

RCA-Green Book Translation

WIR KAMEN ZU DEM GLAUBEN: Zweiter Schritt

„Wir kamen zu dem Glauben, dass eine Macht größer als wir selbst,
uns unsere Verbindlichkeit und Intimität wiedergeben kann.“

*Geh die erste Stufe im
Vertrauen. Du musst nicht
die gesamte Treppe
sehen, nimm einfach die
erste Stufe.*

DR MARTIN LUTHER KING
JR

Alte Verhaltensweisen, die nicht mehr funktionieren

Im Ersten Schritt haben wir die derzeitige Gestörtheit unserer Beziehung und unsere Machtlosigkeit über Situationen, Dinge, andere Menschen – vor allem unserem Partner gegenüber angeschaut. Uns ist klar geworden, dass es viele Dinge in unserem Leben gibt, die nicht funktionieren. Einige davon haben offensichtlich früher schon geklappt. Wenn diese alten Verhaltensweisen noch immer aktiv sind, ist das Ergebnis negativ. Irgendwie hat unser Verhalten uns nicht die Liebe oder das Glück gebracht, die wir suchen.

Ganz am Anfang unseres Lebens haben wir gelernt, andere zu manipulieren, um das zu bekommen, was wir wollten. Als wir geboren wurden, waren wir absolut hilflos und machtlos und unser ganzes Leben war gar nicht zu meistern. Ohne die Fürsorge und Nahrung von Erwachsenen wäre unser Leben sehr eingeschränkt gewesen. Wir wären gestorben ohne die anderen – und instinktiv wussten wir dies. Aus unserer Perspektive könnte das erste Gespür von Macht aus reiner Verzweiflung gekommen sein – das war als wir geheult haben. Als wir hungrig waren, nasse Windeln hatten oder ganz einfach Aufmerksamkeit brauchten, haben wir geschrien. Zuerst haben wir aus Not geschrien, später aus Frust und Angst. Und mit der Frustration kam die Wut. Es scheint, dass einer der am tiefsten sitzenden und ältesten Methoden der Bewältigung und anderen unseren Willen aufzudrängen war, unruhig und laut zu werden.

Als Kleinkind mussten wir meist nur weinen, und schon ließen die Erwachsenen stehen, was sie gerade taten und kümmerten sich um uns. Als wir älter wurden, brauchte es ein bisschen Ärger dazu, um dafür zu sorgen, dass unser Bedürfnis gestillt wurde. Manchmal brauchten wir einen Trotzanfall, um unseren Willen zu bekommen. So haben wir durch unsere Wut andere dazu gebracht, etwas für uns

zu tun – zu der von uns gewünschten Zeit und auf der von uns gewünschten Weise. Manchmal kamen die Tränen, weil unsere Grundbedürfnisse in der Tat von unseren Eltern nicht erfüllt wurden.

Später in der Kindheit funktionierte unsere Wut nicht immer oder es gab negative Reaktionen bzw. Ergebnisse. Also mussten wir lernen, auf andere Weise zu manipulieren: wir taten niedlich oder kokett, durch Klugheit oder wir flunkerten und erzählten Lügengeschichten.

Leider haben viele von uns die frühen Kleinkind-Überlebensstrategien nie aufgegeben. Als wir Mutter um 3 Uhr früh morgens aufweckten, hat sie uns wahrscheinlich liebevoll aus dem Bett geholt, uns ein Liedchen vorgesungen, unsere Windeln gewechselt, uns gefüttert, wonach wir mit einem lauten Bäuerchen (wofür wir uns nicht entschuldigen mussten) wieder glücklich einschliefen. Unsere Eltern im Allgemeinen in der Lage, unsere Bedürfnisse intuitiv zu kennen und uns die notwendige Fürsorge zu geben.

Wenn wir heute etwas von anderen haben wollen – ganz besonders von denen, die uns am nächsten stehen – werden viele von uns laut und ärgerlich und verlangen sofortige Aufmerksamkeit und Erfüllung. Wir sind erstaunt, wenn auf dieses Verhalten keine liebevolle Reaktion folgt, unsere Bedürfnisse unerfüllt bleiben und wir unsere Liebsten weg ekeln. Dann sagen wir, dass es *ihr* Problem ist, weil sie nicht unsere Erwartungen erfüllen. Dann tut unser Partner das Gleiche oder verwendet einer der anderen kindischen Methoden, um ihren Willen zu bekommen und die Streiterei geht los – zwei Erwachsene im Boxring mit einem Reifegrad von „Baby“, „Knirps“, „Kleinkind“ aber sicher nicht „Erwachsener“. Unser Zusammenleben ist ohne Zweifel nicht zu meistern.

Wir kamen zu dem Glauben

Im Zweiten Schritt stehen wir also am Wendepunkt, bereit um neue Verhaltensweisen auszuprobieren. Auf dem Weg zur Glaubensfindung müssen wir uns über zwei Sachen sicher sein. Erstens: was wir als Individuum tun funktioniert einfach nicht in unserer Beziehung. Zweitens: es gibt andere Möglichkeiten, Alternativen zu unserem jetzigen Tun, die vielleicht zu sehr guten, positiven Ergebnissen führen. Möglicherweise sind wir jedoch zurzeit nicht darüber bewusst.

Um auf den Weg vom Kleinkind- zum Erwachsenen-Modus zu gelangen sind einige Schritte notwendig. Wenn wir auf dem Weg sind zu glauben, dass wir von einer Höheren Macht geführt werden, gibst es zwei Dinge, die wir loslassen müssen, so wie wir gleichzeitig Kupplung und Bremse loslassen müssen, um loszufahren. Das Erste ist: Eigenwille. Und das Zweite ist die Angst, nicht mehr die Kontrolle zu haben, wenn wir uns von der Höheren Macht führen lassen.

Es ist unerlässlich, dass wir allen unseren Ängsten, die mit einer verbindlichen Beziehung zu tun haben, ins Gesicht schauen. Manche Ängste, die zum Vorschein kommen sind Kontrollverlust, mehr von uns zu geben als wir zurückbekommen und die Vorstellung, dass vollständiges Einbringen das Ende jeglicher gewohnter Freiheit wäre. Wir denken vielleicht, wenn wir unserem Partner alles mitteilen, was wir denken und fühlen, dass er uns verlassen würde. Was wäre, wenn wir mit

dem falschen Partner zusammen wären? Könnte es nicht sein, dass der magische, mystische, fabelhafte Seelenverwandte noch immer da draußen ist und wir haben ihn noch nicht gefunden? **Macht eine Liste aller eurer Ängste bezüglich der Verbindlichkeit eurer Beziehung.**

Als nächstes müssen wir beide unsere Glaubenssätze bezüglich einer Höheren Macht unter die Lupe nehmen. Das ist unerlässlich, um den spirituellen Fortschritt nicht zu behindern. Zuerst müssen wir uns darüber klar werden, was ein „spirituelles Programm“ für uns bedeutet.

Aus der Sicht der 12-Schritte-Programme weist das Wort „spirituell“ auf etwas hin, das Energie hat und nicht statisch ist. Aus unserer Sicht sind wir komplexe Wesen, es gibt mindestens fünf Anteile oder Systeme in uns, die mit uns oder in uns aktiv sind. Diese sind: **körperlich, sexuell, emotional, intellektuell** und **spirituell**. Obwohl es verschiedene Anteile sind, arbeiten sie alle zusammen.

Der spirituelle Anteil ist derjenige, der uns mit dem ganzen Universum verbindet; er ist in der Lage, alles andere zu überschreiten, darüber hinauszugehen. Da wir uns ja in einem spirituellen Programm befinden, suchen wir etwas, das unsere bisherige Erfahrung und unser bisheriges Wissen übertrifft. Für eine solch grenzüberschreitende Erfahrung ist es unerlässlich, den Eigenwillen loszulassen. Du kannst erst fliegen, wenn du die Erde losgelassen hast. Und wenn wir nicht ganz loslassen können, müssen wir wenigstens unseren festen Griff entspannen. Wir können das beispielsweise tun, indem wir unsere eigene Wahrnehmung der Höheren Macht anschauen und dann eine Vorstellung wählen – jawohl, wählen, der wir vertrauen.

Beginne mit der schriftlichen Beschreibung deiner jetzigen Auffassung von Gott oder einer Höheren Macht. Welche Eigenschaften schreibst du deiner Höheren Macht zu? Welche Erfahrungen hast du in der Vergangenheit mit dem Gott gemacht, den du gerade beschreibst – sowohl positiv oder hoffnungsvoll wie auch negativ oder schlecht?

Lasst uns mal die Existenz übernatürlicher Kräfte genauer betrachten. Für diejenigen von uns, die spirituell misshandelt wurden, kann die Bedeutung von Gott zwischen strafender Macht und vollständigem Unglauben bezüglich irgendeiner übernatürlichen Kraft liegen. Für viele von uns ist es jedoch eher der Fall, dass wir gar nicht wissen, woran wir glauben. Die einfache Erkenntnis, dass zwei oder mehr Menschen zusammen eine Macht größer als das Individuum darstellen ist für viele der Beginn einer positiven, spirituellen Reise. Fang an mit einer Liste aller Kräfte, die stärker sind als du es bist; dann entscheide dich für eine Kraft aus der Liste, der du vertrauen kannst, dich durch den Wandlungsprozess zu führen.

Haben wir eine schmerzliche oder gar keine Vorstellung von Gott, könnte es nötig sein, unsere RCA-Gruppe, ein anderes Paar, mit dem wir zusammenarbeiten oder einen Therapeuten, der selbst eine gute Beziehung führt als Höhere Macht zu wählen. Um diesen Schritt praktizieren zu können, ist es notwendig etwas zu wählen, das größer ist als wir es sind und daran glauben, dass Es das für uns tun kann, was wir momentan nicht selbst für uns tun können. Ein Paar, beispielsweise, hat sich das Konzept eines gemeinsamen „Paar-Gottes“ als

Höhere Macht geschaffen, sie haben es „Hilfe“ genannt und haben sogar ein Gebet zum Ersten Schritt dafür formuliert.

Haben wir bereits einen tiefen Glauben in einen fürsorglichen Gott – wie wir Gott verstehen – und arbeiten zusammen mit unserem Partner in den Schritten, kann das Ergebnis nur mehr Liebe und tieferes Verständnis sein.

Worum es hier wirklich geht: beide Partner können eine unterschiedliche Vorstellung bezüglich einer Höheren Macht haben, wenn sie aber beide an eine fürsorgliche Höhere Macht glauben, die eine positive Auswirkung in ihrem Zusammenleben erwirkt, dann sind sie „zum Glauben gekommen“.

Der Vorgang der Restauration / Wiederherstellung

Das Wort „Restauration“ (unsere Verbindlichkeit und Intimität wiedergeben) ist ein zentraler Begriff im Zweiten Schritt. Was meinen wir ist die Bedeutung dieses Wortes? Einige verstehen darunter Reparieren. Für andere bedeutet es „in den Neuzustand versetzen“. Ein Paar erzählte, dass Restauration für sie eigentlich bedeutet, dass ihre Beziehung zum aller ersten Mal aufgebaut wurde. Wie auch immer du das Wort beschreibst, dieser Teil des Schrittes besagt: wir kamen zu dem Glauben, dass das Wiedererlangen (unserer Verbindlichkeit und Intimität) möglich ist.

Zusätzlich steht hier das Wort „uns“ (nicht „mich“). Hiermit ist gemeint, dass Restauration nicht nur mich sondern uns beide zusammen einbindet. Durch das Handeln einer Höheren Macht findet eine Änderung in uns beiden statt. Die Restauration bzw. das „in den Neuzustand versetzen“ wird sich in Veränderungen zeigen, die in allen drei Betroffenen stattfinden, ja, in allen DREI Betroffenen: in unserem Partner, in uns selbst und in unserer Beziehung.

Es ist an der Zeit uns zu vergegenwärtigen, dass die Beziehung ein eigenes Wesen darstellt und ein eigenes Leben hat. Nicht länger sind wir zwei Menschen, die versuchen, ihre eigenen Bedürfnisse erfüllt zu bekommen, sondern zwei Menschen, die teilhaben an einem dritten Wesen – nämlich der Beziehung. Zwei Individuen kreieren zwar die Beziehung, aber genau wie die Individuen Fürsorge für ihre eigene Gesundheit brauchen, benötigt auch die Beziehung Fürsorge, um gesund zu bleiben. Das ist ein typischer Fall, bei dem eins plus eins nicht länger zwei ergibt – sondern DREI. Zusammen mit unserer Höheren Macht heißt das: eins plus eins ergibt VIER.

Verbindlichkeit und Intimität

In diesem Schritt geht es um Verbindlichkeit und Intimität. Vielen von uns ist unklar, was diese zwei Begriffe beinhalten. Wie können wir Wachstum bzw. Erfolg erkennen, wenn wir deren Bedeutung nicht kennen? Vielleicht hat unser Partner eine andere Vorstellung davon als wir sie haben.

Sehr hilfreich wäre es, wenn beide Partner jetzt beschreiben, was für sie Verbindlichkeit bedeutet und das dann miteinander teilen. Wie verhalten sich Paare, die Verbindlichkeit leben? Was haben wir bei unseren Eltern gesehen bzw.

gelernt über Verbindlichkeit in Beziehungen? Was haben wir von anderen Beziehungen über Verbindlichkeit gelernt? Könnte die Verbindlichkeit unserem Partner gegenüber im Konflikt stehen mit Verbindlichkeit zu uns selbst?

Was ist Intimität? Vor unserer RCA Genesungsreise definierten wir Intimität vielleicht anders als jetzt. Für die meisten uns ist bzw. war Intimität das Gleiche wie Sex haben. Wir sehen Werbung in Zeitschriften für „Intimpflege“ (evtl weglassen). Sex und Intimität sind verwandte Begriffe, aber keine Synonyme. Du kannst eines haben ohne das andere. Das Körperliche und Sexuelle sind nur zwei Facetten der Intimität. Es gibt auch einen intellektuellen, emotionalen und einen spirituellen Anteil der Intimität.

Während wir im Zweiten Schritt arbeiten, finden einige von uns wahrhafte Intimität in unserer Beziehung durch eine spirituelle - statt einer sexuellen Erfahrung. Wenn wir anfangen, unsere tiefen Überzeugungen und Erfahrungen über unser spirituelles Dasein zu teilen, finden wir die tiefste Intimität, die wir je erfahren haben. Während wir uns durch das Mitteilen öffnen, könnte jegliche Abwehr verschwinden, wir wählen dann unsere Worte nicht länger aus einer Abwehrhaltung heraus und wir begegnen einander wahrhaft aufmerksam und offen. Es kann einer dieser Momente sein, in denen erlebte Intimität auftaucht.

Manche behaupten, das englische Wort „intimacy“ könne als „into-me-see“ verstanden werden - etwa „du siehst in mich hinein“. Genau darum geht es bei Intimität. Wir lassen zu, dass eine andere Person uns auf einer sehr tiefen, wehrlosen und verletzlichen Ebene erfährt. Eine weitere Interpretation des englischen Wortes ist „in two-me see“; ein Übersetzungsversuch könnte lauten: „zu zweit sehe ich mich“. Diese Auslegung ist für verbindliche/feste Paare sogar noch zutreffender. Damit wir unser Inneres sehen, benötigen wir einen anderen Menschen, der uns auch sehen kann. Wir helfen uns gegenseitig dadurch, dass wir für unseren Freund oder Partner als Spiegel dienen, damit er sein „Zeug“ erkennt. So kann ich mich „zu zweit sehen“. Das gemeinsame Fortschreiten durch die Zwölf Schritte bietet uns regelmäßig Gelegenheit, Intimität zu erleben. In dem Maß, in dem wir in unserer Paar-Arbeit Intimität erleben, verflüchtigen sich manche Abwehr-Mechanismen und erfolglose Glaubenssysteme, so dass wir immer öfters Intimität erfahren können.

Unser persönliches Ziel besteht darin, uns selbst vollständig zu kennen, einem anderen Menschen zu erlauben, uns selbst vollständig zu kennen und diesen anderen Menschen auch vollständig zu kennen. Um uns selbst vollständig zu kennen sind wir auf andere Menschen angewiesen. Es klingt wie ein Widerspruch: Ich erkenne mich selbst nur in Beziehung mit einem anderen Menschen.

Wenn du beispielsweise ein Wurstbrötchen isst und dabei unbemerkt Senf auf dein Kinn bekommst, brauchst du jemanden, der dir sagt, dass du Senf auf deinem Kinn hast. Kann auch sein, dass du in den Spiegel schaust und den Senf darin entdeckst. Dein Partner ist der Spiegel - sowohl für dein Inneres wie auch dein Äußeres. Wir brauchen einander, um die Wahrheit über uns vollständig zu erfahren.

Es gibt vier Kategorien, die wir kennen sollten. Diese sind:

1. Dinge, die sowohl du als auch dein Partner über dich weiß
2. Dinge, die dein Partner über dich weiß, die du aber nicht weißt
3. Dinge, die du über dich weißt, nicht aber dein Partner
4. Und Dinge, die weder dein Partner noch du selbst über dich weißt.

Wenn wir eine intime, verbindliche Beziehung miteinander führen, können wir mehr über uns selbst erfahren, weil wir einem anderen Menschen erlauben, uns zu helfen. Es gehört zu der Verbindlichkeit unserer Beziehung, dass wir nichts tun, was unseren Partner verletzen könnte. Die Verbindlichkeit hilft uns Vertrauen zu lernen und uns das Vertrauen des Partners zu verdienen. Diese Verbindlichkeit bedeutet, dass uns die Beziehung wichtiger ist als die Probleme. Wir wiederholen: **Diese Verbindlichkeit bedeutet, dass uns die Beziehung wichtiger ist als die Probleme.** In einer vertrauenden, sicheren und verbindlichen Beziehung haben wir die Grundlage für wahrhaftige Intimität. In diesen Momenten der Intimität scheint die Zeit still zu stehen und wir erfahren eine Seins-Ebene, die nur wenige Paare kennen.

Verbindlichkeit und Intimität waren jedoch durch unsere von purem Selbstwillen getriebene Machenschaften, Plänen und dysfunktionalen Anstrengungen nicht möglich. Wir würden uns nicht so machtlos und gescheitert fühlen, wenn wir selbst wüssten, was zu tun ist. Also müssen wir jetzt zu dem Glauben kommen, dass eine Macht größer als wir beide, uns diese Geschenke geben wird.

Arbeitsschritte in diesem Kapitel

1. Beide Partner bzw. Partnerinnen lesen das Material dieses Kapitels.
2. Lest **Anhang A** im hinteren Teil dieses Buches als Leitfaden.
3. Jeder macht eine Liste aller Ängste bezüglich einer völlig verbindlichen Beziehung zum Partner.
4. Jeder schreibt nieder, was das Wort „Restauration/**Wiederherstellung**“ bezüglich ihrer Beziehung bedeutet.
5. Jeder schreibt nieder, was das Wort „Verbindlichkeit“ bezüglich ihrer Beziehung bedeutet.
6. Jeder schreibt nieder, was das Wort „Intimität“ bedeutet.
7. Jeder beschreibt für sich, wie sie persönlich Gott bzw. eine Höhere Macht erfahren.
8. Beide Partner lesen das Kapitel nochmals und schreiben solche Beispiele aus ihrem Leben auf, die sich auf den Text in diesem Kapitel beziehen.
9. Vereinbart einen Termin, um eure Arbeit mit eurem Partner oder Partnerin zu teilen.
10. Teilt das, was ihr geschrieben habt und beachtet dabei die Empfehlungen im **Anhang A**.
11. Glaubt ihr beide wirklich, dass eine Macht größer als ihr selbst, euch eure Verbindlichkeit und Intimität wiedergeben kann?
12. Bedankt euch gegenseitig für die Bereitschaft, euch selbst und eure Beziehung zu heilen.
13. Bewahre dich selbst, deinen Partner und deine Beziehung liebevoll in deinem Herzen.