Partnerin könne eine (sexuelle/emotionale) Beziehung mit jemandem beginnen. Grübeln, Hinterherspionieren, Misstrauen, Argwohn und Wachsamkeit sind typische Kennzeichen dieser Form. Dies kann zur dauerhaften Eifersucht führen, bei der beträchtliche Anstrengungen unternommen werden, um diese Kontakte zu verhindern.

Eifersucht kann auch bedeuten einen anderen Menschen ausschließlich für sich selber haben zu wollen und ihm zu missgönnen, engere Kontakte oder Freundschaften zu anderen Menschen zu haben.

EGOISMUS/EGOZENTRIK

Egozentrik beschreibt eine Grund- bzw. Weltanschauung, der Egoismus bezieht sich eher auf einzelne Handlungen. Betrachtet man Egoismus im weitesten Sinne, wird und muss jedes menschliche Verhalten als egoistisch eingestuft werden, denn jedem bewussten Tun liegt eine individuelle Abwägung des Eigennutzens der Tat zugrunde.

Im engeren Sinne ist ein Verhalten dann als egoistisch einzustufen, wenn der Handelnde bewusst einen Nachteil für einen anderen in Kauf nimmt und alleine auf seinen eigenen Vorteil bedacht ist, obwohl ein alternatives Verhalten, welches den überkommenen Kriterien von Gerechtigkeit und Moral entspricht, möglich wäre. Ist ein Bewusstsein für tatsächlich entstandene Nachteile für einen anderen als Folge des eigenen Tuns oder auch Unterlassens überhaupt nicht vorhanden, kann nicht mehr von Egoismus im engeren Sinne gesprochen werden, sondern von Egozentrismus.

TRÄGHEIT

wird hier als der Unwille oder Mangel an Bereitschaft zur Arbeit betrachtet. Dies beinhaltet das Vermeiden oder Verzögern, Dinge zu erledigen, zu denen man sich verpflichtet hatte. Es gibt auch die geistige Trägheit.

UNEHRlichkeit

schließt Diebstahl und Betrug mit ein. Wir nehmen uns etwas, das uns nicht gehört, bringen jemanden um etwas, das ihm oder ihr rechtmäßig zusteht oder belügen oder verschweigen die Wahrheit vor einem anderen.

ANGST

bedeutet, dass wir fürchten etwas zu verlieren oder gar nicht erst zu bekommen. Sie drückt sich auf die verschiedensten Arten in unserem Leben aus: In Phobien, Albträumen, Schreckhaftigkeit, Panik, innerer Unruhe, Unsicherheit oder übermäßiger Sorge.

SCHAM

ist ein komplexes Phänomen. Bestandteile sind Verlegenheit oder ein Gefühl der Bloßstellung, das durch Verletzung der Intimsphäre auftreten kann oder auf dem Bewusstsein beruhen kann, durch unehrenhafte, unanständige oder erfolglose Handlungen sozialen Erwartungen oder Normen nicht entsprochen zu haben. Dazu gehören auch

bestimmte körperliche Reaktionen (wie das Senken des Blickes oder Erröten), vorhersagbare Handlungsweisen (Versteckspiel und Rückzug von anderen Menschen), quälende Gedanken (etwa: „Ich bin im Leben ein völliger Versager“) und geistige Depressionen. So lautet unsere Definition also: Scham ist die mit Schmerzen verbundene Überzeugung von der eigenen schwerwiegenden Unzulänglichkeit als menschliches Wesen.

Scham kann auch durch Verfehlungen oder empfundene Unzulänglichkeit (Peinlichkeit) anderer ausgelöst werden, die einem gemeinschaftlich verbunden sind. Hierfür ist mitunter der Begriff Fremdschämen gebräuchlich. (Ein Beispiel: Kinder schämen sich für ihre Eltern.)

Die Definitionen sollen nur Ausgangspunkte für euch sein. Letztlich werdet ihr in eurem Inneren die Antwort finden, ob dies einer eurer Charaktermängel ist.

Ein Beispiel zum Ausfüllen des Inventurbogens

Wir wollen nun an einem Beispiel verdeutlichen, wie einfach es ist, den Vierten Schritt mit diesem Format durchzuführen.

Du beginnst mit den senkrechten Spalten. Schreibe die verschiedenen Menschen oder Institutionen auf, die berücksichtigt werden müssen, wenn du eine „umfassende Selbstbewertung“ vornehmen willst. Diese Liste schließt Eltern, Ehegatten, Kinder, Geschwister, andere Verwandte, Freunde, Mitarbeiter, Verwaltungseinrichtungen, Gefängnisse, Sanatorien, Gott, Religion usw. mit ein. Wenn in der Sitzung weitere Namen auftauchen, werden diese hinzugefügt. Die Liste kann jederzeit von Hand erweitert werden.

Bitte falte deine Liste jetzt so, dass die Vorzüge, welche in der ganz rechten Spalte aufgeführt sind, nach hinten zeigen!

Nun bittet dich dein Tagespartner, die geschriebene Liste in den senkrechten Spalten anzuschauen und Häkchen in die entsprechenden Kästchen neben jeder Charakterschwäche zu machen, die du mit dem jeweiligen Namen in der senkrechten Spalte in Verbindung bringst. Solltest du dazu nicht alleine in der Lage sein, stellt dir dein Tagespartner entsprechende Fragen und füllt diese Liste mit dir gemeinsam aus.

In unserem Beispiel beginnt die Inventur mit dem Vater. „Hast du Groll oder Bitternis gegen ihn?“ Nun gehst du mit deinem Tagespartner die Liste der Charakterschwächen durch und dein Tagespartner stellt Fragen wie: „Fühlst du dich mehr oder weniger Wert als dein Vater?“ „Bist du neidisch auf Dinge, die er hat?“ „Bist du eifersüchtig auf seine Beziehung zu anderen Familienmitgliedern?“ „Denkst du bei jeder Gelegenheit nur an dich selbst oder auch an seine Bedürfnisse?“ „Hast du dich jemals geweigert, etwas zu tun, um das er dich gebeten hat?“ „Hast du ihn jemals bestohlen oder belogen?“ „Hast du Angst vor ihm?“

Immer wenn du eine dieser Fragen mit ja beantwortest, kommt ein Häkchen in das entsprechende Kästchen und dein Tagespartner bittet dich, die Umstände und die Situation genauer zu betrachten. Zusammen werdet ihr dann entscheiden, ob du das „Unrecht in Ordnung bringen musst“.

In unserem Fall entschließt du dich, Wiedergutmachungen wegen deines Grolls und deiner Unehrlichkeit zu machen. Dein Tagespartner kennzeichnet dies mit einem Kreis um das Häkchen in dem entsprechenden Kästchen.

Nun wird die Liste in den senkrechten Kästchen weiter besprochen. Ihr macht entsprechend Häkchen und Kreise, falls du der Notwendigkeit zur Wiedergutmachung deines

Fehlverhaltens zustimmst.

Es ist nicht notwendig, jeden Groll oder jedes selbstsüchtige Verhalten gegenüber jeder Person, der du jemals begegnet bist, zu untersuchen, um eine gründliche Inventur zu machen. Unser Ziel ist es, zu den „Ursachen und inneren Voraussetzungen“ vorzudringen. Manchmal braucht es nur wenige Beispiele, um deutlich zu machen, welche Charakterschwächen dich daran hindern, eine intime und funktionierende Beziehung mit der Höheren Macht deines eigenen Verständnisses aufzubauen.

Nachdem nun der Inventurprozess über die Charaktermängel beendet ist, weist dich dein Tagespartner auf die Charaktervorzüge auf der rechten Seite hin. Die Vorzüge, die den Charakterschwächen mit den WENIGSTEN Häkchen gegenüber liegen, sind die positiven Eigenschaften, die bei dir bereits gut entwickelt sind. Die Vorzüge, die den Charakterschwächen mit den MEISTEN Häkchen gegenüber liegen sind die positiven Eigenschaften, die sich in dem Maße verstärken, wie du die notwendigen Wiedergutmachungen leistest.

In unserem Beispiel besteht die Liste mit den **wenigsten** Häkchen aus NEID, EIFERSUCHT und TRÄGHEIT. Die Liste mit den **meisten** Häkchen besteht aus GROLL, EGOISMUS, UNEHRLICHKEIT und ANGST.

Am Ende der Sitzung fasst dein Tagespartner die Inventur hier z.B. wie folgt zusammen: „Diese Inventur zeigt, dass du ein überwiegend zufriedener, vertrauensvoller und fleißiger Mensch bist. Zusätzlich wirst du in der Lage sein, mehr Vergebung, Selbstlosigkeit, Ehrlichkeit und Liebe in dein Leben zu integrieren, wenn du die nötigen Wiedergutmachungen für deinen Groll, deinen Egoismus, deine Unehrlichkeit und Angst unternimmst.“

Wir erachten unsere Vorzüge genauso wichtig wie unsere Mängel, weil viele von uns ihren Selbstwert durch ihre Sucht, Depression oder Angststörung fast völlig verloren haben. Auch wenn wir sehen, dass wir viele verrückte und destruktive Dinge taten als wir unsere Sucht noch auslebten, erkennen wir, dass wir dies nicht mehr tun müssen, sobald wir bereit sind, unsere Fehler zuzugeben und sie in Ordnung zu bringen. Wenn wir in unserem Innersten unsere Fehlhaltungen bereuen, werden wir erkennen, dass unsere Höhere Macht uns längst vergeben hat. Nun ist es an der Zeit, dass wir uns selbst vergeben. Dies können wir im Blauen Buch nachlesen:

„Wenn wir unser Verhalten bedauern und uns aufrichtig wünschen, dass unsere Höhere Macht uns hilft es besser zu machen, dann glauben wir, wird uns vergeben und wir lernen daraus. Wenn es uns nicht Leid tut und wir mit unserem Verhalten weiterhin andere verletzen, werden wir ganz sicher wieder trinken. Das sind keine Theorien, sondern Erfahrungen, die wir gemacht haben.“

Nun ist es an der Zeit, unsere gründliche und furchtlose Inventur zu machen. Es ist Zeit, in unserer Vergangenheit aufzuräumen, so dass wir „unserer Höheren Macht“ näher kommen können. Wir sind nun am Ende der Präsentation des Vierten Schrittes.

Doch bevor wir diese Sitzung beenden, gibt es noch eine Sache zu erwähnen: Die Person, mit der wir unsere Inventur teilen werden.

Hat jemand noch Fragen zum Erstellen der Inventurliste?

Fünfter Schritt

WIR GEBEN UNSERER HÖHEREN MACHT, UNS SELBST UND EINEM ANDEREN MENSCHEN GEGENÜBER UNVERHÜLLT UNSERE FEHLER ZU.

In anderen Worten: Wir geben der Höheren Macht nach unserem Verständnis, uns selbst und anderen Menschen gegenüber unsere Fehler unverhüllt zu. Wir müssen akzeptieren, dass wir Fehler haben, um mit ihnen leben zu können.

Wir teilen unsere Inventur, weil wir großartig darin sind, uns selbst zu täuschen. Waren wir nicht diejenigen, die jahrelang von sich behaupteten, gar kein Suchtproblem zu haben? Haben wir uns nicht immer wieder vorgemacht, dass doch eigentlich alles in Ordnung sei, während wir tiefer und tiefer in den Abgrund unserer Sucht stürzten?

Da wir unseren eigenen Charakter nur unzureichend beurteilen können, müssen wir uns einem anderen Menschen anvertrauen. Nur durch eine andere Person können wir sehen, wer wir wirklich sind.

Die Autoren des *Blauen Buchs* teilen uns mit, dass sich unser Leben ändern wird, wenn wir unsere Fehlhaltungen zugegeben haben. Wir fangen an, eine „Veränderung unserer Gedanken und Einstellungen“ zu erfahren. Im weiteren Text werden uns einige dieser Veränderungen beschrieben:

„Wenn wir diesen Schritt erst getan und dabei nichts zurückgehalten haben, werden wir übergücklich sein. Wir können unseren Mitmenschen wieder in die Augen sehen. Wir können entspannt und in Frieden mit uns allein sein. Unsere Ängste fallen von uns ab. Wir fangen an, die Nähe unseres Schöpfers zu spüren. Es mag sein, dass wir bisher bestimmte Vorstellungen vom Glauben hatten, aber jetzt machen wir eine spirituelle Erfahrung. Oft empfinden wir deutlich, dass das Suchtproblem verschwunden ist. Wir spüren, dass wir auf dem richtigen Weg sind, Hand in Hand mit dem Geist des Universums.“

Erlaubt nun der Höheren Macht eures Verständnisses, euch durch den Inventurprozess zu führen. Wenn ihr dies tut, werdet ihr den Vierten und Fünften Schritt als einfach und unkompliziert erleben. Nehmt euch einfach die Zeit, die Inventurliste auszufüllen -- und besprecht dann die Liste mit dem Tagespartner.

Wie schon erwähnt, gibt es keinen richtigen oder falschen Weg, die Schritte Vier und Fünf zu machen. Die Hauptsache ist, wir tun es!

Wir möchten nun dieses Meeting mit dem *Gelassenheitsgebet* beenden.

Inventur Bogen

	Vater	Extrakt	Kind	Bruder	Fraund	Chef	Mitarbeiter	Polizist	Gott	Onkel Fritz	Nachbar	Mutter	
Groll	✓		✓									✓	Vergebung
Falscher Stolz			✓	✓				✓				✓	Demut
Neid						✓		✓					Zufriedenheit
Eifersucht			✓										Vertrauen
Egoismus			✓				✓			✓		✓	Selbstlosigkeit
Trägheit							✓			✓		✓	Aktivität
Unsnhlichkeit		✓	✓				✓		✓		✓	✓	Ehrlich
Angst			✓							✓		✓	Liebe
Scham												✓	Selbstwert

3. Sitzung

Herzlich willkommen zum dritten Teil unseres Workshops.

In den vergangenen zwei Sitzungen haben wir die Schritte 1 - 4 gemacht. Wir hoffen, dass jeder Teilnehmer vor dieser Sitzung, seinen 4. und 5. Schritt mit seinem Tagespartner gemacht hat.

Für alle, die den 4. Schritt gemacht haben:

Ihr seid auf eurem Weg zum versprochenen spirituellen Erwachen ein gutes Stück vorangekommen.

Wenn ihr bisher noch nicht die Gelegenheit hattet, die Inventur zu teilen, so bitten wir euch, trotzdem hier zu bleiben. Ihr werdet vielleicht etwas hören, das euch ermutigt, den 4. und 5. Schritt in naher Zukunft zu vervollständigen. Wir wollen nochmals darauf hinweisen, dass wir die nötige Arbeit tun müssen, wenn wir wirklich Genesung erlangen wollen. Über die notwendigen Dinge, um dies zu erreichen, werden wir in dieser Sitzung sprechen.

Bevor wir weitermachen, wer möchte von seiner Inventur berichten?

An dieser Stelle wollen wir nun zunächst auf den Begriff „Sponsorschaft“, der in der letzten Sitzung im Zusammenhang mit dem Fünften Schritt erwähnt wurde, näher eingehen. Die Erfahrung zeigt, dass durch Sponsorschaft unser Genesungsweg leichter und auch sicherer wird.

[Der folgende Abschnitt über Sponsorschaft sollte wenn irgend möglich in freier Rede vorgetragen werden.]

Sponsorschaft

Was ist ein Sponsor?

Ein Sponsor ist ein Gruppen-Mitglied, das die Botschaft und sein eigenes Programm auf einer individuellen Basis mit einem anderen Mitglied teilt, das Sponsorkind oder „Sponsee“ genannt wird.

Ein Sponsor lebt und arbeitet in den Zwölf Schritten und Zwölf Traditionen auf die beste ihm mögliche Art. Für viele von uns ist es ein wichtiger Teil der Genesung, den Sponsee auf der Grundlage persönlicher Erfahrung, Kraft und Hoffnung durch die Schritte zu führen. Ein Sponsor hilft dem Sponsee auf allen **drei Ebenen der Genesung – körperlich, emotional und spirituell.**

Als Sponsoren hören wir zu, unterstützen und sind verständnisvoll. Eine Sponsor/Sponsee-Beziehung kann zu einer tiefen Freundschaft werden, wenn sie auf Ehrlichkeit aufgebaut ist. Es ist wichtig, sich bewusst zu sein, dass ein Sponsor **nicht die Rolle eines Therapeuten, Arztes, Rechtsanwalts oder sonstigen professionellen Helfers** einnehmen darf.

Welche unterschiedlichen Arten der Sponsorschaft gibt es?

Die Art der Sponsorschaft unterscheidet sich von Fall zu Fall. Wir haben alle die Freiheit, es auf unsere Weise zu machen. Es ist wichtig, seinem Sponsee die eigenen Vorstellungen von Sponsorschaft bereits am Anfang zu erklären, um zu Verständnis und Übereinkunft zu gelangen. **So wie wir uns verändern, ändert sich auch die Art unserer Sponsorschaft im**

Laufe der Zeit. Das ist nicht ungewöhnlich, sondern ein natürlicher Teil des Wachstums im Programm.

Sponsoren teilen die **Erfahrung, Kraft und Hoffnung**, die sie im Zwölf-Schritte-Programm gefunden haben. Hilfsbereitschaft, Ehrlichkeit und eine positive Einstellung zum Leben bereichern die meisten Arten von Sponsorschaft.

Es ist ein **schmaler Grat zwischen dem Geben einer Hilfestellung und dem Erteilen von Ratschlägen**. Es kann sein, dass sich ein Sponsee an seinen Sponsor wendet, um ein bestimmtes Problem zu lösen. Dann ist es oft die beste Lösung, seinen Sponsee zu ermutigen einen Schritt oder eine Tradition auf die Situation anzuwenden.

Kommunikation und Feedback sind in beide Richtungen wichtig. Der Schlüssel ist Ehrlichkeit, Offenheit und Bereitschaft. Idealerweise ist Sponsorschaft eine Beziehung auf Gegenseitigkeit, die auf **Akzeptanz und Respekt** basiert.

Die meisten Sponsoren helfen in allen Bereichen des Lebens ihres Sponsees und auf allen drei Ebenen der Genesung. Manche aber helfen ihrem Sponsee nur in bestimmten Bereichen des Programms, wie zum Beispiel eine Konzentration auf die körperliche Genesung, die Arbeit an der Spiritualität der Schritte oder das Leben im Programm.

Ganz gleich, wie wir die Sache angehen, unsere Aufgabe ist es, dem Sponsee zu helfen, einen neuen Lebensweg zu finden. Jeder von uns geht diesen Weg immer nur für heute im Vertrauen auf seine Höhere Macht.

Wie finde ich einen Sponsor?

Schaut in den Meetings nach jemand, „der das hat, was du gerne haben würdest“. Es ist üblich, auf den anderen zuzugehen und zu fragen, ob sie oder er euer Sponsor sein will. Wenn ihr so keinen Sponsor findet, dann schaut bei überregionalen Treffen eurer Gemeinschaft. Manche Gemeinschaften bieten auch eine Sponsorschaftsvermittlung an, z. B. über ihre Internetseiten.

Es gibt auch die Möglichkeit einer Co-Sponsorschaft, d.h. beide Personen sponsern sich gegenseitig. Wenn man keinen Sponsor bekommen kann, ist es besser, sich gegenseitig zu sponsern als alleine zu sein. Auch Bill und Bob, die Gründer von AA, haben sich als „Anfänger“ gegenseitig gesponsert, auch wenn ihnen dieser Begriff nicht bekannt war.

Zeit zum Teilen zur Sponsorschaft

Nun weiter mit den Schritten:

Mit Hilfe des Inventurbogens könnt ihr eure Mängel im 6. und 7. Schritt an eure Höhere Macht übergeben und im 8. und 9. Schritt die Verfehlungen wieder in Ordnung bringen.

Wir treten nun in die Phase des Programms ein, in der verstärktes Handeln erforderlich ist. Nur unsere Taten werden auch zu Resultaten führen. Die Ergebnisse werden ein lebensverändernder und wesentlicher Bestandteil unserer spirituellen Lebensweise werden.

Sechster Schritt

WIR SIND VÖLLIG BEREIT, ALL DIESE MÄNGEL VON UNSERER HÖHEREN MACHT BESEITIGEN ZU LASSEN.

Mit anderen Worten: Wir haben aus den Fehlern der Vergangenheit gelernt, und versuchen diese in der Zukunft nicht zu wiederholen. Wir lassen unsere Fehler los und vertrauen darauf, dass mithilfe unserer persönlichen Höheren Macht eine Änderung eintreten wird. Wir setzen unsere neue Denkweise in die Praxis um.

Beim Durcharbeiten des 4. und 5. Schritts gemäß dem *Blauen Buch* haben wir erkannt, dass wir vier Hauptcharaktermängel haben, die alle von unserem Wunsch herrühren, dass alles nach unserem Kopf geht.

- *Wir sind selbstsüchtig und egoistisch*
- *Wir sind unehrlich*
- *Wir sind voller Groll*
- *und wir sind voller Angst.*

Aus diesen vier Hauptcharaktermängeln haben wir etliche *Verhaltensweisen* gebildet, die uns Probleme schaffen – eine Tendenz, uns zu isolieren oder zu tratschen, in einer Fantasiewelt zu leben oder andere zu manipulieren, schlechte Beziehungen mit anderen zu haben *oder voll Groll und Zorn zu sein*, von Angst gelähmt oder voll Gier nach Sex oder Essen zu sein. Genauso voll Stolz, Faulheit oder Neid zu sein oder vor Selbstmitleid zu triefen – oder eine Kombination von vielen von diesen!

Aber *all* diese Verhaltensweisen rühren von den vier Charaktermängeln her!

Es ist ein enormer Vorteil, diese vier Hauptcharaktermängel zu begreifen, statt zu denken, dass wir 40 Hauptcharaktermängel haben. Die Bereitschaft, vier große aufzugeben ist eher da, als die, sich mit 40 von unterschiedlicher Schwere auseinanderzusetzen!

Sind wir bereit, unsere Höhere Macht diese vier Hauptcharaktermängel beseitigen zu lassen? Ihr werdet es sein, wenn ihr den 4. Schritt nach den Vorschlägen des *Blauen Buchs* macht. Ihr werdet nicht mehr an Selbstsucht, Unehrlichkeit, Egoismus und Angst festhalten wollen, wenn ihr erkennt, wie sie eurem Leben wirklich geschadet haben.

Das *Blaue Buch* verspricht beim 6. Schritt NICHTS. Unsere Höhere Macht wird unsere Charaktermängel nicht im 6. Schritt von uns nehmen. Dieses Versprechen wird erst nach der Hälfte des 9. Schritts kommen. Wenn ihr also bereit seid, eure Höhere Macht diese vier Hauptcharaktermängel beseitigen zu lassen, auf zum 7. Schritt! (Wenn nicht, sagt euch: „Höhere Macht, bitte hilf mir bereit zu sein, meinen Charaktermangel „so und so“ aufzugeben“. Dann geht trotzdem weiter zum 7. Schritt! Wozu warten? Um die nächste Ecke ist die Genesung.)

Siebenter Schritt

DEMÜTIG BITTEN WIR UNSERE HÖHERE MACHT, UNSERE MÄNGEL VON UNS ZU NEHMEN.

In anderen Worten: Wir schauen genau hin, was wir wirklich wollen und fühlen, und handeln danach. Wir bitten unsere Höhere Macht und auch andere ausdrücklich darum, uns durch aufrichtige und helfende Kritiken beizustehen, damit wir uns entsprechend verändern können.

Dazu sprechen wir gemeinsam (wer mag) das Siebte-Schritt-Gebet aus dem *Blauen Buch*:

„Höhere Macht, ich bin nun bereit, mich dir ganz hinzugeben, mit all meinen guten und schlechten Seiten. Ich bitte dich, alle Charaktermängel jetzt von mir zu nehmen, die mich daran hindern, dir und meinen Mitmenschen dienlich zu sein. Gib mir Kraft, von jetzt an deinen Willen auszuführen.“

Wir können die Charaktermängel behalten, die unsere Verbindung zu unserer Höheren Macht und unseren Mitmenschen NICHT behindern. Vielleicht haben wir welche davon.

Das *Blaue Buch* ist da sehr eindeutig. Du sprichst einfach das Gebet und dann bist du bereit zum Handeln!

Überblick

Die Schritte 6 und 7 sind nur Wegstationen. Sie sind kurze Momente direkt nach unserem 5. Schritt, wo wir bedenken, wo wir herkommen und wohin wir gehen. Die Beseitigung unserer Charaktermängel geschieht erst, wenn wir handeln.

Das *Blaue Buch* sagt:

„Jetzt ist mehr Handeln nötig, denn ohne das stellen wir fest, dass „Glaube ohne Werke tot ist“.

Dann werden die Schritte 8 und 9 besprochen, über die wir im nächsten Kapitel reden werden.

Zeit zum Teilen, danach Pause

Nun ist es an der Zeit, in unserer Vergangenheit aufzuräumen. Dies tun wir, indem wir Wiedergutmachung leisten und unser Verhalten korrigieren.

Achter Schritt

WIR MACHEN EINE LISTE ALLER PERSONEN, DENEN WIR SCHADEN ZUGEFÜGT HABEN UND WERDEN WILLIG, IHN BEI ALLEN WIEDER GUTZUMACHEN.

Neunter Schritt

WIR MACHEN BEI DIESEN MENSCHEN ALLES WIEDER GUT - WO IMMER ES MÖGLICH IST - ES SEI DENN, WIR VERLETZEN DADURCH SIE ODER ANDERE.

Mit anderen Worten: Die Schritte 8 und 9 werden im Blauen Buch nicht getrennt behandelt. Sie erörtern eine Handlung, nämlich die Wiedergutmachung, die in zwei Teile aufgespalten wird – bereit sein, jedem Wiedergutmachung zu leisten, dem wir Schaden zugefügt haben, und nur dann Wiedergutmachung zu leisten, wenn wir dadurch anderen Leuten keinen neuen Schaden zufügen einschließlich derer, denen wir schon Schaden zugefügt haben.

Das sind die Handlungsschritte, die uns tatsächlich Genesung von unserer Sucht, Depression oder Angststörung bringen. Sie sind **die** Schritte, die unsere Charaktermängel beseitigen und uns erlauben, andere Menschen zu werden - Menschen auf dem Genesungsweg, Menschen voller Hoffnung, die in der Lage sind, diese Hoffnung an andere weiterzugeben.

Die Anweisungen des *Blauen Buchs* sind einfach. Zuerst machen wir eine Liste der Menschen, denen wir Schaden zugefügt haben, und finden heraus, welcher Schaden das war. Wir haben diese Liste gemacht, so das *Blaue Buch*, „als wir Inventur machten“. Dann leisten wir diese Wiedergutmachungen, außer dieses Tun würde sie oder andere verletzen.

Welche Arten von Wiedergutmachungen gibt es?

Direkte Wiedergutmachungen

Das *Blaue Buch* nennt – in Form von Beispielen – verschiedene Arten von direkten Wiedergutmachungen.

- Die **erste** ist die „**Auge in Auge**“ – „*Es tut mir Leid, was ich getan habe*“.
- Die **zweite** ist die **Entschädigung** – „*Ich werde wiedergutmachen, was ich getan habe*“.
- Die **dritte** ist die, die **öffentlichen Konsequenzen zu übernehmen** – „*Ich werde andere Leute wissen lassen, was ich getan habe*“.

Jede dieser Arten wird zweimal durch ausführliche Beispiele beschrieben – das erste Mal, um den Charakter der Wiedergutmachung zu beschreiben, und das zweite Mal, um zu erörtern, wie mit Situationen umzugehen ist, in denen andere durch das Leisten dieser Wiedergutmachung verletzt werden könnten.

Die erste Wiedergutmachung – *Auge in Auge* – wird im *Blauen Buch* beschrieben mit dem Beispiel, wie man auf jemanden im persönlichen Gespräch zugeht und sich für den eigenen Anteil an der Sache entschuldigt. Dieselbe Wiedergutmachung wird dann aus der Perspektive der Schädlichkeit für andere beschrieben mit dem Beispiel, ob man einem Ehepartner von einer außerehelichen Affäre erzählen solle oder nicht.

Die zweite Wiedergutmachung – *Entschädigung* – wird am Beispiel von Schulden beschrieben und dann aus der Perspektive der Schädlichkeit für andere mit dem Beispiel, einer Exfrau Alimente zu zahlen mit dem Effekt, dass die derzeitige Familie Schaden leidet.

Die dritte Wiedergutmachung – *öffentliche Konsequenzen* – wird am Beispiel der

Bereitschaft beschrieben, ins Gefängnis zu gehen und dann aus der Perspektive der Schädlichkeit für andere mit dem Beispiel der Wiederherstellung eines verlorenen guten Namens.

Wenn ihr darüber nachdenkt, sind das die einzigen drei Arten direkter Wiedergutmachungen. Ihr geht direkt zu jemandem und entschuldigt euch und/oder macht den Schaden, den ihr verursacht habt, wieder gut; oder wenn der Schaden, den ihr verursacht habt, weiter greifende Auswirkungen gehabt hat, müsst ihr auch Wiedergutmachungen in größerem Umfang leisten.

Lebendige Wiedergutmachungen

Bei den lebendigen Wiedergutmachungen hat das *Blaue Buch* die Auffassung, dass direkte Wiedergutmachungen einfach nicht genug sind bei Menschen, mit denen wir langfristige Beziehungen haben. Diese Menschen brauchen keine Entschuldigungen oder Entschädigung – sie brauchen eine neue Person, mit der sie eine Beziehung haben.

Ein Beispiel: „Es reicht nicht, wenn zu meiner Frau oder meinen Kindern zu sagen: „Öh, ich bin kein so guter Ehemann und Vater gewesen. Tut mir Leid.“ Nein, ich muss ein besserer Ehemann und Vater WERDEN. Dazu muss ich an den Bereichen arbeiten, wo ich kein guter Ehemann und Vater war und dafür sorgen, dass ich tue, was ich tun sollte. Ich habe natürlich lange daran gearbeitet. Ich bin kein perfekter Ehemann oder Vater und ich weiß nicht immer, was der richtige Weg ist. Aber ich habe gelernt, mehr im Haus zu machen, mehr an andere zu denken, und ich hoffe, dass ich gezeigt habe - nicht nur gesagt, sondern gezeigt - dass ich ein besserer Mensch bin, als ich es war.“

Wenn unsere Motive nicht lauter sind, wenn wir an uns selbst denken und hoffen, dass sich nach geleisteter Wiedergutmachung unser Gegenüber für sein Tun entschuldigen wird, dass wir diese Unterstützung bekommen werden, dass uns gedankt wird, dass wir das Richtige getan haben – dann wird das, was wir sagen oder tun, NICHT das Richtige sein. Es hängt alles von der richtigen Einstellung ab.

Wir sollten vernünftig, taktvoll, rücksichtsvoll und bescheiden sein, ohne unterwürfig zu sein oder uns zu erniedrigen.

Diese Haltung entspringt aus einer wesentlichen Quelle: Wir versuchen, die Dinge in uns selbst loszuwerden, die uns von unserer Höheren Macht abschneiden, nämlich unsere Charaktermängel, und wir erkennen, dass unsere Mängel unmöglich von uns genommen werden können, wenn wir nicht Wiedergutmachungen leisten. Wir werden unsere Mängel nicht beseitigen – das ist das Wunder, das unsere Höhere Macht bewirkt, aber wir werden das tun, was nötig ist, um ihre Wegnahme zu ermöglichen.

Wenn wir das einsehen, wird das Leisten der Wiedergutmachungen zu einer äußerst dringlichen Angelegenheit. Denkt daran, dass wir bis zum Erledigen dieser Aufgabe keine Freiheit von unserer Sucht haben. Wir mögen zeitweilig Freiheit haben, aber sie kann nicht die Genesung begründen, die wir suchen, bis wir mit der Arbeit in diesen Schritten angefangen haben.

Darüber hinaus sehen wir, dass die Wegnahme dieser Charaktermängel aufgrund der Leistung der Wiedergutmachungen bedeutet, dass wir völlig ANDERE Menschen werden, als wir waren. Wir sind NICHT die Leute, die das getan haben, wofür wir Wiedergutmachung leisten. Wir können wiedergeboren werden. Deshalb stehen wir aufrecht und kriechen vor

niemandem.

Was für einen Frieden das bringt!

Wiedergutmachungen, die wir nicht in den oben genannten Weisen leisten können

Es gibt aber auch Wiedergutmachungen, die wir nicht leisten können, weil sie anderen Menschen direkt schaden würden, z.B. ein gebeichteter Ehebruch.

Was ist mit Wiedergutmachungen, die wir nicht leisten *können* – z. B. Leute, die tot sind? Es gibt natürlich viele Vorschläge von der einfachen Gelassenheit, weil wir wissen, dass wir zu den Wiedergutmachungen bereit sind, bis zu symbolischen Handlungen wie der, ihnen Briefe zu schreiben und die Schnipsel im Wind zu verstreuen oder zu ihren Gräbern zu gehen. Was für den einen funktioniert, mag für den anderen nicht stimmig sein.

Wiedergutmachungen mir selbst gegenüber?

Beachtet übrigens, dass weder das *Blaue Buch* noch die Schritte selbst je von Wiedergutmachungen an uns selbst sprechen, wovon oft in Meetings die Rede ist. Die einzige Wiedergutmachung an uns selbst ist, unsere Höhere Macht die Charaktermängel von uns nehmen zu lassen, die unserer Verbindung zu unserer Höheren Macht und unseren Mitmenschen im Wege stehen. Das ist die einzige „Wiedergutmachung“ - aber es ist eine gewaltige. Diese Charaktermängel loszuwerden heißt, mit unserer Höheren Macht in eine direkte Beziehung zu kommen. Es gibt keine größere Wiedergutmachung.

Das Ausfüllen des Formulars zum 8. und 9. Schritt

Die Liste zum 8. und 9. Schritt, die ihr bei euren Unterlagen findet, bedarf kaum einer Erklärung.

Erstens schreibt ihr die Namen der Menschen (und Institutionen) auf, denen ihr Schaden zugefügt habt.

Zweitens findet ihr heraus, welchen Schaden ihr ihnen zugefügt habt.

Drittens überlegt ihr euch unter Verwendung der drei Arten direkter Wiedergutmachung und der lebendigen Wiedergutmachung als Orientierungshilfe, welche Art Wiedergutmachung ihr leisten könntet, um den Schaden wiedergutzumachen, den ihr verursacht habt.

Viertens fragt ihr euch, ob das Leisten dieser Wiedergutmachungen andere Menschen verletzen würde einschließlich der Person, die ihr verletzt habt. Wenn die Antwort ja ist, leistet ihr die Wiedergutmachung nicht. Aber vielleicht fallen euch alternative mögliche Wiedergutmachungen ein, die zumindest einen Teil des Schadens heilen könnten. Wenn die Antwort nein ist, dann solltet ihr die Wiedergutmachung leisten.

Zeit zum Teilen

Im *Blauen Buch* schließt der 9. Schritt mit einer Liste von Vorzügen, die wir als direktes Ergebnis unserer Bemühungen erfahren. Es wird uns genau gesagt, was passieren wird,

während wir in unserer Vergangenheit aufräumen. Diese Liste von Vorzügen besteht aus einer Reihe von Versprechen.

Im Blauen Buch finden wir viele Versprechen. Hier sind nur einige davon:

„Wenn wir in diesem Abschnitt unserer Entwicklung, den Schritten Acht und Neun, gewissenhaft vorgehen, werden wir staunen, noch bevor wir die Hälfte des Weges geschafft haben.

Wir werden eine neue Freiheit und neues Glück kennen lernen.

Wir werden die Vergangenheit weder bereuen, noch die Tür hinter ihr zuschlagen wollen.

Wir werden verstehen, was heitere Gelassenheit bedeutet und erfahren, was Frieden ist.

Wie tief wir auch gesunken waren, wir werden erkennen, dass unsere Erfahrungen anderen nützlich sein können. Die Gefühle von Nutzlosigkeit und Selbstmitleid werden verschwinden.

Unsere eigennützige Einstellung wird in den Hintergrund treten und das Interesse an unseren Mitmenschen wachsen.

Unsere Ichbezogenheit wird schwinden. Unsere Sicht der Dinge und unsere gesamte Lebenseinstellung werden sich ändern.

Wir werden die Angst vor Menschen und vor wirtschaftlicher Unsicherheit verlieren.

Ohne lange nachzudenken, werden wir mit Situationen fertig, die uns früher ratlos machten.

Plötzlich wird uns bewusst, dass Gott für uns das tut, wozu wir allein nicht in der Lage sind.

Sind das alles übertriebene Versprechen? Wir glauben nicht. Bei uns werden sie Wirklichkeit – mal schneller, mal langsamer. Sie werden sich immer erfüllen, wenn wir daran arbeiten!“

In der nächsten Sitzung werden wir durch die Schritte 10 - 12 gehen.

Wir schließen unsere Sitzung mit dem Gelassenheitsgebet

4. Sitzung

Hallo, wir freuen uns sehr darüber, dass ihr wieder da seid.

Wir haben in den Schritten 1 - 9 die Entscheidung getroffen, unserer Höheren Macht die Führung über unser Leben zu überlassen. Nun ist es wichtig zu wissen, wie wir diese neue Verbindung zu unserer Höheren Macht verbessern können. Dafür dienen uns die Schritte 10, 11 und 12 auf täglicher Basis.

Der Zehnte Schritt ist eine Zusammenfassung der Schritte 4 - 9. Der Elfte Schritt zeigt uns, wie wir bewusst in Verbindung mit unserer Höheren Macht treten können und wie wir in diesem Kontakt bleiben. Der Zwölfte Schritt versorgt uns mit Richtlinien, wie wir diese lebensrettende Botschaft an andere weitergeben können. Beginnen wir nun also mit dem Zehnten Schritt.

Schritte 10, 11 und 12 - das tägliche Leben -

Zehnter Schritt

WIR SETZEN DIE INVENTUR BEI UNS FORT, UND WENN WIR UNRECHT HABEN, GEBEN WIR ES SOFORT ZU.

Mit anderen Worten: Wir hören nicht auf, weiter an uns zu arbeiten und stehen auch in Zukunft zu unseren Fehlern. Es wird uns empfohlen, **sofort** etwas zu unternehmen.

Hier sind die Anweisungen des *Blauen Buchs* zum 10. Schritt:

„Jetzt geht es darum, unsere Einsicht zu vertiefen und unser Handeln noch besser zu gestalten. Das geht nicht von heute auf morgen, sondern dauert unser Leben lang. Wir müssen weiterhin wachsam auf Selbstsucht, Unehrlichkeit, Groll und Angst achten. Wenn das wieder auftaucht, bitten wir Gott unverzüglich, es von uns zu nehmen. Wenn wir jemandem Schaden zufügen, reden wir sofort mit jemandem darüber und bringen es gleich wieder in Ordnung. Anschließend wenden wir unsere Gedanken entschlossen jemandem zu, dem wir helfen können. Unsere Parole heißt jetzt Nächstenliebe und Toleranz.“

Wenn ihr euch diese Anweisungen ansieht, werdet ihr ziemlich klar erkennen, dass sie das Äquivalent zum Durcharbeiten der Schritte 4, 5, 6, 7, 8 und 9 sind. Der 10. Schritt ist also das Arbeiten im 4. bis 9. Schritt im Kontext der Genesung. Wir tun genau das, was wir in den Schritten 4 bis 9 getan haben, mit dem Unterschied, dass wir jetzt in der Genesung leben und diese Genesung zu erhalten versuchen.

Warum ist der 10. Schritt so wichtig?

Jede Minute und jeder Tag und jede Woche NACH Beendigung des 9. Schritts bedeutet ein bisschen und dann eine Menge mehr VERGANGENHEIT, mit der wir uns auseinandersetzen haben, und das können wir nur tun, indem wir das tun, was wir vorher erfolgreich getan

haben – es aufschreiben, mit einem anderen Menschen teilen, unsere Charaktermängel erkennen, unsere Höhere Macht bitten, sie von uns zu nehmen und Wiedergutmachung für etwaige Fehler zu leisten, die wir gemacht haben.

Es gibt eine einfache Checkliste dafür, wann ein 10. Schritt dran ist:

- *Bin ich ruhelos?*
- *Bin ich reizbar?*
- *Bin ich unzufrieden?*
- *Habe ich Schwierigkeiten mit persönlichen Beziehungen?*
- *Kann ich mein emotionales Wesen nicht beherrschen?*
- *Falle ich Jammer und Depression zum Opfer?*
- *Kann ich meinen Lebensunterhalt nicht verdienen?*
- *Habe ich ein Gefühl von Nutzlosigkeit?*
- *Bin ich voller Angst?*
- *Bin ich unglücklich?*
- *Bin ich anderen Menschen keine wirkliche Hilfe?*
- *Werde ich in Bezug auf meine Sucht, Depression, Angststörung schludrig?*

Wenn die Antwort auf eine oder mehrere dieser Fragen JA ist, dann ist es Zeit, wieder einen Hausputz zu machen.

Also nehmt ihr eure Listen zum 4. Schritt heraus und füllt sie aus. Ihr macht einen 5. Schritt und dann einen 6. und 7. und findet heraus, was ansteht und leistet dann Wiedergutmachung.

Oft stellt ihr dann fest, dass die Wiedergutmachungen lebendige Wiedergutmachungen sind. Gewöhnlich findet ihr heraus, dass etwas in eurem Leben geschieht, das euch stört, und ihr habt es nicht wirklich bemerkt oder viel darüber nachgedacht. Und ihr werdet wieder frei und die Antwort auf alle 12 Fragen ist wieder ein lautes NEIN und die Versprechen erfüllen sich wieder für euch!

Ihr merkt übrigens auch, dass euch mit dem Fertigstellen des 4.-Schritt-Teils des 10. Schritts schon das Meiste darüber klar geworden ist, was euch zu schaffen macht. Der 5. Schritt bietet weniger Einsichten, weil ihr schon Klarheit darüber gewonnen habt, was eure Charaktermängel sind. Aber macht die Schritte 5, 6 und 7 trotzdem und leistet dann schnell Wiedergutmachung. (Um den Fünften Schritt zu machen, reicht es meist, nach dem Meeting mit jemand zu sprechen.)

Die Inventur, das Loslassen der Mängel und die Wiedergutmachungen im 10. Schritt sind also nicht so dramatisch wie die Schritte 5 bis 9, wo ihr so viel über euch selbst erfahrt und wo ihr wirklich die Vergangenheit bereinigt in Bezug auf Dinge, die ihr damals getan habt. Aber der 10. Schritt ist erforderlich, um das Haus sauber zu halten.

Elfter Schritt

WIR SUCHEN DURCH GEBET UND BESINNUNG DIE BEWUSSTE VERBINDUNG ZU UNSERER HÖHEREN MACHT - WIE WIR SIE VERSTEHEN - ZU VERTIEFEN. WIR BITTEN SIE NUR, UNS IHREN WILLEN ERKENNBAR WERDEN ZU LASSEN UND UNS DIE KRAFT ZU GEBEN, IHN AUSZUFÜHREN.

In anderen Worten: Wir versuchen durch unsere Verbindung zu unserer Höheren Macht und durch unser neues bewusstes Leben unsere Erkenntnisse zu vertiefen und unsere Verantwortung für uns und andere wahrzunehmen. Wir stellen uns rückhaltlos diesen Erkenntnissen und versuchen täglich neu und verbindlich nach ihnen zu leben.

Die Ermahnung zur Notwendigkeit, sich in einem guten spirituellen Zustand zu erhalten, ist im *Blauen Buch* der Auftakt zur Behandlung des 11. Schritts.

„Es kann leicht passieren, dass man das spirituelle Programm des Handelns vernachlässigt und sich auf seinen Lorbeeren ausruht. Wenn das geschieht, steuern wir einen unheilvollen Kurs, denn Alkohol ist ein tückischer Gegner. Wir sind nicht von Alkoholismus geheilt. Alles, was wir haben, ist eine tägliche Bewährungsfrist mit der Auflage, unser spirituelles Leben in Ordnung zu halten. Jeden Tag aufs Neue müssen wir die Vorstellung vom Willen Gottes in unser gesamtes Tun einbeziehen: „Wie kann ich Dir am besten dienen? Dein Wille geschehe (nicht meiner)!“ Das sind Gedanken, die uns immer begleiten müssen. In dieser Richtung können wir unsere Willenskraft trainieren, soviel wir wollen; das ist der richtige Gebrauch des Willens.“

Das *Blaue Buch* spricht dann davon, „Stärke, Inspiration und Führung“ von unserer Höheren Macht zu bekommen. Das ganze Konzept ist, einen „lebensnotwendigen, grundlegenden sechsten Sinn“ zu entwickeln, der uns eine direkte Verbindung mit **der** Macht bringt, die größer ist als wir. Wir versuchen, intuitives Handeln zu erlernen – direkt aus unseren Herzen mit den reinsten Motiven. Wir haben bisher zumindest ein Doppelleben geführt, in manchen Fällen zeitweise ein Dreifach – oder Vierfachleben. Jetzt müssen wir gemäß den Geboten unserer Höheren Macht leben.

Das *Blaue Buch* enthält spezifische Anweisungen.

„Es wäre leicht, in dieser Angelegenheit vage zu sein. Wir glauben aber, dass wir einige konkrete und wertvolle Vorschläge machen können.“

Das *Blaue Buch* hat drei Arten Gebete und Meditationen.

- Die **erste** ist, was wir beim Zubettgehen tun.
- Die **zweite** ist, was wir beim Aufwachen tun.
- Die **dritte** ist, was wir tagsüber tun.

Abendgebet und –meditation

Abendgebet und –meditation sind eigentlich eine Inventur im 4. bis 9. Schritt:

- *Waren wir ärgerlich, selbstsüchtig, unehrlich oder hatten wir Angst? (4.SCHRITT)*
- *Müssen wir uns bei jemandem entschuldigen oder etwas wiedergutmachen? (8. UND 9.SCHRITT)*
- *Haben wir etwas für uns behalten, was wir sofort mit jemandem besprechen sollten? (5.SCHRITT)*
- *Waren wir allen gegenüber freundlich und liebevoll?*
- *Was hätten wir besser machen können?*
- *Hatten wir die meiste Zeit an uns selbst gedacht?*
- *Oder dachten wir daran, was wir für andere tun und wie wir sonst den Strom des Lebens bereichern könnten?*

Aber wir müssen aufpassen, dass wir nicht in Sorge, Selbstvorwürfe oder krankhaftes Grübeln verfallen, denn das würde uns schwächen. Nachdem wir unseren Rückblick beendet haben, bitten wir Gott um Vergebung und um Rat, was wir besser machen können. (6. UND 7.SCHRITT)

Viele Leute, die nach Art des *Blauen Buchs* in den Schritten arbeiten, machen allabendlich ihren 4. bis 9. Schritt schriftlich und analysieren ihren Tag. Sie haben sich entschieden, dass der 10. Schritt jeden Abend gemacht werden sollte und dass Nachtgebet und –meditation einen vollen 10. Schritt einschließen.

Bei Abendgebet und – meditation kommt es darauf an herauszufinden, wie wir uns heute verhalten haben und zu sehen, was wir am nächsten Tag besser machen könnten.

Morgengebet und –meditation

Wie wir den vor uns liegenden Tag beim Aufwachen planen, ist ziemlich klar.

Es werden uns wundervolle Anweisungen gegeben, um einen klaren Kopf zu gewinnen und die Dinge mit den besten Motiven zu durchdenken. Das Wundervollste und Befreiendste ist die Instruktion, dass wir, wenn wir nicht wissen, was wir tun sollen, wenn wir „unentschlossen sind“, um „Inspiration, einen intuitiven Gedanken oder eine Entscheidung“ beten und „uns dann entspannen und es leicht nehmen. Wir kämpfen nicht.“ Es ist wirklich bemerkenswert, was geschieht, wenn wir es so machen. Das ist zumindest die Erfahrung von vielen Leuten, die es auf diese Weise tun.

Eigentlich lassen wir – aus psychologischer Sicht – unser Unterbewusstsein die Sache übernehmen und wenn unser Unterbewusstsein von guten Motiven erfüllt ist, wird es für uns hervorragende Arbeit leisten! Und viele von uns stellen fest, dass sie sehr, sehr deutlich hören, was ihre Höhere Macht ihnen rät!

Gebet und Meditation tagsüber

Und die Gebete tagsüber! Es gibt Zeiten, wo wir „Dein Wille geschehe, nicht meiner. Dein Wille geschehe, nicht meiner. Dein Wille geschehe, nicht meiner.“ immer und immer und immer wieder wiederholen müssen, bis wir uns beruhigen und ein Gefühl der Orientierung bekommen. Aber es funktioniert!

Hier wird nun eine Möglichkeit aufgezeigt, wie ein jeder lernen kann, auf einfache Art und Weise mit seiner Höheren Macht in Kontakt zu treten.

„Alles, was wir dafür benötigen, ist **die Bereitschaft, es ehrlich zu versuchen!** Jede Person, die es konsequent versucht hat, wird bestätigen, dass es wirklich funktioniert.“

Wir finden es wichtig, diesen 11. Schritt regelmäßig zu praktizieren. Das Sprechen zu unserer Höheren Macht und ihr zuzuhören, verändert unser Leben.

Es gibt fünf Voraussetzungen für die Zwiesprache mit der Höheren Macht:

„Jeder Mensch kann mit seiner Höheren Macht in Kontakt treten, überall und zu jeder Zeit, **wenn die Voraussetzungen erfüllt werden.**“

Diese Voraussetzungen sind folgende:

- *Wir werden innerlich ruhig.*
- *Wir horchen in uns hinein.*
- *Wir sind ehrlich mit jedem Gedanken, der in uns aufsteigt.*
- *Wir überprüfen alle Gedanken, um sicher zu gehen, dass sie wirklich von unserer Höheren Macht kommen.*
- *Wir befolgen den Willen unserer Höheren Macht.*

Uns werden weitere zusätzliche Empfehlungen gegeben, wie wir meditieren können:

Schreibe!

Dies ist der wichtige Schlüssel zu dem gesamten Prozess. Schreibe alles auf, was in dir aufsteigt! **Alles!!!** Wir protokollieren einfach die Gedanken, so dass wir uns später an sie erinnern können.

Wie können wir unsere *eigenen* Gedanken von denen der Höheren Macht unterscheiden?

Prüfung der Gedanken

Wir überprüfen sorgfältig, was wir aufgeschrieben haben. **Nicht jeder Gedanke kommt von meiner Höheren Macht!** Also müssen wir unsere Gedanken prüfen. Wir tun dies nach den nun folgenden Kriterien, um besser in der Lage zu sein, die Gedanken unserer Höheren Macht von unserem Eigenwillen zu unterscheiden:

- a) Sind diese Gedanken absolut ehrlich, rein, selbstlos und liebevoll?*
- b) Stehen diese Gedanken im Einklang mit meinen Pflichten und Aufgaben in meiner Familie und in der Gesellschaft?*
- c) Stehen diese Gedanken im Einklang mit unserem Verständnis der Lehre, wie sie in unserer spirituellen Literatur beschrieben ist?*

Als Kriterien dienen uns also zu allererst die vier Prinzipien: *Ehrlichkeit, Reinheit, Selbstlosigkeit* und *Liebe*. Dieser Test wird uns behilflich sein, zu unterscheiden, wo die Höhere Macht zu uns gesprochen hat und wo wir ichbezogen sind.

Dann wird uns gesagt, wie wir diese Gedanken gegebenenfalls nochmals überprüfen können.

Hier kann unser Sponsor sehr von Nutzen sein:

Nochmals überprüfen

Bei Zweifeln oder wichtigen Entscheidungen sollten wir die entsprechenden Gedanken mit einer anderen Person besprechen. Dies sollte eine Person sein, die selber Erfahrung mit dieser Art von Gebet und Meditation hat. Es kommt immer mehr Licht durch zwei Fenster, statt nur einem. Eine andere Person, die selber versucht nach dem Willen der Höheren Macht zu leben, kann für uns sehr hilfreich sein, Gottes Führung für uns klar zu erkennen.

Tausche dich aus über das, was du geschrieben hast. Viele Menschen tun dies. Sie erzählen sich gegenseitig, welche Führung sie erhalten haben. Dies ist das Geheimnis von Verbundenheit. Es gibt immer drei Seiten einer Sache zu betrachten. Deine Sicht, meine Sicht und die richtige Sicht. Die Führung zeigt uns, welches die richtige Sichtweise ist - nicht wer Recht hat, sondern was richtig ist.

Dann folgt, was für die meisten von uns wahrscheinlich am schwersten umzusetzen ist:

Befolgen

Führe die Gedanken aus, die du empfangen hast. Du wirst erst Sicherheit über die Führung deiner Höheren Macht gewinnen, wenn du aktiv wirst. Ein Radar kann ein Schiff erst führen, wenn es sich auch in Bewegung setzt. Wenn wir der inneren Stimme folgen, werden wir oft erst durch die Resultate davon überzeugt sein, dass wir auf dem richtigen Weg sind.

Erinnert euch daran, dass unsere Höhere Macht uns einen freien Willen gegeben hat. Wir sind frei, seinen Willen NICHT auszuführen. Aber wir müssen bereit sein, die Konsequenzen unseres Handelns zu akzeptieren, wenn wir uns entscheiden, dem Plan Gottes für unser Leben nicht zu folgen.

Uns wird auch erklärt, was wir tun müssen, wenn wir einmal keine Führung unserer Höheren Macht erhalten. Es ist oft ein Zeichen, dass wir die Trümmer der Vergangenheit noch nicht vollständig aufgeräumt haben. Wir müssen die notwendige Arbeit leisten:

Blockaden

Wenn ich keine Weisung empfangen, so liegt es nicht an der Höheren Macht.

Gewöhnlich liegt der Grund darin, **dass ich etwas nicht tun will:**

- *Etwas läuft schief in meinem Leben, dem ich mich nicht stellen mag oder es nicht korrigieren will.*
- *Eine Angewohnheit oder Begierde, die ich nicht loslassen will*
- *Eine Person, der ich nicht vergeben will*
- *Eine ungesunde Beziehung in meinem Leben, an der ich weiterhin festhalte*
- *Eine Wiedergutmachung, die ich nicht leisten will*
- *Eine Weisung, die ich von meiner Höheren Macht bereits erhalten habe und die ich bisher nicht befolgt habe.*

Dies ist eine Lebensweise, die für jeden und zu jeder Zeit verfügbar ist. Jeder kann diese lebendige Beziehung mit seiner Höheren Macht haben - immer und überall!

Zeit zum Teilen, danach Pause

Zwölfter Schritt

NACHDEM WIR DURCH DIESE SCHRITTE EIN SPIRITUELLES ERWACHEN ERLEBT HABEN, VERSUCHEN WIR, DIESE BOTSCHAFT AN ALKOHOLIKER WEITERZUGEBEN UND UNSER TÄGLICHES LEBEN NACH DIESEN GRUNDSÄTZEN AUSZURICHTEN.

In anderen Worten: Nachdem wir uns diese Schritte verinnerlicht haben, versuchen wir Menschen mit ähnlichen Problematiken zur Seite zu stehen und unser tägliches Leben nach diesen Grundsätzen auszurichten.

Spirituelles Erwachen

Nun, nachdem wir unsere bewusste Verbindung mit der Höheren Macht unseres Verständnisses hergestellt haben, erfahren wir das größte Geschenk des Programms - ein spirituelles Erwachen. Jetzt führt uns unsere Höhere Macht auf unserem Lebensweg „auf wunderbare Weise“.

Diese lebensverändernde Erfahrung kommt zu einigen von uns plötzlich und zu anderen eher nach und nach.

Ein spirituelles Erwachen ist nichts anderes als eine „psychische Veränderung“, die unsere Besessenheit, unsere Sucht auszuleben, von uns nimmt und auch in anderen Bereichen zu einem Wandel unseres Wesens führt.

Über die sich langsam vollziehende spirituelle Erfahrung lesen wir im *Blauen Buch*:

„Was sich da oft im Verlauf weniger Monate ereignete, das hätte jemand kaum in all den Jahren der Selbstdisziplin fertig bringen können!“

Hier wird uns gesagt, wenn wir für "wenige Monate" an Meetings teilnehmen, werden wir

Genesung von unserer Sucht erfahren.

Vielleicht werden einige von euch diese plötzliche geistige Erfahrung während dieser drei Tage machen. Aber selbst wenn dem nicht so ist, werdet ihr dieses langsam fortschreitende spirituelle Erwachen erleben, wenn ihr lange genug im Programm lebt.

Dies ist eine weitere großartige Botschaft der Hoffnung, die wir hier erfahren. Denkt darüber nach. Im schlimmsten Fall wird es wenige Monate kosten, um Freiheit von eurem Suchtproblem zu erfahren.

Im *Blauen Buch* erfahren wir, wie einfach es ist, ein spirituelles Erwachen zu haben:

„Die meisten von uns sind der Überzeugung, dass dieses Wissen um die Gegenwart einer Macht, die größer ist als wir selbst, das Wesen der spirituellen Erfahrung darstellt.“

Dies ist alles, was dazu notwendig ist. Wenn ihr Verbindung mit der Höheren Macht eures Verständnisses aufnehmt und angefangen habt ihrer Führung zu folgen, dann habt ihr tatsächlich ein spirituelles Erwachen erfahren.

Zeit zum Teilen

Das Weitergeben der Botschaft

Aber das spirituelle Erwachen ist nur ein Teil des Zwölften Schrittes. Lasst uns herausfinden, was notwendig ist, um diese spirituelle Veränderung am Leben zu erhalten.

Jetzt können wir das gelungene Konzept des Zwölf-Schritte-Programms voll erkennen: Es verbreitet sich von selbst, weil jemand, der durch die Kraft, die hinter den Schritten steht, von seiner Sucht geheilt worden ist, diese Information nicht für sich behalten kann. Es wird vermutlich vielen ein Bedürfnis sein, anderen von ihrer Erfahrung zu erzählen, nicht aus einer Verpflichtung heraus, sondern als Folge des spirituellen Erwachens. Die Verbreitung des Programms und der heilenden Kraft hinter ihm ist somit garantiert. Unser Bedürfnis, anderen diese wundervollen Neuigkeiten zu erzählen, sorgt dafür, dass andere davon erfahren. Nur eine Kraft größer als wir, konnte über die Weisheit verfügen, solch einen brillanten einfachen Plan zu entwerfen. Im 12. Schritt sind wir voller Ehrfurcht für diese Kraft.

Dienst aus eigennützigen Gründen: etwas sehr Empfehlenswertes

Wir müssen uns im Bewusstsein behalten, dass der sicherste Weg, das zu behalten was wir empfangen haben, der ist, es an andere weiterzugeben, ganz gleich, welchen Grad der Genesung wir schon erreicht haben. Das *Blaue Buch* der Anonymen Alkoholiker stellt das wiederholt fest. Deshalb wird uns unser Sponsor üblicherweise ermutigen, auch in den frühen Formen der Genesung anderen Süchtigen zur Seite zu stehen, und zwar aus dem einzigen Grund, nämlich um selbst in der Genesung zu bleiben. Es genügt an dieser Stelle zu sagen, dass wir gut beraten sind, wenn wir unseren Sponsoren in dieser Hinsicht folgen.

[Darauf eingehen, wie man auf einen Menschen zugehen kann, der seine Sucht auslebt.]

Und unser tägliches Leben nach diesen Grundsätzen ausrichten

Das spirituelle Erwachen verändert alles. Der dritte und abschließende Teil des 12. Schritts gibt uns Anweisungen für die letzte Stufe unseres Genesungsweges. Jetzt, nachdem wir ein spirituelles Erwachen erlebt haben, versuchen wir, „unser tägliches Leben nach diesen Grundsätzen auszurichten“. Um es mit anderen Worten auszudrücken, die letzte Etappe des Genesungsweges enthält den Versuch, unsere neue Art zu denken und zu handeln in jeder Situation unseres Lebens zu zeigen: in jeder Arena, die wir betreten, bei allem, an dem wir Anteil nehmen, bei allem, was wir tun, bei allem, was uns betrifft. Wir müssen zulassen, dass die Verwandlung, die unsere Höhere Macht in unserer Person vollzogen hat, sichtbar wird, wo immer wir gehen, was immer wir tun und wem immer wir begegnen. Um das zu erfüllen, brauchen wir unsere ganze Kraft, denn es bedeutet, den Zwölf-Schritte-Weg beständig jeden Tag unseres Lebens zu gehen.

Hiermit endet die Präsentation des Zwölften Schrittes. Erlaube deiner Höheren Macht, dich bei deinem Bemühen im Zwölften Schritt zu führen, und sie wird dich mit der nötigen Sicherheit versorgen und dich schützen. Anderen Menschen zu dienen, ist die Grundlage von fortschreitendem Wachstum und der Aufrechterhaltung unseres Lebens frei von Sucht. Erwähne dich daran, dass einer der wichtigsten Dienste darin besteht, einen noch leidenden Süchtigen durch die Zwölf Schritte zu führen. Jedes Mal, wenn wir dies tun, lernen wir mehr über dieses lebenserhaltende Programm und erfahren in unserem tiefsten Inneren, dass unsere Verbindung zu unserer Höheren Macht das Herzstück unseres neuen Lebensweges ist.

Alles was nun bleibt, ist diese Prinzipien in all unseren Angelegenheiten anzuwenden. Welche Prinzipien? Die Zwölf Schritte. Sie sind die Prinzipien, auf die wir uns verlassen, um für den Rest unseres Lebens unter der Führung „unserer Höheren Macht“ zu leben und geistige Gesundheit zu erlangen. Wir werden nun mit einem Zitat aus dem *Blauen Buch* die Sitzung beenden. Nachdem du die Zwölf Schritte gemacht und ein spirituelles Erwachen erlebt hast, bist du in der Lage, diese Worte von einem total neuen Standpunkt aus zu betrachten. Dein Leben hat sich geändert und nun realisierst du:

„Es gibt eine Lösung. Kaum einem von uns fielen die Selbsterforschung, die Abkehr von unserem Hochmut und das Bekennen unserer Unzulänglichkeiten leicht. Aber genau das ist notwendig, um unser Ziel zu erreichen. Wir sahen, dass diese Methode bei anderen wirkte und erkannten die Hoffnungslosigkeit und Sinnlosigkeit unseres bisherigen Lebens. Jetzt kamen Menschen auf uns zu, die eine Lösung gefunden hatten und wir brauchten nur noch diese einfachen spirituellen Werkzeuge anzunehmen, die sie uns mitgebracht hatten. Wir haben ein Stück Himmel gefunden und sind in eine neue Dimension des Lebens befördert worden, von der wir nicht einmal geträumt hatten.

Es geht darum, dass wir nichts Geringeres als tiefe, überzeugende spirituelle Erfahrungen gemacht haben, die unsere ganze Einstellung zum Leben und zu unseren Mitmenschen grundlegend verändern. Unser heutiges Leben basiert auf der absoluten Gewissheit, dass unsere Höhere Macht auf wunderbare Art den Weg in unsere Herzen gefunden hat und in unser Leben getreten ist. Sie tut nun für uns das, was wir aus eigener Kraft nie zustande bringen würden.“

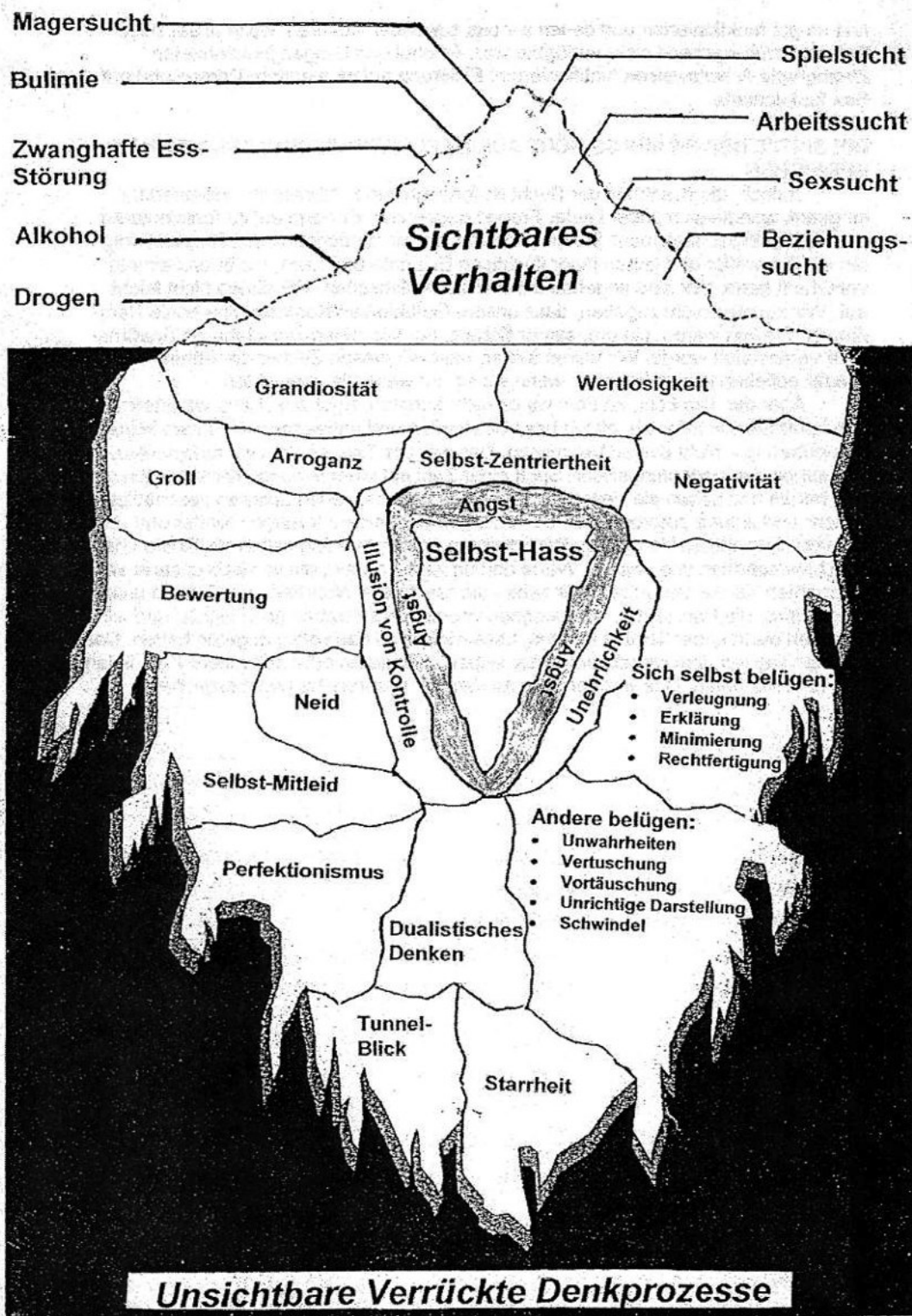
Zeit zum Teilen

Hinweis auf die Elfte-Schritt-Meditation am Sonntagmorgen

- Gelassenheitsgebet -

Anhang

Die Eisbergtheorie von Sucht



Flugmuster

Im nächsten Herbst, wenn du Gänse zum Überwintern südwärts ziehen siehst, die in einer V-Formation fliegen, überlege doch mal, warum Gänse auf diese Art fliegen, und was die Wissenschaft darüber entdeckt hat. Man hat erforscht, dass beim Flügelschlag eines jeden Vogels für den unmittelbar darauf folgenden Vogel ein Aufwind entsteht. Der gesamte Schwarm gewinnt 71% mehr an Flugweite, als wenn ein jeder Vogel für sich flöge.

Menschen, die in eine gemeinsame Richtung gehen und denselben Gemeinschaftssinn teilen, können schneller und leichter zu ihrem Ziel gelangen, wenn sie im Aufwind des anderen reisen.

Wenn eine Gans aus der Formation herausbricht, fühlt sie unmittelbar den Hemmschuh und den Widerstand bei dem Versuch, es allein anzugehen, und begibt sich schleunigst in die Formation zurück, um den Vorteil der Aufwindkraft des unmittelbar vor ihm fliegenden Vogels wahrzunehmen. Wenn wir nur ebenso viel Verstand haben wie eine Gans, werden wir in der Formation mit denen bleiben, die sich auf demselben Weg befinden wie wir.

Wenn die Leitgans müde wird, reiht sie sich rückwärts in der Formation ein und eine andere Gans fliegt an die Spitze. Es zahlt sich aus, sich bei schweren Arbeiten abzuwechseln. Die Gänse, welche hinten fliegen, schreien immer wieder, um die vorderen zu ermutigen, ihr Tempo einzuhalten. Auch wir tun das, wenn wir „von hinten schreien“.

Wenn eine Gans krank wird oder von Gewehrkugeln verwundet wird und ausfällt, brechen zwei Gänse aus der Formation aus und folgen ihr nach unten, um ihr zu helfen und sie zu beschützen. Sie bleiben bei der kränkelnden Gans, bis sie entweder wieder fähig ist zu fliegen oder bis sie stirbt. Dann starten sie aus eigener Kraft oder mit einer anderen Formation, um wieder zur Gruppe zu gelangen.

Wenn wir nur den einfachen Verstand einer Gans haben, werden wir uns auf diese Art beistehen.

Aus *Grapevine*, Mai 1993 (w.)

*Gott gebe mir die Gelassenheit,
Dinge anzunehmen, die ich nicht ändern kann,
den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann,
und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.*

*Gott gebe mir Geduld bei der Wandlung meines Lebens,
die Würdigung all dessen, worüber ich verfüge,
die Toleranz anderen gegenüber mit andersartigen Bestrebungen,
und die Kraft, immer wieder aufzustehen und es erneut zu versuchen
- immer nur für heute.*

Elfter-Schritt-Meeting

Wir teilen die Führung unserer Höheren Macht miteinander

Guten Morgen, mein Name ist _____ und ich werde heute dieses Elfte-Schritt-Meeting leiten.

Lasst uns bitte dieses Meeting mit einem Moment der Besinnung und dem Gelassenheitsgebet eröffnen.

[Gelassenheitsgebet]

Einführung

Dieses Meeting ist für jeden offen, der an einer spirituellen Lebensweise interessiert ist. Wir teilen in diesem Meeting ausschließlich, was wir während einer fünfzehnminütigen Zeit der Stille an Führung von unserer Höheren Macht (!) *aufgeschrieben(!)* haben.

Die Regeln für dieses Meeting

Bitte stelle dich nur mit deinem Vornamen vor und nicht noch zusätzlich mit dem Symptom deiner Krankheit.

Wir unterbrechen uns nicht während jemand seine geschriebene Führung teilt. Wir kritisieren oder kommentieren unter keinen Umständen die Führung einer anderen Person.

Wenn du keine Führung aufgeschrieben hast, oder diese nicht laut vorlesen willst, so bitten wir dich, an deinen Sitznachbarn weiterzugeben.

Wir hören auf unsere innere Stimme, um in Kontakt mit unserer Höheren Macht zu kommen, damit sie uns den Weg in unserer Genesung weisen kann. Wir vermeiden es, in diesem Meeting die Symptome unserer Krankheit zu beschreiben.

Es ist noch wichtig darauf hinzuweisen, nur Führung zu teilen, die nicht die Anonymität einer anderen Person im Raum gefährdet!

Der Vorgang des nach „Innen Hörens“

Schweige und konzentriere deine Aufmerksamkeit nach innen. Entspanne dich.

Höre nach innen.

Schreibe nun jeden Gedanken auf, der in dir aufsteigt.

Überprüfe dann jeden Gedanken, ob er von deinem Ego oder von der Höheren Macht kommt. Als Kriterien für den Willen deiner höheren Macht dienen uns hier die folgenden vier Prinzipien:

Ehrlichkeit, Reinheit, Selbstlosigkeit und Liebe. Hat ein Gedanken seinen Ursprung in diesen Prinzipien, so kann er als der Wille der Höheren Macht gesehen werden.

Nun teilen wir die Gedanken, die wir nach unserer Überprüfung als den Willen unserer Höheren Macht identifiziert haben.

Wir teilen nur Gedanken, die wir aufgeschrieben und überprüft haben. Auf diese Weise

zeigen wir, wie die Höhere Macht sich uns auf ihre Weise offenbart. Manchmal ist die Führung auch für jemand anderen aus unserer Gruppe bestimmt, denn die Höhere Macht offenbart sich uns nicht immer nur direkt, sondern auch durch andere Menschen!

Ich bitte nun _____ den Abschnitt zum 11. Schritt aus den 12 Schritten und 12 Traditionen von AA, S. 92, zu lesen:

Wer sich an regelmäßiges Beten gewöhnt hat, kann darauf ebensowenig verzichten wie auf Luft, Nahrung und Sonne, und zwar aus dem gleichen Grund. Unser Körper leidet, wenn wir ihm Licht, Luft und Nahrung vorenthalten. Und ebenso entziehen wir unserer Seele, unserem Gefühl und unserem Geist lebensnotwendige Kraft, wenn wir uns von Gebet und Besinnung abwenden. Die Seele erkrankt genauso aus Mangel an Nahrung wie der Körper. Wir alle brauchen das Licht göttlicher Existenz, diesen Kraftquell und diese Gnade. Diese zeitlose ewige Wahrheit wird durch erstaunliche Tatsachen aus dem Leben von Menschen im Zwölf-Schritte-Programm bestätigt.

Es gibt eine direkte Verbindung zwischen Selbsterforschung, Besinnung und Gebet. Selbst wenn wir sie getrennt praktizieren, können sie große Erleichterung bringen und von Nutzen sein. Stellen wir diese Übungen in logischen Bezug und verflechten sie miteinander, dann werden sie zur unerschütterlichen Grundlage des Lebens. Hin und wieder wird uns vielleicht ein Blick in die unendliche Wirklichkeit geschenkt. Und wir werden erleichtert sein und die Gewissheit haben, dass unser eigenes Schicksal dort so lange sicher aufgehoben ist, wie wir uns trotz aller Unsicherheiten ernsthaft bemühen, den Willen unserer Höheren Macht zu erkennen und ihn auszuführen.

Wie wir bereits wissen, ist Selbsterforschung das Mittel, durch das wir neuen Einblick, Tatkraft und Gnade erlangen, um die dunkle und negative Seite unserer Persönlichkeit annehmen zu können. Die Selbsterforschung ist ein Schritt, die Demut zu entfalten, die uns für Gottes Hilfe aufnahmebereit macht. Noch ist das nur ein Schritt, aber wir wollen weitergehen.

Wir möchten, dass das Gute, das in uns allen steckt, selbst im Schlechtesten wächst und blüht. Sicherlich brauchen wir dazu eine gesunde Luft und eine Menge Nahrung. Vor allem brauchen wir die Sonne, denn im Dunklen gedeiht nicht viel.

Wir werden nun mit einer fünfzehnminütigen Zeit der Stille fortfahren. Diese Zeit dient dazu, Kontakt mit unserer Höheren Macht aufzunehmen, um Führung zu bitten, unsere Gedanken aufzuschreiben und diese zu überprüfen. Fühlt euch frei, euch so zu setzen, wie es euch angenehm ist, oder diesen Raum zu verlassen, wenn ihr mögt. Aber nutzt diese Zeit bitte für diese Übung und findet euch pünktlich wieder hier ein.

[Fünfzehn Minuten Zeit der Stille]

Benötigt jemand noch einen Moment länger, so bitte ich um Handzeichen.

[Wenn alle fertig sind ...]

Ich bitte nun jeden der Reihe nach, nur seine persönliche Führung hier mit uns zu teilen. Wenn jemand nichts aufgeschrieben hat oder es nicht mitteilen möchte, so gebe er bitte an seinen Sitznachbarn weiter. Wenn jemand anfängt, seine Führung zu erklären, zu kommentieren oder andere Dinge mitzuteilen, die ihm vielleicht gerade im Kopf sind, so werde ich diese Person unterbrechen und darauf hinweisen, sich bitte nur auf die geschriebene Führung zu beschränken.

[Nachdem jeder die Gelegenheit zum Teilen hatte]

Manchmal spricht Gott durch andere Menschen zu uns.

Gibt es jemanden, der während der Zeit des Teilens das Gefühl hatte, eine Führung einer andern Person wäre für ihn bestimmt? Wenn dem so ist, besteht jetzt die Möglichkeit, ohne den Namen der betreffenden Person zu nennen, uns mitzuteilen welche Führung du von der Höheren Macht bekommen hast. Auch hier bitte ich jeden, uns nur die Führung mitzuteilen ohne Kommentare oder Erklärungen abzugeben. Ich bitte um Handzeichen, wer jetzt teilen möchte.

[Am Ende des Meetings]

Bleibt bitte sitzen, während wir das Meeting mit dem *Gelassenheitsgebet* in der *Wir-Form* beenden.

Das Ausfüllen des Formulars zum 8. und 9. Schritt

Die Liste zum 8. und 9. Schritt bedarf kaum einer Erklärung.

Erstens schreibst du die Namen der Leute (und Institutionen) auf, denen du Schaden zugefügt hast.

Zweitens findest du heraus, welchen Schaden du ihnen zugefügt hast.

Drittens überlegst du dir unter Verwendung der drei Arten direkter Wiedergutmachung und der lebendigen Wiedergutmachung als Orientierungshilfe, welche Art Wiedergutmachung du leisten könntest, um den Schaden wiedergutzumachen, den du verursacht hast.

Viertens fragst du dich, ob das Leisten dieser Wiedergutmachungen andere Menschen verletzen würde einschließlich der Person, die du verletzt hast. Wenn die Antwort ja ist, leistest du die Wiedergutmachung nicht. Aber vielleicht fallen dir alternative mögliche Wiedergutmachungen ein, die zumindest einen Teil des Schadens beheben könnten. Wenn die Antwort nein ist, dann solltest du die Wiedergutmachung leisten.

Der Bogen enthält auch die Spalten „Jetzt“, „Irgendwann“ und „Nie“, damit du eine Rangfolge bei den verschiedenen Wiedergutmachungen, die du zu leisten hast, herausfinden kannst. Wenn du die Wiedergutmachungen in der „Jetzt“-Spalte leistest, wirst du das so befriedigend finden, dass die Wiedergutmachungen in der „Irgendwann“-Spalte in der „Jetzt“-Spalte landen und die in der „Nie“-Spalte landen in der „Irgendwann“-Spalte. Und so weiter. Das ist die Erfahrung derer, die Wiedergutmachungen geleistet haben. Obwohl Wiedergutmachungen furchterregend scheinen, sind sie letztlich überaus befriedigend. Je mehr Wiedergutmachungen du leistest, umso mehr wirst du sie zu Ende bringen wollen, weil du dich so deiner Höheren Macht näher fühlst als je.

