

GROLL INVENTUR

_____)

„Gott, hilf mir die Wahrheit über meinen Groll zu sehen“

Ich ärgere mich über: (vgl. Beispiel S. 75) _____

Der Grund: (vgl. Beispiel S. 75) _____

Verletzt bei mir: Behalte Spalte 1 & 2 im Gedächtnis während du die Überlegungen in Spalte 3 schreibst (vgl. S.76-A1-Z2 „Wir betrachteten das Ergebnis sorgfältig“). Sieh dir Spalte 3 an und überlege das Gegenteil jedes einzelnen Satzes damit die Bestandsaufnahme dir jede deiner Ängste, die hinter jeder der 7 Bereiche des Selbst steckt aufzeigen kann. (vgl. S.75 Beispiel und S. 78-A2 „Beachten Sie, dass [...] das Wort „Angst“ in Zusammenhang mit den Schwierigkeiten [...] in Klammern gesetzt ist.“)

SELBSTACHTUNG: Wie sehe oder empfinde ich mich selbst. „Die Rolle, die ich mir selbst zugeteilt habe.“

Beginne Sätze mit - „Ich bin... „

(Die Angst... zu sein)

Beispiel: Ich bin der beste Ehemann, den sie haben kann. (nicht gut genug...)

_____()
_____()
_____()

STOLZ: Wie denke ich, dass Andere mich sehen oder mich empfinden. „Die Rollen, die ich Anderen zugeteilt habe“. Beginne Sätze mit – „Andere sollten... „ oder „Niemand sollte... „ oder „Andere könnten... „

_____()
_____()
_____()

EHRGEIZ: Was will ich, das hier geschieht. Beginne Sätze mit – „Ich will... „

_____()
_____()
_____()

SICHERHEIT: Was brauche ich um Ok zu sein. Beginne Sätze mit – „Ich brauche... um Ok zu sein.“

_____()
_____()
_____()

PERSÖNLICHE BEZIEHUNGEN: Meine fest verankerten Überzeugungen, wie diese Beziehung aussehen soll. („Ehefrauen vertrauen ihren Männern“ „Mütter respektieren die Entscheidungen ihrer Söhne“ „Echte Freunde stimmen immer mit mir überein“)

_____()
_____()
_____()

SEXUELLEN BEZIEHUNGEN: Meine fest verankerten Überzeugungen, wie ein echter Mann und/oder eine echte Frau sein sollen ist. Beginne Sätze mit – „Ein echter Mann... „ und/oder „Eine echte Frau... „

_____()
_____()
_____()

FINANZEN: Schadet meinen Finanzen. Beginne Sätze mit – „Niemand (kann, sollte, darf)...“ oder „Andere (können, sollten, sollten nicht)... „

_____()
_____()
_____()

GROLL INVENTUR

„Gott bitte zeige mir die Wahrheit“

Die Erkenntnis: „Wie habe ich der Person aus Spalte 1 und/oder Anderen Dinge angetan, über die ich mich in Spalte 2 geärgert habe?“ (s. S. 77-A3 „Dies war unser Weg: Wir hielten uns vor Augen, dass die Menschen, die uns unrecht taten, vielleicht seelisch krank waren...wie wir selbst“).

Überspringe dies, wenn es sich in Spalte Eins nicht um eine Person, oder wenn es sich um dich selbst handelt.

„Gott, das ist ein kranker Mensch wie ich selbst. Wie kann ich ihm helfen? Gott, bewahre mich davor, ärgerlich zu werden. Dein Wille geschehe.“

VIERTE SPALTE: Lass die andere beteiligte Person außen vor; es handelt sich um deine Inventur und nicht um ihre! Wo lag meine Schuld? Was habe ich getan? Vorher? Währenddessen? Nachher? (s. S. 78-A1). • Schau dir an was du alles tust um an diesem Groll festzuhalten. • Schau dir an was du tust um dich und deine Wirkung nach außen zu schützen, ich meide jemanden, ich verbreite Klatsch, ich schreie. • Während du schreibst, konzentriere dich auf das, was du bereits alles von Spalte Eins bis zu „Die Erkenntnis“ erfahren hast.

„Wo war ich...“

SELBSTSÜCHTIG: Schau dir die gesamte Umgebung des Grolls an, was habe ich getan? Wo war ich selbst schuld? *Meine selbstsüchtigen Handlungen und Aktionen waren...?*

EGOISTISCH: Was war mein egoistisches Denken während ich die oben genannten Taten beging? *Meine egoistischen Einstellungen waren...?*

UNEHRlich: Was waren die Lügen, die ich mir selbst erzählt habe und die zu meinem egoistischen Denken (s. oben) geführt haben? *Ich bin auf die Selbsttäuschung hereingefallen, dass...?*

ÄNGSTlich: Was waren die Ängste, die die Selbsttäuschungen (s. oben) vorangetrieben haben? *Ich hatte Angst vor/dass...?*

Die oben genannten Ängste führen zu Selbsttäuschungen, diese führen zu den Einstellungen die hinter den Handlungen stehen. (vgl. S. 71-A2 „Getrieben von allen möglichen Formen von Furcht, Selbsttäuschung, Egoismus und Selbstmitleid [meine Einstellung]...)

Überlege ob es noch weitere Ängste gibt, die auf deine Angst-Liste gehören. Überlege auch bei jeder Angst, ob auch deren Gegenteil auf die Liste gehört.

Beispiel: Allein sein/Gebunden sein? Versagen/Erfolg haben?

(vgl. S. 78-A3-Z2 „Wir brachten sie zu Papier, auch wenn wir in Verbindung mit ihnen keinen Groll hegten.“)

SCHADEN: *Sehe ich irgendeinen Schaden, den ich angerichtet habe? Suche auch in der Umgebung des jeweiligen Grolls? z.B.: Eltern, Freunde, Arbeitgeber.*

Seite 61

_____)

****Dies ersetzt nicht das ursprüngliche Ressentiment-Inventar. Verwenden Sie dieses oder das ursprüngliche Ressentiment-Inventar für selbstzerstörerische Überzeugungen****

Inventur des selbstzerstörerischen Glaubens

**„Gott, bitte hilf mir,
die Wahrheit über meine
selbstzerstörerischen Überzeugungen zu erkennen“**

Spalte 1 – Mein Selbstzerstörungs Glauben:

Spalte 2 – Die Ursache: *Warum habe ich diesen Glauben? Wer hat mir das erzählt? Was ist in meiner Vergangenheit passiert?*

Spalte 3 – Betrifft: *Denken Sie beim Schreiben von Spalte 3 an die Spalten 1 und 2 (siehe S. 63 „Wir haben es sorgfältig geprüft“).*

Angst des Seins...

Selbstwertgefühl: *Wie fühle ich mich durch diesen Glauben??* _____ ()
_____ ()
_____ ()

Stolz: *Wie wirkt sich dieser Glaube darauf aus, wie die Leute mich meiner Meinung nach sehen?* _____ ()
_____ ()
_____ ()

Ehrgeiz: *Wer möchte ich sein? Was möchte ich tun? Wie wirkt sich dieser Glaube auf diese Dinge aus?* _____ ()
_____ ()
_____ ()

Sicherheit: *Worin möchte oder muss ich sicher sein? Wie wirkt sich dieser Glaube auf die Dinge aus, in denen ich sicher sein möchte? (Körperlich und/oder emotional?)* _____ ()
_____ ()
_____ ()

Persönliche Beziehungen: *Wie wirkt sich dieser Glaube auf meinen allgemeinen Umgang mit anderen Menschen aus?* _____ ()
_____ ()
_____ ()

Sexbeziehungen: *Wie wirkt sich dieser Glaube auf meine intimen Beziehungen zu jemand anderem aus?* _____ ()
_____ ()
_____ ()

Taschenbuch: *HWie wirkt sich dieser Glaube finanziell auf mich aus??* _____ ()
_____ ()
_____ ()

Ist das eine Lüge? _____ ()
_____ ()

„Gott hilf mir, die Wahrheit zu erkennen“

Spalte 4 - Schauen Sie sich den ganzen Glauben/die ganze Lüge an

Wo war ich selbstsüchtig? *Was habe ich getan? Was waren meine egoistischen Handlungen oder Aktivitäten?*

Wo war ich egoistisch gewesen? *Was war mein egoistisches Denken oder Verhalten?*

Wo war ich unehrlich? *Welche Lügen erzähle ich mir aufgrund meines egoistischen Denkens? (Bin ich nicht ein Opfer der Täuschung, dass ich mir Zufriedenheit und Glück entreißen kann, wenn ich es nur gut schaffe?)*

Wo hatte ich Angst? *Wovor habe ich Angst?*

Schaden: *Sehe ich einen Schaden, den ich verursacht habe? Schauen Sie sich den Glauben um, auch wie er sich auf andere auswirkt, z. B. auf Partner, Kinder, Eltern, Arbeitgeber usw.*

[illegible]

SEX INVENTUR ARBEITSBLATT

„Gott, bitte lass mich die Wahrheit über mein Verhalten in Beziehungen sehen“

Name: _____ Beziehung: _____

Schreibe eine kurze Geschichte der Beziehung:

Meine Beweggründe, als ich mich auf die Beziehung einließ waren:

Mein konkretes sexuelles Verhalten in der Beziehung war:

Die wichtigsten Punkte, die in der Beziehung aufgekommen sind, waren:

Wie hat es geendet? Oder... wie ist es jetzt?

SEX INVENTUR ARBEITSBLATT

Schau dir jede deiner Beziehungen an und beantworte diese neun Fragen (siehe S. 80-A1)

1) Wo war ich selbstsüchtig gewesen? (mich nur mit mir selbst befasst)

2) Wo war ich unehrlich gewesen? (falsch und betrügerisch)

3) Wo war ich rücksichtslos gewesen? (Geringschätzung für andere)

4) Wem habe ich wehgetan? (Betrachte das Umfeld der Beziehung)

5) Hatte ich Eifersucht erweckt?

6) Hatte ich Argwohn erweckt? (Zweifel an meiner Ehrlichkeit)

7) Hatte ich Verbitterung erweckt? (tiefsitzender Groll)

8) Wo hatte ich etwas falsch gemacht?

9) Was hätte ich stattdessen tun sollen?

(In der Beziehung. Schreibe nicht „Ich hätte mich gar nicht auf diese Beziehung einlassen sollen.“). Versichere dich bei Frage #9 ganz eindeutig zu sein. Du wirst dich später beim Schreiben deines Sex-Ideals darauf beziehen.

Schaden: Schreibe jeden konkreten Schaden auf, der dir während des Schreibens einfällt.

Überlegungen zu Schritt Fünf

Fragen, die Sponsor:innen oder Schritt Fünf Sponsor:innen vorgeschlagen werden, um sie einer Person zu stellen:

- 1) Erkennst du, was an dieser Interaktion zu beanstanden ist (Verhalten, Egoismus, Einstellung, Angst usw.)?
- 2) Erkennst du aus eigener Kraft, dass du dich nicht anders hättest verhalten können?
- 3) Erkennst du Verhaltensweisen oder Groll, an den du immer noch festhältst und den du nicht loslassen willst?

Überlegungen zu Schritt Sechs

Wenn ich jede Inventur auf kontemplative Weise prüfe, stelle ich mir folgende Überlegungen:

- 1) Erkenne ich, was an dieser Interaktion anstößig ist (mein Verhalten, meine Einstellung, mein Egoismus usw.)?
- 2) Erkenne ich aus eigener Kraft sehen, dass ich mich nicht anders hätte verhalten oder anders machen können?
- 3) Gibt es etwas, woran ich mich klammere und das ich nicht loslassen möchte?
- 4) Bin ich bereit, mich von nun an bei all diesen Dingen, die ich anstößig finde, an Gott um Hilfe zu wenden?

HINWEIS: Wenn du noch festhältst, beten für deine Bereitschaft! Wenn du immer noch festhältst, beten und gehe nicht in Schritt Sieben, bis du mit deiner/m Sponsor:in gesprochen hast.

Tylas Lösungsweg zu den Schritten Sechs und Sieben

- Ich suche mir einen ruhigen Ort, an dem ich eine Stunde allein sein kannst (d. h. nicht bei Starbucks).
- Ich gehe innerlich durch meine Groll Inventur durch: Groll > Angst > Sex. Beginne mit Groll.
- Ich wähle mir ein Blatt aus und werfe einen Blick auf Vorder- und Rückseite und leg die Liste dann weg. Ich untersuche MEINE Rolle in Bezug auf den Groll, z. Spalte 4, und was ich Gott übergeben kann.
- Meditativer Ansatz: Ich stelle mir die oben genannten 4 Fragen und wiederhole diese Fragen für jedes einzelne Groll Blatt.
- Ich lese Gott die 1. Spalte meiner Angst Liste vor. Ich bitte Ihn in meinem Herzen, mir diese Angst zu nehmen und ihr keine Macht über mein Leben zu geben. Ich spreche ein Gebet.
- Wiederholen dies mit der Sex Inventur
- Ich lese Gott mein Sex-Ideal vor
- Ich stelle mir den Torbogen vor
 - o Der Zement - Unser gemeinsames Problem/Lösung
 - o Der Grundstein –Bereitschaft, an eine Macht zu glauben, die größer ist als ich
 - o Der Schlussstein — Gott ist der Regisseur, ich bin sein Agent, er leitet die Show
- Ich stelle mir vor, wie ich durch den Bogen gehe, um jetzt bei Gott zu sein

„Mein Schöpfer, ich bin jetzt bereit, dass Du alles von mir haben solltest, GUT UND BÖSE. Ich bete darum, dass Du jetzt von mir jeden einzelnen Charakterfehler entfernst, der im Wege steht meine Nützlichkeit für Dich und meine Gefährten zu leben. Gib mir Kraft, wenn ich von hier hinausgehe, um DEINEN Willen zu tun. Amen.“

Seite 87 des Blauen Buches (7. Schritt Gebet)

Dan S. über die Schritte 6 und 7 (Tonbandaufnahme)

Ich bin also hier um über den 6ten und 7ten Schritt zu sprechen.

In meinem ersten Jahr in AA hörte ich, wie die Vorstellungen der Freunde vom sechsten und siebten Schritt so ungefähr sind.

Eines der seltsamsten Dinge, die ich hörte war, dass die Schritte 6 und 7 die „vergessenen Schritte“ sind. Oder auch: „Da ist nicht viel in diesen Schritten, es sind ja nur zwei Absätze, und die Hälfte davon ist ein Gebet.“ Und so ist es leicht, einfach so über sie hinweg zu fegen.

Und die andere Sache ist, dass ich immer wieder darauf gestoßen bin, und mir dabei sehr große Widerstände entgegen kommen - dass ich keine Liste meiner Charakterfehler mache. Viele Menschen bestehen nämlich darauf, dass wir eine Liste unserer Charakterfehler machen müssen. Und wir werden ein bisschen darüber reden, warum ich finde, dass es nicht nur wirklich schwer einzusehen ist, was auf dieser Liste stehen sollte, als auch, dass das Buch nie erwähnt, eine solche Liste von Charakterschwächen machen zu sollen.

Jetzt möchte ich mit Schritt 6 beginnen, wo es auf der Seite 87 heißt, Zitat: Nach Hause zurückgekehrt, ziehen wir uns für eine Stunde an einem ruhigen Ort zurück und denken über alles noch einmal sorgfältig nach..., („*was wir bisher gemacht haben*“. Anmerkung des Übersetzers: so steht es im engl. Buch S. 75: what we have done).

Ich möchte mich auf dieses Zitat beziehen, weil ich verdeutlichen möchte, dass hier einige gute Anweisungen für den 5. Schritt gemacht werden. Wenn du mit Menschen arbeitest, und du weißt schon, was sie mit dem 6. Schritt anfangen sollen, so ist es hilfreich, einige Dinge anzusprechen, während du mitten im 5. Schritt mit ihnen arbeitest.

Es geht darum, Dinge zu sehen, die wir über uns selbst als störend empfinden. Dinge anzuschauen, die wir nicht an Gott abgeben wollen, damit er uns damit hilft.

Um den 6ten Schritt zu verstehen, ist es wichtig – so finde ich, dass wir wirkungsvoll einem 5. Schritt zuhören können.

So wird tatsächlich im 5. Schritt gesagt (im blauen Buch) , dass es wichtig ist, jemanden zu finden, der versteht, was du zu tun versuchst. Stell dir vor, dass die Menschen einst das blaue Buch in die Hände bekamen, ohne von Meetings umgeben zu sein. So war es ein wenig schwerer für sie, Menschen zu finden, die verstanden, was sie zu tun versuchten und wie sie es taten. Ich denke, dass wir heute allerdings daraus Nutzen ziehen können, Menschen um uns zu haben, die viel Erfahrung damit haben, so dass sie verstehen, wo du hin willst. Sie können dir helfen, da durch zu gehen, wenn du den 5ten Schritt machst.

Also, das blaue Buch spricht davon, das besagte Buch vom Regal zu nehmen...“wir schlagen die Seite mit den 12 Schritten auf. Sorgfältig lesen wir die ersten 5 der Empfehlungen“ (S.87 Abs.1, Z. 5), also die 5 ersten Schritte, und erinnern uns an dieser Stelle daran, dass wir dabei sind, einen Torbogen zu bauen, durch den wir zu guter Letzt als freie Frauen und Männer hindurch schreiten..

Es fordert uns auf, unsere bisherige Arbeit auf Tragfähigkeit zu überprüfen. Bin ich mit den Sponsees im 6. Schritt angelangt, gehe ich mit ihnen nochmal durch die 5 vorausgegangenen Empfehlungen durch. (Schritt 1-5)

Wir sprechen über diese Vorstellung (erster Schritt): Findest du den Gedanken, dass du die Kontrolle über Alkohol oder Drogen verlierst, verabscheuungswürdig in deinem heutigen Leben ?

Und ich muss einsehen, dass - falls ich mir klar über meinen 1. Schritt bin - dies für mich leicht zu beantworten ist.

Eine andere Sache, über die ich mir klar sein muss ist diese : Warum brauche ich Gottes Wirken in meinem Leben, wenn es um Alkohol und Drogen geht, damit ich gerettet werde ?

Dann schauen wir im zweiten Schritt, im Kapitel „Wir Agnostiker“ auf unseren Agnostizismus und wie ich bezweifle, dass es eine Macht gibt, die größer ist, als ich selbst. Und das Ergebnis davon war, dass ich in meinem Leben herumgelaufen bin, als ob ich die einzige Macht in meinem Leben wäre. Finde ich das heute unangenehm in meinem Leben?

Hoffentlich war ich durch die getane Arbeit klar genug, um einzusehen, dass ich mehr wünsche, als was ich bisher vom Leben gehabt hatte.

Und mit dem dritten Schritt kommt die erste Bedingung, also dass ich mir klar darüber bin, dass mein Eigenwille mich zum Scheitern gebracht hat. Und ich aufrichtig mehr in meinem Leben möchte, als ich bis zu diesem Punkt gehabt habe. Und ich in der zweiten Hälfte des 3. Schrittes begreife, wie ich Gott in meinem Leben gespielt habe.

Und falls ich es nicht im dritten Schritt erkennen sollte, dann habe ich es hoffentlich im 4. Schritt erkannt, wo es mir dieses Drehbuch meines Eigenwillens präsentiert. Diese kleinen Szenen meines Theaterstücks - schau darauf aus der Perspektive im 6. Schritt, geh also zurück durch den 4. Schritt und dann frag dich: hat das Spiel, indem ich Gott bin, funktioniert ?

Wenn wir dann – im Rückblick - zum 4. Schritt kommen, lasse ich sie meist nach Hause gehen, damit sie es selbst für sich anschauen können. Ich bitte sie, nochmal durch jede Seite der Inventur zu gehen, jede Person anzuschauen und die Dinge abzufragen, von der der 6. Schritt spricht.

Er betont die Unverzichtbarkeit der Bereitwilligkeit. Sind wir jetzt bereit, dass Gott uns all die Dinge nimmt, die wir als verwerflich erkannt haben? Ich bitte sie, ihr Inventar zu überprüfen und es sich anzusehen. Kannst du den Teil dieser Interaktion sehen, dieses Verhalten, dass du als verwerflich ansiehst ? Und es sagt: Sind wir jetzt bereit, diese Dinge loszulassen, die wir als hinderlich erkannt haben ? Kann ER sie jetzt alle wegnehmen – wirklich alle, ohne Ausnahme ? Wenn wir uns immer noch an etwas klammern, von dem wir uns nicht trennen wollen, bitten wir Gott, uns zu helfen, guten Willen zu haben, also bereit zu sein, es zu tun.

Also klammere ich mich an Verhaltensweisen oder Groll oder an einen Teil des Inventars, den ich an mir selbst gesehen habe und den ich nicht bereit bin, loszulassen ? Erwinnere dich daran, dass wir zu Beginn des vierten Schrittes über den Wert des Festhaltens an Groll gesprochen haben. Groll wird dich schneller vom Licht des Geistes trennen als alles andere. Falls du daran zweifelst, denk daran, wenn du das nächste Mal von jemandem genervt bist. Es drückt mich sofort in mein Ego zurück, nicht wahr?

Ein spirituelles Leben hat keinen Raum dafür.

Es spricht darüber, ob die Steine am richtigen Platz liegen. Der richtig gemischte Zement als Grundlage im ersten Schritt, der Eckstein des zweiten Schrittes für den funktionierenden Glauben, der Schlussstein im dritten Schritt. Da sprechen wir über den Torbogen, durch den wir zur Freiheit gelangen. Der Schlussstein ist der zentrale Stein in einem Bogen. Wenn wir uns vorstellen, dass wir diesen Bogen über eine Tür setzen. Und wenn wir da durch gehen, sind wir in einer neuen Welt, einem neuen Lebenskonzept, in dem wir einen Gott haben, dem wir vertrauen. Und wenn ich das nicht tue, wird sich nichts für mich ändern. Und sie sprechen davon, ob du Zement mit Sand gemischt hast. Zement alleine ist nicht so stark, als wenn du ihn mit Sand vermischt.

Wir sehen im Programm Menschen, die sich an Meetings klammern wie an ein Rettungsboot, wo man sich nicht raus wagen sollte, andernfalls kommst du in Gefahr. Und sehe zu, dass du nach einem Meeting im Voraus Ausschau halten wirst, wenn du in eine andere Stadt gehst. Und es gibt Freunde, die die Schritte, Schritte, Schritte arbeiten und es unterlassen, je zu Gemeinschaftstreffen (Nachmeetings etc.) zu gehen. Ich glaube, es wird jedoch hier ein großes Bild gemalt, in dem es eine gewisse Balance von allem geben sollte. Anonyme Alkoholiker ist eine Gemeinschaft im Programm, und es ist der 12 Schritte Prozess, wie er im blauen Buch dargelegt ist, und es ist ein Platz, in dem ich sein und mit anderen arbeiten kann. Es ist nicht eines dieser Dinge. Das ist wichtig von Beginn an zu verstehen. Es ist kein Ort, wo es nur um mich geht und was ich aus dem 12 Schritte Prozess herausholen kann, losgehen und meine Beziehungen richten, Geld zurück geben... Du musst einsehen, dass es bedeutet, eine größere Verpflichtung einzugehen, anstatt nur zu schauen, was das Ganze für mich bringen kann. Man kann viele Beispiele dafür sehen, wie ein spiritueller Prozess in einen selbstsüchtigen Prozess umgewandelt wird; Anzugeben, wie lange Stunden man in Meditation sitzt. Ich konnte das früher tun, als ich keine Arbeit hatte, und viel Zeit damit verbrachte, eine dieser Personen zu sein, weil viele der Menschen um mich herum so waren. Nicht, dass Meditation etwas Schlechtes wäre, versteht mich nicht falsch. Ich meditiere tatsächlich 16 Stunden am Tag, die anderen 8 Stunden schlafe ich. Schaut, es hängt davon ab, wie man Meditation definiert, nicht wahr. Wenn ich den ganzen Tag übe, Gott in mein Leben zu bringen, dann ist das Meditation. Und das ist meine Praxis.

Allerdings kann ich nicht mal in die Nähe davon kommen, wenn ich nicht verstehe, warum ich Gott brauche, und in welchem Ausmaß ich ihn brauche.

Und ich muss den Unterschied zwischen meinen Charakterschwächen und der Natur meiner Fehler verstehen.

Ich habe Inventuren gehört, bei denen Menschen viele Fünfte Schritte vorgelesen haben, und einige der Menschen, die meine Fünften Schritte anhören, haben kleine Notizen für mich geschrieben mit den Charakterfehlern, die sie in mir sehen, wenn ich ihnen meinen Vierten Schritt vorlese. Und man wird Dinge sehen wie: kontrollierend, eifersüchtig...ihr wisst schon...das sind Dinge, die jeder sehen kann.

Nachdem ich die Inventur so geschrieben habe, wie es im Blauen Buch beschrieben wird und wie ich es im BBE präsentiert habe, kann man sehen, was die Charakterfehler sind, die wir aufschreiben. Eigennützige Handlungen und selbstsüchtige Einstellungen. Da sind die egoistischen Dinge, die ich getan habe, und das war mein egoistisches Denken, während ich es tat. Andere können sehen, was ich getan habe und du kannst sehen, was du getan hast. Sie wussten, was ich die meiste Zeit dachte. Ich wusste, dass ich egoistisch dachte. Das sind die Charakterfehler, die normalerweise in diesen Listen auftauchen.

Aber in einem fünften Schritt spricht man über zwei Dinge. Im ersten Absatz des Fünften Schrittes, auf S.83 im Blauen Buch geht es um meine Fehler, aber auch um die Natur dieser Fehler (im dt. Blauen Buch steht nur „unsere Fehler zugeben“, im englischen „Big Book“ auf Seite 72 Abs.1, Z. 11 : „the exact nature of our defects“).

Was ist der Unterschied zwischen meinen Charakterfehlern und der Natur meiner Fehler? Und ich vergleiche es mit meinem Alkoholismus. Schau mein Alkoholproblem an, wieviel ich trank, was alles passierte, meine Ehe zerbrach, so wie ich überhaupt gelebt habe. Ich wusste, dass ich die Kontrolle verlor, wenn ich zu trinken begann, aber ich wusste nicht, dass ich jedes Mal, wenn ich trank, die Kontrolle verlieren würde. Ich hatte immer die Vorstellung, dass ich ein gewisses Maß an Kontrolle hatte, und ich hatte lange Zeit die Wahnvorstellung, dass ich die Kontrolle hatte, bis es ein so großes Problem gab, dass die Illusion nicht mehr vorhanden war. Ich begann mit der Natur meines Problems in Berührung zu kommen, und das ist, dass es eine Ebene des Wahnsinns in mir gibt, gegen die ich nichts tun kann, dass ich eine spirituelle Krankheit (ein spirituelles Übel) habe, die sich in der Unbeherrschbarkeit manifestiert, die wir auf der S. 60 gesehen haben, und die zu der Besessenheit mit dem Trinken führt. Und das sind die Obsessionen, die mich zum Trinken verleiten, einen Drogensüchtigen zu Drogen, einen Spieler zum Glücksspiel. Die spirituelle Krankheit führt also zur Besessenheit, die zu mangelnder Kontrolle führt, das führt zu mangelnder körperlicher Kontrolle. Das ist die Natur meines Problems. Da sind also die Charakterfehler in meinem Verhalten und meiner Haltung, die wir aufgelistet haben, aber darunter sind die Wahnvorstellungen und die Ängste (4. Spalte). Denn die Ängste treiben die Wahnvorstellungen hervor und diese Verblendung hat das Denken zur Folge, welches sich wiederum in Handlungen manifestieren, den egoistischen Handlungen, die wir tun. Ich kann an den egoistischen Handlungen arbeiten. Ich kann sagen, dass ich nicht hinter deinem Rücken schlecht über dich sprechen werde. Aber vielleicht könnte ich über jemand anderen schlecht hinter seinem Rücken reden. Das verhält sich dann wie dieses Gesellschaftsspiel, bei dem man auf einen Spiel-Maulwurfkopf schlägt, denn wenn er seinen Kopf aus dem Loch steckt, muss man ihm auf den Kopf schlagen, und dann taucht er an einer anderen Stelle wieder auf, und so weiter...So ist es, wenn ich versuche, an meinen Charakterfehlern zu arbeiten. Jedes Mal, wenn ich mich auf einen Charakterfehler konzentriere und ihn loswerden will, taucht er woanders wieder auf....und ich werde die Menschen an anderer Stelle stören und aufregen. Denn die Wurzel von allem ist etwas, an dem ich nicht direkt arbeiten bzw. es reparieren kann.

Wisst ihr, auf S. 71 im zweiten Absatz, wird über Egoismus gesprochen – die Konzentration auf sich selbst! Wir glauben, dass er die Wurzel unserer Schwierigkeiten ist, und das wir von ihm durch Hunderte von Ängsten getrieben werden, durch Wahnvorstellungen (Selbsttäuschung), Selbstsucht (Fokus auf sich selbst) und Selbstmitleid. Genau darüber wird hier gesprochen. Und ich sehe, wie sich das in der 4ten Spalte zeigt: Meine Angst treibt meine Wahnvorstellungen an, die sich schließlich in meinen Handlungen manifestieren – egoistische Handlungen, die ich tue. Ich kann nicht an meinen Illusionen (Wahnvorstellungen) arbeiten. Macht das Sinn ? Ich kann nicht an meinen Ängsten arbeiten. Und die Ängste kommen nicht außerhalb von mir. Ich habe das in meiner Inventur gesehen: Meine Ängste hatten nichts mit anderen zu tun; meine Ängste waren etwas, was ich tief in mir selbst erschaffen hatte. Die Angst kommt aus der Vorstellung, dass meine Selbstgenügsamkeit (mich auf mich selbst zu verlassen) versagen wird. Und das hat damit zu

tun, dass ich Ängste erschaffen habe und dass aus diesen Ängsten Illusionen (Wahnvorstellungen) entstehen – und ich nichts dagegen tun kann. Ich kann diese Listen von Charakterfehlern schreiben und alles auflisten, was ich ändern will, aber ich kann nicht an ihnen arbeiten, weil ich mir nicht zu 100% darüber im Klaren bin, was tatsächlich hinter diesen Dingen steckt. Diese sind nur Manifestationen des eigentlichen Problems, nämlich dass ich nichts gegen meine Ängste und Wahnvorstellungen tun kann. Deshalb muss ich mich auf Gottes Hilfe verlassen und mit Gott arbeiten, und genau das ist es, wohin mich dieser Prozess führt.

Dieser ganze Prozess hat mich an einem Punkt gebracht, an dem ich erkenne, dass ich eine Macht größer als ich selbst brauche.

Weißt du, ich hatte vor Jahren diesen Baum vor meinem Balkon, und jedes Mal wenn er wuchs, versperrte er mir die Sicht. Also fing ich an, seine Blätter abzuschneiden. Aber natürlich war die Sicht nicht gut genug, also begann ich, die Äste abzusägen. Dieser Baum hatte eine flache Krone, und jedes Jahr wuchsen seine Zweige wieder nach. Ich versuchte, sie immer gründlicher abzuschneiden, doch jedes Jahr wuchs alles wieder nach und ich hatte keine Sicht. An meinen Charakterfehlern zu arbeiten ist etwas Ähnliches. Schließlich fällte der Eigentümer des Grundstückes den Baum. Das war die Lösung, zur Wurzel zu gelangen. Das Problem ist, dass ich aus irgend einem Grund an diesen Wurzeln festhalten will. Denn tief in mir gibt es einen Teil, der es nicht zu verstehen scheint. Und ich brauche die Hilfe Gottes. Es geht darum, zu verstehen, wie sehr ich Gott brauche, damit er tiefer in mir wirkt. Ich habe Ängste in mir. Du weißt schon, diese Ängste, die mich davon abhalten, das Buch zu schreiben. Nicht nur Schlangen oder Spinnen oder einige der Ängste, die Menschen in ihrer Inventur aufschreiben. Ängste, die sie daran hindern, dieses Bild zu malen oder ein neues Projekt zu beginnen oder zu kündigen. Ängste, die sie daran hindern, eine Beziehung zu verlassen oder eine neue einzugehen. Ich kann dagegen nicht alleine etwas tun. Diese Ängste sind Teil der Wurzel meines Problems. Sie sind Teil der Natur meiner Mängel.

Und ich muss mir das ganz klar machen, weißt du, denn....der siebte Schritt beginnt mit wenigen Worten, aber sie sind wichtig.

Manche sagen, „der siebte Schritt ist nur das Gebet“, aber ich kann über den sechsten Schritt sprechen und dieselbe Rede auch für den siebten Schritt halten, denn er beginnt mit: „Wenn wir bereit sind“ . Ich muss verstehen, was das bedeutet: Wann sind wir bereit? Was bedeutet es für mich, bereit zu sein?

Ich habe völlig klar verstanden, dass ich nichts gegen die Wurzel meines Problems (meiner Schwierigkeiten) tun kann. Die Natur meiner Defekte äußert sich im schlechten Verhalten und schlechten Gedanken, die aus mir heraus kommen. Ich kann dagegen nichts tun.

Und diese Verpflichtung zu einer Beziehung mit einer Macht, die ich vielleicht noch nicht verstehe..., wir sind erst in der Mitte der 12 Schritte, erinnere dich, dass noch sechs vor uns liegen; in jedem Fall sollte mir an diesem Punkt bewusst werden, dass ich nicht zu 100% darauf vertrauen kann, dass es einen Gott da draußen gibt, der alles ändern oder mich vor all dem retten wird.

Aber zum Glück habe ich genug über mich selbst erkannt, um zu wissen, dass sich nichts ändern wird, wenn ich mich weiterhin auf das verlasse, worauf ich in der Vergangenheit

vertraut habe. Es ist, als wenn ich in einem brennenden Gebäude wäre und die Fenster vor mir, während die Feuerwehrleute unten rufen: „Spring, spring! Wir fangen dich auf.“ Und das Feuer, das von hinten näher rückt, zeigt mir: „Ich kann nicht zurück! Ich kann nicht zurück! Denn Zurückgehen würde bedeuten, dass ich zu all den Dingen zurückkehre, derer ich bis zu diesem Moment gewahr wurde.

Hier gibt es diesen Glaubenssprung, den ich machen muss. Und wenn ich springe, wird es da unten etwas geben, das mich auffängt ? Und hier ist die Idee, dass es sich um eine Beziehung handelt.

Wenn du eine Beziehung mit einer Person hast und diese Beziehung ignorierst, wie gut wird diese Beziehung sein ? Nicht sehr gut, oder ? Und ich verstehe, dass meine Beziehung zu Gott genauso war. Ich habe die Möglichkeit völlig ignoriert, dass eine Macht in meinem Leben wirkt.

Also ziehe ich eine Linie durch Schritt 6 und 7, genau in der Mitte. Schritt 6 bringt alles, was ich in den ersten fünf Schritten erkannt habe, und all die Defekte, die ich bis zu diesem Punkt von mir kenne, und wenn ich ehrlich sagen kann, dass ich bereit bin, auf diese Macht zurückzugreifen...dann spreche ich das Gebet des siebten Schrittes und das war's.

Es geht nicht darum, an meinen Fehlern zu arbeiten, es geht nicht darum, in Schritt Sechs festzustecken, weil ich noch Charakterfehler habe. Würde ich sagen, dass meine Art zu trinken fehlerhaft ist ? Ist die Art, wie jemand Drogen konsumiert, ein fehlerhafter Teil seiner Natur? Hat Gott meinen Alkoholismus beseitigt oder nur das Problem eliminiert? Wer bin ich also, dass ich entscheide, an welchen Dingen in meinem Leben ich arbeiten muss? Gott beseitigt das Problem meines Alkoholismus, aber nicht den Alkoholismus selbst.

Und mein größter Fehler wird zu einem meiner größten Stärken und Ressourcen für Gott und für die Menschen um mich herum. Denn Gott kann diesen Charakterfehler in mir nutzen, um anderen zu helfen.

Wenn ich mich also selbst beurteile, basierend auf meinem Verhalten und dem was ich tue, weißt du, dass es ein schwieriger Ausgangspunkt sein könnte, aus dem heraus man handelt, egal wie gut man es meint, oder ? Wenn ich mich selbst anschau, was ich will und was ich nicht habe..., (wir wissen, das wir dahin kommen können), was ich gerne wäre....

Bin ich das, was Gott möchte, das ich bin? Dann fügt sich alles, wie es sein soll.

(Übersetzerin: Dieser Text ist von einer englischen Audioaufnahme von Dan S. ins Deutsche übersetzt. Sie hält sich nah an den Wortlaut und ich habe nicht sehr versucht, die Grammatik zu bereinigen. Der Charakter des Mündlichen kommt durch und ich hoffe sehr, den Sinn getroffen zu haben. (Quelle: Audio Step 6/7, Dan S. auf bbaworks.com))

(Die Seitenangaben der Deutschen Ausgabe für den Workshop BBA : Anonyme Alkoholiker, Neuausgabe 2009 1. rev.Auflage 2016)

Tagsüber

Setze die Inventur bei Dir fort und setze es fort, jegliche neue Fehler sofort zu berichtigen. Du hast diesen Lebensweg mutig beschritten, als Du mit der Vergangenheit aufgeräumt hast (Schritt 9). Du bist in die Welt des Geistes eingetreten. Deine nächste Aufgabe ist es, immer besser zu verstehen und zu handeln und das sollte ein Leben lang weitergehen.

ANWEISUNGEN FÜR SCHRITT 10 AUS DEM BLAUEN BUCH S. 97:

1. Sei auf der Hut vor **Egoismus, Unehrlichkeit, Groll und Furcht**. Wenn diese wieder aufkommen,
BITTE GOTT sofort, sie zu beseitigen (97:3)
2. Wir **Sprechen** sofort darüber (97:3)
3. Wir **machen es gleich wieder gut**, wenn wir jemanden Schaden zugefügt haben (97:3)
4. Anschließend **wenden wir unsere Gedanken entschlossen** jemandem zu, dem wir helfen können (98:1)

Unsere Parole heißt Liebe und Toleranz.

Erinnere Dich:

- Wir sind nicht vom Alkoholismus geheilt, also vernachlässigen wir das spirituelle Programm auch nicht.
- Wir halten unser spirituelles Leben instand, um unsere tägliche Bewährungsfrist zu erhalten.
- Jeden Tag aufs Neue müssen wir den Gedanken an Gottes Willen in unser Tun einbeziehen:
„Wie kann ich Dir am besten dienen – Dein Wille geschehe (nicht meiner)!“.
- In diese Richtung können wir unsere Willenskraft trainieren, so viel wir wollen. Das ist der richtige Gebrauch des Willens.
- Wir müssen weitergehen, und das bedeutet mehr Arbeit.

EIN 10. SCHRITT GEBET, UM IMMER BESSER ZU VERSTEHEN UND ZU HANDELN:

„Gott bitte hilf mir auf der Hut zu sein vor Egoismus, Unehrlichkeit, Groll und Furcht. Wenn diese wieder aufkommen, hilft mir Dich sofort zu bitten sie zu beseitigen und diese Gefühle mit jemandem zu besprechen. Gott, hilf mir es gleich wieder gut zu machen, wenn ich jemandem Schaden zugefügt habe und hilf mir, meine Gedanken entschlossen jemandem zuzuwenden, dem ich helfen kann. Hilf mir heute allen gegenüber liebevoll und tolerant zu sein. Amen“

Abendliche Besinnung

Wir suchten durch Gebet und Besinnung die bewusste Verbindung zu Gott – wie wir in verstanden – zu vertiefen. Wir baten Ihn nur, uns Seinen Willen erkennbar werden zu lassen und uns die Kraft zu geben, ihn auszuführen.

VOR DEM EINSCHLAFEN: Wir gehen die Ereignisse des Tages durch.

1. War ich voller Groll? Wo? _____

2. War ich selbstsüchtig? Wo? _____

3. War ich unehrlich? Wo? _____

4. War ich ängstlich? Wo? _____

5. Muss ich mich bei jemand entschuldigen? Bei wem? Für was? _____

6. Habe ich etwas für mich behalten, was ich sofort mit jemand besprechen sollte? Was? _____

7. War ich allen (in meinen Handlungen) gegenüber freundlich? _____

8. War ich allen (in meinen Gedanken) gegenüber liebevoll? _____

9. Was hätte ich besser machen können? _____

10. Dachte ich meistens an mich selbst? _____

11. Dachte ich daran, für andere etwas zu tun? _____

12. Dachte ich daran, wie ich sonst den Strom des Lebens bereichern könnte? _____

Nachdem wir den Rückblick beendet haben, bitten wir Gott um Vergebung und Rat, was wir besser machen können:

„Gott bitte vergib mir meinen heutigen Verfehlungen. Ich weiß, dass ich aufgrund meiner Verfehlungen nicht fähig war so wirksam zu sein, wie ich es für Dich sein könnte. Bitte vergib mir und hilf mir Deinen Willen morgen besser zu leben. Gott, ich bitte Dich jetzt mir zu zeigen, wie ich die Fehler korrigieren kann, die ich gerade beschrieben habe. Führe mich und leite mich. Bitte nimm meine Arroganz und Angst von mir. Gott, bitte zeige mir, wie ich meine Beziehungen in Ordnung bringen kann und schenke mir die Demut und die Stärke, Deinen Willen zu tun. Amen.“

Morgenmeditation

„Gott ich bin unruhig oder zweifle gerade. Hilf mir eine Pause zu machen und mich zu erinnern, dass ich eine Entscheidung gefällt habe, Dich meinen Gott sein zu lassen. Gib mir richtige Gedanken oder Handlungen. Gott bewahre mich vor Aufregung, Furcht, Wut, Sorge, Selbstmitleid oder törichten Entscheidungen, damit Dein Wille, nicht meiner, geschehe. Amen“.