

## SICH ORIENTIEREN, DAS RICHTIGE ZU TUN: ACHTER SCHRITT

**„Wir machten eine Liste aller Personen, denen wir Schaden zugefügt hatten und wurden völlig bereit, ihn bei allen wiedergutzumachen.“**

*Irren ist menschlich, vergeben ist göttlich.*

ALEXANDER POPE, ENGLISCHER SCHRIFTSTELLER

**Eine Liste machen: Bereit werden,  
die Altlasten unserer Vergangenheit zu beseitigen**

Seit wir mit dem 4. Schritt-Prozess starteten, haben wir uns wahrscheinlich Gedanken darüber gemacht, wie wir einen Teil des Schadens reparieren können, den wir, und die Beziehung, angerichtet hatten. Damals konnten wir jedes Mal, wenn einer dieser Gedanken auftauchte, uns unbewusst sagen: „Soweit sind wir noch nicht, wir müssen uns jetzt nicht darum kümmern, dies zu bereinigen“. Nun aber sind wir an dem Schritt angelangt, in dem wir ernsthaft beginnen daran zu denken, einige der Schäden der Vergangenheit zu beseitigen.

Schritt 8 besagt: „*Wir machten eine Liste aller Personen, denen wir Schaden zugefügt hatten und wurden völlig bereit, ihn bei allen wiedergutzumachen.*“

Auch dieser ist ein aktiver Schritt. Dieser Schritt und der nächste Schritt sind etwas für diejenigen von uns, die gerne Listen machen. Das Erstellen von Listen und das Vergnügen, erledigte Sachen aus der Liste abzuhaken, werden erstaunliche Zufriedenheit bringen. Für alle, die keine Listenmacher sind: Tun wir es trotzdem; Wir erarbeiten uns hier Charakter.

### **Schaden an uns selbst**

Wenn wir mit dieser Liste beginnen, ist es sehr wichtig zu erkennen, dass die Person, der wir am meisten Schaden zugefügt haben, vielleicht wir selbst sind. Darüber hinaus müssen wir jetzt sogar ganz OBEN auf unserer Liste der Personen stehen, denen wir Schaden zugefügt haben. **Denk also zurück und notiere dir jedes einzelne Ereignis, an das du dich erinnern kannst, wann und auf welche Weise du dich selbst verletzt hast.** Können wir uns an Situationen erinnern, in denen wir wussten, dass etwas nicht stimmt, aber den Drang hatten, dennoch das Falsche zu tun? Wir verletzen uns, wenn wir unsere moralischen Überzeugungen aufs Spiel setzen. Wann verloren wir unsere Lebensfreude durch unsere eigenen Kämpfe und Streitereien? Wann hat das Schweigen uns und unserem Partner Schmerzen bereitet? Hatten wir wegen des Zustands unserer Beziehung Angst, verlassen zu werden? Hat der Zustand unserer Beziehung dazu geführt, dass wir fast rückfällig wurden oder ein Suchtverhalten auslebten? Haben wir unsere Selbstachtung verloren?

### **Schaden an unserem Partner und an unserer Partnerschaft**

**Nach dem Aufschreiben all der Situationen, in denen wir uns selbst verletzt haben, beginnen wir mit der zweiten Liste. Hier schreiben wir auf, wie wir unseren Partner und die Beziehung verletzt haben.** Wenn wir nicht weiterkommen, können wir auf die erste Liste schauen und wahrscheinlich jedes Ereignis, bei dem wir uns selbst verletzt haben, dazu verwenden, um herauszufinden, wie wir auch unserem Partner und unserer Beziehung geschadet haben. Jedes Mal, wenn wir gegenüber unserem Partner unterdrückte Wut empfanden, waren wir emotional nicht mehr für ihn erreichbar. Wenn wir ganz offensichtlich wütend auf unseren Partner waren, waren wir emotional nicht mehr in der Lage, an einer Lösung mitzuarbeiten. Verurteilen wir unseren Partner? Sehen wir den

Schaden darin? Haben wir es zugelassen, dass Groll entsteht? Wie schadet das unserem Partner? Haben wir bestimmte Verantwortlichkeiten vermieden? Wie hat sich unser Suchtverhalten auf unseren Partner ausgewirkt? Wie hat sich unsere „Paarpflege“ auf die Fähigkeit unseres Partners ausgewirkt, auf eigenen Beinen zu stehen?

### **Schaden an Anderen**

**Macht jetzt eine dritte Liste. Kehrt zurück zur Arbeit im Vierten Schritt bezüglich der Schäden, die wir individuell anderen zugefügt hatten.** Schreibt diese Liste neu, gebt den Namen der Personen an, die ihr verletzt habt und den genauen Schaden. Haben wir unseren Kindern geschadet, weil wir so mit unserem Partner verstrickt waren, dass wir nicht für sie da waren? Hat sich das Streiten mit unserem Partner negativ auf unsere Kinder ausgewirkt oder haben wir ihnen ein schlechtes Beispiel gegeben? Lest eure Arbeit im Vierten Schritt durch und schreibt alle Fälle auf, in denen ihr anderen Menschen persönlich Schaden zugefügt habt. Listet alle anderen Personen auf, die auf unserer Grollliste von diesem Schritt standen. Seid euch jetzt sehr bewusst, dass diese Leute, die auf unserer Grollliste stehen, wahrscheinlich Dinge getan haben, über die wir uns zu Recht empört hatten. Jetzt ist es jedoch entscheidend, dass wir auch den Schaden sehen, den wir ihnen zugefügt haben. Wenn uns jemand geschädigt, in Verlegenheit gebracht oder herabgesetzt hat, welches Verhalten haben wir als Reaktion darauf angewandt, um uns zu rächen? Haben wir uns zurückgezogen? Mit Wut? Mit Sabotage? Mit Klatsch und Tratsch? Denkt daran, in diesem Schritt geht es um UNSEREN Teil der Situation, nicht um den des anderen.

### **Schaden, den wir als Paar Anderen zugefügt**

**Erstellt zum Schluss eine WIR-Liste: den Schaden aufschreiben, den wir zusammen, als Paar bei anderen angerichtet haben.** War unsere Partnerschaft derart gestrickt, dass wir alte persönliche Freunde ausgeschlossen haben? Es ist nicht ungewöhnlich, dass dysfunktionale Paare und Einzelpersonen Fehler in Bezug auf materiellen Besitz und Geld gemacht haben. Dazu gehört, Geld ausleihen und es nicht zurückzahlen, Dinge ausleihen und sie nicht zurückgeben, geizig sein zum Nachteil der anderen, Geld ausgeben für die eigene Sucht (Tabak, Alkohol, Drogen, Essen, Glücksspiel, Sex usw.) statt für die Bedürfnisse unserer Kinder; Steuern hinterziehen, Personen verletzen und Sachwerte beschädigen, Andere finanziell oder emotional schädigen und unangemessen Geld ausgeben um Aufmerksamkeit, Liebe und Freundschaft zu erlangen.

### **Schaden an unseren Kindern und Anderen, die uns als Vorbild nahmen**

Wir sollten an anderen Personen und Paaren Wiedergutmachung leisten, wenn wir uns unmoralisch verhielten, z.B. schlechte Beispiele waren für Kinder und andere, die uns möglicherweise als Vorbild angesehen haben; Unfair waren, wenn Fairness nötig war; Menschen für egoistische Zwecke genutzt haben; bei sexueller Untreue und schlechtem sexuellen Vorleben; Versprechen nicht gehalten haben; wenn wir das Selbstwertgefühl eines anderen durch Beschimpfung und Schuldzuweisung zerstört haben; bei Eifersucht; bei Misstrauen und wenn wir nicht ehrlich oder vertrauenswürdig waren.

Ein Großteil von Spiritualität ist so stark gebunden an unsere Lebenseinstellung, dass die beiden unzertrennlich werden und in der Tat durchaus gleich sein können. Die Art und Weise, wie Eltern Verhaltensweisen für ein Kind vorleben, bestimmt einen Großteil der Vorstellung des Kindes von einer Höheren Macht. Indem wir vernachlässigen, unfair sind, missbrauchen und unklare Botschaften übermitteln, beeinflussen wir die Spiritualität des Kindes.

Wir richten auch geistigen Schaden an, indem wir nicht dankbar sind, andere beschuldigen, Dinge ablehnen, die unserer Gesundheit zuträglich sind, niemals Verspieltheit zeigen, kein neues Wissen suchen, keine Ermutigung geben und besondere Ereignisse wie Geburtstage, Jahrestage oder andere Ehrentage vergessen oder nicht wichtig nehmen. Bei manchen Paaren denkt ein Partner möglicherweise nie an Geburtstage und besondere Ereignisse, wählt niemals Karten aus und kauft niemals Geschenke, während der andere Partner sich immer um diese Dinge kümmert. Kinder erleben damit ein Modell, dass ein Elternteil bestimmte Verantwortlichkeiten hat und das andere nicht. So erhalten Kinder eine verzerrte Sicht auf die Rollenverteilung, bei der ein Partner die gesamte Pflege und das Geben übernimmt. Vielleicht besetzt eine Mutter ausschließlich diese fürsorgliche Rolle und die Kinder haben keine Chance, ein liebevolles väterliches Vorbild zu sehen, oder umgekehrt.

## Ein Ende der Isolation: Bereitschaft zur Wiedergutmachung

Der gesamte Prozess der Wiedergutmachung soll jeder Isolation ein Ende setzen und dazu führen, dass wir uns mit allen anderen Menschen gleichberechtigt wieder der menschlichen Gemeinschaft anschließen. Dieser Prozess ermöglicht uns, jedem ohne Scham oder Schuld in die Augen zu schauen. Die Wiedergutmachung befreit uns als Individuum und als Paar von der Notwendigkeit, andere zu beschuldigen und ermöglicht schließlich die volle Verantwortung für uns selbst und unseren Teil unserer Beziehung zu übernehmen. Dieser Prozess ist ein Weg, die Vergangenheit loszulassen. Das eigentliche Wiedergutmachen folgt im nächsten Schritt. Im Moment konzentrieren wir uns also nur auf „wer“ und nicht auf „was“.

Der zweite Teil dieses Schritts ist die Bereitschaft zur Wiedergutmachung. Bereitschaft bedeutet hier auch, Verantwortung für unsere Vergangenheit zu übernehmen. Indem wir Verantwortung übernehmen, zeigen wir nicht mehr mit dem Finger auf andere, sondern akzeptieren, dass wir in negativen Situationen eine aktive Rolle gespielt haben. Indem wir äußerlich unser aufrichtiges Bedauern für unsere lieblosen Handlungen zum Ausdruck bringen, können wir beginnen, die Liste abzarbeiten, voranzukommen und „neu geboren“ zu werden.

### Zusammenfügen unserer Wir-Listen

**An dieser Stelle schauen wir zurück auf unsere individuell erstellten Listen, wir fügen unsere Wir-Listen zusammen und gehen dann gemeinsam das gesamte Material durch.** Hier suchen wir nicht nach der genauen Art und Weise einer Wiedergutmachung (Entschuldigung, Rückzahlung, Zusage uns besser zu verhalten, professionelle Hilfe usw.); sondern wir gehen unsere Listen durch, um sicherzustellen, dass wir bereit sind, Wiedergutmachung zu leisten und in unserem Herzen zu wissen, dass uns später klar wird, wie das zu tun ist. Sind wir in allen Fällen dazu bereit? Wenn es einiges gibt, das so tief sitzt, dass wir sagen: "Nein, ich kann diese Wiedergutmachung nicht leisten", dann nehmen wir das in unser zukünftiges Leben mit und es wird uns auf unserem Weg zum wirklichen Glück noch einmal beschäftigen.

### Die zugrundeliegenden Prinzipien: Mitfühlende Liebe und Gerechtigkeit

In 12-Schritte-Gruppen werden die Prinzipien des Achten Schritts normalerweise als mitfühlende Liebe und Gerechtigkeit betrachtet. Mitfühlende Liebe ist das, was wir für andere empfinden, ohne Rücksicht auf Geschlecht, Rasse oder unsere Beziehung zu ihnen. Gerechtigkeit hat damit zu tun, nach einer Ungerechtigkeit die Dinge wieder in Ordnung zu bringen. Das im Recht verwendete Bild der Justitia mit verbundenen Augen, die die Waage im Gleichgewicht hält, ist ein gutes Symbol für das, was hier in den Schritten 8, 9 und 10 getan wird. Wie die Justitia mit den verbundenen Augen werden wir bereit, etwas für den Ausgleich der Waage zu tun, unabhängig davon, wer die andere Person ist.

## Arbeitsschritte in diesem Kapitel

1. Beide Partner lesen dieses Kapitel. Lest **Anhang A** im hinteren Teil dieses Buches als Leitfaden.
2. Beide Partner machen jeweils eine Liste, wie sie sich selbst verletzt haben.
3. Beide Partner machen jeweils eine Liste, wie sie ihren Partner und die Beziehung verletzt haben.
4. Aus der Arbeit des Vierten Schritts listen beide erneut die Schäden auf, die sie anderen angetan haben.
5. Aus der Arbeit des Vierten Schritts listen beide erneut die Schäden auf, die sie als Paar anderen angetan haben.

6. Beide Partner schauen ihre Listen nochmals an und teilen die Ergebnisse mit dem Partner.
7. Beide Partner überprüfen, ob sie bereit sind, Wiedergutmachung in allen Fällen zu leisten.
8. Wenn einer der Partner in einigen Fällen nicht bereit ist, Wiedergutmachung zu leisten, dann machen sie einen Plan, wie sie vorgehen wollen, um in diesen Fällen bereit zu werden.
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.

ENTWURF