

DER HOHLE KNOCHEN: ELFTER SCHRITT

„Wir suchten durch gemeinsames Gebet und Besinnung die bewusste Verbindung zu Gott – wie wir Gott verstanden – zu vertiefen. Wir baten nur darum, uns Gottes Willen erkennbar werden zu lassen und um die Kraft, diesen auszuführen.“

Ich grüße das Licht in deinen Augen,
wo das ganze Universum wohnt;
denn wenn du in dieser Mitte in dir bist
und ich an diesem Ort in mir bin,
werden wir eins sein.

CRAZY HORSE, LAKOTA

Eine offene Geisteshaltung

Religiöse Gruppen geben Anweisungen oder Beschreibungen, wie sie sich mit Gott oder der Spiritualität ihres Glaubens verbinden können. Es gibt einen nahezu universellen Entwurf für diesen Prozess. Es ist dies: Um zu spirituellen Wahrheiten oder Antworten auf spirituelle Fragen zu gelangen, ist es am besten, eine unbeschwerte Geisteshaltung zu haben. Unser wundervolles 12-Schritte-Gebet, das Gelassenheitsgebet, startet mit: „Gott gebe uns die Gelassenheit ...“ Die erste Bitte ist für Gelassenheit, so dass was folgt im Geiste von Erleuchtung sein wird.

Gelassenheit wird definiert als: (1.) Die Qualität oder der Zustand gelassen zu sein, Klarheit und Ruhe, Stille, Frieden; (2.) Ruhe des Verstandes, Gleichmäßigkeit des Temperamentes, ungestörter

²
Zustand, Kühle. Das beschreibt sehr schön den Bewusstseinszustand, in dem eine Person sein sollte, um in Kontakt mit Gott zu kommen und zu „lauschen“.

Einige amerikanische Ureinwohner bezeichnen diesen Zustand als „hohlen Knochen“. Andere Kulturen haben es als einen Zustand bezeichnet, in dem sie zum „hohlen Schilf“ werden. Im bekannten Gebet des heiligen Franziskus steht geschrieben: "Herr, mach mich zu einem Werkzeug* für deinen Willen." (*im Englischen: „Kanal“) Dieses Bild einer ungehinderten röhrenartigen Verbindung zwischen dem Sterblichen und Gott scheint sehr verbreitet zu sein.

Wenn wir uns das bildlich vorstellen, sehen wir, dass ein leeres und freies Rohr seinen Inhalt transportieren kann. Nun stellt euch dieses Rohr mit Schmutz, Korrosion, Rost, Füllmaterial und Negativität gefüllt vor, und seht, wie unwahrscheinlich es ist, dass viel durch das Rohr fließt.

Dieses Bild ist für das Verständnis von Meditation, in der wir Gottes Willen erkennen wollen, wichtig. Durch ein mit Müll gefülltes Rohr wird wenig herunterrinnen.

Das Gebet ist eine andere Sache. Wenn wir die Röhre als an einem Ende mit uns und am anderen mit Gott verbunden sehen, ist ein Gebet das Senden unseres Materials in die entgegengesetzte Richtung, nämlich zu Gott. Einige sagen, dass Gebet dazu dient, zu fragen und Botschaften, Lob usw. zu senden, und dass Meditation zum Empfangen dient.

Mit einer „Verstopfung“ in unserer Röhre können unsere Bitten an Gott nur schwerlich nach oben fließen, und Gottes Antworten uns nur schwer erreichen.

Wie viele von uns haben wieder und wieder für ein bestimmtes Ergebnis gebetet, nur um zu erleben, dass dieses Gebet nicht beantwortet wurde? Wie viele von uns haben genauso gebetet und dieses Gebet wurde auf wundersame Weise so erhört wie wir es wollten oder sogar besser?

Was war bei euren Gebeten am häufigsten der Fall? Bis jetzt haben die meisten von uns wahrscheinlich kein Leben geführt, das mit täglichen positiven Gebetserhörungen gefüllt war. Die meisten unserer Gebetsanliegen sind wahrscheinlich nicht geschehen. Wir hatten eine Blockade in unserem „Kommunikationskanal“, unserer Verbindung.

Nun starten wir mit einer frischen und unbelasteten Haltung in den 11. Schritt. Unsere Glaubenssysteme entwickeln sich hin zu Liebe und Offenheit für neue Erfahrungen und Gedanken.

ENTWURF - nicht freigegebene RCA-Literatur
Recovering Couples Anonymous ©2009 • All Rights Reserved

Und wir haben die Bereitschaft, neues Wissen und Handeln stattfinden zu lassen. Dadurch, dass wir vergeben haben, haben wir uns für unsere eigene Spiritualität geöffnet.

Uns öffnen für den Willen unserer Höheren Macht

In den vorherigen Schritten haben wir uns mit einem Reinigungsprozess befasst, der uns mit uns selbst, mit unserem Partner, unserer Beziehung und allen anderen „ins Reine“ gebracht hat. Jetzt, da unser Leben spirituell verändert wurde, haben wir die Möglichkeit, unserem Leben und dem Leben unserer Beziehung eine Richtung und einen Sinn gemäß einer Größeren Macht, einem größeren Willen und einem göttlichen Plan zu geben.

Im 2. und 3. Schritt haben wir anerkannt, dass wir uns an eine Macht, größer als wir selbst, wenden können und wir auf die Hilfe vertrauen können, die von keiner anderen Quelle verfügbar war. Wir entschieden uns dafür, unsere Willen täglich, wenn nicht sogar öfters an den Willen dieser Höheren Macht zu übergeben. Zusätzlich wurde uns klar, dass Gott einen Willen für unsere Beziehung hatte, der möglicherweise anders war als alles, was unsere eigenen Egos sich vorstellen könnten.

Wir riefen diese Höhere Macht im 5. Schritt direkt an, indem wir Gott baten, Zeuge unserer vergangenen Fehlthaten zu sein. Dann baten wir im 7. Schritt die Höhere Macht demütig, diese Anschauungen und persönlichen Charakterschwächen von uns zu nehmen, die so viel Schwierigkeiten und Schmerz verursacht hatten.

Nun wollen wir zusammen bewusst herausfinden, was unsere Höhere Macht für die Richtung unserer Beziehung im Sinn hat. Wir tun das, indem wir bessere Kommunikationswege zu Gott öffnen. Wenn wir dann Hinweise von unserer Höheren Macht erhalten haben, bitten wir um die Kraft, die Energie und den Mut, was auch immer nötig ist, um unsere manchmal selbstsüchtigen Muster zu überwinden und Schritte in diese Richtung zu machen.

Unser gemeinsames Gebet und gemeinsame Meditation

Dieser 11. Schritt unterscheidet sich von denen anderer 12-Schritte-Programme unter anderem dadurch, dass wir Gebet und Meditation gemeinsam praktizieren, im Gegensatz zu individuellem Beten und Besinnen.

Was uns davon abhält, die Botschaften von Gott zu erfahren, ist der enge Blick auf unsere eigenen „hochfliegenden“ Pläne, vorgefasste Meinungen darüber, wie die Beziehung sein sollte, und der Versuch, unsere Partner so zu manipulieren, dass sie unseren eigenen Vorstellungen entsprechen. Durch "Loslassen und Gott überlassen" geben wir uns dem bewussten Kontakt zu Gott hin, also durch Ehrlichkeit, Offenheit und Bereitwilligkeit (im Englischen als „H.O.W.“ bekannt: Honesty, Openmindedness, Willingness).

Einige von uns haben die Stimme Gottes in uns als die „leise innere Stimme“ beschrieben, die immer da ist, wenn wir danach lauschen. Wenn wir damit beschäftigt sind, auf Andere zu reagieren und dabei das Gedankenkarussell wahrzunehmen, das in unseren eigenen Köpfen läuft, ist es uns nicht möglich, diese leise, innere Stimme zu hören. Die Schritte 1 bis 10 gaben uns die Werkzeuge, unseren Geist zur Ruhe zu bringen und zu Gelassenheit zu gelangen.

Nun beschwört uns der 11. Schritt durch unser gemeinsames Gebet und gemeinsame Meditation die bewusste Verbindung zu Gott, wie wir Gott verstanden, zu suchen, nur darum betend, uns Gottes Willen erkennbar werden zu lassen und um die Kraft, diesen auszuführen.

Ein Gebet muss keine Einkaufsliste unserer Bedürfnisse sein. In der Tat können kurze Gebete wie „Gott helfe uns“ oder in der bestätigenden Form „Gott hilft uns“ wirksamer sein. Bejahendes Gebet (Affirmation) ist eine Bitte und ein „Dankeschön“ oder eine Bestätigung gleichzeitig. Eine andere Gebetsidee stammt aus dem Heiligen-Franziskus-Gebet: „Mach uns zu einem Werkzeug deines Friedens.“ Eine weitere Idee: "Dein Wille, nicht meiner, geschehe." In diesem Schritt beten wir: „Wir bitten nur, dass wir Deinen Willen für uns verstehen.“ Wir bitten um dieses Wissen in Bezug auf bestimmte Situationen in unserem Leben und auch als eine Führung für unser gemeinsames Leben. Nachdem wir während unseres gemeinsamen Gebets nach einer Antwort gefragt haben, können wir durch gemeinsame Meditation auf die Antwort „hören“.

ENTWURF - nicht freigegebene RCA-Literatur **Recovering Couples Anonymous ©2009 • All Rights Reserved**

Wenn ihr noch keine für euch passende Meditationsform gefunden habt, gibt es reichlich Informationen über die verschiedenen Möglichkeiten, zu meditieren. Je ein Beispiel für ein Paargebet und für eine Meditation findet ihr im ANHANG D dieses Buches. Zum gemeinsamen Meditieren wählen wir einfach eine Methode aus, die wir nach unserem gemeinsamen Gebet ausprobieren möchten. Was wir suchen, ist eine Möglichkeit, unseren Geist von der Vielzahl der Gedanken zu befreien. Meditation klärt und beruhigt unseren Geist und öffnet uns für die immer noch leise innere Stimme. Meditation braucht – wie so vieles – Übung. Erwartet nicht, es sofort perfekt zu machen (was das auch immer sein soll). Gemeinsames Beten und Meditieren ersetzen NICHT individuelles Gebet und Meditation, sondern verstärken es. Beide Partner sollten sich natürlich über die Dauer und die passende Zeit für Gebet und Meditation abstimmen. Manche Paare beginnen den Tag mit einem Gebet der Dankbarkeit, einem hoffnungsvollen Ausblick auf diesen Tag und schließlich mit einer Paar-Meditation. Andere Paare bevorzugen die Zeit vor dem Schlafengehen, um nach ihrem Zehnten Schritt gemeinsam zu beten und zu meditieren, insbesondere wenn eine Wiedergutmachung stattgefunden hat und der „Kanal“ zu Gott freigemacht wurde. Andere Paare halten während der Woche feste Zeiten frei, um für ihre Beziehung zu beten und zu meditieren. Wieder andere genießen die Erfahrung, gemeinsam mit anderen genesenden Paaren in einer speziellen Gruppe zu meditieren; was oft eine eigene Energie mit sich bringt. Aus der Vergangenheit kennen wir viele erfolgreiche Gebetsgruppen. Generell können wir, wenn Probleme auftreten, zu jeder Tages- und Nachtzeit nach Gottes Willen suchen. Wenn wir mit unserem Partner in eine Meinungsverschiedenheit geraten, die zu eskalieren droht, sind wir gut beraten, uns Zeit zu nehmen und sofort darum zu bitten, Gottes Willen zu erkennen. Denkt daran, auf die immer noch leise Stimme zu hören, nicht auf die ängstliche, wütende, zornige Stimme, die in diesem Moment unseren Verstand besetzt.

Unser gemeinsames Leben unserer Höheren Macht übergeben

Wir werden wahrscheinlich feststellen, dass unser Bedürfnis, die eigene Position zu verteidigen, sich radikal verändern wird, wenn wir unsere Gedanken auf einen Höheren Zweck ausrichten. Einfache Gebete wie "Lass uns ein Werkzeug Deines Friedens sein" oder "Dein Wille geschehe", "Gott ist mit uns" oder das Gelassenheitsgebet sind sehr nützlich. Manche Menschen nehmen die leise, innere Stimme einfach nur als eine Stimme wahr, während andere sie als Antwort auf ihr Gebet visualisieren bzw. fühlen. Wenn ein uns persönlich bekanntes Ehepaar in einen Streit geriet, so rief die Frau: "Gott wird dich dafür bestrafen, und er wird durch mich sprechen." Das ist nicht das, was wir mit dieser Schrittarbeit im Sinn haben.

Gebet und Meditation benötigen Zeit und Übung für gute Ergebnisse. Es gibt eine Geschichte über einen Mann in New York, der einen anderen Mann anhält und fragt: „Wissen Sie, wie ich zum Opernhaus komme?“. Der andere Mann sagt „ Ja sicher – üben, üben, üben!“ Das gilt auch für unser gemeinsames Beten und Meditieren. Je mehr wir es tun, umso effektiver wird es für uns. 15 bis 20 Minuten für eine Meditation wird allgemein empfohlen.

Trotzdem sollte dies nicht als Regel verstanden werden. Musikbegleitete oder geführte Meditationen sind oft 20 bis 30 Minuten lang und haben den Vorteil, dass ihr euch nicht darum kümmern braucht, wie lange die Sitzung dauert.

Was diese Art von Gebet von anderen Gebetsformen unterscheidet, ist (so sagt es dieser Schritt), dass wir nur darum beten, uns Gottes Willen erkennbar werden zu lassen und um die Kraft, diesen auszuführen.

In diesem Schritt sind wir wirklich in der Lage, unseren Willen und unser gemeinsames Leben Gottes Willen zu übergeben, wie wir es im 3. Schritt beschlossen haben. Indem wir dies tun, sind wir nun damit beschäftigt, unsere Egos aus dem Weg zu räumen, so dass unsere Höhere Führung die Möglichkeit hat, unsere Partnerschaft möglichst vollständig zur Blüte zu bringen. Wir werden mehr und mehr fähig sein zu sehen, dass unsere Partnerschaft ein Instrument Gottes ist. „Gott, mache mit uns, was DU willst.“

Funktioniert das? In unserer anonymen Gemeinschaft gibt es viele Berichte darüber, die bestätigen, dass dies „funktioniert“ hat; einer dieser Berichte ließ dieses Buch entstehen.

Gebet und Meditation haben einige Elemente oder Stufen gemeinsam. Wenn wir unsere eigenen Meditationen entwickeln, sollten wir uns bewusst sein, was dazu nötig ist: (1) sich bereitmachen, (2) sich konzentrieren, (3) unseren Körper und dann unseren Geist entspannen und (4) Prozesse oder Techniken anwenden, um die Entspannung zu vertiefen.

Sich bereit zu machen, bedeutet eine Haltung zu wählen, um mit der Meditation zu beginnen. Liegt oder sitzt bequem und vermeidet äußere Ablenkungen.

Um euch zu konzentrieren, sprecht euer Gebet und richtet dann eure Energie auf eine Sache. Schließt eure Augen und konzentriert euch auf eure Atmung oder die Musik, die ihr zu eurer Begleitung gewählt habt.

Entspanne deinen Körper, indem du beobachtest, wo Verspannungen sind und lass bewusst jede Spannung los.

Entspanne deinen Geist, indem du alle deine Gedanken loslässt. Das muss manchmal etliche Male während einer Meditations-Sitzung geschehen, insbesondere beim Anfänger. Sobald fremde Gedanken auftauchen, lass sie behutsam los.

Bei Ablenkungen oder Geräuschen von außen, nimm diese kurz wahr (lass sie jedoch los) und kehre dann sofort zum meditativen Zustand zurück. Versuche, die Meditation zu genießen und mach dir klar, dass es nichts zu fürchten gibt. Das Einzige, was wir wollen ist, eine Höhere Erfahrung erleben. Wir möchten euch ermutigen, eure Gebets- und Meditationstechniken als Paar zu vertiefen, bis ihr einen Weg gefunden habt, der für euch wirklich praktikabel und angenehm ist.

Arbeitsschritte in diesem Kapitel

Lest beide dieses Kapitel.

Lest **Anhang A** im hinteren Teil dieses Buches als Leitfaden.

Teilt miteinander eure persönlichen Erfahrungen mit Gebet und Meditation.

Stellt euch einen Plan zusammen, welche Art von gemeinsamem Gebet und Meditation ihr wünscht und auch wann und wie häufig ihr zusammen beten und meditieren wollt.

Folgt diesem Plan, aber seid bereit ihn zu ändern, wenn einer von euch etwas anderes probieren möchte.

In **ANHANG D** findet ihr ein Beispiel für ein einfaches Gebet bzw. Meditation.

Teilt eure Erfahrungen nach jeder Sitzung miteinander.

Bedankt euch gegenseitig für die Bereitschaft, euch selbst und eure Beziehung zu heilen.

Bewahrt euch selber, euren Partner und eure Beziehung liebevoll in euren Herzen.