

## Glücklich und hilfreich bis ans Ende: Zwölfter Schritt

---

**„Nachdem wir durch diese Schritte ein spirituelles Erwachen erlebt hatten, versuchten wir, diese Botschaft an andere Paare weiter zu geben und diese Grundsätze auf alle Aspekte unseres Lebens, unserer Beziehung und unserer Familien anzuwenden.“**

*Die beste Nahrung ist das, was wir füreinander tun.*

MUTTER TERESA

*Wenn du Segen empfängst, gib ihn weiter.*

PATTI LABELLE, SÄNGERIN

*Wir säen einen Gedanken und ernten eine Handlung; wir säen eine Tat und ernten eine Gewohnheit; wir säen eine Gewohnheit und ernten einen Charakter; Wir säen einen Charakter und ernten ein Schicksal.*

WILLIAM MAKEPEACE THACKERAY,  
ENGLISCHER SCHRIFSTELLER

### Spirituelles Erwachen

Als in den Anfangstagen der Anonymen Alkoholiker die Schritte entwickelt wurden, lautete der Zwölfte Schritt damals „Nachdem wir eine spirituelle Erfahrung erlebt hatten. . . “. Während frühe Mitglieder des ersten AA-Zwölf-Schritte-Programms an einer offiziell verabschiedeten Version arbeiteten, änderten sie das Wort „Erfahrung“ in „Erwachen“. Dies ist die Version, aus der andere 12-Schritte-Programme ihre Schritte abgeleitet haben, einschließlich der in diesem Buch vorgestellten 12 Schritte von RCA. Einige mögen eine spirituelle Erfahrung erlebt haben, aber alle werden ein spirituelles Erwachen erleben, wenn sie diese Schritte gehen.

Wir erwähnen diese erste Version von AA, weil es wichtig ist, die beiden Wörter zu unterscheiden. Einer der AA-Gründer, Bill W., hatte eine wahrhaftige spirituelle Erfahrung. Kurz vor seinem ersten Treffen mit Mitbegründer Dr. Bob erlebte er diesen Moment der Zeitlosigkeit, in das helle Licht der Gegenwart Gottes getaucht und von absoluter geistiger Klarheit. Dr. Bob hatte nie solche Erfahrungen, obwohl er sich danach sehnte. Sein Weg war mehr ein spirituelles Wachsen als ein „Aha-Moment“. Seine Erfahrung ist eher typisch für die der meisten Menschen in der 12-Schritte-Genesung, mit denen wir persönlich gesprochen haben. In unserem Fall haben wir beide irgendwann in unserem Leben eine spirituelle Erfahrung gemacht und seit wir als Paar genesen, einige Variationen der Erfahrung erlebt. Das Schreiben dieses Buches ist das direkte Ergebnis einer spirituellen Erfahrung.

Das spirituelle Erwachen wird sich immer in unserem Leben einstellen, wenn wir die Zwölf Schritte praktizieren. Das Erwachen ist die allmähliche Entfaltung unserer spirituellen Natur, wenn alter Groll durch Vergebung ersetzt wird, Schuld, Scham und Angst nachlassen, wenn wir neue, liebevolle Beziehungswege finden und unser gemeinsames Leben auf eine höhere Ebene gelangt. Mit jedem Schritt und mit jedem Tag geht unser Erwachen weiter, wenn wir neues Verhalten üben und nach dem Besten streben, was wir im Rahmen des großen Plans unserer Höheren Macht erreichen können.

## DAS Ergebnis

Eine weitere Unterscheidung, auf die wir hinweisen möchten, ist das Wort „das“ in diesem Schritt. Im englischen Originaltext heißt es: „Having had a spiritual awakening as *the* result...“. Es heißt nicht "ein", sondern "das" Ergebnis. Warum wir hier so pingelig sind? Das Ergebnis der Arbeit dieser Schritte ist das spirituelle Erwachen. "Das" (the) gibt eindeutig an, dass es keinen anderen Zweck der Schritte gibt. Sie sind der Weg zu einem spirituellen Erwachen. Die Verwendung dieses bestimmten Wortes war durchaus beabsichtigt und soll Aussagekraft und Klarheit unterstreichen: Ein spirituelles Erwachen ist DAS Ergebnis der Arbeit in den Zwölf Schritten.

Üblicherweise wird so eine Absichtserklärung als Voraussetzung für eine bestimmte Vorgehensweise an den Anfang gestellt. Hier wird der eigentliche Zweck erst im letzten Schritt konkret angegeben. Wenn wir, als unsere Beziehung am Rande einer Katastrophe stand, über die Zwölf Schritte gestolpert wären und im ersten Schritt gelesen hätten: „Bereitet euch und eure Beziehung auf das spirituelle Erwachen vor“, hätten wir möglicherweise nur ungern mit dem Zweiten Schritt weitergemacht. Wie meistens im Leben möchten wir, dass der Schmerz verschwindet, bevor wir zu höheren Ebenen menschlicher Erfahrung gelangen. Wenn wir voller Wut und Groll sind, ist es für uns fast unmöglich, liebevolle Menschen zu sein. Wir müssen das Dickicht und Unterholz unserer Dysfunktion beseitigen, bevor wir beginnen können, unseren wahren Weg zu erkennen.

Der Erfolg der Zwölf Schritte beruht auf spirituellen Eigenschaften. Indem wir uns einer Höheren Macht hingeben und die liebevolle Gegenwart dieser Höheren Macht nutzen, haben wir den Mut und die Kraft, uns zu offenbaren – uns selbst und anderen gegenüber. Wir können uns von unseren eigenen und anderer Menschen Erwartungen an unser eigenes Verhalten und an die Beziehung lösen. Wir verstehen sogar, dass all unsere bisherigen Erfahrungen, sowohl angenehme als auch schmerzhaft, Teil dessen waren, was notwendig war, um uns dorthin zu bringen, wo wir jetzt sind – auf einer höheren Ebene des Bewusstseins und des Verstehens. Diese schrittweise Entfaltung einer positiven und liebevollen Verbindung zu Gott und anderen Menschen hat eine Verschiebung in unseren Gedanken und Handlungen bewirkt, die uns immer näher zu Gelassenheit und Glück bringt und weg von Schmerz, Angst, Schuld und Scham.

## Diese Prinzipien anwenden <sup>1</sup>

Dieser Schritt weist uns an, ". . . diese Prinzipien anzuwenden. . . ." Welche Prinzipien? Was bedeutet 'anwenden'? Wenn wir im Wörterbuch nachschauen, finden wir Folgendes:

*üben, üben, v.i. . . . (1) bestimmte Handlungen häufig oder gewöhnlich auszuführen, entweder zur Unterweisung, zum Gewinn oder zur Unterhaltung; als mit dem Breitschwert zu üben; mit dem Gewehr üben. (2) sich angewöhnen, auf irgendeine Weise zu handeln. 3) Um heimlich zu handeln oder zu verhandeln. (4) theoretische Wissenschaft oder Wissen in die Praxis umzusetzen; theoretische Wissenschaft experimentell anzuwenden; eine Beschäftigung oder einen Beruf ausüben; Ein Arzt praktiziert seit vielen Jahren.*

---

<sup>1</sup> Der englische Originaltext verwendet das Wort „practice“, das u.a. mit üben, einüben, trainieren oder anwenden übersetzt werden kann.

*anwenden:*

*(1) häufig, gewöhnlich oder gewohnheitsmäßig zu tun oder durchzuführen; durch eine Abfolge von Handlungen durchzuführen; um das Spielen zu üben; Betrug oder Täuschung zu üben; die Tugenden der Nächstenliebe und der Wohltaten zu praktizieren; Heuchelei üben. (2) als Beruf oder Kunst zu nutzen oder auszuüben; wie. Jura oder Medizin zu praktizieren. (3) Verwendung oder Übung für Unterricht, Disziplin oder Geschicklichkeit; als, um Musik zu üben. (4) zu begehen; zu verüben; In die Praxis umsetzen. (5) zu verwenden; als geübte Straße. [obs.] (6) Trainieren; durch Übung lehren.*

Es ist kaum zu glauben, dass ein so einfaches Wort so viele Bedeutungen haben kann. Wenn wir die Definitionen lesen, sehen wir, dass "üben" nicht mit langweiliger Wiederholung gleichzusetzen ist, wie einige von uns vielleicht beim Üben der Tonleitern für die nächste Musikstunde erfahren haben. Vielmehr glauben wir, dass das Üben der Tonleitern einen höheren Zweck hat, wie in einer anderen Definition beschrieben: theoretisches Wissen in die Praxis umzusetzen. Wenn wir diese verschiedenen Definitionen zusammenfassen, könnte eine gute Definition des Zwölften Schrittes wie folgt lauten:

*Anwenden (üben): Das, was wir jetzt intellektuell wissen, in unserem Leben Wirklichkeit werden zu lassen, indem wir disziplinierte Gewohnheiten bilden, die zu grundlegenden Handlungen werden und in unserem eigenen wie auch unsrem gemeinsamen Leben für Gleichgewicht sorgen.*

Wenn wir dem zustimmen, können wir zur Bedeutung der Prinzipien übergehen. Anstatt mit diesem Wort den gleichen Aufwand wie oben zu treiben, glauben wir, dass die passendste Definition eines Prinzips lautet: „Eine richtige Verhaltensweise; Aufrichtigkeit“. Wenn wir also diese Prinzipien in allen Aspekten unseres Lebens anwenden, müssen wir "diese richtigen Verhaltensweisen, die wir jetzt gelernt haben, zu einem echten Bestandteil unseres Lebens werden lassen, indem wir disziplinierte Gewohnheiten bilden, die zu grundlegenden Handlungen werden und in unserem eigenen wie auch unserem gemeinsamen Leben für Gleichgewicht sorgen."

In den verschiedenen 12-Schritte-Gemeinschaften gibt es unzählige Variationen dieser Prinzipien. Manche sagen, sie sind die Liste der Prinzipien, die hinter jedem Schritt stehen. Eine solche Liste ist:

Schritt 1: Ehrlichkeit und Akzeptanz;

Schritt 2: Hoffnung;

Schritt 3: Glaube;

Schritt 4: Mut;

Schritt 5: Integrität;

Schritt 6: Bereitschaft;

Schritt 7: Demut;

Schritt 8: mitfühlende Liebe und Gerechtigkeit;

Schritt 9: Selbstdisziplin;

Schritt 10: Ausdauer und ein offener Geist;

Schritt 11: Bewusstheit; und

Schritt 12: Liebe und Dienst.

Vielleicht finden wir es hilfreich, uns Listen wie diese anzusehen. Der Schlüssel zu einer richtigen Lebensweise – nämlich die Prinzipien anwenden – liegt jedoch darin, die neuen Wege, die wir bei der Arbeit in den Schritten entdeckt haben in die Tat umzusetzen, im Umgang mit uns selbst, unserem Partner, unserer Beziehung und mit anderen Menschen. Unsere Erfahrungen bringen uns voran auf dem Weg zu einem Leben voller Freude.

Dr. Michael Ryce hat ein, wie er es nennt, Versprechen formuliert, dessen Verwendung er gerne zulässt:

### **Mein Versprechen**

*Ich verspreche, dir genügend zu vertrauen, um dir die Wahrheit zu sagen  
und dich in meinen Gedanken, Worten und Taten  
LIEBEND, sanft und mit Respekt zu behandeln,  
ob ich bei dir bin oder nicht.*

*Bei jedem Austausch werde ich mich der LIEBE, unserer wahren Natur, hingeben.  
Verbunden zu sein mit meiner Quelle und meiner Beziehung zu dir wird immer wichtiger  
sein als jedes andere Thema.*

*Wenn irgendetwas anderes als LIEBE auftaucht, werde ich uns in meinem Herzen tragen,  
während wir beide lernen zu kommunizieren, Erfahrungen zu machen und  
VERANTWORTUNG zu übernehmen für unsere Realitäten.*

*Ich werde da sein, für dich und mit dir, die Kommunikation aufrecht erhalten  
und die LIEBE bewusst, aktiv und gegenwärtig halten,  
WÄHREND WIR HEILEN.*

Es ist ziemlich schwer, eine bessere Beschreibung unseres Engagements füreinander zu finden als diese, wenn wir anwendbare und geeignete Prinzipien suchen.

### **Die Botschaft weitergeben**

Der realistische und ehrliche Blick auf uns selbst und unsere Beziehung und die daraus entstehende enorme Liebe, befähigt uns, die Botschaft der Genesung und der 12 Schritte weiterzugeben. Es ist genau diese Liebe, die es uns ermöglicht, die Hand in einer Art auszustrecken, die anderen Paaren hilfreich sein kann. Wenn wir die Botschaft weitergeben, teilen wir ehrlich unsere Erfahrung, Kraft und Hoffnung mit einem anderen Paar. Das kann der Katalysator für den Wandel sein, den sie brauchen. Das kann geschehen in Meetings, innerhalb der Familie, am Arbeitsplatz, in der Kirche oder sogar beim Einkaufen. Wenn die Menschen unsere glückliche, gelingende Partnerschaft sehen, möchten sie vielleicht das "Geheimnis" dahinter erfahren.

Nur wenige von uns haben gelernt, wie eine gelingende Paar-Beziehung funktioniert. Aber jetzt können wir ein Beispiel bieten, dem andere nacheifern können. Wir werden feststellen, dass das Teilen unserer Geschichte und das Weitergeben der Botschaft unsere eigene Beziehung stärkt; so funktioniert der Zwölfte Schritt – wir helfen anderen und das wiederum hilft uns. Dass wir in der Lage waren, in unserem eigenen Leben und in unserer Beziehung Veränderungen zu bewirken, zeigt anderen, dass Veränderung möglich ist.

### **Alle Aspekte unseres Lebens**

Der letzte Teil des Zwölften Schrittes lautet: "diese Grundsätze auf alle Aspekte unseres Lebens, unserer Beziehung und unserer Familien anzuwenden". Schaut nochmal genau hin, wie alle Prinzipien des Programms eure Genesung bisher begleitet haben. Wir haben nun alle Schritte durchgearbeitet. Jetzt kennen wir - soweit es unsere Beziehung betrifft - den Verlauf der Genesung. Also geht es nun darum, glücklich und hilfsbereit diese Einsichten und Erfahrungen auf alle Menschen in unserem Leben und auf jedes andere Problem, jede Frage oder Herausforderung, auf die wir stoßen könnten, anzuwenden.

## Arbeitsschritte in diesem Kapitel

1. Lest beide dieses Kapitel.
2. Lest **ANHANG B**. DIESES IST EIN LEBENSLANGES WERKZEUG!
3. Lest **ANHANG A** im hinteren Teil dieses Buches als Leitfaden.
4. Teilt miteinander, wie ihr versuchen könnt, die 12-Schritte-Botschaft an andere Paare weiterzugeben.
5. Teilt miteinander, wie ihr diese Prinzipien in allen Aspekten eures Lebens, eurer Beziehung und eurer Familie anwenden werdet.
6. Macht einen verbindlichen Plan über die Dinge, die ihr individuell tun werdet, und die, die ihr gemeinsam tun werdet.
7. Folgt dem Plan, aber seid bereit, ihn zu ändern, wenn einer von euch oder ihr beide etwas anderes ausprobieren möchten.
8. Bedankt euch gegenseitig für die Bereitschaft, euch selbst und eure Beziehung zu heilen.
9. Bewahrt euch selbst, euren Partner und eure Beziehung liebevoll in euren Herzen.