

MEINE SACHEN, DEINE SACHEN, UNSRE SACHEN

Vierter Schritt

„Wir machten gemeinsam eine gründliche und furchtlose moralische Inventur von unserer Paarbeziehung.“

Just do it!

(Macht es einfach!)

NIKE

Sicherheit ist meistens ein Aberglaube. In der Natur existiert sie nicht...das Leben ist entweder ein wagemutiges Abenteuer oder Nichts.

Helen Keller

(Hinweis: die fettgedruckten Textstellen in diesem Kapitel weisen auf die schriftliche Arbeit für Euch hin. Am Ende eines jeden Kapitels findet Ihr die Arbeitsschritte.)

Hinführung zur Selbst-Analyse

Wir haben sorgfältig auf einen Prozess der Selbst-Analyse hingeführt. Angefangen haben wir mit einem Blick darauf, wie wir die Wahrheit von uns fernhalten – durch Verleugnung. Dann haben wir uns angesehen, wie es wirklich um unsere Beziehung steht und auch, wie der weitere Verlauf sein wird, wenn wir nichts unternehmen. Es ist uns wie Schuppen von den Augen gefallen, dass, egal, was wir als Einzelne unternahmen, das Resultat immer wieder das gleiche war, ebenso wie die Richtung in die es ging. An diesem Punkt sind wir zu dem Glauben gekommen, dass die

gemeinsame Arbeit an unserer Beziehung durch diesen Prozess wirklich ein Teil davon ist, unsere Willen und unser gemeinsames Leben der Sorge unserer Höheren Macht zu übergeben. Wir machten einen „Glaubenssprung“ in dem Wissen, dass eine Macht, größer als wir selbst, dabei hinter uns steht.

Die Entscheidung, mit diesem 12-Schritteprogramm anzufangen wurde vermutlich getroffen, nachdem sich die Paarbeziehung in ernsthaften Schwierigkeiten befand. Elend, Schmerz und Furcht zwangen uns dazu, unsere Fantasiewelt zu verlassen und der Realität ins Gesicht zu schauen. Möglicherweise brach unsere Abwehr durch emotionale oder physische Trennung oder Scheidung zusammen, und wir waren gezwungen, die Konsequenzen unseres Verhaltens anzuerkennen.

Unsere spirituelle Achtsamkeit und das Akzeptieren der Probleme in unserer Partnerschaft bilden nun den Weg für eine lebenslange Reise der Selbstfindung, Heilung und Genesung. Wir fangen damit an, indem wir uns mit uns selbst auseinandersetzen und dabei die nutzlosen, ungesunden und schädlichen Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen in der Beziehung aufdecken, von denen wir einige als Teil unseres sozialen Lernprozesses entwickelt haben.

Jetzt können wir uns anschauen, auf welche Art diese schädlichen Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen uns kontrolliert haben. Wir wollen uns und unsere Beziehung aus ihrem Griff befreien, indem wir sie entweder loslassen oder sie mit der Hilfe unserer Höheren Macht umwandeln.

Drei Aufgaben in einer

Der Vierte Schritt von RCA lautet: „Wir machten gemeinsam eine gründliche und furchtlose moralische Inventur von unserer Paarbeziehung.“ Wir persönlich haben diesen Schritt dahingehend interpretiert, dass ein dreifacher Job getan werden muss. Jeder von uns muss sich genau anschauen, was wir selber in die Beziehung einbringen und was das Resultat davon ist in Hinsicht auf die Auswirkungen auf uns selber, unseren Partner/ unsere Partnerin und die Beziehung. Dann schauen wir uns, jeder für sich, an, welche Auswirkungen die Beziehung auf andere gehabt hat.

Dies ist eine Selbsterkundung. Es ist keine kritische Bewertung der anderen Person oder seiner/ihrer Handlungen. Es ist eine ehrliche Einschätzung davon, wie unsere Beziehung sich auf andere ausgewirkt hat. Wenn es nötig ist, diese drei Sätze auf ein Stück Papier zu schreiben und euch an den Spiegel zu kleben, dann tut dies! Wir haben unser Leben lang auf andere Menschen geschaut und ihren Beitrag zu unserem Glück oder Unglück. Wir wissen genau, welches Unrecht unser Partner oder unsere Partnerin uns angetan hat und wir sind bereit, ihm/ ihr dies bei jeder Gelegenheit wieder vorzuhalten. Damit soll jetzt Schluss sein. Wenn

wir unsere Vermutungen darüber, was unser Partner, unsere Partnerin oder andere unserer Beziehung angetan haben, mitteilen, wird das unserer Beziehung nicht helfen, sondern sie tatsächlich eher schädigen. Dennoch werden wir euch dazu ermutigen, dies noch einmal zu tun und schlagen vor, dass es das letzte Mal ist.

Eine Inventur des Negativen

Ein möglicher Weg um unseren Beziehungsproblemen auf den Grund zu gehen ist es, noch einmal eine Grollliste (Beschwerden, Kritik, Wut, Ärger) zu erstellen. Dieses Mal machen wir es so sorgfältig wie wir nur können. Lasst auf dem Papier regelrecht Dampf ab. Jeder listet alles auf, was ihn in Bezug auf den Partner oder die Partnerin und die Beziehung wütend gemacht oder verletzt hat, in der Vergangenheit wie auch aktuell. Berücksichtige alle Ängste, jeden Ärger und alte Verletzungen. Nimm ein leeres Blatt Papier und schreibe oben drauf: "ÄRGER UND VERLETZUNGEN DURCH MEINEN PARTNER UND UNSERE BEZIEHUNG". Nimm so viele Blätter, wie du brauchst.

Wenn du damit fertig bist, nimm ein neues Blatt Papier und schreibe oben drauf: "ÄRGER UND VERLETZUNGEN AUS FRÜHEREN BEZIEHUNGEN ALS ERWACHSENER. Führe jeden Ärger oder jede Verletzung auf, an die du dich aus früheren Beziehungen erinnern kannst. Schließlich schreibst du eine dritten Liste mit dem Titel "ÄRGER UND VERLETZUNGEN AUS MEINEN KINDHEITSBEZIEHUNGEN. Egal ob Vater, Mutter, Geschwister, Verwandte, andere Kinder, Lehrer, Geistliche oder Andere. Zähle alle beängstigenden, ärgerlichen und negativ nachwirkenden Vorkommnisse auf, an die du dich aus deiner Kindheit erinnern kannst.

Wenn die 3 Listen fertig sind, siehe sie daraufhin durch, ob es irgendwelche Ähnlichkeiten gibt. Wenn z.B. dein jetziger Partner verbal ausfällig wird: gab es schon früher Menschen, die auch so waren? Jetzt, wo du deinen Groll, deine Beschwerden, die Wut und den Ärger aufgeschrieben hast, kannst Du sie aus einer übergeordneten Perspektive betrachten und auswerten. Erkennst du irgendwelche Muster? Wiederholt sich etwas, das dich früher beängstigt, verärgert oder verletzt hat, auf ähnliche Art und Weise in späteren Beziehungen und in deiner aktuellen Beziehung? Gibt es einen "roten Faden"? Tauchen z.B. alte Enttäuschungen durch das, was dein Vater oder deine Mutter getan oder nicht getan haben, ähnlich in späteren Beziehungen oder der Jetzigen auf? Gibt es einen Schmerz, der immer wieder kommt? Eines der Symptome einer dysfunktionalen Beziehung sind wiederkehrende Schmerzyklen. Aus der Dysfunktion her-

vorgehendes Verhalten kommt nicht nur in der laufenden Beziehung ständig wieder, sondern hat seine Wurzeln schon weit zurück in der Vergangenheit. Sobald diese Muster offen gelegt sind, finden wir Wege für Lösungen, die den Schmerz lindern und dann sogar beenden. Mache eine Liste mit all diesen Ähnlichkeiten.

Diese Listen sollen in der momentanen Form NICHT mit deinem Partner geteilt werden. Und, das sei aus Vorsicht gesagt, lasst die aus der Vergangenheit hochkommenden Gefühle nicht wieder zum Streit führen oder anderswie in euer Zusammensein reinfunkeln. Es wäre wahrscheinlich klug, dass sich jeder zum Schreiben allein zurückzieht.

Nimm jetzt diese Listen und fange mit einer zweiten Version an. Zu jedem Punkt der ersten Grollliste schreibst du einen neuen Satz, nach dem Schema "Ich fühlte oder fühle (ergänze ein Gefühl) und ich (ergänze, was du gemacht hast) als du (ergänze den Vorgang)". Als Beispiel: "Ich fühle mich verärgert und gekränkt und ich mache emotional dicht, wenn du mich dafür kritisierst, wie das Bad aussieht." Fange immer mit "Ich fühle/fühlte" an, gefolgt davon wie du dich verhalten hast und dann das auslösende Geschehen. Mache das für jeden Punkt der ersten Liste. Hab' keine Angst und sei gründlich. Wir bleiben so krank wie unsere Geheimnisse. Wenn du ein Gefühl nicht einordnen kannst, hilft Dir vielleicht die Liste menschlicher Gefühle im Anhang C. Es ist wichtig, einem speziellen Gefühl auch einen entsprechenden Namen zu geben. Sagen, dass man sich "schlecht" fühlt, ist beispielsweise viel zu unpräzise. Bedeutet das deprimiert, verzweifelt, unglücklich, feindselig, zornig, kotzübel oder was? Auf jeden Fall gehört immer der Teil mit "Ich habe ... gemacht" in den Ablauf. Diese Informationen werden in späteren Schritten noch gebraucht.

Der Wert dieser Übung liegt darin, zu erkennen, wie DU auf Situationen reagierst, die DIR unangenehm sind. Höchstwahrscheinlich wirst du anfangen, ein Muster für dein Verhalten zu sehen. Du erkennst vielleicht auch ein Muster dafür, welche Menschen DU anziehst, wenn du die Situationen anschaut, die Dir unangenehm waren. Das Wichtigste ist auf jeden Fall, zu beobachten, wie DU reagierst. Behalte im Hinterkopf, dass jede Reaktion, die nicht liebevoll ist, wahrscheinlich verletzend ist. Wenn du so behandelt worden wärest, wie du in jenen Situationen ausgeteilt hast, hättest du die Reaktion als lebenswert empfunden? Als wir beide diesen Schritt machten, stellten wir fest, dass für jedes uns angetane "Unrecht", an das wir uns schmerzlich erinnerten, der Andere eine entsprechende Erinnerung hatte, allerdings mit dem Unrecht auf der anderen Seite. Das hat uns wirklich die Augen geöffnet, denn wie die meisten Paare in Schwierigkeiten, haben wir vor allem auf die Fehler des bzw. der Anderen geschaut.

Durch die Einbeziehung früherer Beziehungen und unserer Kindheit können wir wahrscheinlich eine Verbindung sehen zwischen den wenig

fürsorglichen Beziehungen in der Kindheit, den späteren Beziehungen und massiv der jetzigen Beziehung. Obwohl die Umstände und die Menschen heute andere sind haben sich weder du selbst noch deine Reaktionen wesentlich geändert.

Unsere dysfunktionale Beziehung baut wahrscheinlich auf Verleugnung auf. Verleugnung ist deswegen so extrem zerstörerisch, weil sie uns unfähig macht, nutzloses und verletzendes Denken und Handeln zu erkennen. An dieser Stelle möchten wir vielleicht noch einmal zu unserer Arbeit im Kapitel über Verleugnung in diesem Buch zurückgehen, damit wir klar sehen, auf welche Weise wir die nüchterne Einschätzung unseres eigenen Verhaltens blockieren.

Kann es jemals wirklich wichtig sein, die Inventur des Verhaltens unseres Partners zu machen? Ja, auf jeden Fall, sobald wir feststellen, dass in der Beziehung schwerer emotionaler und/oder körperlicher Missbrauch vorkommt. Solches Verhalten muss unverzüglich aufhören. Wenn nicht, sollte wahrscheinlich unverzüglich professionelle Beratung in Anspruch genommen und die Vorgaben des Beraters befolgt werden.

Verleugnung hat den Zweck erfüllt, den letzten noch übrigen Rest an Selbstwert und Würde in unserer Partnerschaft zu bewahren; sie hat uns davor geschützt, uns der Realität zu stellen und war bisher wahrscheinlich eine unserer Hauptüberlebenstechniken. Sie hat vielleicht unsere Wahrnehmung verzerrt und unser Urteilsvermögen so stark beeinträchtigt, dass wir uns etwas vormachten und nicht mehr in der Lage waren, unserer Partnerschaft realistisch zu sehen. Durch die Arbeit in den 12 Schritten, besonders den 4. Schritt, können wir uns die Verleugnung bewusst machen, die uns in einem Zustand des Schmerzes gefangen gehalten hat.

Dies wird eine Inventur über Unrecht und Verletzungen, die wir unserem Partner und gemeinsam als Paar Anderen zugefügt haben und wir müssen dabei nicht jeden kleinen Vorfall in unserem Leben als Paar chronologisch auführen. Es geht mehr darum, uns die Bereiche unserer Partnerschaft anzuschauen, in denen wir dazu neigten, unseren Partner mit Liebesentzug und wenig aufbauend zu behandeln, und die, wo wir als Paar andere Menschen auf respektlose Weise be- oder auszunutzen versuchten. Dabei machen wir auch eine Inventur über die Bereiche unserer Beziehung, die positiv und liebevoll sind. Keine Beziehung hat nur schlechte oder nur gute Eigenschaften. Es ist wichtig, unsere Stärken und unsere Grenzen gleichwertig zu betrachten. Unser Hauptziel besteht darin, das anzunehmen was wir aufdecken, denn Genesung setzt eher ein, wenn wir unsere Partnerschaft genau so annehmen, wie sie ist.

Eine Inventur des Positiven

Als nächstes machen wir eine Inventur unserer positiven Verhaltensweisen in der Beziehung, des positiven Verhaltens unseres Partners und der guten Seiten unserer Beziehung. Schreibe diese Liste und zeige sie deinem Partner wann immer und so oft wie du möchtest aber vor allem, wenn du dein sonstiges Material aus diesem Schritt im fünften Schritt teilst.

Weitere Bereiche

Weitere untersuchenswerte Bereiche sind unsere Erwartungen aneinander und an die Beziehung. **Wir machen eine Liste davon, was jeder vom anderen erwartet und was wir von der Beziehung erwarten. Fange immer mit dem Wort "ich" an. Z. B. "Ich erwarte, dass Mary das Essen fertig hat, wenn ich nach Hause komme" oder "Ich erwarte, dass Bob merkt, wenn mir nur nach Kuschn ohne Sex zumute ist und ich ihm das nicht sagen muss."** Für die Beziehung: "Ich erwarte, dass jeder von uns einen Teil des Einkommens in einen Fonds für unsere Rente einzahlt." So hat jeder zwei Listen, "Was ich von meinem Partner erwarte" und "Was ich von der Beziehung erwarte".

Wenn diese Listen fertig sind, lies sie nochmal durch und mache dir bewusst, dass dies deine Erwartungen sind, die auf deinem Überzeugungssystem aufbauen. Sie haben vielleicht gar nichts damit zu tun, wer die andere Person ist oder welches Verhalten miteinander vereinbart worden war. Diese Listen ähneln wahrscheinlich denen, die wir über die Erwartungen von unserem Partner (während wir getrennt geschrieben haben) nur für uns persönlich geschrieben haben. Wir hatten scheinbar unvereinbare Differenzen. Inzwischen sind allerdings all diese für uns scheinbar unerreichbaren Dinge in unserer Beziehung ganz normal geworden. Das ist das Wunder der 12-Schritte-Beziehungsarbeit. Was sich nicht ändert, kann immerhin liebevoll verhandelt werden. Aber das kommt alles später. Erst einmal machen wir Listen unserer Erwartungen.

Weitere Bereiche, die wir anschauen sollten, sind unsere Ängste und wie sie die Beziehung beeinträchtigen. Wenn es passt, zu sagen "Ich habe Angst, dass wir uns scheiden lassen, wenn wir tatsächlich noch tiefer in diese Problematik einsteigen", haben wir ganz bestimmt einige persönliche Punkte, die wir anschauen müssen. **Mache eine Liste mit "Ich habe Angst....".**

Missbrauchsfälle

Wir sollten die Beziehung auch hinsichtlich des Vorkommens von Missbrauch betrachten. Alles was keine gute Behandlung darstellt, bezeichnen wir hier als Missbrauch.

Es gibt zwei Arten von Missbrauch – offensichtlichen und verdeckten. Offensichtlicher Missbrauch ist normalerweise ganz deutlich. Das Opfer weiß davon und jeder kann sehen, dass es um Missbrauch geht. Schauen wir uns physischen Missbrauch an. Offensichtlicher, körperlicher Missbrauch sind Ohrfeigen, Schläge, Boxen, Schubsen, Kneifen, übermäßiges Kitzeln oder jede andere Form körperlichem Umgangs, bei

dem Schmerzen zugefügt oder Gewalt angewendet wird. Den Partner körperlicher Gefahr auszusetzen (ihn oder sie in einer gefährlichen Situation alleine lassen, die Luft durch Rauchen verpesten, betrunken oder rücksichtslos Auto fahren, wenn der Partner dabei ist, usw.) oder die Grenzen körperlicher Intimität des Partners nicht zu beachten (ihn so berühren, wie er oder sie dich bat, es nicht zu tun, das Bedürfnis nach Intimität im Badezimmer übergehen) sind auch Formen von offensichtlichem physischen Missbrauch. **Zähle jeden offensichtlichen physischen Missbrauch auf, für den du verantwortlich bist.**

Verdeckter physischer Missbrauch ist nicht so direkt, aber er ist übergriffig und schädigt das Selbstwertgefühl des Partners. Zum verdeckten physischen Missbrauch gehört, wenn man jemanden wegen körperlicher Eigenarten beschimpft oder schlecht macht (Nase zu lang, Brust oder Penis zu klein) und wenn man verunglimpfende Spitznamen verwendet (Fässchen, Kurzer, Brillenschlange). **Zähle jeden verdeckten physischen Missbrauch auf, für den du verantwortlich bist.**

Sexueller Missbrauch kann physisch oder nicht physisch sein. Zum physischen sexuellen Missbrauch gehören sexuelle Nebenaffären und das Erzwingen oder Erschleichen von sexuellem Körperkontakt, wenn unser Partner "nein" sagt. Ebenso gehört dazu, wenn man Drohungen benutzt, um zu bekommen, was man will ("wenn du oralen Sex ablehnst, suche ich mir jemanden, der das macht").

Sex einzusetzen, nur um körperliche Zuwendung (eine Umarmung oder einen Kuss) zu bekommen, ist unehrlich und schadet. Andererseits, wenn wir unseren Partner selten einfach nur halten oder ihm körperlich Gutes tun und sich unser Partner genötigt sieht, Sex einzusetzen, um körperliche Bedürfnisse nach Zärtlichkeit zu befriedigen, schadet das auch.

Nicht-physischer sexueller Missbrauch geschieht, wenn wir die intime Privatsphäre unseres Partners nicht respektieren, anderen Leuten Details über unser Sexleben erzählen, die dem Partner peinlich sind oder ihn verletzen, sexuelle Beschimpfung, unbegründete eifersüchtige Beschuldigungen der Untreue und übertriebenes Flirten, um Eifersucht hervorzurufen. Wenn man Informationen zurückhält, die unser Partner braucht, um sich bei sexuellen Fragen richtig zu entscheiden (z.B. bei einer sexuell übertragenen Krankheit), ist das auch sexueller Missbrauch. **Zähle jeden sexuellen Missbrauch auf, für den du verantwortlich bist.**

Zum verbalen Missbrauch gehören Wutausbrüche oder Herumschreien, Beschimpfungen, Verurteilungen, sich über die Gefühle des Partners lustig oder sie lächerlich machen und Sarkasmus. Zum sozialen Missbrauch zählt, wenn wir unserem Partner vorschreiben, mit wem er befreundet sein darf, wenn wir versuchen, dem Partner die Freiheit zu beschränken, eine angemessene Zeit mit sozialen Kontakten außerhalb der Beziehung zu verbringen oder wenn wir uns in Gesellschaft schlecht benehmen (Betrunkenheit, Wutausbrüche, Arroganz oder Beleidigungen anderer). **Zähle jeden verbalen oder sozialen Missbrauch auf, für den du verantwortlich bist.**

Zur Vernachlässigung oder Distanzierung zählen fehlende emotionale Zuwendung, unseren Partner ignorieren, keine Gespräche über Alternativen und Konsequenzen in der Beziehung zulassen, Selbstmordversuche oder deren Androhung, Suchtausagieren (z.B. stoffliche Abhängigkeiten, Spielsucht, Arbeitssucht, übermäßiges Lesen oder Fernsehen, zwanghafte religiöse Rituale, Kaufsucht, Essstörungen und Co-Abhängigkeit), Depressionen, körperliche und psychische Krankheiten können auch Formen der Distanzierung sein. Wenn solche Zustände bestehen, sind die Betroffenen eventuell emotional nicht für ihren Partner verfügbar. **Zähle alle Distanz schaffenden Verhaltensweisen auf, für die du verantwortlich bist.**

Zum intellektuellen Missbrauch gehört, wenn wir die Ideen und Gedanken unseres Partners angreifen oder sie lächerlich machen, uns respektlos gegenüber einer anderen Denkweise unseres Partners verhalten, wenn wir versuchen, die Gedanken und Ideen unseres Partner zu bestimmen oder die Vorgänge der Problemlösung und Entscheidungsfindung unseres Partners manipulieren, unserem Partner sagen, dass er nicht schlau genug sei oder nicht genügend Wissen habe, um etwas zu tun, Tatsachen zurückhalten, die die Entscheidungen unseres Partners beeinflussen könnten, und wenn wir unsere eigenen Ideen, Überzeugungen und Zweifel dem Partner nicht mitteilen. **Zähle jeden intellektuellen Missbrauch auf, für den du verantwortlich bist.**

Zum Spirituellen Missbrauch zählt, wenn wir unseren Partner als unsere Höhere Macht benutzen und bereitwillig alles tun, egal wie selbstverletzend es ist, um das Wohlwollen unseres Partners zu gewinnen. Das Gleiche gilt, wenn wir die Rolle der Höheren Macht für unseren Partner einnehmen. Es ist auch spiritueller Missbrauch unseres Partners, wenn wir seine Vorstellung von einer Höheren Macht angreifen oder lächerlich machen (Sarkasmus), wenn wir uns weigern, unsere eigene Vorstellung von einer Höheren Macht mitzuteilen, versuchen zu kontrollieren, wo und wie unser Partner seine Religion ausübt, unseren Partner beim Beten oder Meditieren unterbrechen, von uns selbst oder unserem Partner Perfektion verlangen, niemals unsere Fehler eingestehen oder ein religiöser Fanatiker oder Eiferer werden. **Zähle jeden spirituellen Missbrauch auf, für den du verantwortlich bist.**

Ein weiterer Bereich, den wir untersuchen, ist unsere finanzielle Gesundheit. Zum finanziellen Missbrauch gehören finanzielle Verantwortungslosigkeit, das Zurückhalten finanzieller Informationen, die unseren Partner oder die Paarbeziehung beeinträchtigen, die finanziellen Verpflichtungen unseres Partners zu übernehmen wie z.B. Unterhaltszahlungen für Kinder oder frühere Schulden, unsere finanziellen Verpflichtungen an unseren Partner abzugeben, ohne dafür eine faire Gegenleistung auszuhandeln, die für beide Partner akzeptabel ist ("ich verdiene das Geld, um die Rechnungen zu bezahlen, wenn du dich Vollzeit um den Haushalt kümmerst" oder "Ich bezahle die Miete, wenn du den Lebensunterhalt bezahlst"). **Zähle jeden finanziellen Missbrauch auf, für den du verantwortlich bist**

Womit wir hier arbeiten, wird im 5. Schritt als "Fehler" bezeichnet und im 6. Schritt etwas konkreter mit "Fehler des Charakters, der

Kommunikation und der Fürsorge" benannt und kann auch als "Mangel" verstanden werden. Wie jeder von uns in ungesunden Situationen ausagiert, sind die Mängel der Beziehung als Ganzes.

Es kann auch noch weitere Beziehungsmängel geben, die wir in dieser Inventur zum 4. Schritt aufnehmen. Wie hat die Partnerschaft anderen Menschen oder Institutionen geschadet? Haben wir als Paar Geld geliehen und nicht zurückbezahlt? Haben wir beide unsere Kinder, Eltern, sonstige Familienangehörige, Freunde oder Nachbarn schlecht behandelt? Oft sind die Kinder aus einer ungesunden Beziehung am meisten geschädigt, weil sie ohne gesunde Vorbilder aufwachsen. Ist unsere Beziehung ein bisschen in einer "Bonnie-and-Clyde"-Situation - zwei verstrickte Menschen, die in ihren Dysfunktionen zusammenpassen und alle Grenzen überschreiten? **Zähle alle anderen Menschen auf, denen ihr als Paar durch die Erwartungen eurer Beziehung, eure Ängste und schlechten Behandlungen geschadet habt.**

Untersuchung unseres eigenen Anteils

In diesem Schritt untersuchen wir sowohl unseren eigenen Anteil in der Beziehung als auch die schädlichen Eigenschaften, die die Beziehung selbst aufweist. Wir haben eine Grollliste über unserer Partner und unsere Vergangenheit und wir haben ergänzt, wie wir uns in den unangenehmen Situationen verhalten. Dann betrachten wir jeden Missbrauch, den wir als Paar in der Beziehung begehen und ergänzen ihn auf der Liste. Wir haben danach eine ziemlich gute Vorstellung davon, in welchem Zustand sich die Beziehung befindet und was unser Anteil an ihrer Krankheit oder ihrer Gesundheit ist. Unser eigenes Verhalten können wir ändern, nicht das unseres Partners. Aber selbst wenn wir das Verhalten unseres Partners nicht ändern können, so ist es doch möglich, unsere Reaktion auf das Verhalten zu ändern. Dank unserer Liste fangen wir an zu verstehen, was in uns selbst und in der Paarbeziehung Genesung braucht, damit wir Liebe und Freude in der Beziehung erleben können. Unser Partner oder unsere Partnerin wird verstehen, welche ungesunden Verhaltensweisen er oder sie in die Beziehung einbringt und wo die Beziehung anderen gegenüber nicht liebevoll ist.

☞ Arbeitsschritte in diesem Kapitel

1. Beide Partner lesen das Material in diesem Kapitel durch.
2. Benutze **ANHANG A** als Arbeitsleitfaden.
3. Benutze **ANHANG C**, um Begriffe zu finden, die Gefühle benennen.
4. Jeder schreibt eine Grollliste. **DIESE LISTE DARF NIEMALS DEM PARTNER GEZEIGT WERDEN, AUCH NICHT IN SCHRITT 5.**
5. Schreibe alle Schmerz- und Verletzungsmuster in der Beziehung auf, die dir bei der Erarbeitung deiner Grollliste auffallen.
6. Jeder benennt seine eigenen Gefühle und Reaktionen (sowohl positive wie negative) zu den Punkten auf der Grollliste und schreibt das Material in "Ich"-Form.
7. Jeder geht das restliche Material des Kapitels nochmal durch und schreibt Verhaltensweisen auf, die er in Bezug auf das dargestellte Material einsetzt. (Die fettgedruckten Stellen geben dir Anweisungen). Wenn du willst, kannst du Überschriften auf die noch leeren Blätter schreiben, z.B. "Grollliste", "Ich-fühle-Liste", "Dinge, die ich an meinem Partner mag", "Dinge, die ich an unserer Beziehung mag", "Erwartungen", "Ängste", "Körperlicher Missbrauch" usw.
8. Schau nochmal an, was du im ersten Abschnitt dieses Buchs bei "Mit dem Verleugnen aufhören" erarbeitet hast und benutze es als Hinweis, wie du eventuell die Einschätzung deines Verhaltens blockierst.
9. Zeige dieses Material nicht deinem Partner, so lange es noch in der Entwicklung ist. Teilen findet im nächsten Schritt statt. Du kannst mitteilen, wie du dich bei der Arbeit fühlst, sofern ihr euch beide darauf verständigt, aber nicht die eigentlichen Inhalte der Arbeit.
10. **Bewahre diese Listen an einem sicheren Ort auf, damit du sie in späteren Schritten benutzen kannst.**
11. Denke daran: wenn du willst, dass dein Partner dir vertraut, musst du vertrauenswürdig sein. Du darfst niemals versuchen, heimlich die Schrittarbeit deines Partners zu lesen. Dein Partner wird dir zum passenden Zeitpunkt seine Arbeit mündlich mitteilen.
12. Bedankt euch gegenseitig für die Bereitschaft, einander und der Beziehungsgenesung zu helfen.

Bewahre dich selbst, deinen Partner und deine Beziehung liebevoll in deinem Herzen