

ANHANG B

DIESE GRUNDSÄTZE IN ALLEN UNSEREN ANGELEGENHEITEN ANWENDEN: DIE SCHRITTE AUF ANDERE THEMEN ANWENDEN

WAS IST UNSER PROBLEM? Handelt es sich um ein Problem oder sind wir uns nur unklar, welche Entscheidung wir treffen sollen? Oft verwechseln wir Problemlösung mit Entscheidungsfindung.

Wir haben ein Problem, wenn etwas passiert ist und wir die Ursache nicht kennen. Wenn wir die Ursache kennen, dann haben wir eine Entscheidung zu treffen und nicht ein Problem zu lösen. Wir sagen zum Beispiel: "Ich habe Bauchschmerzen". Sie schienen plötzlich aufzutreten, und ich weiß nicht, was die Ursache war. Das ist ein Problem. Um dieses Problem zu lösen, könnte ich wahrscheinlich zu einem Arzt gehen, ein medizinisches Buch lesen oder jemanden finden, der das gleiche hatte, und neue, erhellende Informationen über meinen Zustand erhalten.

Wenn ich nun Bauchschmerzen habe und sie sich wie die Bauchschmerzen anfühlen, die ich in der Vergangenheit jedes Mal dann hatte, wenn scharfe Chilischoten im Essen waren, dann habe ich wahrscheinlich kein Problem, sondern muß eine Entscheidung treffen. Ich habe die Wahl zwischen mehreren Möglichkeiten. Eine ist, Chilischoten zu essen, in dem Wissen, dass ich höchstwahrscheinlich Bauchschmerzen bekommen werde. Eine andere Entscheidung wäre, keine Chilischoten mehr zu essen. Wenn ich keine Chilischoten mehr esse, ist das eine gute Entscheidung und ich werde wahrscheinlich keine Bauchschmerzen mehr bekommen.

Wenn wir uns dafür entscheiden, weiterhin Chilischoten zu essen, obwohl wir wissen, dass wir Bauchschmerzen bekommen werden, haben wir wahrscheinlich ein anderes Problem. Das Problem sind nicht mehr die Bauchschmerzen, sondern die uns unbekanntenen Ursachen dafür, dass wir uns selbst verletzen wollen. Wenn wir wissen, dass wir zur Lösung einer Situation bestimmte Entscheidungen treffen müssen, aber alle mit Schmerzen verbunden sind und wir uns nicht zu einem Entschluss durchringen können, dann ist unser Zögern (Verschleppen, Unentschlossenheit) das Problem.

Der Erste Schritt für die Anwendung der Grundsätze in anderen Bereichen unseres Lebens besteht darin, die Themen klar zu identifizieren, nach dem Problem zu suchen (das, was wir nicht lösen konnten) und dies aufzuschreiben. Dann suchen wir nach den Bereichen, in denen wir machtlos sind und erkennen, wie sich diese Machtlosigkeit auf unser Leben ausgewirkt hat.

Es könnte uns jetzt leichter fallen, den Zweiten Schritt zu arbeiten, weil wir schon Erfahrung damit haben, Dinge an Gott zu übergeben. Mittlerweile haben wir in unserer Paargenesung den Zweiten Schritt schon erfolgreich abgeschlossen. Wir können also darauf vertrauen, dass es eine Höhere Macht gibt, die uns genesen lässt. Wenn nicht, können wir das "Gottesproblem" genauso wie zuvor durcharbeiten, bis wir glauben können, dass eine Höhere Macht helfen kann.

Den Dritten Schritt machen wir wie üblich – jetzt mit einem neuen Thema im Fokus: wir übergeben unser Leben, unseren Willen und dieses Problem bzw. diese Frage oder Situation an Gott, so wie wir Gott verstehen. Wir tun dies formell mit einem Gebet.

Der Vierte Schritt wird je nach Thema sehr unterschiedlich sein. Eine Empfehlung lautet, zunächst unsere Herkunftsfamilie nach Hinweisen darauf zu untersuchen, was zu unserer jetzigen Situation beiträgt. Wenn es sich zum Beispiel um ein Geldproblem handelt, wäre es sehr weise, sich die Geld-"Botschaften" anzusehen, die wir in unseren prägenden Jahren erhalten haben. War Papas Botschaft: "Geld ist knapp" und Mamas Botschaft: "Ich werde etwas vom Geld für Lebensmittel abzweigen und Papa wird es nie erfahren"? Nachdem wir all diese Botschaften angeschaut und aufgeschrieben haben, können wir eine gründliche

ENTWURF - nicht freigegebene RCA-Literatur
Recovering Couples Anonymous ©2009 • All Rights Reserved

Bestandsaufnahme unseres Handelns bezüglich des Themas machen, das uns aktuell beschäftigt. Welche unserer Handlungsweisen führt in diesen Situationen zum Konflikt? Welche Glaubenssysteme (Einstellungen) müssen in uns verändert werden? Denkt sowohl an gute als auch an schlechte Einstellungen.

Im Fünften Schritt suchen wir eine andere Person/ ein anderes Paar, dessen Verschwiegenheit wir vertrauen, und sagen ihnen alles, wirklich alles, was wir über uns und die Situation entdeckt haben. Bezieht Gott in diesen verbalen Prozess ein.

Im Sechsten Schritt müssen wir bereit sein, einige Dinge in unserem Leben zu ändern, um aus diesem Problem oder dieser Situation herauszuwachsen. Welche Änderungen könnten wir vornehmen? Sind wir bereit zur Veränderung?

Der Siebte Schritt sagt hauptsächlich: "Gott, nimm dies von uns. Wir sind bereit." Vielleicht müssen wir auch Hilfe von außen suchen. Gott wirkt sehr gut durch andere Menschen.

Im Achten Schritt bereiten wir uns darauf vor, unsere Straßenseite zu diesem Thema zu säubern. Welche Korrekturen oder Wiedergutmachungen werden wir vornehmen müssen?

Im Neunten Schritt geht es darum, die Dinge so gut wie möglich in Ordnung zu bringen. Wir setzen alles daran, um UNSER Chaos zu beseitigen.

Damit wir dies nicht noch einmal tun müssen, hören wir, sobald wir bemerken, dass etwas in dieser Art wieder auftaucht, damit auf und leisten Wiedergutmachung, um unseren Anteil an der Situation beizulegen. Das ist Schritt Zehn.

Der Elfte Schritt lässt uns wie bisher mit Gebet und Meditation fortfahren, um Gottes Willen für uns zu erfahren und um die Kraft zu bitten, ihn ausführen zu können.

Und schließlich der Zwölfte Schritt: Anerkennen, dass der Prozess, den wir gerade durchlaufen haben, spirituell war, und dass wir mit anderen teilen sollten, wie wir unser spezielles Dilemma gelöst haben. Das gibt unserer negativen Erfahrung einen höheren Zweck - anderen in ähnlichen Situationen zu helfen, ihren Weg zur Freude zu finden. Aber vor allem nehmen wir unsere Lektionen an und lehren durch unser Beispiel.