

Gott überlassen: Siebter Schritt

„Demütig baten wir Gott, unsere Mängel von uns zu nehmen.“

*Sobald sich unser Selbst-Bild
ändert, ändert sich unser
Verhalten und passt sich unserem
neu erworbenen Selbst an.*

CARL ROGERS

Demut: das Prinzip des Siebten Schrittes

„Demütig baten wir Gott, unsere Mängel von uns zu nehmen.“ Dies ist der Auftrag des Siebten Schrittes.

Die meisten Zwölf-Schritte-Gruppen betrachten „Demut“ als das Prinzip hinter diesem Schritt. Die 12 Schritte können zu keinerlei Zufriedenheit oder Erfolg führen, wenn nicht ein gewisser Grad an Demut vorhanden ist.

Was aber ist Demut? Wenn wir in ein Wörterbuch aus der Gründerzeit der Anonymen Alkoholiker blicken, finden wir folgende Definitionen:

demütig: 1. *In bescheidener Weise; mit bescheidener Unterwürfigkeit; mit Demut.*
2. *In einem niedrigen Zustand oder Verfassung; ohne Erhebung.*

bescheiden: 3. *in Maßen; nicht übertrieben oder extrem; nicht extravagant.*

Demut: 1. *frei von Stolz und Arroganz; Demut des Geistes; eine bescheidene Einschätzung des eigenen Wertes; auch Selbsterniedrigung; Buße für die Sünde.*

2. *Ein Akt der Unterwerfung.*

Gemäß dieser Definitionen aus dem Jahr 1935 würde jemand wahrscheinlich dann demütig handeln, wenn er mit Unterwürfigkeit in einer Weise, die eine gemäßigte Selbsteinschätzung widerspiegelt, agiert. Andere, zeitgemäße Definitionen wie z.B. „eine niedrige Meinung über sich selbst haben“ oder „ein tiefes Gefühl der Wertlosigkeit vor Gott“ werden manchmal mit eingebracht, treffen aber nicht die eigentliche Bedeutung. Für unsere Zwecke hier verwenden wir jedoch als Definition: *demütig handeln bedeutet in einer unterwürfigen Weise zu handeln, die eine nicht-extreme Selbsteinschätzung widerspiegelt.* Wenn wir erfolgreich die Schritte erarbeiten wollen, ist eine zu hohe oder zu niedrige Selbsteinschätzung eine Hürde. Demut hat mit „angemessener Selbsteinschätzung“ zu tun. Im „Blauen Buch“ der Anonymen Alkoholiker schrieb der Mitbegründer Bill Wilson über seine erste wichtige Begegnung mit diesem Konzept:

Dort empfahl ich mich demütig Gott, so wie ich Ihn damals verstand und bat Ihn, mit mir zu tun, was Er wolle. Ich vertraute mich uneingeschränkt Seiner Fürsorge und Leitung an. Zum ersten Mal gab ich zu, dass ich von

mir aus nichts war; ohne Ihn war ich verloren. Schonungslos bekannte ich mich zu meinen Sünden und war bereit, sie von diesem neu gewonnenen Freund mit Stumpf und Stiel von mir nehmen zu lassen. (Blaues Buch, S. 15)

Ein grundsätzliches Prinzip: wir sind nicht Gott

Eine wichtige Aussage, die wir in 12-Schritte-Programmen hören, ist „Es gibt einen Gott – und du bist es nicht.“ Demut bedeutet, dass dir bewusst ist, wer du bist und wer du nicht bist. Die Prinzipien, die wir bisher in unserer Schrittarbeit befolgt haben – wie Ehrlichkeit und Wahrhaftigkeit – haben uns einen tieferen Einblick gewährt in wer wir sind und wer wir nicht sind, als Paar und als Individuen. Wir waren in der Lage, diese Wahrheiten miteinander und mit anderen Personen zu teilen. In diesem Schritt werden wir Einsicht bekommen in unsere Begrenzungen; gleichzeitig werden wir uns aber bewusst, dass es eine Höhere Macht gibt, die uns hilft, unsere Begrenzungen zu überwinden, wenn wir das ernsthaft suchen.

Das Gelassenheitsgebet, wie wir es für Paare angepasst haben, lautet: „Gott, gebe uns die Gelassenheit, die Dinge anzunehmen, die wir nicht ändern können; den Mut, die Dinge zu ändern, die wir ändern können und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.“ In diesem Gebet bitten wir um Demut. Zusätzlich bitten wir um Göttliche Hilfe in jenen Bereichen, in denen wir machtlos sind. Uns wird bewusst, dass Harmonie und Gleichgewicht, die wir zwischen uns und mit anderen und mit unserer Höheren Macht erfahren, uns ein friedliches Leben beschere. Je mehr wir dies verstehen desto mehr kommen wir von der Selbstsucht hin zur Selbstlosigkeit. Wir bewegen uns in Richtung eines freudvollen Lebens und eines freudvollen Lebens zusammen mit unserem Partner; dieses Leben entspringt einer inneren Ruhe. Diese innere Ruhe dient uns als Anker, von dem aus wir unseren äußeren Lebensdramen begegnen können.

Unsere Charaktermängel – bekannte und unbekannte

Das Wörterbuch aus den 30iger Jahren definiert 'Mangel' wie folgt:

Mangel: Abweichung von einem optimalen Zustand; Versäumnis; Vernachlässigung
(Webster's Wörterbuch aus dem Jahre 1935)

Ein Freund im Programm hat mal gesagt, dass ein Charaktermangel uns vielleicht nicht bewusst ist, daher bitten wir Gott, sogar die uns unbekannt Dinge, die uns in Schwierigkeiten bringen, von uns zu nehmen.

Im letzten Schritt wurden wir bereit, „all diese Fehler des Charakters, der Kommunikation und der Fürsorge von Gott beseitigen zu lassen“. Der Sechste Schritt spricht also über Fehler, während der Siebte Schritt von „Mängeln“ spricht. Haben beide Begriffe die gleiche Bedeutung? Fragen wir wieder unser altes Wörterbuch nach der Definition von „Charakterfehler“:

Fehler: 1. Nichtvorhandensein von etwas, das zur Vollkommenheit notwendig ist; Unvollkommenheit, Entbehren; beispielsweise ein Fehler im Plan.
2. Jede natürliche Unvollkommenheit – körperlich oder moralisch; Irrtum; Makel; Missbildung; beispielsweise ein Gewebe-Fehler oder ein Seh-Fehler.

- Charakter:** 1. die bezeichnenden Eigenschaften, die von Geburt aus oder durch Gewohnheit einer Person eingeprägt sind und die sie von anderen Personen unterscheidet; daher wird ein Charakter gebildet, wenn eine Person stabile und markante Eigenschaften noch nicht erworben hat.
2. durch Ansehen, bedeutende oder gute Eigenschaften, jene die begehrt und geachtet werden, wie z.B. ein Mann mit Ansehen
3. deutliche Eigenschaft jeglicher Art, stark ausgeprägt, vor allem Energie oder Kraft; z.B. ein Mann ist charakterstark oder er hat gar keinen Charakter.

Wir werden also bereit, die menschlichen Eigenschaften, die einen Mangel oder eine Unvollkommenheit darstellen, von uns nehmen zu lassen. Zusammen mit dem Hintergrund dieses Schrittes, nämlich Fürsorge und Kommunikation, können wir ein Paar werden mit starken und stabilen Eigenschaften wie z.B. Mitgefühl und die Fähigkeit, zuzuhören und gehört zu werden.

Bereitschaft und der laufende Vorgang der Beseitigung von Charaktermängeln

Einfach gesagt, geht es bei Schritt Sechs und Sieben im wesentlichen darum, bereit zu sein, stark zu werden als Paar und dann Gott zu bitten, all das zu beseitigen, was uns daran hindert. Der Leitspruch „Auf Gott vertrauen wir“ könnte uns hierbei unterstützen.

Wenn wir unsere Höhere Macht bitten, unsere Charaktermängel zu beseitigen, wird uns bewusst, dass unsere Bereitschaft dauerhaft sein muss, solange die Mängel noch vorhanden sind. Meistens werden die Charaktermängel nicht in dem Moment von uns genommen, in dem wir darum bitten, sondern es braucht eine gewisse Zeit dazu. Charaktermängel loszuwerden ist ein laufender Vorgang der Heilung – persönlich und in der Beziehung.

Das Erfreuliche daran ist aber, dass wir nur eines tun müssen: Gott darum zu bitten. Es gibt einen spirituellen Spruch: „Suchet und ihr werdet finden“ und „Bittet und euch wird gegeben“.¹ Das Konzept der Spirituellen Erfahrung im 12-Schritte-Programm gründet sich auf diese Weisheit. Kontinuierliche Veränderung ist die Grundlage für das Konzept des Spirituellen Erwachens. Dies sind zwei unterschiedliche Begriffe; obwohl die Ergebnisse eigentlich gleich sind, ergeben sich unterschiedliche Zeitspannen und Verfahren.

Der Prozess der Veränderung beginnt mit der Erkenntnis, dass wir uns auf alte, ineffektive und destruktive Weise verhalten. Am Anfang erkennen wir ein altes Verhaltensmuster erst nachdem es passiert ist. Später wird uns dieses alte Verhalten bewusst, während es geschieht. Noch später können wir vielleicht sehen, wie das alte Verhalten wieder anfängt und wir können es stoppen, bevor es weitergeht. Schließlich können wir neue, effektive und gesunde Verhaltensweisen in Situationen einsetzen, die sich einst außerhalb unserer Kontrolle befanden. Gesundes Verhalten wird zu "normalem" Verhalten. Während unser Genesungsprozess fortschreitet, neigen wir vielleicht dazu, zu hart mit uns zu sein, wenn wir uns bei altem Verhalten ertappen. Wir müssen lernen, uns in umgekehrter Weise zu verhalten. Zu lernen, uns selbst zu lieben und uns als menschlich zu

1 Neues Testament, Lukas 11: 9-10

akzeptieren, ist wichtig für den Heilungsprozess. Heilung braucht Zeit, und das müssen wir respektieren.

Denkt daran, dass wir manchmal, wenn wir Dinge aufgeben - sogar schlechte Gewohnheiten und unwirksames Verhalten, ein Gefühl des Verlustes empfinden. Viele alte Gewohnheiten, die uns in unseren Beziehungen Probleme bereitet haben, wurden schon in sehr jungen Jahren gelernt und begleiten uns schon unser ganzes Leben lang. Also selbst wenn wir Dinge aufgeben, die uns schaden, müssen wir einen kleinen Trauerprozess dafür durchlaufen.

Es gibt eine 12 Schritte-Geschichte über ein Elternteil, das ein Kind bittet, sein Dreirad wegzugeben, weil es bald ein Fahrrad bekommen würde. Das Kind war unter diesen Umständen sehr widerwillig, das Dreirad abzugeben. Als das Kind dann endlich das Fahrrad bekam und die Freude an dieser neuen Art der Fortbewegung erlebte, fiel es ihm leicht sich vom Dreirad zu trennen und es wurde ohne Diskussion weggelegt. Das ist oft auch die Art und Weise, wie wir als Erwachsene handeln. Wir müssen das neue Verhalten wirklich sehen und fühlen, bevor wir das alte endlich loslassen können.

Es gibt Verhaltensweisen, die nicht einfach verschwinden. Das sind Dinge, die wir vielleicht nicht bereit sind, aufzugeben. Wenn wir also Gott bitten, sie von uns zu nehmen, und wir nicht bereit oder willens sind, sie loszulassen, werden sie höchstwahrscheinlich nicht von uns genommen. Gott wird diejenigen wegnehmen, die wir bereit sind, aufzugeben, aber wir werden diejenigen behalten, die wir immer noch für notwendig halten.

Manchmal können unsere Charakterfehler durch Gottes Hilfe gemildert werden, so dass etwas, das in der Vergangenheit ein negatives Ergebnis hatte, nun ein positives Ergebnis hat. Zum Beispiel kann jemand, der ein über-kontrollierendes Verhalten hat, dieses mit Gottes Hilfe mildern, um ein guter Leiter zu werden, der genau das richtige Maß an Kontrolle für positive Ziele ausüben kann.

Wie weiter oben definiert, werden wir als Ergebnis der Arbeit im Siebten Schritt zu charakterstarken Individuen und auch unsere Beziehung zeigt die Eigenschaften eines starken Charakters. Bedeutet das, dass wir keine Probleme mehr haben werden? Nein, das bedeutet, dass wir die Kraft und die Werkzeuge haben werden, um mit den Problemen umzugehen, die auftauchen, wenn wir unser vollkommen unvollkommenes menschliches Leben leben.

Gott bitten

Wir bitten durch Gebete um Gottes Hilfe. Ein Gebet, das wir verwendet und für hilfreich befunden haben, ist eine Abwandlung des ursprünglichen Siebter-Schritt-Gebetes der Anonymen Alkoholiker, welches mit dem Gelassenheitsgebet ergänzt wurde:

Unser Schöpfer, wir sind nun willig, uns Dir ganz auszuliefern, mit allen unseren guten und schlechten Seiten. Wir bitten, dass Du jetzt jeden einzelnen Charakter-, Kommunikations- und Fürsorgefehler von uns nimmst, der uns daran hindert, Dir, einander und unseren Mitmenschen nützlich zu sein. Gewähre uns die Kraft, von jetzt an Deinem Willen zu folgen. Und - Gott, gebe uns die Gelassenheit, die Dinge anzunehmen, die wir nicht ändern können; den Mut, die Dinge zu ändern, die wir ändern können und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.

Als eine Handlung für diesen Schritt können wir beide gemeinsam dieses Gebet laut beten. Wir können auch gezielt als Einzelne die Dinge hinzufügen, die wir aus unserem individuellen und unserem gemeinsamen Leben beseitigt haben wollen. Um dieses Ereignis noch bedeutungsvoller und

erinnerungswürdiger zu machen, könnt ihr zu zweit wunderbare und kraftvolle Rituale schaffen. Das folgende ist ein solches Ritual, das ihr entweder ganz übernehmen oder als Grundlage für euren selbst gestalteten Ablauf verwenden könnt.

Siebter-Schritt-Ritual

Die Anthropologen sind sich im Allgemeinen einig, dass die Menschen seit frühester Zeit Zeremonien und Rituale verwendet haben, um bedeutende Lebensabschnitte zu markieren. Diese Zeremonien scheinen einen sehr tiefen Teil von uns zu berühren.

Ihr könnt für diesen Anlass einen "heiligen Raum" in eurem Haus oder in der Natur vorsehen. Ihr müsst euch beide bezüglich der Wahl des Raumes und aller folgenden Entscheidungen einig sein.

Gestaltet diesen Raum rituell als "heiligen" Raum. Naturvölker tun dies vielleicht, indem sie Salbei oder Zedernholz verbrennen, während sie ihre Höhere Macht in diesen Raum einladen. Einige mögen Weihrauch, Kerzen, spezielle Düfte oder Weihwasser verwenden oder spezielle Kleidungsstücke tragen.

Werdet kreativ! Schreibt alles auf - in Worten oder Symbolen -, was ihr beseitigt haben möchtet. Wiederholt an eurem heiligen Ort gemeinsam das Siebte-Schritt-Gebet oder schreibt ein eigenes Gebet für den gleichen Zweck oder verwendet andere Worte, die für euch eine Bedeutung haben. Nachdem ihr diese Charakter-, Kommunikations- und Verhaltensfehler auf Papier niedergeschrieben habt, könnt ihr sie in einer Feuerschale verbrennen. Während ihr die Zettel ins Feuer legt, sprecht die Fehler laut aus und sagt: "Ich (wir) lasse(n) dich los und bitte(n) Gott, dich wegzunehmen." Wenn ihr mit dem Verbrennen fertig seid, gießt etwas Wasser über die Asche, sowohl als Sicherheitsvorkehrung als auch als Symbol für den Reinigungsvorgang.

Ihr könntet eine "God Box" benutzen. Schreibt euer Problemverhalten auf, legt es in die God-Box und später nehmt ihr es dann heraus und vernichtet es symbolisch für diese Arbeit im Siebten Schritt. Vielleicht möchtet ihr noch andere persönliche Rituale oder Paar-Rituale in diese Zeit der Zeremonie einbeziehen, wie z.B. ein Beziehungs-Erneuerungs-Gelübde. Seid frei und offen und lasst die Kraft fließen. Überlegt euch einen formellen Abschluss für das Ende der Zeremonie. Wir haben das Folgende verwendet, das auf einem alten Segen basiert:

Der HERR segne dich und behüte dich.

Der HERR lasse sein Angesicht über dich leuchten und sei dir gnädig.

Der HERR wende sein Angesicht dir zu und schenke dir Frieden. Amen

(aus dem Alten Testament, 4. Buch Mose, 6: 24-26).

Das gemeinsame Gestalten von Paar-Ritualen und Zeremonien kann für manche Menschen sehr beängstigend sein. Wenn ihr jedoch durch diese Angst hindurchgeht, könnt ihr intimste Momente erleben, an die ihr euch sehr gerne erinnert. Wir haben festgestellt, dass einige der innigsten Momente in unserer Beziehung in Zeiten zunehmender Spiritualität kamen.

Arbeitsschritte in diesem Kapitel

1. Beide Partner bzw. Partnerinnen lesen das Kapitel.
2. Lest **Anhang A** im hinteren Teil dieses Buches als Leitfaden.

3. Geht die Fragen 3 bis 8 aus Kapitel 6 durch, um festzustellen, ob es noch etwas gibt, das negative Auswirkungen hat auf eure Beziehung und eure individuelle Genesung, an denen ihr noch festhaltet.
4. Findet heraus, was euch helfen kann, diese problematischen Glaubenssysteme loszulassen.
5. Tut das, was notwendig ist, um bereit zu werden: Werdet bereit, bereit zu sein.
6. Findet für euch eine Methode, um Gott zu bitten, die Mängel zu beseitigen (ein Gebet oder Ritual oder anderes).
7. Bittet Gott formell und laut mit eurem Partner zusammen um ihre Beseitigung.
8. Teilt mit eurem Partner eure Gefühle und Gedanken über die Erfahrung, die ihr gerade gemacht habt.
9. Bedankt euch gegenseitig für die Bereitschaft, euch selbst und eure Beziehung zu heilen.
10. Bewahre dich selbst, deinen Partner und deine Beziehung liebevoll in deinem Herzen.

KONZEPTE