

Ungestörte Verbindung: Schritt Elf

“Wir suchten durch gemeinsames Gebet und Meditation die bewusste Verbindung zu Gott – wie wir Gott verstanden – zu vertiefen. Wir baten nur darum, uns Gottes Willen erkennbar werden zu lassen und um die Kraft, diesen auszuführen.”

*Im Licht Deiner Augen
ruht das ganze Universum
meiner Verehrung gewiss;
wenn Du in diesem Zentrum in Dir ruhst
und ich an diesem Ort in mir
werden wir eins.*

*CRAZY HORSE,
LAKOTA (Stammesgruppe der Sioux)*

Eine Haltung der Offenheit

Glaubensgemeinschaften geben Anleitungen oder Beschreibungen, wie der Kontakt mit Gott oder der Geistlichkeit ihres Glaubens herzustellen ist. Diese Anleitungen und Beschreibungen haben ein zentrales Element gemeinsam. Und zwar dieses: um zu geistigen Wahrheiten oder Antworten auf spirituelle Fragen zu gelangen, ist eine Haltung der Offenheit am besten. Das Gelassenheitsgebet, unser wundervolles Gebet in den 12-Schritte-Gruppen, beginnt mit den Worten: "Gott, gebe uns die Gelassenheit..." Zunächst also bitten wir um Gelassenheit, damit für das Kommende unsere Haltung offen für göttliche Führung ist.

Gelassenheit wird so definiert:

- (1) Weisheit: auf Distanz gegenüber den Dingen beruhende, einsichtsvolle Klugheit

(2) Gelassenheit (von mittelhochdeutsch gelāzenheit = Gottergebenheit): eine Einstellung der inneren Ruhe und der Fähigkeit, auch in schwierigen Situationen die Fassung und eine unvoreingenommene Haltung zu bewahren.

Dies beschreibt sehr gut die innere Haltung, welche die beste Voraussetzung für einen Kontakt mit Gott und die Offenheit für Gottes Antworten ist.

In einige Indianerstämmen wird für diesen Zustand das Bild des „hohlen Knochens“ verwendet. Andere Kulturen haben ihn „hohles Schilf“ genannt. Im bekannten Gebet des heiligen Franziskus heißt es: „Herr, mach mich zu einem Werkzeug (Kanal) deines Friedens.“ Dieses Bild einer ungehinderten röhrenartigen Verbindung zwischen dem Sterblichen und Gott scheint sehr verbreitet zu sein. Wenn wir uns das bildlich vorstellen, sehen wir, dass ein Rohr, das vollständig leer ist, für alles, was durchfließen möchte, offen ist. Stellt euch nun dieses Rohr vor, wie es mit Ablagerungen, Korrosion, Rost, Müll und Negativität gefüllt ist, und seht, wie unwahrscheinlich es ist, dass viel durch das Rohr durchfließt.

Dieses Bild ist wichtig für das Verständnis der Meditation, mit der nach Gottes Willen gesucht wird. Je weniger Müll im Weg steht, um so mehr kommt bei uns an.

Beim Gebet ist die Richtung umgekehrt. Wenn wir bei dem Bild der Röhre bleiben, die an einem Ende mit uns und am anderen mit Gott verbunden ist, ist das Gebet das Senden unser Anliegen in die andere Richtung, hin zu Gott. Daher wird oft das Bild vom Senden und Empfangen verwendet: Das Gebet um unsere Fragen, unseren Dank, unser Lob an Gott zu senden, die Meditation um eine Antwort zu empfangen.

Ist die Verbindung gestört, so ist es für uns schwer, Gott zu erreichen und ebenso schwer, Gottes Antwort zu empfangen.

Wie viele von uns erbaten von Gott spezielle Dinge, wieder und wieder, nur um festzustellen, dass unsere Gebete nicht erhört wurden.

Dann wieder wurden andere unserer Gebete wundersam erhört – und sogar besser, als wir es uns hätten vorstellen können. Was war bei dir häufiger der Fall? Wahrscheinlich war unser Leben bisher nicht so, dass wir täglich erfüllende Antworten auf unsere Gebete erhalten haben. Wahrscheinlich sind unsere Gebete nach speziellen Dingen in der Regel nicht erfüllt worden. Denn unsere echte Verbindung zu Gott (unsere Gemeinschaft mit Gott) war bisher gestört.

Nun, zu Beginn des Elften Schrittes, sind wir an einem Punkt, an dem alte Blockaden hinter uns liegen. Statt starrer Glaubenssätze sind wir nun offen für eine Haltung der Liebe und neue Erfahrungen, neue Auffassungen. Wir finden in uns eine Bereitschaft, jetzt wirklich zu handeln und neue Erkenntnisse umzusetzen. Unsere Vergebung hat uns den Zugang zu der spirituellen Dimension in uns geöffnet.

Unsere Leben für die Führung durch unsere Höhere Macht öffnen

Die bisherigen Schritte waren ein Prozess der Reinigung mit dem Ziel einer „richtigeren“ Haltung zu uns selbst, unserem Partner, unserer Beziehung und zu anderen Menschen. Nachdem unser bisheriges Leben spirituell transformiert wurde, eröffnet sich uns die Gelegenheit, unserem Leben und dem unserer Partnerschaft Sinn und Richtung zu geben, indem wir uns an einer Höheren Führung ausrichten, dem Willen einer Höheren Macht, einem göttlichen Plan.

Durch den Zweiten und Dritten Schritt kamen wir zu der Vorstellung, dass wir uns an eine Kraft wenden können, die mehr vermag als wir selbst oder irgendeine andere Quelle. Wir beschlossen, den Willen Gottes täglich, wenn nicht sogar häufiger, zu unserem eigenen zu machen. Darüber hinaus erkannten wir auch, dass Gottes Wille für unsere Partnerschaft sich von allem unterscheiden könne, was unsere eigenen Egos sich ausgedacht hatten.

Wir wandten uns direkt an diese Höhere Macht, als wir im Fünften Schritt Gott als Zeugen für die in unserer Vergangenheit begangenen

Fehler baten. Im Schritt Sieben baten wir Gott dann in einer Haltung von Demut, uns von jenen Charaktereigenschaften und Einstellungen zu befreien, die bisher Ursache für so viel Schmerz und Leid waren.

Nun wollen wir gemeinsam bewusst danach suchen, was Gott für unsere Paarbeziehung will. Wir tun dies, indem wir für eine ungestörtere Verbindung mit Gott sorgen. Nachdem wir dann eine Führung durch unsere Höhere Macht erfahren haben, bitten wir um die Kraft, die Energie und den Mut und was immer sonst noch nötig ist, um unsere oft selbstbezogenen Muster hinter uns zu lassen und dem erkannten Weg zu folgen.

Unser gemeinsames Gebet und Meditation

Der Elfte Schritt von RCA unterscheidet sich von dem in anderen 12-Schritte-Gemeinschaften dadurch, dass wir *gemeinsam* beten und meditieren und nicht jeder für sich, alleine.

Dadurch, dass wir uns zu sehr auf unsere eigenen Vorstellungen konzentrieren, wie unsere Partnerschaft zu sein hätte, unsere 'hehren Ziele', unsere Versuche, unsere Partner zu manipulieren, damit sie unseren Vorstellungen entsprächen, stehen wir unserer Erfahrung der Führung durch Gott im Wege. Durch das "Loslassen und Gott überlassen" öffnen wir uns der bewussten Verbindung mit Gott, ein Fall für „ehrlich, offen und bereit“ (Englisch: „H.O.W“, honest, open and willing).

Die Stimme Gottes wird oft als die "ruhige, leise Stimme" in uns beschrieben, immer da, wenn wir wirklich zuhören. Wenn wir jedoch hauptsächlich damit beschäftigt sind, ständig nur auf andere und die immer neuen Gedanken in uns selbst zu hören, wird es schwer sein, diese leise, ruhige Stimme wahrzunehmen. Die Schritte Eins bis Zehn haben uns Werkzeuge gegeben um zur Ruhe zu kommen und zu Gelassenheit zu finden.

Der Elfte Schritt nun ist unser Appell, durch Gebet und Meditation unseren bewussten Kontakt mit Gott zu vertiefen, so wie wir Gott verstehen, und nur um die Erkenntnis dessen zu beten, was Gott für uns will und um die Kraft, dies zu tun.

Gebet kann etwas anders sein als eine Liste unserer Wünsche. Kurze Gebete wie "Gott hilf uns" oder in bestätigender Form "Gott hilft uns" können mehr bewirken. Die bestätigende Form des Gebets (als Affirmation) ist gleichzeitig Bitte und Dank. Ein anderer Impuls für ein Gebet kommt vom Gebet des heiligen Franziskus: "Gott, lass mich ein Werkzeug Deines Willens sein". Ein weiterer ist "Dein Wille geschehe – nicht meiner." In diesem Schritt bitten wir darum "zu erkennen, was Gottes Wille für uns ist". Unsere Bitte um diese Erkenntnis bezieht sich auf konkrete Situationen in unserem eigenen Leben und auf unser gemeinsames Leben. Nachdem wir zusammen im Gebet um eine Antwort gebeten haben, können wir in der gemeinsamen Meditation auf die Antwort „lauschen“.

Sofern Ihr für Euch noch keine Form der Meditation gefunden habt, gibt es unzählige Bände an verfügbarer Literatur darüber. Ein einfaches Beispiel für ein gemeinsames Gebet und eine Paar-Meditation findet Ihr im ANHANG D.

Gemeinsam zu meditieren beginnt ganz einfach, indem wir uns auf eine Meditationsform einigen, welches wir beide ausprobieren wollen und es dann nach unserem gemeinsamen Gebet versuchen. Wonach wir streben ist, die vielen verschiedenen Gedanken, die uns im Kopf herumgehen, zu stoppen. Meditation heißt unseren Geist zu klären, zur Ruhe zu finden und offen zu werden für die ruhige, leise Stimme aus dem Inneren. Wie so vieles erfordert Meditation Übung. Erwarte nicht, es sofort „richtig“ zu machen – was immer das ist. Gebet und Besinnung als Paar ersetzen NICHT das eigene, persönliche Gebet und nicht die eigene Meditation, sondern ergänzen diese.

Wann und wie häufig wir uns die Zeit für Gebet und Besinnung nehmen ist die Entscheidung beider Partner. Es gibt Paare, die den Tag

beginnen mit Wertschätzung und einem Gebet des Dankes für die Möglichkeiten, die an diesem Tage vor ihnen liegen, und die sich anschließend Zeit für Meditation nehmen.

Andere Paare bevorzugen für ihre gemeinsame Zeit des Gebets und der Meditation die Zeit vor dem Zubettgehen, nach ihrem Zehnten Schritt – gerade, wenn es Dinge wieder gutzumachen gab und die Verbindung zu Gott „frisch gereinigt“ ist. Wieder andere haben die Erfahrung gemacht, dass es für sie am besten funktioniert, wenn sie für ihr Gebet und die Meditation über ihre Paarbeziehung eine bestimmte, feste Zeit in der Woche reservieren. Es gibt auch Paare, die sich gerne mit anderen genesenden Paaren in einer Gruppe speziell für die gemeinsame Meditation treffen – es scheint, dass dadurch eine besondere Energie entsteht. Es gab schon immer viele erfolgreiche Gebetsgruppen.

Vor allem aber: die Führung Gottes steht uns jederzeit offen, sobald Herausforderungen an uns herantreten – zu jeder Tages- und Nachtzeit. Ein guter Rat gerade bei aktuellen Konfliktsituationen in unserer Partnerschaft ist also: sich an Ort und Stelle die Zeit zu nehmen, die Führung Gottes zu erbitten. Erinnert euch daran auf die ruhigen, leisen Stimmen in euch zu hören, nicht auf die ängstlichen, ärgerlichen, zornigen Stimmen, die dann unserem Kopf füllen.

Unser gemeinsames Leben der Führung unserer Höheren Macht
anvertrauen

Wenn wir unser Leben an einem Zweck ausrichten, der größer ist, als wir selbst, stellen wir wahrscheinlich fest, dass unser Zwang, alles zu kontrollieren sich verändert. "Dein Wille geschehe", "Lass' uns ein Werkzeug Deines Willens sein", "Gott ist mit uns" oder das Gelassenheitsgebet sind hilfreiche einfache Gebete.

Hilfreich ist auch der Hinweis, dass Einige die ruhige, leise Stimme tatsächlich als Stimme erfahren, wogegen andere Bilder sehen und

wieder andere die Antwort auf ihr Gebet oder die Lösung als Gefühl im Körper wahrnehmen.

Was wir in diesem Schritt nicht im Sinn haben, ist so etwas wie das Vorgehen eines uns bekannten Paares: wenn sie Streit hatten, schrie die Frau: "Gott wird Dich dafür zur Rechenschaft ziehen – und ich werde sein Werkzeug sein!"

Gebet und Meditation werden mit mehr Zeit und Übung immer besser. Es gibt die Geschichte von einem Mann, der in New York einen anderen Mann auf der Straße fragte: "Wissen Sie, wie man zur Carnegie Hall kommt?" Der andere Mann antwortete: "Natürlich – üben, üben, üben!" So funktioniert es auch für unsere gemeinsamen Gebete und Meditationen. Je mehr wir üben, desto besser die Ergebnisse.

Fünfzehn bis zwanzig Minuten pro Einheit sind ein guter Anhaltspunkt. Dies aber bitte nicht als feste Regel verstehen. Musikstücke für Meditation sind oft zwanzig bis dreißig Minuten lang. Wenn Ihr solche verwendet, müsst Ihr Euch nicht darum kümmern, wann Eure Sitzung endet: hört auf, wenn die Musik aufhört.

Was diese Form des Gebets von anderen uns eventuell bekannten Formen unterscheidet, ist (wie dieser Schritt besagt) wir nur darum beten "zu erkennen, was Gott für uns will und um die Kraft, dies zu tun".

In diesem Schritt bekräftigen wir unsere Entscheidung aus Schritt Drei: Nämlich unseren Willen und unser gemeinsames Leben Gott zu übergeben. Indem wir dies jetzt tun, machen unsere Egos Platz für unsere Höhere Führung, um uns die Mittel für die bestmögliche Verwirklichung unserer Partnerschaft an die Hand zu geben. So werden wir mehr und mehr fähig zu erkennen, dass unsere Beziehung ein Fahrzeug mit göttlichem Zweck ist. "Dein Wille geschehe, Gott."

Ob es funktioniert? In unserer Gemeinschaft gibt es zahlreiche Berichte persönlicher Erfahrung, dass es genauso 'funktioniert',

einschließlich derjenigen Geschichte, die zum Verfassen dieses Buches geführt hat.

Die Stadien von Gebet und Meditation

Gebet und Meditation haben grundsätzlich recht ähnliche, gemeinsame Elemente und Stadien. Für unsere persönliche Form von Gebet und Besinnung sollten wir mit dem grundsätzlichen Ablauf vertraut sein:

- (1) Bereit sein
- (2) Sich sammeln
- (3) Körper und Geist entspannen und dann
- (4) Verfahren und Methoden anwenden, um die Entspannung zu vertiefen

Bereit sein heißt nicht mehr und nicht weniger. Nehme eine Haltung für die Meditation ein. Achte auf eine bequeme Haltung, egal ob Du sitzt oder liegst und stelle sicher, dass Du möglichst nicht gestört wirst.

Sich sammeln: Sage Dein Gebet und fokussiere dann Deine Aufmerksamkeit auf eine einzige Sache. Schließe die Augen und fokussiere Deine Aufmerksamkeit auf Deinen Atem oder die Musik, welche Du ausgewählt hast.

Entspanne deinen Körper und beobachte wo eventuelle Verspannungen in Deinem Körper sind und versuche, diese bewusst zu entspannen.

Entspanne Deinen Geist, indem Du an keinem Gedanken festhältst. Oft musst Du dies wieder und wieder tun: gerade, wenn Du Anfänger bist. Wie wichtig oder unwichtig die Gedanken auch scheinen – halte nicht an ihnen fest.

Wenn von außen Störungen, z.B. Geräusche, auftreten: nehme sie wahr, halte aber nicht an ihnen fest, sondern kehre in den Zustand Deiner Meditation zurück.

Mach Dich auf den Weg um Deine Meditation zu genießen in der Gewissheit, das es nichts zu befürchten gibt. Alles, worum es geht, ist, Dich auf die Suche nach einer Höheren Erfahrung einzulassen.

Diese Erkundung von Methoden des Gebets und der Meditation könnt ihr als Paar so lange weiterführen, bis ihr eine eigene Form gefunden habt, welche für euch wirklich stimmig und schön ist.

Arbeitsschritte für dieses Kapitel:

- (3) Beide Partner bzw. Partnerinnen lesen den Text dieses Kapitels.
- (4) Lest **Anhang A** im hinteren Teil dieses Buches als Leitfaden für das Vorgehen.
- (5) Tauscht euch über eure eigenen Erfahrungen mit Gebet und Meditation aus.
- (6) Einigt euch darauf, welche Gebete und Meditationen ihr als Paar gemeinsam nutzen wollt und wann und wie oft ihr zusammen beten und meditieren wollt.
- (7) Folgt diesem Plan, seid aber offen dafür, ihn zu ändern, sobald einer von euch etwas anderes ausprobieren möchte.
- (8) In ANHANG D findet ihr eine Anleitung für ein einfaches Gebet/ Meditation, wenn ihr eine möchtet.
- (9) Tauscht euch nach jeder Sitzung über eure Erfahrungen aus.
- (10) Bedankt euch gegenseitig für die Bereitschaft, euch selbst und eure Beziehung zu heilen.
- (11) B
e
w
a
h
r
e