

# RCA-Green Book Translation

---

## Wir drei in Beziehung: Dritter Schritt

„Wir fassten den Entschluss, unsere Willen und unser gemeinsames Leben der Fürsorge Gottes, so wie wir Gott verstanden, anzuvertrauen.“

*Das ist Glück: völlig aufgehen  
in etwas vollkommen Großem.*

WILLA CATHER

## Die drei Einheiten

Ein Gedicht von Robert Bly gibt uns einen wunderschönen Einblick in die drei Einheiten einer Beziehung.

*„Ein Mann und eine Frau sitzen beisammen und sie verlangen in diesem Moment nicht danach, älter oder jünger zu sein oder in einem anderen Land, einer anderen Zeit oder an einem anderen Ort geboren zu sein. Sie sind zufrieden da zu sein, wo sie sind, im Gespräch oder in der Stille. Ihr Atem nährt jemanden, den wir nicht kennen. Der Mann sieht, wie sich seine Finger bewegen; er sieht, wie ihre Hände ein Buch umgreifen, das sie ihm reicht. Sie gehorchen einem dritten Wesen, das sie miteinander teilen. Sie haben versprochen, dieses Wesen zu lieben. Das Alter kann kommen, Abschied kann kommen, der Tod wird kommen. Ein Mann und eine Frau sitzen beisammen; während sie atmen nähren sie jemanden, den wir nicht kennen, jemanden, von dem wir wissen, den wir nie gesehen haben.“*

Dieses wunderbare kleine Gedicht kommt der Erfahrung, die wir persönlich durch die Arbeit an unserer Beziehung gemacht haben, sehr nahe. Unsere Überzeugung vor der Genesung war – wie wahrscheinlich bei vielen anderen auch, dass die Beziehung eine Vereinbarung ist, dass zwei Menschen zusammenkommen, um einen bestimmten Zweck zu erfüllen. Für uns als Individuen bestand dieser Zweck darin, uns mit bestimmten Dingen zu versorgen, die wir uns selbst allein nicht besorgen konnten oder wollten. Unsere Vorstellung von Beziehung war, dass ich bestimmte Dinge von dir bekomme und du auch bestimmte Dinge von mir bekommst. Diese Dinge können sein Sex, Geld, Essen, Wohnung, Sicherheit, Mitgefühl, Zuneigung, Gefälligkeiten und Wertschätzung – um nur einige zu nennen. Wenn die Beziehung dann bröckelt, gehen auch die „Vorteile“ stückweise verloren.

Das dritte Wesen, von dem Robert Bly schreibt, ist die Beziehung selbst. Es ist tatsächlich so, als gäbe es drei Körper, drei Personen, drei Wesen in der Beziehung.

Es gibt also dich, deinen Partner und die Beziehung als die drei Teile deiner Beziehung. Dieser dritte Teil, die Beziehung, hat einige der Eigenschaften von dir, einige von deinem Partner und einige einzigartige Eigenschaften. In vielerlei Hinsicht ist es wie ein Kind, das ihr beide erschafft. Wir können fast die gleichen Begriffe verwenden, wenn wir von gesunden Beziehungen

oder von gesunden Kindern sprechen. Wenn unser Kind gesund ist, nehmen wir es oft als selbstverständlich hin und dass es so sein sollte. Wenn unser Kind nicht gesund ist, töten wir es nicht, sondern wir pflegen es, bringen es zum Arzt, bleiben von der Arbeit zu Hause und kümmern uns um es und tun alles, was wir können, damit es wieder gesund wird. Wir haben viel Liebe, Erbgut, Geld und Zeit in dieses Kind investiert. Das Gleiche gilt für unsere feste Beziehung. Wir haben Liebe, Geld, Zeit, vielleicht Kinder und viel mehr in unsere Beziehung investiert, aber so viele Beziehungen müssen sterben, ohne die Erste Hilfe oder die liebevolle, langfristige Betreuung zu erhalten, die zum Überleben notwendig ist.

Wenn wir letztendlich die Schritte als Rettungsmittel angreifen, um unsere Beziehung wieder zum Leben zu erwecken, war unsere Beziehung oft schon fast tot. Wenn wir Schritt Drei näher betrachten, schauen wir uns dessen Handlungsempfehlung genau an: „Wir fassten den Entschluss, unsere Willen und unser gemeinsames Leben der Fürsorge Gottes, so wie wir Gott verstanden, anzuvertrauen.“ Wir können uns dann der Realität der drei Anteile unserer Beziehung bewusst werden: unsere beiden Willen und das Wesen der Beziehung selbst werden der Fürsorge Gottes übergeben. Vertraut darauf, dass Gott sich um unseren Willen und unser Leben kümmern wird – ebenso wie auch um das Leben der Beziehung. Es ist die Höhere Macht, die zum "Wegweiser" wird und für alle drei Teile die Richtung angibt.

Es gibt absolut keinen Konflikt zwischen dem, was für jeden Einzelnen das Beste ist, und dem, was für die Beziehung das Beste ist. Gott wird unser individuelles Leben fördern und sich liebevoll um die Beziehung kümmern, wenn wir Gott einfach die Arbeit machen lassen. Eine Beziehung in Harmonie und Gleichgewicht zu haben, ist ein Wunder, das in jeder Beziehung geschehen kann, aber nur, wenn beide Partner bereit sind, alte Glaubenssysteme lange genug fallen zu lassen, um die Dynamik der Beziehung ehrlich anzuschauen und den eigenen Anteil, der zum Scheitern geführt hat, zu erforschen.

Die Schritte 1, 2 und 3 sind die grundlegenden Schritte der 12-Schritte-Programme. Im Ersten Schritt haben wir einen guten und ehrlichen Blick darauf geworfen, wie die Dinge in unserer Beziehung laufen. Es wurde deutlich, dass wir als Individuen absolut machtlos sind, die Probleme in unserer Beziehung sowie die vielen anderen Probleme in Bezug auf die Menschen und Ereignisse in unserem Leben zu lösen.

Im Zweiten Schritt begannen wir zu erkennen, dass es, obwohl wir selbst machtlos waren, andere Kräfte gab, die größer waren als wir selbst. Darüber hinaus haben wir uns mit den Themen Verbindlichkeit und Intimität beschäftigt. Wir kamen zu dem Schluss, dass es Hilfe gibt, wenn wir die Verbindung zu einer Höheren Macht herstellen können.

## Unser gemeinsames Leben übergeben

Jetzt, in Schritt Drei, werden wir eine Entscheidung treffen, diese Kraft für uns das tun zu lassen, was wir selbst nicht tun konnten. In diesem Schritt lernen wir, dass wenn wir unser gemeinsames Leben der "Fürsorge Gottes" überlassen, wir uns darauf vorbereiten, höhere Führung für unsere Partnerschaft zu erhalten. 12-Schritte-Programme werden als spirituelle Programme bezeichnet. In diesem Schritt treffen wir die Entscheidung, die unserer Beziehung ermöglicht, einen höheren, spirituellen Zweck anzunehmen. Wir beide treffen eine intellektuelle Entscheidung für die Bereitschaft und Offenheit, dass eine Höhere Macht unsere Beziehung führen wird. Diese Entscheidung könnte im Gegensatz stehen zu einem alten, tiefen Glaubenssystem (Bauchgefühl), obwohl wir jetzt glauben, dass dies im Einklang mit Gottes Plan steht.

Ein Schlüsselwort in diesem Schritt ist das Wort "Entscheidung". Der Schritt sagt: „Wir fassten den Entschluss, unsere Willen ... der Fürsorge Gottes ... anzuvertrauen.“ Das ist ein Akt des Vertrauens. Wir müssen glauben, dass das, was wir tun, richtig ist. An dieser Stelle können wir erkennen, dass wir tatsächlich an einer Art göttlichem Plan beteiligt sind. Teil dieses Plans ist, dass Gott will, dass wir glücklich, froh und frei sind. Wir befinden uns jetzt inmitten eines Prozesses, der tatsächlich verspricht, dass wir glücklich, froh und frei sein werden. Dieser Weg beinhaltet, die Schritte als Paar zusammen durchzuarbeiten und bewusst zu Schritt Vier und den folgenden Schritten weiterzugehen. Wir sehen, dass dies kein Plan von Gott ist, der uns dazu bringt, erschreckende und peinliche Erinnerungen wachzurufen, die uns wieder als "falsch" darstellen können. Vielmehr sind wir damit beschäftigt zu erkennen, wer wir als einzigartige Menschen sind, was uns an diese Stelle unseres Lebens und unserer Beziehung gebracht hat und welche Richtung wir als Paar unter Gottes Führung als Kurs auf unser größtes Glück und unsere größte Freude einschlagen werden.

Einige Leute erfahren diesen Schritt als bedrohend. Einer der Missbräuche, die wir als Kinder erleiden können, ist der spirituelle Missbrauch. Dieser kann in Form von offenem oder verdecktem Missbrauch erfolgen. Bei offenem Missbrauch könnten einige Erinnerungen auftauchen, die dich von spirituellen Werten abwenden ließen, zum Beispiel Eltern, denen wir nicht vertrauen konnten (unsere Eltern waren unser erster "Gott / Höhere Macht") oder religiöse Autoritätspersonen, die uns sagten: "Du kommst direkt in die Hölle". Ein Beispiel für verborgenen spirituellen Missbrauch ist, wenn wir in unseren frühen Jahren nicht genügend positive Informationen erhalten haben, um ein gesundes spirituelles Leben zu fördern.

Wenn wir schon aus einem individuellen 12-Schritte-Programm kommen, kennen wir die Reaktion, die auftreten kann, wenn vom 4. Schritt gesprochen wird. Wir haben die Geschichten gehört, wie schwer und beängstigend es sein kann. Hier im Dritten Schritt ist es wichtig, dass wir das Konzept annehmen, dass wir den Willen Gottes in unserem Leben und dem Leben der Beziehung ausführen. Wenn unsere Vorstellung von Gott, die wir in Schritt Zwei entdeckt haben, ein rachsüchtiger Gott war, der will, dass wir leiden und leiden und leiden, dann müssen wir jetzt eine Vorstellung einer Höheren Macht entwickeln, die nur Gutes und Frieden und Glück für alle will. Wenn wir weiterhin das alte Glaubenssystem über Gott als Richter und Henker tragen, werden wir so viel Schmerz erfahren, wie wir glauben, dass wir es verdienen.

Einige mögen denken, dass ihr Glaube an Gott so geht: "Es gibt einen Gott; ich bin böse; Gott wird mich bestrafen; ich sollte besser nicht negativ auffallen; ich verstecke mich, damit Gott mich nicht finden kann; ich werde jetzt sicher nicht um den Willen Gottes bitten, weil Gott mich tatsächlich bestrafen will, und das wird die perfekte Gelegenheit für Gott sein, großen Schmerz herbeizuführen."

Unserer Erfahrung nach ist dieses Szenario nicht ungewöhnlich für Menschen, die zu 12-Schritte-Programmen kommen. Es könnte notwendig sein, ein Glaubenssystem aus dem tiefen Unbewussten auferstehen zu lassen, das diese seit der Kindheit geprägte Angst vor Gott überwinden kann. Die Vertrautheit mit dem 12-Schritte-Programm als einer positiven Kraft, die uns heilen kann - das ist erwachsener Glaube. Daher können wir den Vierten Schritt als eine Möglichkeit zur Selbst-Erforschung verstehen, die uns ermutigt, unsere Vergangenheit ähnlich wie in der Psychoanalyse zu erforschen. Dies, zusammen mit der Erfahrung so vieler anderer in den Meetings zu sehen, die den Schritt durchlaufen haben und denen es so viel besser geht, weil sie sich die Mühe gemacht haben, wird uns voranbringen. Wir werden niemanden finden, dem durch diese Arbeit Schaden zugefügt wurde; aus dieser Arbeit kann nur Gutes entstehen. Wir glauben daran, dass wir durch die gemeinsame Arbeit in den RCA 12 Schritten wirklich nach dem Willen Gottes für unsere Partnerschaft handeln, und das wird uns Erfüllung und Freude bringen.

## Teilen über unseren Glauben an eine Höhere Macht

Das Wichtigste für den Abschluss des 3. Schrittes als Paar ist miteinander zu teilen, was wir beide herausbekommen haben. Das heißt, wir teilen unsere Vorstellungen von einer Höheren Macht, unsere Hoffnungen sowie alle unserer Ängste bezüglich der Arbeit, die in den nächsten Schritten auf uns zukommt. Schaut auf das, was in eurem Glauben an Gott ähnlich ist, und diese Ähnlichkeiten werden die Grundlage für die Spiritualität der Beziehung sein. Wichtig für den Austausch ist echtes Feedback, nicht jedoch Kritik über das, was die andere Person offenbart hat. Nachdem sie diese tiefen Überzeugungen einander anvertraut haben, erklärten viele Paare: "Nach all den Jahren zusammen wusste ich das nicht von dir!"

Rituale spielen eine sehr bedeutende Rolle in unseren menschlichen Erfahrungen und können verwendet werden um wichtige Abschnitte in unserem gemeinsamen Leben zu markieren. Diese Abschnitte haben spirituelle Aspekte. Religiöse Einrichtungen bieten rituelle Zeremonien wie z.B. Taufe, religiöse Feiertage, Konfirmation, Heirat und Beerdigung, um nur einige zu nennen. Rituale bieten eine nach außen gerichtete Anerkennung einer inneren Richtung. Sie können eine Änderung oder eine Bestätigung dessen sein, was bereits vorhanden ist. Zudem können Ritualen helfen, eine früher eingegangene Verpflichtung aktiv am Leben zu erhalten.

Wenn ein Paar das Ende einer Arbeitsphase erreicht hat und am Beginn einer neuen Phase steht, möchte es vielleicht den Übergang mit einem gemeinsamen Ritual verbinden, z.B. eine Kerze anzünden (oder auch drei Kerzen), ihre gegenseitige Zusage laut auszusprechen oder eine Tür zu öffnen und gemeinsam hindurchzugehen. Wenn es eurem Glauben entspricht, ermutigen wir euch, entweder ein Gebet zu schreiben, das ihr gemeinsam laut sagen könnt oder eines zu suchen, das euren Vorstellungen nahe kommt. Würdigt diesen Fortschritt mit dem Ritual und sprecht das Gebet gemeinsam.

Es gibt nicht den richtigen oder den falschen Weg, um ein positives Ritual zu gestalten. Wenn es darum geht, eure Beziehung zu heilen gibt es nur euren Weg. Es kann ein sehr einprägsames und positives Erlebnis werden, wenn ihr an dieser Stelle ein Ritual ausführt und damit eine Verbindung zum spirituellen Ursprung herstellt. Es hat sicher die höchste Bedeutung und Wirksamkeit, wenn es aufrichtig und zusammen mit dem Partner zelebriert wird. Für vielen haben diese Momente zu intensiver Intimität geführt.

Wir können eigene Gebete oder Affirmationen erstellen, die diese Stelle unserer Genesung kennzeichnen. Es folgen Beispiele, die uns inspirieren können:

*Höhere Macht, wir bitten demütig darum, dass du uns hilfst, den Weg zu gehen, den du uns vorgezeichnet hast. Sei mit uns, um uns die Wahrheit zu zeigen. Mit der Wahrheit, schenke uns Freiheit und Freude. Wir ehren alles, was in der Vergangenheit war, indem wir es uns anschauen, egal ob wir uns dafür schämen oder ob wir stolz darauf sind. Wir wissen, dass alles ein Teil von uns ist und wir alle ein Stück von Deinem Herzen in unserem haben. Wir richten unser gemeinsames Leben nach Wahrheit und Harmonie aus.*

Rituale sind kraftvoll. Sie können die Suche nach einem neuen Glauben dramatisch verkürzen und die alten Glaubenssysteme aufheben, die den Schmerz in eurem Leben und in eurer Beziehung erzeugen. Sinnvolle Rituale und gemeinsam verfasste Gebete können zu Intimität auf tiefster Ebene führen – der Ebene der Spiritualität.

## **Arbeitsschritte in diesem Kapitel**

1. Lest beide dieses Kapitel.
2. Lest **Anhang A** im hinteren Teil dieses Buches als Leitfaden.
3. Wenn sich dein Gottesbild seit dem Zweiten Schritt in irgendeiner Weise verändert hat, beschreibe es bitte.
4. Beide Partner lesen das Kapitel nochmals und schreiben Beispiele aus ihrem Leben auf, die beim Lesen dieses Kapitels zum Vorschein kommen und die noch immer Angst oder Freude hervorrufen. Bei manchen Sätzen könnten für dich „die Glocken läuten“.
5. Was meinst du zu der Behauptung: „Das, was für den Einzelnen am besten ist und was für die Beziehung am besten ist, stellt keinen Widerspruch dar“? Erkläre es.
6. Was meinst du zu der Behauptung, dass die Arbeit an deiner Beziehung tatsächlich in Übereinstimmung mit Gottes Willen geschieht? Erkläre es.
7. Glaubst du, dass deine Beziehung einen höheren Zweck erfüllt als nur Bedürfnisse zu erfüllen? Erkläre es.
8. Wenn du Probleme mit dem Begriff "Gott" hast, kannst du das auf deine Kindheit zurückführen? Wenn ja, dann erkläre es.

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

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

9. Was meinst du – ist deine Vorstellung von einer Höheren Spirituellen Kraft gleich oder anders als die deiner Eltern? Erkläre es.
10. Was meinst du zu der Behauptung, dass die Beziehung aus drei getrennten, aber miteinander verbundenen Wesen besteht: ich, du, wir .... und bist du bereit, alle drei Teile an Gott zu übergeben?
11. Wie denkst du darüber, die Beziehung als "Kind" zu betrachten, das ihr beide großzieht? Erkläre es.
12. Vereinbart einen Termin, um eure Arbeit mit eurem Partner zu teilen.
13. Teilt miteinander, was ihr geschrieben habt und beachtet dabei die Empfehlungen im **Anhang A**.
14. Habt ihr beide beschlossen, euren Willen und euer Zusammenleben der Fürsorge Gottes - wie ihr Gott versteht - anzuvertrauen?
15. Überlegt euch gemeinsam ein Ritual und/oder ein Gebet und setzt es in die Tat um.
16. Bedankt euch gegenseitig für die Bereitschaft, euch selbst und eure Beziehung zu heilen.
17. Bewahrt euch selber, euren Partner und eure Beziehung liebevoll in euren Herzen.