

# Wir sind nur so krank wie unsere Geheimnisse:

## Fünfter Schritt

*„Wir gaben Gott, einander und einem anderen Paar gegenüber unverhüllt unsere Fehler zu.“*

*Aufmerksamkeit ist die wichtigste Form, welche die Arbeit der Liebe annimmt. Wenn wir einander lieben, dann geben wir ihm oder ihr unsere Aufmerksamkeit... Die häufigste und wichtigste Art um unsere Aufmerksamkeit auszudrücken ist Zuhören.*

M. Scott Peck, Psychiater

---

### Unsere Fehler zugeben

Es gibt nichts, das spirituell und emotional mehr reinigt, als ein Bekenntnis in einer sicheren Umgebung. Ein guter Psychiater-Freund von uns hat einmal gesagt, dass, wenn er eine Gesellschaft ganz von Anfang an erschaffen könnte, es bei ihm Menschen für eine Beichte gäbe, die unser Fehlverhalten anhören, und Vergebung und Anleitung anbieten würden. Er sagte, dass Schuld/Scham die psychologische Krankheit Nummer Eins unserer Gesellschaft sei. Kombiniert mit Furcht und Angst sind sie das Kernstück unseres dysfunktionalen Verhaltens. Mit Schritt Fünf fängt eine Erlösung davon an, mit den Schritten sechs, sieben, acht und neun wird der Prozess abgeschlossen.

Unsere Aufgabe im Fünften Schritt ist: *„Wir gaben Gott, einander und einem anderen Paar gegenüber unverhüllt unsere Fehler zu.“*

Nachdem wir genau und ehrlich die Dinge angeschaut haben, die wir unserem Partner angetan haben, die offensichtlichen wie auch die verborgenen, sowohl die „Taten“ als auch die „Unterlassungen“, sind wir bereit diese unserem Partner gegenüber, in der Gegenwart eines anderen Paares und in der Gegenwart Gottes zu äußern. Der Inventur-Prozess verlangt den Mut die Verleugnung zu durchbrechen. Wir bleiben bei uns selber und schauen uns den Schaden an, den wir angerichtet haben, und nicht den, der vermeintlich uns angetan worden ist. Für viele von uns war dies das erste Mal in unserer Beziehung, dass wir unsere fehlerhaften Handlungen zugegeben haben ohne zu versuchen, diese mit dem Verhalten unseres Partners zu rechtfertigen oder zu entschuldigen. Hier ging es nicht um das „Auge um Auge“. Für viele von uns war dies das erste Mal, dass wir überhaupt die Verantwortung für unsere eigenen Handlungen übernommen haben.

### Ein Paar finden das uns zuhören kann

Jetzt müssen wir ein Paar finden, das bereit ist, sich unsere Inventur des Guten und Schlechten, die wir im letzten Schritt erstellt haben, anzuhören. Als RCA Paar solltet ihr viele andere Paare finden können, die diese Rolle übernehmen können. Falls keine RCA Paare zur Verfügung stehen sollten, können andere vertrauenswürdige Paare zu diesem Zweck herangezogen werden.

## **ENTWURF - nicht freigegebene RCA-Literatur**

**Recovering Couples Anonymous ©2009 • All Rights Reserved**

Sich für ein Paar zu entscheiden, das den Fünften Schritt anhört, ist eine ernste Angelegenheit. Es wird stark empfohlen, dass diese beiden mit dem Zwölf-Schritte-Programm vertraut sind und dass sie, falls möglich, selber durch diese Schritte gegangen sind.

Vor allem wird von diesem Paar erwartet, dass sie alles was sie hören streng vertraulich behandeln und dass sie verstehen, dass ihnen eine Ehre zuteil geworden ist. Wenn sie mit dem Prozess vertraut sind, wird dieses Paar verstehen, dass es menschlich ist, Fehler zu machen. Sie dürfen nicht wertend oder kritisch sein. Ihre Aufgabe ist es, zu unterstützen. Wenn wir verstehen, dass sie von uns nur erwarten, menschlich zu sein, dann kommt das Teilen leichter in Fluss. Falls das von euch ausgewählte Paar mit unserem Programm nicht vertraut ist, nehmt euch im Vorfeld einige Zeit mit ihnen, um den Zwölf Schritte Prozess und ihre Rolle darin mit ihnen durchzusprechen. Sagt ihnen genau, was von ihnen erwartet wird. Die erste Wahl für ein Paar, das sich unseren Fünften Schritt anhört, wäre unser Sponsorenpaar oder ein anderes Paar in einer RCA-Gruppe, das diesen Schritt schon selber durchgearbeitet hat. Eine andere Möglichkeit wäre ein Paar, in dem beide selber in Genesung in anderen Zwölf Schritte Programmen sind, und das eine gesunde Beziehung zu haben scheint.

Andere gute Paar-Kandidaten könnten Geistliche oder Berater mit ihren Ehepartnern sein. Die „World Service Organization of Recovering Couples Anonymous (WSO)“, der Dachverband von RCA, hat eine Liste von Paaren erstellt, die bereit sind als Telefonsponsoren zur Verfügung zu stehen. Wenn es in eurer Gegend niemanden gibt, könnte es für euch eine Lösung sein, bei der WSO anzurufen oder eine Mail dorthin zu schicken und zu schildern, was ihr braucht. Fünfte Schritte sind schon mit tausenden von Kilometern Entfernung zwischen den beiden Paaren am Telefon geteilt worden. Das funktioniert. Der beste Fall ist dennoch ein persönliches Treffen.

Vermeidet auf jeden Fall, Menschen zu fragen, die folgende Kriterien erfüllen: Sucht kein Paar aus, dem ihr nicht vertrauen könnt. Sucht kein Paar mit einem nahen Verwandten aus. Sucht kein Paar aus, das dem was ihr teilen werdet kritisch gegenübersteht. Sucht kein Paar aus, das aus beruflichen Gründen (zum Beispiel Polizeibeamte) verpflichtet ist, illegale Handlungen anzuzeigen, von denen ihr in eurer Geschichte möglicherweise berichtet, und euch daraus rechtliche Probleme entstehen könnten. Wiedergutmachung kommt zu einem späteren Zeitpunkt, wenn ihr euer Vorgehen um die Dinge wieder in Ordnung zu bringen, sorgfältig auswählen könnt.

Wir können sogar unseren Fünften Schritt in verschiedene Teile unterteilen. Wenn es einige Dinge gibt, von denen wir wissen, dass sie für unser „Fünfter Schritt Zuhörerpaar“ unangenehm zu hören sind, dann sucht euch ein anderes Paar aus, das diese Dinge hören soll. Diese Themen haben möglicherweise etwas mit dem Sponsorenpaar zu tun. Damit werden wir uns im Achten und Neunten Schritt beschäftigen und nicht hier im Fünften Schritt. Unser Wunsch alles offenzulegen kann auch nach hinten losgehen und neuen Groll erzeugen. Neuen Mist zu erzeugen, wenn wir gerade damit beschäftigt sind, alten Mist zu entsorgen ist kontraproduktiv. Benutzt gesunden Menschenverstand.

Die Entscheidung, wer unser „Fünfter Schritt Paar“ sein soll, gibt uns die Möglichkeit unsere neuen Kommunikationsfähigkeiten miteinander zu nutzen. Die Partner sollten sich komplett darüber einig sein, wer ihren Fünften Schritt hören soll.

Die Entscheidung, wie wir die drei Teile unserer Bekenntnisse angehen

Wenn dies erledigt ist, dann muss entschieden werden, wie wir die drei Teile angehen wollen: laut voreinander zugeben, einem anderen Paar gegenüber zugeben, vor Gott zugeben. Alle drei

Bekenntnisse können gleichzeitig geschehen. Jeder Partner hat eine Liste von Schäden, die er/sie sich selber, seinem/ihrer Partner, der Beziehung und anderen angetan hat. Es kann bei dem Treffen mit eurem „Zuhörer-Paar“ sehr effektiv sein, wenn ihr alle gemeinsam betet, um Gott in diese Zeit der Reinigung mit einzubeziehen und dann sofort zum Teilen der Arbeit, die jeder/jeder von euch im Vierten Schritt getan hat, übergeht.

Das ist aber nicht der einzige Weg. Es gibt keine festgeschriebenen Regeln, wie dieser Schritt getan werden muss. Einige von uns fühlen sich vielleicht am besten, wenn sie ihre Inventur zunächst in Form eines Gebets vor Gott bringen und im Privaten die Dinge, die wir im Vierten Schritt herausgefunden haben, vor Gott laut aussprechen.

Einige Paare fühlen sich in diesem Prozess sicherer, wenn sie ihr Material des Vierten Schritts zunächst mit ihren Partnern teilen und dann noch einmal im Ganzen mit einem anderen Paar. Das ist eine Geschmacksfrage und kein Weg ist richtiger als der andere. Wie auch immer ihr diesen Prozess gestaltet, achtet darauf, dass ihr eure Höhere Macht dazu einladet. Eure Arbeit in Schritt Zwei und Drei hat euch eine höhere Macht zur Seite gestellt, die euch liebt und in diesem Prozess unterstützt und ihr werdet bei diesem Schritt Kraft bekommen, wenn ihr Gott, so wie ihr ihn jetzt versteht, in den Prozess einladet.

Nachdem wir in unseren individuellen Inventuren uns erst einmal unseren Groll vom Herzen geschrieben hatten, mussten wir nur unsere Gefühlseinstellungen, die Art, wie wir unseren Partner/unsere Partnerin geschädigt haben und wie unsere gemeinsamen Handlungen andere geschädigt haben, auflisten. Wir durften nicht die Inventur unserer Partner machen, nur unsere eigene. Wir durften nicht aufzählen, wie wir geschädigt worden sind – nur wie wir selbst geschädigt haben. Wir nahmen nur unseren Anteil jeder Situation in unsere Inventur auf. Auf diese Weise werden wir jetzt unsere Inventur in Worte fassen. Die Inventur ist nicht dazu da, andere zu beschuldigen, sondern unseren persönlichen Anteil an schädigenden Situationen offenzulegen. In dem wir unsere schädigenden Handlungen aussprechen, lassen wir in diesem Schritt Gott, uns beide, und ein anderes Paar wissen, dass wir vollständig erkennen, wo wir Fehler gemacht haben und dass wir die Verantwortung für unsere Handlungen übernehmen.

#### Eine Verabredung mit dem „Zuhörerpaar“ treffen

Wenn ihr entschieden habt, wie und mit wem ihr weitermachen wollt, besteht der nächste Schritt darin, eine Verabredung mit eurem „Zuhörerpaar“ zu treffen. Wir empfehlen sehr, dass dieser Prozess des Fünften Schrittes an einem sicheren Ort durchgeführt wird, so dass es uns leichter fällt, die Last aus unserem tiefsten Inneren loszuwerden. Telefone und andere elektronische Geräte sollten nach Möglichkeit ausgeschaltet werden. Trefft euch allein, ohne Kinder oder andere Ablenkungen. Es sollte keine Zeitbegrenzung geben. In dieser Zeit und an diesem Ort ist der einzige Tagesordnungspunkt der Prozess des Fünften Schrittes.

Wenn ihr eure Arbeit im vierten Schritt teilt, konzentriert euch auf das was ihr aufgeschrieben habt, ohne "Erklärungen" dazu zu geben oder irgendwelche Umschweife. Denkt daran, dass dieser Schritt nur verlangt, dass wir unsere Fehler genau bekennen. Es ist an diesem Punkt weder notwendig noch wichtig zu diskutieren, wie Dinge geändert werden können. Das kommt in den späteren Schritten. Teilt nur die Wahrheit über eure eigenen Handlungen. Einer von euch muss mit dem Teilen anfangen. Ihr könnt darüber beten oder eine Münze werfen und der Gewinner fängt mit dem Teilen über ein Thema an. Danach könnt ihr euch damit abwechseln, wer anfängt.

Als Teil des Zuhörer-Paares oder als Partner des Sprechers solltest du sehr gut zuhören. Wenn Aussagen nicht klar sind, frag nach, um sicherstellen, dass alle Anwesenden die Information verstanden haben. Dennoch: sei nicht kontrollierend. Sei unterstützend. Erkenne die Schwierigkeit, die mit dieser Aufgabe verbunden ist, an. Danke dem/der Teilenden für ihre/seine Offenheit, Ehrlichkeit und Bereitschaft. Mach dir bewusst, dass es eine Ehre ist an diesem Prozess teilzunehmen. Bewerte nicht. Nochmals: bewerte nicht. Deine Aufgabe ist es, zuzuhören und nicht zu bewerten. Behandle alles was gesagt wird streng vertraulich. Was immer in dem heiligen Raum des Fünften Schrittes gesagt wurde, muss in diesem Raum bleiben.

Wenn beide Partner geteilt haben, kann das zuhörende Paar Unterstützung und Ermutigung geben oder eigene Erfahrungen teilen, die interessant oder unterstützend sein könnten. Das Paar, das geteilt hat, hat auch die Möglichkeit seine Gefühle in Bezug auf die Erfahrung zu teilen. Dies ist nicht der Zeitpunkt, eine Diskussion über das Gehörte zu beginnen. Denkt daran, jeder von euch schaut auf seinen „Beziehungskram“ aus SEINER Perspektive. So wie du deine Perspektive teilen kannst, darf dein Partner ohne deinen Kommentar oder deine Kritik teilen.

## Abschluss

Der letzte Teil dieses Schrittes ist der Abschluss. Wir können dies mit Umarmungen, einem Gebet, einem Segensspruch, oder einem Schrei der Erleichterung, all dem zusammen oder irgendetwas anderem tun, was diese spirituelle Zeit und diesen heiligen Raum abschließt und uns in den Alltag zurückführt.

## Arbeitsschritte in diesem Kapitel

1. Lest beide dieses Kapitel.
2. Lest **ANHANG A** im hinteren Teil dieses Buches als Leitfaden.
3. Entscheidet, wer euer „Zuhörerpaar“ sein soll.
4. Entscheidet, wie ihr mit Gott, eurem Partner und einem anderen Paar teilen wollt.
5. Verabredet euch mit dem anderen Paar und achtet darauf, dass der Rahmen für euch angenehm ist.
6. Teilt das Material des vierten Schrittes, so wie vereinbart.
7. Sorgt für einen guten Abschluss.
8. Bedankt euch gegenseitig und bei eurem Zuhörerpaar, dass sie euch zur Verfügung gestanden haben, um Heilung für euch und eure Beziehung zu ermöglichen.
9. Bewahrt euch selber, euren Partner, euer Zuhörerpaar und eure Beziehung liebevoll in euren Herzen.