

NEU GEBOREN UND BLEIBEN:

10.Schritt

" Wir setzten die Inventur bei uns fort und wenn wir Unrecht hatten, gaben wir es sofort zu – gegenüber unserem Partner und anderen, die wir verletzt hatten"

Man sollte jeden Tag so leben, als wäre es eine Inspektion vor dem Flug.

Maurice, der Astronaut in der TV-Serie „Northern Exposure“

Hier auf unserer Lebensreise führen wir laufend Reparaturen durch.
Jack M.

Frisch anfangen

Unsere ganze bisherige Arbeit hat uns an diesen Punkt des Neuanfangs geführt. Hier fangen wir in unserem individuellen Leben und im Leben unserer Beziehung neu an. Alles dysfunktionale Verhalten, das wir entdeckt, untersucht, und zugegeben haben ist durch unsere eigene Vergebung gelöscht worden und durch unsere Wiedergutmachungen angesprochen worden. Jetzt stehen wir am Beginn eines neuen Zusammenlebens. Während wir gemeinsam in dieses neue Leben eintreten, möchten wir sicherstellen, dass wir nicht wieder einen Müllberg schaffen, der dann wieder abgetragen werden muss. Stattdessen wollen wir Probleme angemessen behandeln, sobald sie auftauchen, und nicht zulassen, dass sie die Zukunft trüben. Die Handlungsanweisung von Schritt 10 lautet: „Wir setzten die Inventur bei uns fort und wenn wir Unrecht hatten, gaben wir es sofort zu – gegenüber unserem Partner und anderen, die wir verletzt hatten.“

Wenn wir mit der Arbeit am zehnten Schritt beginnen, nehmen wir uns einen Moment Zeit, um über die Arbeit nachzudenken, die wir geleistet haben, um hierhin zu kommen. Zuerst haben wir erkannt, wie machtlos wir über unsere Beziehung waren, und wie, als wir versuchten, unsere Probleme aus eigener Kraft zu lösen, die Beziehung noch schwieriger wurde. Aus dieser scheinbar hoffnungslosen Position heraus erkundeten

wir die Möglichkeit, dass eine Macht größer als wir selbst helfen könnte, wenn wir als Individuen dies nicht könnten. Im dritten Schritt haben wir Gott, so wie wir Gott verstanden haben, in unsere Beziehung eingeladen, um uns durch unsere Schrittarbeit und unser gemeinsames Leben zu führen. Im vierten Schritt haben wir die Probleme und die zugrunde liegenden Ursachen vollständig untersucht. Im fünften Schritt haben wir Verantwortung für unsere Probleme übernommen, indem wir Gott, uns selbst und einem anderen Paar genau eingestanden haben, wie wir in der Vergangenheit ineffektiv gehandelt haben. In den Schritten 6, 7, 8 und 9 haben wir einen Korrekturkurs begonnen, um die Negativität der Vergangenheit zu beseitigen, indem wir vergeben, Wiedergutmachung leisten, uns entschuldigen und ein vorbildliches Verhalten und Leben an den Tag legen.

In diesem Schritt erkennen wir nun, dass wir so gut es uns möglich ist mit unserem Partner, unseren Familien und allen anderen Menschen und Institutionen auf Augenhöhe sind. Oder wir sind gerade dabei, uns durch Wiedergutmachung auf Augenhöhe zu arbeiten. Wir können unserem Partner und anderen direkt in die Augen schauen und wissen, dass nichts existiert, was uns weniger oder mehr wert macht als sie. Wir haben mit Hilfe der Höheren Macht reinen Tisch gemacht, und unsere Höhere Macht hat ihn für uns sauber gewischt. Die Versprechen werden in unserem Leben allmählich sichtbar und spürbar, und wir spüren einen gewissen Seelenfrieden - oder, wie manche es nennen, Gelassenheit.

Wie können wir dieses neue Maß an Frieden und Freude bewahren, für das wir so hart gearbeitet haben? Es gibt drei Möglichkeiten. Die erste ist eine sofortige Bestandsaufnahme unserer Handlungen, wenn Situationen auftreten, die uns in alte Verhaltensweisen zurückfallen lassen könnten. Die zweite besteht darin, täglich zu überprüfen, wo wir in Bezug auf unseren Partner und andere stehen. Wir fragen uns: "Habe ich heute nach Gottes Willen für mich und für die Beziehung gelebt? Habe ich reinen Tisch gemacht und ist mein Denken frei von Negativität? "

Der dritte Weg ist, sich gelegentlich Zeit zu nehmen, um über unser Leben nachzudenken und die Muster und Richtungen zu sehen, die unser Leben und unsere Beziehung in der vorherigen Zeitspanne eingeschlagen haben. Dies kann in Form einer Auszeit von der täglichen Routine, einem spirituellen Kurzurlaub, geschehen.

Sofort-Inventuren: Die laufende Kurskorrektur

Man sagt dass, als die Menschen zum ersten Mal zum Mond flogen, das Raumfahrzeug zu 90 Prozent vom Kurs abwich. Ständige Kurskorrekturen waren notwendig, um das zu erreichen, was die meisten Menschen damals für fast unmöglich hielten. Um diese Kurskorrektur geht es im zehnten Schritt. Um zu wissen, inwieweit wir eine Kurskorrektur benötigen, müssen wir feststellen können, wo wir sind und was wir richtig machen. Manche nennen diese Art von Inventur spielerisch eine „Positiv-Inventur“. Wir müssen diese Inventur der positiven Handlungen haben, ebenso wie die „Negativ-Inventur“ beziehungsweise die der negativen Dinge, die wir nach wie vor tun. Durch ständige positive und negative Inventuren können wir das Gleichgewicht in unserem Leben und in unseren Beziehungen verstehen.

Es ist ein unglaublich kraftvoller Moment, wenn ein Partner in einer Beziehung erkennt, dass er im Unrecht ist und sofort damit aufhört, sich entschuldigt und dann mit einer korrekten Handlung oder Änderung fortfährt. Unserer altes Verhalten war es, alles zu tun um das schlechte Verhalten zu rechtfertigen, wenn uns schwante, dass wir Unrecht hatten, und wir haben dabei eine kleine Ungerechtigkeit in ein großes Desaster eskalieren lassen. Das machen wir nicht mehr. Wir möchten keine emotionalen Probleme mehr lösen müssen. Diese Schritte zu machen, ist harte Arbeit - zu hart, um es bei einer ganzen Reihe neuer Fehler noch einmal machen zu müssen. Wir werden uns jetzt mit negativen Dingen befassen, sobald uns diese bewusst sind.

Ebenso ist es sehr wertvoll „Dankbarkeitslisten“ zu schreiben. Es ist einfach, sich mit den Dingen zu befassen, die in unserem Leben nicht so gut laufen, und dabei depressiv zu werden. Oft besteht eine Heilung darin, eine Liste aller Dinge in unserem Leben zu erstellen, die sehr gut laufen: unsere Erfolge, Menschen, die unser Leben besonders machen, die Dinge, die uns Freude machen, und für alles, wofür wir dankbar sind. Das übliche Ergebnis dieser Prozedur ist, dass wir feststellen, dass es in unserem Leben viel mehr Dinge gibt, die freudig auf dem richtigen Weg sind, als diejenigen, die uns belästigen oder deprimieren. Eine der Phasen der Veränderung ist Depression oder Traurigkeit. Es ist wichtig, traurig zu sein, damit wir den Trauerprozess durchlaufen und für neues Verhalten voll präsent sein können. Gefühle und Trauer bei Verlust sind wichtig. Es ist wichtig, sich darin zurechtzufinden. Eine Inventur der vielen Dinge, für die wir dankbar sind, ist sehr wichtig für unser Wachstum und Verständnis

unserer Entwicklung und Heilung.

Es gibt eine sogenannte „90/10-Regel“. Die besagt, dass 90 Prozent in unserem Leben gut laufen und 10 Prozent eine Herausforderung oder ein Problem darstellen. Wir konzentrieren 90 Prozent unserer Energie auf die 10 Prozent, die nicht so gut sind. Um in Balance zu leben, ist es sinnvoller, 90 Prozent unserer Zeit auf die 90 Prozent zu konzentrieren, die gut laufen. Der Bonus ist dann, dass wir 90 Prozent der Zeit in Freude leben.

Wir müssen uns von Moment zu Moment bewusst sein, was in uns vorgeht. Wir müssen uns unserer Gefühle bewusst sein und diese anerkennen, ob es sich bei diesen Gefühlen um Wut, Angst, Intoleranz, Wärme, Liebe oder Leistungsstolz handelt. Wir müssen uns unserer Handlungen und der Ergebnisse unserer Handlungen bewusst sein. Wenn wir spüren, dass unser altes Verhalten zurückkehrt, müssen wir damit aufhören und das Notwendige tun, um die Dinge wieder in Ordnung zu bringen. Wenn wir versuchen, unseren Partner wieder zu kontrollieren, müssen wir es erkennen, stoppen und zugeben, dass wir unangemessen gehandelt haben, sobald wir es erkannt haben.

Da unser Partner während dieses Prozesses gesünder geworden ist, kann es sein, dass er oder sie uns mitteilt, dass wir eine Grenze verletzen. Aus dem gleichen Grund werden wir Dinge erleben, die sehr schön sind. Unser neues Verhalten ermöglicht es uns, das Gute leicht zu identifizieren und unsere Freude und Dankbarkeit auszudrücken. Sehr oft in schwierigen Beziehungen, werden nur die negativen Verhaltensweisen und Ergebnisse geteilt, während alle guten Dinge zurückgehalten werden. Robert Louis Stevenson schrieb: "Stille Dankbarkeit nützt niemandem viel."

Während unserer Arbeit im Zehnten Schritt ist es wichtig uns bewusst zu machen, dass es nicht darum geht „Dinge richtig zu machen“. Einige Beispiele sind, übermäßig nett zu sein, um die Zustimmung unseres Partners oder anderer zu bekommen, uns zu isolieren, um Situationen zu vermeiden, in denen wir das Risiko eingehen könnten, wir selbst zu sein, und unser Fehlverhalten auf eine andere Person zu projizieren.

Tägliche Inventur

Einige Paare beginnen am liebsten jeden Tag mit einer täglichen Bestandsaufnahme, die von der Arbeit im elften Schritt (Gebet und Meditation) begleitet wird. Andere ziehen es vor, vor dem Schlafengehen die letzten 24 Stunden zu überprüfen und festzustellen, wo gute Fortschritte erzielt wurden und wo Korrekturen erforderlich sind. In beiden Fällen bietet

dieser Reflexionsprozess die Möglichkeit, Situationen anzusehen, in denen Fehler gemacht wurden und Korrekturen erforderlich sind. Ebenso wichtig ist die Gelegenheit, über die positiven Maßnahmen, die wir ergriffen haben, nachzudenken und diese ebenfalls zu würdigen. Um ein neues Gefühl für die Realität zu erlangen und aufrechtzuerhalten oder Demut, wie wir sie jetzt kennen, müssen wir uns sowohl des Positiven als auch des Negativen bewusst sein. Wir sind dabei „vollkommen unvollkommen“ zu sein, was unsere Aufgabe als Menschen ist. Diese tägliche Inventur kann als ständiger vierter Schritt betrachtet werden.

Die Sofort-Inventur und die tägliche Inventur und die sich daraus ergebenden Änderungen bieten eine Reihe von Vorteilen. Wir können jede neue Schuld und Schande beseitigen, indem wir uns zeitnah mit der Situation befassen. Wir müssen uns nicht an Unwahrheiten erinnern, weil wir jetzt ehrlich handeln. Wir erleben Intimität durch unsere Beziehung, weil wir nichts mehr zurückhalten und uns erlauben, ehrlich, offen und verletzlich zu sein und gleichzeitig zu pflegen. Wir wissen, dass wir von unserem Partner nicht absichtlich verletzt werden, und wenn wir offensichtlich verletzt werden, wird unser Partner eine Änderung vornehmen, sobald das Fehlverhalten erkannt wird. Weil wir Verantwortung für unser Handeln übernehmen und unsere Fehler eingestehen, verbessert sich unsere Kommunikation sprunghaft.

Von-Zeit-zu-Zeit-Inventur

Ein dritter Typ des zehnten Schritts ist die Von-Zeit-zu-Zeit- Inventur. Dies kann angenehm und aufschlussreich sein. Einige Paare planen während des Jahres feste Zeiten ein, als Kurzurlaub ohne Kinder, ohne Telefone und andere Ablenkungen.

Während dieser Kurzurlaube wird eine gegenseitige, ehrliche Reflexion über den Stand der Beziehung geteilt. Wenn diese Art des Zehnten Schrittes mit der Spirituellen Arbeit des Elften Schrittes kombiniert wird, wird diese Besinnungszeit sehr kraftvoll und lohnend. Eine solche Arbeitsphase kann viel Heilung und verbesserte Intimität schenken. Da viele von uns die Planung persönlicher Dinge wie diese gerne in den Hintergrund rücken, ist es eine gute Idee, sich rechtzeitig für das nächste geplante Besinnungswochenende für die Beziehung festzulegen. Wir können uns einvernehmlich darauf einigen, wie oft solche Arbeiten im Zehnten Schritt durchgeführt werden und sie dann gemeinsam planen. Die zu diesen Zeiten geleistete Arbeit kann auf der Anleitung zum vierten Schritt in diesem Buch basieren. Indem wir überprüfen, was wir

geschrieben haben, können wir entscheiden, ob irgendwelche der alten Charakterfehler immer noch Probleme verursachen. Wenn ja, besprechen wir dies mit unserem Partner und treffen Entscheidungen und Zusagen darüber, wie wir die Problembereiche angehen werden. Darüber hinaus sehen wir, ob sich neue Hindernisse für ein freudvolles Leben entwickelt haben, und treffen gemeinsam Entscheidungen und Zusagen, um diese Situationen zu korrigieren. All dies mit dem vollen Verständnis, dass wir jetzt eine Höhere Macht haben, die mit uns zusammenarbeitet, um das zu tun, was wir nicht alleine tun können.

Wie wichtig es ist, Dankbarkeit auszudrücken
Zu diesen besonderen Zeiten, wenn wir unsere Beziehung und unsere persönliche Genesung überprüfen, haben wir die Gelegenheit, unseren Dank auszudrücken. Insbesondere können wir verbalisieren, wie die Versprechen in unserem Leben und in unserer Beziehung erfüllt werden. Wir können eine Dankbarkeitsliste für die Beziehung erstellen und diese teilen. Wir sehen, wie wir geheilt sind und wie die Beziehung geheilt ist, seit wir dies das letzte Mal zusammen getan haben. Es ist eine beeindruckende Erfahrung, dieses Material miteinander zu teilen und eine wirklich vertiefende, intime Erfahrung.

☞ Arbeitsschritte in diesem Kapitel

1. Lest beide dieses Kapitel.
2. Lest **ANHANG A** im Anhang dieses Buches als Leitfaden.
3. Wenn ihr in einem Moment feststellt, dass ihr etwas falsch gemacht habt, sei es mit der Partnerperson oder mit jemand anderem, gebt euren Fehler sofort zu und tut, was nötig ist, um ihn zu korrigieren. Manchmal reicht es aus, etwas Einfaches zu sagen wie: "Es tut mir leid, ich habe einen Fehler gemacht. Ich will das nicht noch einmal tun." Danach halten wir uns daran.
4. Jede Person überprüft täglich den Tag. Jeder schaut darauf, wie er sich selbst, die Paarperson, die Beziehung oder andere verletzt hat und leistet Wiedergutmachung.
5. Jede Person reflektiert auch all die Dinge, die sie an diesem Tag gut gemacht hat, und klopft sich auf den Rücken, um all die Freuden und Segnungen des Tages zu genießen.
6. Plant gemeinsam einen Zeitblock (einen Tag, ein Wochenende) für die Zehnter-Schritt-Inventurzeit. Einige Gruppen veranstalten zu diesem Zweck

jährliche Besinnungswochenenden. Dies ist eine besondere Zeit für die Beziehung, stellt also sicher, dass es keine Ablenkungen gibt.

7. Entscheidet während dieser besonderen Zeit gemeinsam, wann die nächste Auszeit sein wird und beginnt sofort mit der Planung dafür.

8. Bedankt euch gegenseitig für die Bereitschaft, euch selbst und eure Beziehung zu heilen.

9. Bewahrt euch selber, euren Partner und eure Beziehung liebevoll in euren Herzen.

ENTWURF