

# UMDENKEN UND BEREIT WERDEN:

## Der Sechste Schritt

**“Wir waren völlig bereit, all diese Fehler des Charakters,  
der Kommunikation und der Fürsorge von Gott  
beseitigen zu lassen.”**

*Man muss nicht für alles eine  
Erklärung haben. Gesteh Dir ein,  
dass es so etwas wie Wunder gibt -  
Ereignisse, für die es keine  
logischen Erklärungen gibt.  
Vielleicht gibt es später eine  
einfache Erklärung dafür.*

harry browne

---

Wir überprüfen unsere Vorbereitung auf den sechsten Schritt

Indem wir die Schritte bis hierhin abgeschlossen haben, waren wir wahrscheinlich mutiger als jemals zuvor in unserer Beziehung. Wenn wir ehrlich waren, haben wir unser wahres Selbst mit all unseren Talenten und Stärken sowie unseren Unvollkommenheiten gezeigt. Wir haben unserem Partner erlaubt, die verletzbare Seite unserer Persönlichkeit zu sehen - ein sehr großer Schritt zu echter Intimität. Wir haben wahrscheinlich gelernt, ein bisschen mehr auf unsere Höhere Macht, auf unseren Partner und auf andere Menschen zu vertrauen. Und wir erleben wahrscheinlich erstaunlich viele Gefühle, die bisher entweder tief in uns vergraben waren oder auf unangemessene oder unwirksame Art zum Ausdruck kamen.

Nachdem wir uns die Mühe gemacht und die Schritte 1 bis 5 gearbeitet haben, sind wir nun bereit, die notwendige Arbeit am sechsten Schritt anzugehen. Wir haben unsere schädlichen Verhaltensweisen erkannt und verstehen, wie sie unsere Beziehungen zu anderen geschädigt haben. Wir haben gesehen, dass diese schädlichen Verhaltensweisen aus falschen Glaubenssätzen entstanden sind, die wir den größten Teil unseres Lebens mit uns herumgetragen haben. Schnell fühlt man sich schuldig und gibt sich selbst die Schuld, aber es ist wichtig, diese Gefühle beiseite zu legen. Uns selbst und unseren Partner so zu akzeptieren, wie wir gerade sind, ist ein wichtiger Schritt in unserem Wachstum. Frühere Verhaltensweisen und Ereignisse zu ändern ist nicht möglich und für die weitere Genesung unserer Beziehung nutzlos. Wenn ihr an dieser Stelle Hilfe bei der jetzt erforderlichen Annahme benötigt, lest das Material für den ersten Schritt noch einmal.

Im sechsten Schritt geht es darum, Gott aus dem Weg zu gehen, damit Gott uns dabei helfen kann, gesünder mit unserem Leben im Allgemeinen, mit unserem Partner und besonders unserer Beziehung umzugehen. In der Vergangenheit haben wir vielleicht alles Mögliche versucht, um die Schmerzen, die ungesunde Beziehungen mit sich bringen, zu überwinden oder los zu werden, aber wir konnten weder unsere Probleme lösen noch die Beziehung wieder in einen gesunden Zustand versetzen. Nachdem wir die Schritte bis hierher gearbeitet haben, haben wir eine ziemlich gute Vorstellung davon, was geändert werden muss. Wie der berühmte Pogo-Comic einmal besagte: „Wir haben den Feind getroffen und er ist uns.“ Was wir einst für Probleme hielten, müssen keine Probleme mehr sein. Ein Problem ist nur so lange ein Problem, bis wir eine Lösung dafür haben. Bis zu diesem Punkt in unserer Schrittarbeit haben wir Probleme und unseren Anteil daran identifiziert. Jetzt kennen wir die Ursache: Jeder von uns beiden und unsere ineffektiven Glaubenssysteme. Sie haben uns kein Glück, keine Gelassenheit und keine Freude gebracht. Sie haben stattdessen Streit und Schmerzen erzeugt. Jeder von uns weiß jetzt, dass das Problem in uns selbst liegt. Die ganze Zeit haben wir vielleicht gedacht, dass der oder die andere das Problem sei. Das war die halbe Wahrheit. In Wirklichkeit ist das Einzige, was wir wirklich ändern können, uns selbst. Wenn sich zwei Personen in einer Beziehung ändern, ändert sich auch die Beziehung.

### Notwendige Entscheidungen

Jetzt verstehen wir die Probleme und ihren Ursprung und müssen Entscheidungen treffen, um sie zu lösen. In diesem Schritt betrachten wir mögliche Entscheidungen und analysieren, welche für uns am besten sind. Wir haben die Wahl. Wenn wir Wahlmöglichkeiten haben, geht es uns besser. Medizinische Studien belegen einen direkten Zusammenhang zwischen unserer Entscheidungsfreiheit und unserer allgemeinen Gesundheit. Unser Immunsystem ist ohne Entscheidungsfreiheit geschwächt. In Situationen in denen wir keine Kontrolle zu haben scheinen (keine Wahlmöglichkeiten), leiden wir unter Stress. Mit Entscheidungen gedeihen unsere Immunsysteme, obwohl es Stress gibt.

Jetzt heißt es unsere Wahlmöglichkeiten zu überprüfen und klare Entscheidungen zu treffen, die das beste Ergebnis bringen. In diesem Prozess müssen wir sehr ehrlich in Bezug auf unsere Vergangenheit und unsere damaligen Entscheidungen sein. Wenn wir jetzt wieder so nutzlose Entscheidungen treffen wie in unserer Vergangenheit, dann sind wir wieder da wo wir anfangs waren – bei der Verleugnung. Wir schreiben jetzt alle Entscheidungen auf, die wir in der Vergangenheit getroffen haben und die nichts gebracht haben, und nennen sie "schon gesehen, haben wir versucht, hat nicht funktioniert". Dann schauen wir uns die neuen Optionen an.

Im Dritten Schritt haben wir beschlossen unseren Willen und unser Leben gemeinsam der Sorge unserer Höheren Macht zu überlassen. Der Sechste Schritt bietet uns eine weitere Chance, unseren Eigenwillen aufzugeben und daran zu arbeiten, Gottes Willen für uns als Individuen und für die Paarbeziehung zu verstehen. Es ist eine Gelegenheit, uns selbst und die Beziehung für Gottes Fürsorge und VERTRAUEN zu öffnen. Diese Entscheidung wird

uns Frieden, Verständnis, Freude und Liebe bringen. Im Sechsten Schritt geben wir unsere Mängel in Bezug auf Charakter, Kommunikation und Fürsorge nicht auf. Wir erkennen lediglich unsere Bereitschaft dazu an.

Die Beziehung eines jeden Menschen zu seiner Höheren Macht ist sehr persönlich. Jeder findet in seinem eigenen Tempo und auf unterschiedliche Weise zu seiner Höheren Macht. Für einige ist es ein schneller Prozess, bei den meisten ist er eher langsam, mit vielen Höhen und Tiefen. So wie wir Erleichterung finden, wenn wir unseren Willen und unser Leben Gott übergeben, so schnappen wir uns beides schnell wieder zurück, wenn wir Angst haben. In einer der Religionen wird der Glaube mit einem winzigen Senfkorn verglichen, das gepflegt und genährt werden muss. Wenn es gut gehegt wird kann daraus ein wunderbares, reifes Prachtexemplar werden.

Viele von uns haben in ihrer Kindheit gelernt, Gott um „Dinge“ zu bitten. „Gott, bitte gib mir ein Pony“, beteten wir. Jetzt, als Erwachsene, beten wir vielleicht auf die gleiche Weise weiter. "Gott, bitte gib mir die perfekte Beziehung." Wenn wir dann Schmerzen bekommen, verstehen wir nicht, dass wir genau das bekommen haben, worum wir gebeten hatten: eine perfekte Beziehung. (Wir hatten nicht verstanden, dass die „perfekte“ Beziehung diejenige ist, die uns mit unseren nicht geheilten Problemen aus unserer Vergangenheit konfrontiert.) Wir haben jeweils den perfekten Partner ausgewählt, der dieses nicht geheilte Zeug am besten hervorbringen kann und, wenn unser Partner dazu bereit ist, uns in unserer Genesung unterstützt.

Viele religiöse Traditionen haben festgestellt, dass der schnellste Weg zu Glück und Erfolg der ist, im Gebet unsere Charakterfehler auszusprechen und um Führung zu bitten. Gottes Wille für uns ist immer zu unserem Besten. Deshalb ist es wichtig, beim Gebet Raum für Stille zu lassen um Gottes Willen für uns zu hören. Wir werden dadurch in unserem Entscheidungsprozess wahrscheinlich Möglichkeiten sehen, an die wir noch nie gedacht hatten. Oder wir erhalten die Bestätigung, dass unsere Entscheidungen im Einklang mit der höheren Ordnung der Dinge sind.

Es ist wichtig zu verstehen, dass es eine bewusste Entscheidung ist, vollkommen bereit zu sein, dass Gott unsere Mängel in Bezug auf Charakter, Kommunikation und Fürsorge beseitigt. Es ist eine Wahl und daher gesund. Unabhängigkeit und Kontrolle werden in unserer Gesellschaft im Allgemeinen hoch angesehen. Sich auf andere zu verlassen wird oft als sich vor Verantwortung drücken oder Schwäche gewertet. Wenige Menschen geben zu, sich für ihre Erfolge auf eine Höhere Macht verlassen zu haben. Es kann sehr schwierig sein, die Lehren und Erwartungen der Gesellschaft zu überwinden. Hinzu kommt, dass viele unserer schlechtesten Charakterzüge uns durch unsere Kindheit gebracht haben. Wir wissen nicht, ob wir "sicher" sein werden, wenn wir diese Eigenschaften loslassen.

Wenn wir zum Beispiel als Kind gelernt haben, dass man Konflikte durch Brüllen oder Toben beenden kann, dann haben wir das wahrscheinlich ins Erwachsenenalter mitgenommen und setzen es im Konfliktfall in unserer Beziehung immer noch ein. Wir müssen jetzt entscheiden, dass dieser Charakterfehler uns langfristig nicht mehr die gewünschten Ergebnisse bringt und es Zeit ist, sich davon zu verabschieden.

### Überprüfen der zuvor erstellten Listen

Seht euch die Listen an, die ihr im Vierten Schritt erstellt und im fünften Schritt geteilt habt. Im Sechsten Schritt treffen wir nun eine bewusste Entscheidung, dass wir ineffektive Verhaltensweisen loslassen möchten und wie wir das tun wollen.

Es wäre eine Überforderung, alle unsere Mängel in Bezug auf Charakter, Kommunikation und Fürsorge selbst zu beseitigen. Bevor wir die ersten fünf Schritte durchgearbeitet haben, waren sich viele von uns nicht einmal der Hälfte unserer unangemessenen Verhaltensweisen oder Charakterfehler bewusst. Doch jetzt sind wir bereit, mit Gott zusammenzuarbeiten, um unsere Mängel zu beseitigen. Es ist wichtig anzumerken, dass wir, um diesen Schritt zu machen nicht

unser Sein ändern müssen - aber wir werden „vollkommen bereit sein.“

Jetzt ist es an der Zeit, unserem Partner zu versprechen, dass wir bereit sind alle persönlichen Charakterfehler, die das Wohlergehen der Beziehung beeinträchtigen, beseitigen zu lassen. Das bedeutet, dass wir eine Liste unserer Charakterfehler erstellen müssen, die wir im Vierten Schritt identifiziert haben sowie alle anderen, die uns jetzt bekannt sind. Der nächste Schritt ist die Entscheidung, wie wir gemeinsam mit Gott unser ineffektives Verhalten beseitigen können. Wir müssen entscheiden, welche Art von Hilfe wir in Anspruch nehmen, damit Gott mit uns arbeiten kann. Dies kann bedeuten, dass wir zu anderen 12-Schritte-Gruppen gehen, z. B. den anonymen Alkoholikern, anonymen Co-Abhängigen, Overeaters Anonymous, anonymen Sex- und Liebessüchtigen oder den anonymen Nikotinabhängigen. (Es gibt über 100 verschiedene Gruppen welche die 12 Schritte für spezielle Probleme oder Süchte adaptiert haben). Oder wir suchen einen Therapeuten oder Seelsorger auf oder nutzen ein kommerzielles Angebot, das unsere spezielle Situation verbessern kann. Was auch immer wir entscheiden, wir müssen etwas anderes tun als das, was vorher nicht funktioniert hat. Genau dasselbe zu tun wie schon immer und andere Ergebnisse davon zu erwarten wird von manchen Menschen in 12-Schritte-Programmen als „geisteskrank“ bezeichnet. Gott wirkt Wunder durch andere Menschen und Programme, sobald wir willens sind und diese Ressourcen suchen und nutzen.

#### Die "Wir-Themen" ansehen"

Bis jetzt haben wir in erster Linie uns beide als Individuen in einer Beziehung betrachtet und verstanden, wie wir beide zur Instabilität der Beziehung beitragen. Es gibt jedoch definitiv auch einige „Wir-Themen“, wo wir uns auf Veränderungen einigen müssen. Da gibt es sicher einige. Ein guter Anfang für eine Liste ist jedoch das, was RCA "tödliche Probleme" nennt. Das sind (1) Sex; (2) Geld; (3) Kinder; (4) Rollen, Regeln und Grenzen; (5) Vertrauen; (6) alte Verhaltensweisen; (7) Kontrolle der Rückfälle des Partners; (8) Familie des Partners; (9) unfairer Streit; und (10) keine gemeinsamen Interessen haben.

Es ist wichtig, dass auch das Paar bereit ist, von seinen Mängeln befreit zu werden. Auch wenn ein Partner "vollständig bereit" ist, bedeutet dies nicht automatisch, dass die Paarbeziehung dazu bereit ist, da bei jedem Beziehungsproblem beide Partner ihren Anteil daran haben. Wenn wir z.B. beide zur finanziellen Schieflage der Beziehung beitragen, können wir uns gemeinsam an Debtors Anonymous oder einen Finanzberater wenden. Vielleicht möchten wir beide zur Erziehungsberatung gehen, um einen besseren Prozess zur Problemlösung für unsere ganze Familie zu finden. Wenn einer zu AA geht, kann der andere möglicherweise Al-Anon, ACOA oder CoDA brauchen. Gott bietet viele Wege und Möglichkeiten, durch die Gott arbeitet, um unsere ineffektiven Verhaltensweisen aufzulösen.

Gott wird uns helfen, uns von unseren Beziehungsproblemen freizuschaufeln, aber wir sollten die Schaufel mitbringen.

#### Trauer: ein Weg, vollständig bereit zu werden, loszulassen

Vielleicht gibt es in unserem Leben Dinge, die, obwohl sie schädlich sind, uns schon so lange begleiten, dass es schmerzhaft wäre und echte Verlustgefühle hervorrufen würde, sie loszulassen. Zum Beispiel stellen viele ehemalige Süchtige fest, dass sie zwar vom Kopf her die katastrophalen Probleme, die die Abhängigkeit in ihrem Leben verursacht hat, verstehen, aber auch ein echtes Gefühl besteht, einen „alten Freund“ zu vermissen. Obwohl der alte Lebensstil Leid gebracht hatte, so bedurfte es noch einiger Anstrengung und Trauer, um ihn loszulassen. Der Tod eines Lebensstils konnte so intensiv wie der Verlust anderer Menschen oder Dinge sein, die uns sehr lieb waren. Die bewusste Trauer um unsere Verluste, auch um Verluste von Dingen, die wir nicht mehr brauchen oder wollen, ist sehr wichtig, um loszulassen und weiter voranzukommen.

Den Verlust unserer alten Glaubenssysteme samt der daraus resultierenden Formen des Ausagierens anzunehmen, kann ernsthafte Trauer erfordern, bevor wir "vollkommen bereit" sind, sie von Gott entfernen zu lassen. Wenn wir als Kinder kritisch beurteilt wurden, lernten wir, andere zu bewerten. Jetzt, als Erwachsene in Beziehungen, stellen wir fest, dass unsere Intoleranz (Bewertung) des Verhaltens unserer Partner dazu führt, dass wir wütend werden und durch unser Verhalten der Beziehung schaden. Wir haben dieses Verhalten schon so lange, dass es uns in Fleisch und Blut übergegangen ist. Wann immer wir mit Handlungen konfrontiert werden, die es uns ermöglichen, zu bewerten, fühlen wir uns dazu berechtigt. Es ist wirklich ungewohnt für uns, diese und andere Verhaltensweisen als zerstörerisch und als etwas zu erkennen, das beseitigt werden muss. Aber unser vierter Schritt hat uns gezeigt, dass wir Beziehungsprobleme verursachen, wenn wir nach diesen alten Glaubenssätzen handeln. Wenn wir uns mitten in einer "Du gibst mir das Gefühl", "Du sagst immer" oder "Du solltest"-Phase befinden, kann es schwierig sein, das besser zu sagen: Ich fühle....., wenn Du ...., und ich weiß, dass das, was ich fühle, mehr mit mir und meinen Sachen zu tun hat als mit dem, was du tust. Hilfst Du mir, mein emotionales Gepäck zu verarbeiten, um dieses Problem zu lösen?"

### Die fünf Phasen der Trauer

Die fünf Phasen der Trauer sind (1) Nicht-wahrhaben-Wollen, (2) Wut, (3) Verhandeln, (4) Depression und (5) Annahme. Diese Phasen wurden ursprünglich von Elisabeth Kubler-Ross als „Die fünf Phasen des Empfangs katastrophaler Nachrichten“ definiert. Im Mittelpunkt des Prozesses steht die Tatsache einer Veränderung. Jede Veränderung bringt einen Verlust mit sich. Wenn es einen Verlust gibt, gibt es Trauer. Selbst wenn wir Veränderungen zum Besseren vornehmen, gibt es immer noch Verlust und Trauer. Ehemalige Raucher stellen fest, dass sie manchmal die vermeintliche Freude am Rauchen vermissen. Dieser Gedanke ist natürlich Nicht-wahrhaben-Wollen, die erste Stufe der Trauer: "Mann, die Zigarette riecht gut, ich will wirklich eine." In schneller Folge kommt die Wut: "Mist, ich dachte, ich wäre darüber weg." Dann kommt die Verhandlung: „Nur eine Zigarette kann nicht schaden; Ich verdiene eine Belohnung.“ Dann kommt die Depression: „Ich Armer, das darf ich nicht mehr.“ Und schließlich die Annahme: „Gott sei Dank, dass ich diese Zigarette nicht genommen habe, wenn ich nicht aufgehört hätte zu rauchen wäre ich jetzt vielleicht tot.“ Sekundenschnell durchlaufen wir diesen Prozess, wenn wir von der Sucht genesen. Jedes erneute Betrauern stärkt unser „Nichtraucher“-Glaubenssystem.

Der gleiche Prozess läuft ab, wenn wir unsere beziehungsorientierten Glaubenssysteme ändern. Möglicherweise müssen wir unsere Charakterfehler einen nach dem anderen betrachten und in einem formellen Trauerprozess verabschieden. Vielleicht müssen wir jede Phase wirklich spüren, damit wir irgendwann mit den neuen Glaubenssystemen, die wir etablieren, weitermachen können. Wenn wir festgestellt haben, dass das Beschimpfen und Anschreien unseres Partners schädlich sind, müssen Beschimpfen und Anschreien möglicherweise betrauert werden, bevor sie in unserem persönlichen Leben Nebenrollen bekommen. Fürsorge, Zuhören und Kommunizieren müssen die Hauptrolle übernehmen. Damit das geschehen kann, muss das alte Verhalten für tot erklärt und als nicht mehr gültig betrachtet werden, seine Kraft und dann der Verlust müssen gefühlt werden und schließlich mit einem besseren Verhalten ersetzt werden, das von Mal zu Mal stärker wird.

Die Trauerphasen laufen möglicherweise nicht in der Reihenfolge ab, in der sie hier aufgeführt sind. Sie können auch unterschiedlich lang dauern. Eine Phase kann länger dauern als andere.

Mit dem Trauerprozess vertraut zu sein ist sehr hilfreich. Eine Innenschau kann dir sagen, wie du mit Änderungen umgehst. Wenn du nicht weiterkommst, brauchst du möglicherweise zusätzliche Wege, um die Änderungen zu verarbeiten. Wenn du negative Glaubenssysteme und anhaltende Probleme mit unangemessenem Verhalten feststellst,

kannst du eine Reihe von Maßnahmen ergreifen, um schneller zu einem besseren Denken, Fühlen und Verhalten zu kommen. Diese werden im nächsten Kapitel besprochen.

### "Völlig bereit" werden

Sind wir jetzt, nachdem wir uns angesehen haben, welche Änderungen vorgenommen und welche Entscheidungen getroffen werden müssen um fortzufahren, bereit, Gott alle diese Mängel in Bezug auf Charakter, Kommunikation und Paarfürsorge beseitigen zu lassen?

Wir möchten evtl. eine spezielle Paarzeremonie entwickeln, um unsere veränderte Bereitschaft rituell zu gewichten. Spirituelle Zeremonien werden in fast allen alten und neuen Kulturen verwendet, um Veränderungen im Lebensstrom zu markieren. In Beziehungen können spirituelle Zeremonien kraftvoll sein.

### Arbeitsschritte in diesem Kapitel

1. Beide Partner lesen das Material dieses Kapitels.
2. Verwendet **ANHANG A** als Richtlinie zum Teilen.
3. Als ihr im vierten Schritt eure Groll-Liste in die zweite Form gebracht habt, habt ihr eure Aussagen mit „Ich habe gefühlt“, „Ich habe getan“ und zuletzt mit „als du“ begonnen. Nimm diese Liste noch einmal zur Hand und markiere oder kopiere die „Ich habe getan“-Aussagen. Wir versuchen in unserer zukünftigen Beziehungsdynamik diejenigen Handlungen, mit denen wir zur Beziehungsproblematik beigetragen haben, zu ändern. Jeder Partner listet die Problembereiche und Themen auf, die er selber in die Beziehung einbringt, sowie die Problembereiche, die in der Beziehung gemeinsam sind.
4. Jeder bestimmt die eigenen Gefühle und Reaktionen auf diese Punkte und entscheidet, was er tun muss, um den eigenen Anteil der Situation zu verbessern. Dann betrachtet jeder mögliche Handlungsschritte für die gemeinsamen (Beziehungs-) Angelegenheiten.
5. Beide teilen was sie als ihre Problembereiche erkannt haben und was sie diesbezüglich tun möchten.
6. Beide teilen, was sie als größere Beziehungsprobleme ansehen und ihr einigt euch darauf, wie ihr die Probleme angehen wollt. Beginnt am besten eine Einigung über einige kleinere Probleme zu finden, um dann an den größeren zu arbeiten.
7. Versprecht einander oder schließt sogar einen Vertrag mit eurem Partner ab, dass ihr diese neuen Verhaltensweisen anwenden werdet (siehe **ANHANG E** für einen Mustervertrag, falls erforderlich).
8. Wenn es euch schwer fällt völlig bereit zu werden die problematischen Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen loszulassen, zieht in Betracht, sie als Teil des Verlusts zu betrachten.
9. Sind beide Partner völlig bereit, Gott alle diese Mängel in Bezug auf Charakter, Kommunikation und Fürsorge beseitigen zu lassen?
10. Bedankt euch gegenseitig für die Bereitschaft, euch zu helfen und die Beziehung zu heilen.
11. Bewahrt euch selber, euren Partner und eure Beziehung liebevoll in euren Herzen