

Schmerzen und Freuden der Wiedergeburt – tun, was richtig ist: Neunter Schritt

„Wir machten bei diesen Menschen alles wieder gut – wo immer es möglich war – es sei denn, wir hätten dadurch sie oder andere verletzt.“

*Ich vergebe dir dafür,
dass du nicht die Person bist,
die ich mir gewünscht habe.*

LOUISE HAY

*Vater, ich kann dieser Person
heute nicht aufrichtig vergeben.
Wenn Du ihm jedoch durch mich
vergeben kannst,
dann werden wir beide befreit.*

*EIN VERGEBUNGSGEBET,
GEHÖRT BEI EINEM 12-SCHRITTE-TREFFEN*

Was ist eine Wiedergutmachung?

Als wir mit dem 12-Schritte-Genesungsweg begannen, tauchte neben anderen Konzepten der Begriff "Wiedergutmachung" auf. Was in aller Welt ist eine Wiedergutmachung? Viele von uns dachten zuerst, es sei eine Entschuldigung, und entdeckten später, dass es sich um ein tieferes Konzept handelte. Im 9. Schritt heißt es: "Wir machten bei diesen Menschen alles wieder gut – wo immer es möglich war – es sei denn, wir hätten dadurch sie oder andere verletzt."

In unserem Wörterbuch aus den 30er Jahren finden wir die folgenden Definitionen:

Wiedergutmachen (entschädigen): Besser machen durch irgendeine Veränderung; Fehler korrigieren; sich von allem befreien, was fehlerhaft oder falsch ist; z.B seine Wege ändern.

Wiedergutmachen (berichtigen): Besser werden; sich verbessern, indem man etwas zuvor Falsches korrigiert.

Wiedergutmachen (berichtigen): Entschädigung für eine Verletzung; Frieden stiften.

Anhand dieser Definitionen können wir etwas besser verstehen, was wir in diesem Schritt zu tun haben. Wir können auch erkennen, dass das, was wir tun, Dinge verbessern sollte, um einen richtigen Lebensweg einzuschlagen, frühere Fehler zu korrigieren und den Schaden aus der Vergangenheit zu beheben.

Mut: das Prinzip des 9. Schritts

"Mut" ist das Prinzip des 9. Schritts. Dieser Schritt konfrontiert uns mit dem essentiellen Vorgang, mit uns selbst, mit unserem Partner, mit unseren Familien und mit allen anderen, die durch unser Handeln verletzt wurden, „ins Reine zu kommen“ – sowohl individuell als auch als Paar.

Wieder-gut-machen: direkt oder auf andere Weise

Im 8. Schritt erstellten wir eine Liste aller Personen, denen wir Schaden zugefügt hatten. Wenn wir diese Liste jetzt überprüfen, werden wir sehen, dass es einige besondere Umstände gibt, die eine direkte Wiedergutmachung unmöglich machen. Dazu zählen Menschen, die nicht mehr am Leben sind oder die aus anderen Gründen, wie z.B. einer schweren psychischen oder physischen Krankheit, nicht mehr erreichbar sind.

Wiedergutmachung an denjenigen, die nicht mehr erreichbar sind, kann geschehen durch: Schreiben eines Briefes, der nicht abgeschickt wird, Beten für die Person – oder die Wiedergutmachung einer anderen Person zukommen lassen, z.B. durch besondere Aufmerksamkeit, Zuwendung oder Fürsorge. Vielleicht wäre es eine gute Alternative, einer Wohltätigkeitsorganisation im Namen dieser Person eine Spende zu geben, um unsere Scham oder Schuld in etwas Ehrendes zu verwandeln.

Vielleicht schulden wir einer Institution oder einem Unternehmen, das inzwischen pleite gegangen ist, Geld. Eine Wiedergutmachung könnte darin bestehen, nie wieder zu "stehlen" und andere, die uns vielleicht bestohlen haben, mit Liebe zu bedenken statt auf Vergeltung zu bestehen. Für welche Art der Wiedergutmachung wir uns auch entscheiden, es muss sich auf einer tiefen Ebene richtig anfühlen.

Es kann Situationen geben, in denen nur teilweise Wiedergutmachung geleistet werden kann, weil die vollständige Preisgabe unseres Unrechts für diese Person, dieses Paar oder für einen Dritten schädlich sein kann. Zu solchen Fällen gehören romantische und sexuelle Beziehungen mit jemandem, dessen Ehepartner nichts davon weiß. Andere Situationen, in denen äußerste Vorsicht geboten ist, sind Wiedergutmachungen, die Kinder in Gefahr bringen könnten, oder die das Sorgerecht für die eigenen Kinder entziehen würden oder extreme finanzielle Notlagen verursachen könnten. Anonyme Wiedergutmachungen sind manchmal angemessen. Solche Umstände können viel Gebet und Meditation erfordern, bevor die richtige Antwort erkennbar wird. Dies erfordert ganz klar einiges an spiritueller Kreativität.

Die übrigen Wiedergutmachungen auf unserer Liste können direkt gemacht werden. Einige davon müssen jedoch möglicherweise aufgeschoben werden. Ein Grund dafür könnte sein, dass wir emotional nicht bereit dafür sind. Starker Groll gegenüber Personen, denen wir Schaden zugefügt haben, könnte uns davon abhalten, ihnen zu vergeben. Es spielt keine Rolle, wie viel Schaden sie uns zugefügt haben; solange WIR ihnen nicht vergeben, ist eine echte Wiedergutmachung nicht möglich. Es mag viel Gebet und Meditation erfordern, um für die Vergebung bereit zu werden, die notwendig ist, um "UNSERE Seite der Straße zu säubern". Der geeignete Zeitpunkt kann ein weiterer Grund für das Aufschieben einer persönlichen Wiedergutmachung sein. Diejenigen, bei denen wir Wiedergutmachung leisten möchten, wohnen vielleicht woanders, könnten aber in der Zukunft verfügbar sein. Oder wenn jemand gerade krank ist, sollten wir warten, bis die Person wieder gesund und aufnahmefähig ist. Es könnte auch sein, dass momentan die eigenen finanziellen Mittel nicht für eine finanzielle Entschädigung ausreichen.

Der Zweck von Wiedergutmachungen: Dinge in Ordnung bringen

Die meisten Wiedergutmachungen haben sehr positive Auswirkungen, und oft haben sie allen Beteiligten Freude gebracht. Der Zweck einer Wiedergutmachung ist es, die Dinge in Ordnung zu bringen. Es ist jedoch entscheidend, dass unser Wiedergutmachungsversuch die Dinge nicht noch schlimmer macht. Wir wissen von einem Sohn, der seinem Vater einige seiner tiefsten, verstörendsten Geheimnisse erst berichtete, nachdem sich dieser in Folge einer großen Herzoperation in kritischem Zustand befand. Dies war eher ein "Geständnis", ohne etwas „in Ordnung zu bringen“. Der Vater sagte ihm, dass dies zu diesem Zeitpunkt nicht gewollt war und nur noch mehr Schmerz verursachte. Der Vater überlebte die Operation, starb aber kurz danach an chirurgischen Komplikationen, ohne dass diese neue "Information" in irgendeiner Weise aufgelöst oder verarbeitet werden konnte. Dieser Schritt fordert unsere Wiedergutmachung nur dann, wenn niemand anderes dabei verletzt wird.

Unser Motiv für die Wiedergutmachung muss sehr klar sein. Wir kennen Fälle, in denen eigene Phobien (irrationale Ängste) oder das Bedürfnis, alles "auszukotzen" oder "sich übermäßig mitzuteilen" zum Hauptmotiv für den Wiedergutmachungsversuch wurden. Die Ergebnisse sind fast immer negativ, wenn der Hauptzweck – Dinge in Ordnung zu bringen - nicht im Mittelpunkt steht. Diese wenig durchdachten Versuche können irreparablen Schaden anrichten.

Es liegt nicht in unserer Verantwortung, wie die andere Person auf unsere Wiedergutmachung reagiert, es sei denn, unser Anliegen ist nicht wirklich ehrlich und liebevoll. Wenn durch unsere Wiedergutmachung ein weiteres Problem entstehen könnte, müssen wir in der Zukunft vielleicht eine weitere, größere Wiedergutmachung vornehmen; also ist es wahrscheinlich besser, einen alternativen Plan zu entwickeln.

Diese negativen Beispiele sind Ausnahmen. Die meisten Wiedergutmachungen sorgen für Heilung, für gute Gefühle und die Auflösung des toxischen Ballasts, der uns im Vergleichen festhält, so dass wir uns „so gut wie“, „besser“ oder „schlechter“ fühlen als andere Paare oder Personen. Wir sind wie neu geboren. Wir dürfen neu anfangen und unsere emotionale, nutzlose Last verschwindet oder ist erheblich vermindert. Werden wir alle unsere Wiedergutmachungen perfekt machen? Wahrscheinlich nicht. Auch wenn wir Fehler machen, können wir aus ihnen lernen und wissen, dass wir auf dem richtigen Weg sind.

Wenn wir eine andere Person um Vergebung bitten, haben wir kein Recht zu erwarten, dass sie uns vergeben wird. Wenn die Vergebung, um die wir bitten, tatsächlich kommt, wird es ein schönes, großzügiges und mitfühlendes Geschenk sein.

Wiedergutmachung bei sich selbst Ganz oben auf unsere Wiedergutmachungsliste stellen wir uns selbst, weil unsere Taten uns genauso viel Schaden zugefügt haben wie anderen. Wie können wir an uns selbst Wiedergutmachung leisten? Wenn wir aufgrund unserer dysfunktionalen Beziehung auf eine Ausbildungsmöglichkeit verzichtet haben, können wir dann jetzt einen Plan entwickeln, der es uns erlaubt, eine Ausbildung nachzuholen? Können wir Wege finden, wie wir uns selbst gegenüber liebevoll handeln können, ohne anderen zu schaden? Wie wäre es, wenn wir uns selbst wöchentlich eine kleine Summe "Taschengeld" geben würden, wenn wir uns zuvor finanziell nichts gegönnt haben? Wenn wir unser Leben eher freudlos finden, wie wäre es dann, uns zu einem Kurs oder Workshop für Freude im Leben anzumelden? Wenn wir unsere Beziehung einfach wieder

in Ordnung bringen und sie frei von zukünftigen Schäden und Spinnereien halten, könnte das alles an Wiedergutmachung sein, was nötig ist. Jemand sagte einmal: "Die perfekte Rache ist ein gutes Leben zu führen". Vielleicht besteht die beste Wiedergutmachung darin, ein gutes Leben zu führen. Vergib dir selbst. Wenn es dir schwerfällt, mach es „offiziell“. Mach ein feierliches Ritual daraus. Mach Deine Selbstvergebung wahr!

Wiedergutmachung an unserem Partner und unserer Beziehung

Die nächste Person auf unserer Liste der Wiedergutmachungen ist unser Partner. Wie können wir bei unserem Partner Wiedergutmachung leisten? Jeder von uns hat einige eigentümliche Charakterfehler, die dann zum Vorschein kommen, wenn wir mit unserem Partner zusammen sind. Diese müssen wir beseitigen oder zumindest ändern, wenn wir aneinander Freude finden wollen. Es ist essentiell, dass, wenn wir im Laufe unseres Zusammenlebens den anderen verletzen, wir uns sofort zu unserem verletzenden Verhalten bekennen, uns zeitnah entschuldigen und Wiedergutmachung leisten. Die beste Wiedergutmachung besteht darin, verletzendes Verhalten in liebevolles Verhalten umzuwandeln. Wenn wir beide unsere persönliche Heilung voranbringen, machen wir uns selbst zu besseren Partnern und Freunden – und unsere Beziehung wird stärker. Wenn wir unserem Partner vergeben, vermindert das auch den giftigen Groll auf uns selbst. Vergeben, vergeben, vergeben. Die Entscheidung, zu vergeben, schenkt uns selbst und unserem Partner Freiheit. Diese Freiheit wird sich bei sorgfältiger Pflege – wie bei einer Blume – mit der Zeit allmählich entfalten.

Weil unsere Beziehung auch ein Eigenleben und eine eigene Persönlichkeit hat, haben unsere individuellen und unsere gemeinsamen Handlungen ihr geschadet. Es hilft, unsere Beziehung als eine dritte Einheit zu sehen. Ihr seid zu dritt: du selbst, dein Partner und eure Beziehung. Jetzt, in dieser Zeit des Neubeginns, der Wiedergutmachung und der Wiedergeburt, könnt ihr euch eure Beziehung als ein kleines, schönes Kind vorstellen. Daher ist es von entscheidender Bedeutung, dass jeder seiner "Eltern", also wir selbst und unser Partner, sehr sanft und liebevoll mit ihm umgeht. Pfllegt es, liebt es, räumt hinter ihm auf, füttert es, und vor allem misshandelt es nicht. Wenn diese Beziehung zukünftig neu wächst, wird sie uns im Gegenzug als Individuen stärken können. Aber für den Augenblick sollten wir die Beziehung so liebevoll, sanft und ehrlich behandeln wie möglich. Wir tun dies, indem wir uns selbst und unseren Partner so liebevoll, sanft und ehrlich behandeln, wie wir können. Für unser weiteres, gemeinsames Leben müssen wir Wege finden, die der Beziehung helfen, zu wachsen, stärker, weiser und intimer zu werden.

Wiedergutmachung bei unseren Kindern

Wenn wir Kinder haben, sind sie wahrscheinlich von unserer Beziehung betroffen. Unsere direkten Wiedergutmachungen sollten ihrem Alter und ihrem Reifegrade gemäß sein. Ein gesundes, funktionierendes Paarverhalten zu entwickeln ist vielleicht die beste Wiedergutmachung, weil es das Vorbild für das zukünftige Verhalten unserer Kinder sein wird.

Unsere Wiedergutmachung an jüngeren Kindern kann viele andere Formen annehmen. Eine davon ist, Hilfe zu suchen, um bessere Eltern zu werden. Wahrscheinlich sind viele unserer elterlichen Fähigkeiten, die wir als Paar entwickelt haben – von denen wir wiederum viele von unseren Eltern

übernommen haben – nicht gesund und verbesserungsbedürftig. Vielleicht sollten wir es mit Elternkursen versuchen.

Als Eltern kleiner Kinder gibt es keine wichtigere Aufgabe, als unsere Kinder zu fördern und ihnen zu helfen, möglichst frohe und produktive Erwachsene zu werden. Lasst uns das wiederholen: ES GIBT KEINE WICHTIGERE AUFGABE, ALS UNSERE KINDER ZU FÖRDERN UND IHNEN ZU HELFEN, MÖGLICHST FROHE UND PRODUKTIVE ERWACHSENE ZU WERDEN! Sie sind das Ergebnis der menschlichen Entwicklung der letzten Jahrhunderte. Sie sind einzigartig und wir tragen Verantwortung für sie. Es ist unsere Pflicht, die bestmöglichen Eltern zu sein. Wenn wir nicht kompetent genug sind, diese Aufgabe bestmöglich zu erfüllen, müssen wir Kurse besuchen, Elternbücher lesen und Hilfe von außen suchen. Dies gilt für Männer und Frauen gleichermaßen.

Kahlil Gibran schrieb Folgendes über Kinder:

*. . . Und eine Frau, die einen Säugling an der Brust hielt,
sagte: Sprich uns von den Kindern.
Und er sagte:
Eure Kinder sind nicht eure Kinder.
Sie sind die Söhne und Töchter der Sehnsucht
des Lebens nach sich selbst.
Sie kommen durch euch, aber nicht von euch,
Und obwohl sie mit euch sind, gehören sie euch doch nicht.
Ihr dürft ihnen eure Liebe geben, aber nicht eure Gedanken,
Denn sie haben ihre eigenen Gedanken.
Ihr dürft ihren Körpern ein Haus geben, aber nicht ihren Seelen,
Denn ihre Seelen wohnen im Haus von morgen,
das ihr nicht besuchen könnt, nicht einmal in euren Träumen.²⁰*

20. Kahlil Gibran *Der Prophet* Ausgabe Walter Verlag, 1973, Düsseldorf und Zürich

Für unsere erwachsenen Kinder könnte die beste Wiedergutmachung sein, dass wir unser früheres ungesundes Verhalten anerkennen, ihnen mit gesundem Respekt für sie als Erwachsene begegnen und ihnen versichern, dass wir sie emotional auf ihrem Weg unterstützen werden.

Wiedergutmachung an anderen

Wir beenden unsere Wiedergutmachungsliste mit allen anderen Personen oder Institutionen, denen einer von uns oder wir beide Schaden zugefügt haben. Wenn wir alle Personen (auch uns selbst) und Institutionen aufgelistet haben, machen wir einen Aktionsplan, um situationsbedingt die passende Wiedergutmachung zu leisten. Jetzt ist enge Kommunikation und Verständnis für unseren Partner gefragt. Wir werden unsere Listen miteinander besprechen, um uns auf unseren Aktionsplan zu einigen. Wenn wir unsicher sind, was die geeignetste Maßnahme wäre, holen wir Rat von Menschen ein, die uns helfen können, die Situation klarer zu sehen. Dies ist ein guter Zeitpunkt, um unser Sponsor-Paar oder andere Vertrauenspersonen ins Boot zu holen.

Ein von unserer Höheren Macht geführter Prozess

Letztendlich suchen wir durch Gebet und Meditation nach einer Wahrnehmung oder dem Bewusstsein, dass der gesamte Vorgang der Wiedergutmachung als Ergebnis unseres Handelns im Dritten Schritt von unserer Höheren Macht geleitet wird.

Während der Vorbereitung müssen wir uns bewusst sein, dass ungelöste Ressentiments uns und unserer Paarbeziehung Energie rauben. Wir sind dabei, vergangenes Unrecht zu berichtigen, indem wir unser Verhalten ändern. Es gibt einen Unterschied zwischen einer Entschuldigung und einer Wiedergutmachung. Viele von uns haben sich schon ihr ganzes Leben lang entschuldigt, aber wir haben es versäumt, unser Verhalten zu ändern. Jetzt müssen wir die volle Verantwortung für unser vergangenes Verhalten übernehmen, anerkennen, dass dieses Verhalten unangemessen war, die Konsequenzen akzeptieren und das Verhalten ändern.

Es ist unser Ziel, mit diesem Schritt in Einklang mit unseren Mitmenschen zu kommen. Auf diese Weise werden wir Seelenfrieden und Gelassenheit auf eine Weise finden, die für andere nicht schädlich ist. Was ist die Lohn dieser Arbeit? Anonyme Paare in Genesung macht die folgenden Versprechen:

Wenn wir uns ehrlich einlassen und sehr gründlich gemeinsam in den Zwölf Schritten arbeiten, so werden wir schnell begeistert feststellen, wie rasch unsere Liebe zurückkehrt. Wir werden eine neue Freiheit und ein neues Glück kennenlernen. Wir werden lernen, wie wir zusammen spielen und Spaß haben können. Während wir gegenseitige Vergebung erfahren, werden wir die Vergangenheit weder bereuen, noch die Tür hinter ihr zuschlagen. Das Vertrauen ineinander wird zurückkehren. Wir werden verstehen, was das Wort Gelassenheit bedeutet und erfahren, was Frieden ist.

Wie nah wir dem Zusammenbruch auch gekommen sind, wir werden doch erkennen, dass unsere Erfahrungen für andere hilfreich sein können. Das Gefühl von Nutzlosigkeit, Scham und Selbstmitleid wird verschwinden. Wir werden das Interesse an selbstsüchtigen Dingen verlieren und Interesse an unserem Partner, unseren Familien und anderen Menschen gewinnen. Unsere Selbstbezogenheit wird verschwinden. Unsere ganze Haltung und Einstellung zum Leben wird sich ändern. Die Angst vor Menschen und vor wirtschaftlicher Ungewissheit wird uns verlassen. Wir werden intuitiv wissen, wie wir mit Situationen umgehen können, die uns früher umgeworfen haben. Wir werden bessere Eltern, Arbeitende, Helfende, Freunde und Freundinnen sein. Plötzlich wird uns bewusst, dass Gott für uns das tut, wozu wir alleine nicht in der Lage sind.

Sind das alles übertriebene Versprechen? Wir meinen nicht. Sie werden an uns erfüllt, manchmal schneller, manchmal langsamer. Sie werden sich immer verwirklichen, wenn wir daran arbeiten.²¹

21 „RCA Anonyme Paare in Genesung“ Seite 71

Diese schönen Worte, die als "Versprechen" bezeichnet sind, wurden ursprünglich von RCA aus dem Blauen Buch der Anonymen Alkoholiker entnommen aus dem Kapitel "In die Tat umgesetzt". Dieses Kapitel beschreibt das Ergebnis, das uns versprochen wird, nachdem wir bis zum Neunten Schritt gearbeitet haben. **22**

Für`s Wiedergutmachen gilt: Sich selbst und dem anderen vergeben, es einfach halten und das Ergebnis an die Höhere Macht übergeben

Zur Vorbereitung der Wiedergutmachung gibt es einige hilfreiche Tipps. An erster Stelle steht die Vergebung. Vergebung muss mir selbst gegenüber und dem anderen gegenüber erfolgen. Gebet und Meditation sind oft unerlässlich, um diese Vergebung zu erreichen. Die Wiedergutmachungen sollten im Geiste dieser Vergebung erfolgen. Es ist eine gute Idee, die geplanten Wiedergutmachungen mit unserem Sponsor-Paar durchzugehen.

Beim Wiedergutmachen ist es wichtig, jegliche Schuld des anderen herauszuhalten. Wenn wir unsere Fehler zugeben und gleichzeitig auf Mängel hinweisen, die wir beim anderen zu sehen glauben, dann ist das keine Wiedergutmachung, sondern bedeutet, dass wir einem ohnehin schon ungemütlich heißen Feuer noch mehr Brennstoff hinzufügen.

Wir sind bereit, den gesamten Vorgang in die Hände unserer Höheren Macht zu legen und vertrauen darauf, dass unsere Wiedergutmachung dem Willen Gottes entspricht.

Wir halten es einfach. Es ist nicht notwendig, auf alle Einzelheiten einzugehen. Unser Ziel bei der Wiedergutmachung ist es, unseren Anteil an jeder Situation einzusehen und zu korrigieren, und nicht, eine Analyse der Situation zu liefern.

Wir können nicht vorhersagen, wie der andere reagieren wird. Wir hoffen alle, dass der andere mit Güte und Liebe reagieren wird. Wir haben jedoch weder das Recht noch einen Grund, dies zu erwarten. Die Enthüllung unseres früheren Fehlverhaltens könnte sogar Ärger oder andere barsche Reaktionen hervorrufen. Wie der andere reagiert, liegt nicht in unserer Macht; alles, was wir tun können, ist, die Situation unserer Höheren Macht zu übergeben und so liebevoll wie möglich damit umzugehen.

Arbeitsschritte in diesem Kapitel

1. Lest beide dieses Kapitel nochmals.
2. Lest **Anhang A** im hinteren Teil dieses Buches als Leitfaden.
3. Jeder schaut auf die Liste der Selbstverletzungen und entscheidet, welche Wiedergutmachungen notwendig sind, um es wieder in Ordnung zu bringen.
4. Jeder schaut sich die Liste der Verletzungen bzgl. des Partners und der Beziehung an und entscheidet, welche Wiedergutmachungen notwendig sind, um die Dinge wieder in Ordnung zu bringen.
5. Jeder betrachtet die Liste der Verletzungen, die sie anderen zugefügt haben, und entscheidet, welche Wiedergutmachungen notwendig sind, um die Dinge wieder in Ordnung zu bringen.
6. Jeder betrachtet die Liste der Verletzungen, die sie als Paar anderen zugefügt haben und entscheidet, welche Wiedergutmachungen notwendig sind, um die Dinge wieder in Ordnung zu bringen.
7. Beiden teilen die Ergebnisse miteinander.
8. Einigt euch über die "wir"-Wiedergutmachungen.

ENTWURF - nicht freigegebene RCA-Literatur

Recovering Couples Anonymous ©2009 • All Rights Reserved

9. Beginnt sofort mit den Wiedergutmachungen. Für diejenigen, die nicht sofort vorgenommen werden können, solltet ihr eine klare Vorstellung davon haben, wann oder unter welchen Umständen sie vorgenommen werden könnten, und betrachtet es dann als eine Pflicht, die Liste ohne unnötige Verzögerungen abzuarbeiten.
10. Bedankt euch gegenseitig für die Bereitschaft, euch selbst und eure Beziehung zu heilen.
11. Bewahrt euch selber, euren Partner und eure Beziehung liebevoll in euren Herzen.

ENTWURF