

11. Schritt Meeting

Wir teilen die Führung unserer höheren Macht miteinander:

Einführung:

Dieses Meeting ist für jeden offen, der an einer spirituellen Lebensweise interessiert ist. Dies ist kein offenes Diskussions- oder Themenmeeting. Wir teilen ausschließlich was wir während einer zehnmütigen Zeit der Stille an Führung von unserer höheren Macht (!)aufgeschrieben(!) haben.

Dieses ist ein rauchfreies Meeting, so wie es in der ersten Zeit alle 12 Schritte Meetings waren. Wir hören auf unsere innere Stimme, um in Kontakt mit unserer höheren Macht zu kommen, damit sie uns den Weg in unserer Genesung weisen kann. Wir vermeiden es, in diesem Meeting die Symptome unserer Krankheit zu beschreiben.

Der Vorgang des nach „Innen“ Hörens:

Schweige und konzentriere Deine Aufmerksamkeit nach innen.

Entspanne Dich.

Höre nach innen.

Schreibe nun jeden Gedanken auf, der in Dir aufsteigt.

Am Ende der Übung überprüfe jeden Gedanken, ob er von Deinem Ego oder von der höheren Macht kommt. Als Kriterien für den Willen Gottes dienen uns hier die vier Absolutheiten der damaligen Oxfordgruppen:

Ehrlichkeit, Reinheit, Selbstlosigkeit und Liebe. Hat ein Gedanken seinen Ursprung in diesen Prinzipien, so kann er als der Wille Gottes gesehen werden.

Nun teilen wir die Gedanken, die wir nach unserer Überprüfung als den Willen unserer höheren Macht identifiziert haben.

Wir teilen nur Gedanken, die wir aufgeschrieben und überprüft haben. Auf diese Weise demonstrieren wir, wie Gott sich uns auf seine Weise offenbart. Manchmal ist die Führung auch für jemand anderen aus unserer Gruppe bestimmt. Denn Gott offenbart sich uns nicht immer nur direkt, sondern auch durch andere Menschen!

Regeln für dieses Meeting:

Bitte stelle Dich nur mit Deinem Vornamen vor und nicht noch zusätzlich mit dem Symptom Deiner Krankheit.

Wir unterbrechen uns nicht während jemand seine geschriebene Führung teilt.

Wir kritisieren oder kommentieren unter keinen Umständen die Führung einer

anderen Person.

Wenn Du keine Führung aufgeschrieben hast, so bitten wir Dich an Deinen Sitznachbarn weiterzugeben.

Es sollten an einem solchen Meeting nicht mehr als ca. 15 Personen teilnehmen. Da es kein festes Zeitlimit gibt, sollte auf die Gruppengröße geachtet werden. Sind es mehr Teilnehmer so empfehlen wir, die Gruppe in zwei kleinere Gruppen aufzuteilen. Das Meeting ist beendet, sobald jeder die Gelegenheit hatte, seine Führung mit der Gruppe zu teilen.

Es ist noch wichtig darauf hinzuweisen nur Führung zu teilen, die nicht die Anonymität einer anderen Person im Raum gefährdet!

Meetingformat:

Guten Tag, mein Name ist _____ und ich werde heute dieses 11. Schritt Meeting leiten.

Lasst uns bitte dieses Meeting mit einem Moment der Besinnung und dem Gelassenheitsgebet eröffnen.

(Gelassenheitsgebet)

Ich bitte nun _____ den Abschnitt von Seite 99-102 aus dem blauen Buch zum 11. Schritt zu lesen.

(Verlesen der Textstellen von Seite 99-102)

Wir haben keine Mitgliedbeiträge oder Gebühren in diesem Meeting, wir haben aber Kosten. Deshalb möchte ich jetzt bitten, im Einklang mit unsere 7. Tradition den Spendenkorb herumzureichen.

(Gebt die Kasse herum)

Wir werden nun mit einer etwa zehnmütige Zeit der Stille fortfahren. Diese Zeit dient dazu, Kontakt mit unserer höheren Macht aufzunehmen, um Führung zu bitten, unsere Gedanken aufzuschreiben und diese zu überprüfen. Fühlt Euch frei, diesen Raum zu verlassen, wenn Ihr mögt. Aber nutzt diese Zeit bitte für diese Übung und findet Euch pünktlich wieder hier ein.

(Zehn Minuten Zeit der Stille)

Benötigt. Jemand noch einen Moment länger, so bitte ich um Handzeichen.

(Wenn alle fertig sind...)

Ich bitte nun jeden der Reihe nach nur seine persönliche Führung hier mit uns zu teilen. Wenn jemand nichts aufgeschrieben hat oder es nicht mitteilen möchte, so gebe er bitte an seinen Sitznachbarn weiter.

Wenn jemand anfängt seine Führung zu erklären, zu kommentieren oder andere Dinge mitzuteilen, die ihm vielleicht gerade im Kopf sind, so werde ich diese Person unterbrechen und darauf hinweisen, sich bitte nur auf die geschriebene Führung zu beschränken.

(Nachdem jeder die Gelegenheit zum Teilen hatte)

Manchmal spricht Gott durch andere Menschen zu uns.

Gibt es jemanden, der während der Zeit des Teilens das Gefühl hatte, eine Führung

einer andern Person wäre für ihn bestimmt? Wenn dem so ist, besteht jetzt die Möglichkeit, ohne den Namen der betreffenden Person zu nennen, uns mitzuteilen welche Führung Du von der höheren Macht bekommen hast. Auch hier bitte ich jeden, uns nur die Führung mitzuteilen ohne Kommentare oder Erklärungen abzugeben. Ich bitte um Handzeichen, wer jetzt teilen möchte.

(Am Ende des Meetings)

Bleibt bitte sitzen, während wir das Meeting mit dem „Vaterunser“ beenden.

Anleitung zu Gebet und Meditation aus dem blauen Buch der Anonymen Alkoholiker:

Zitiert aus dem blauen Buch von Seite 99 - 102:

„*Schritt 11* empfiehlt Gebet und Besinnung. Vor dem Beten sollten wir nicht zurückschrecken. Bessere Menschen als wir machen ständig Gebrauch davon. Es wirkt, wenn wir die richtige Einstellung dazu haben und daran arbeiten. Es wäre einfacher, an dieser Stelle unbestimmt zu bleiben. Wir glauben jedoch, einige konkrete und wertvolle Vorschläge machen zu können.

Vor dem Einschlafen gehen wir die Ereignisse des Tages in Gedanken durch. Waren wir voller Groll, Selbstsucht, Unehrllichkeit oder Furcht? Müssen wir uns bei jemanden entschuldigen? Haben wir etwas für uns behalten, was wir sofort mit jemandem besprechen sollten? Waren wir allen gegenüber freundlich und liebevoll? Was hätten wir besser machen können? Dachten wir meistens nur an uns selbst? Oder dachten wir daran, für andere etwas zu tun und wie wir sonst den Strom des Lebens bereichern könnten? Aber wir müssen aufpassen, dass wir nicht in Verzweiflung, Selbstvorwürfe oder krankhaftes Grübeln verfallen, denn das würde unser Nützlichsein für andere verringern. Nachdem wir unseren Rückblick beendet haben, bitten wir Gott um Vergebung und um Rat, was wir besser machen können.

Beim Erwachen wollen wir über die 24 Stunden nachdenken, die vor uns liegen. Sorgfältig planen wir den Tag. Vorher bitten wir Gott, unsere Gedanken zu leiten. Besonders bitten wir darum, dass unser Denken frei bleibt von Selbstmitleid, Unehrllichkeit und selbstsüchtigen Motiven. Unter diesen Voraussetzungen können wir unsere geistigen Fähigkeiten zuversichtlich einsetzen; denn schließlich gab uns Gott den Verstand, damit wir ihn nutzen. Unser Denken bewegt sich auf einer höheren Ebene, wenn es frei von falschen Absichten ist.

Beim Nachdenken über unseren Tag kann es möglich sein, dass wir die Richtung nicht bestimmen können, die wir einschlagen sollen. Hier bitten wir Gott um Eingebung, um Erkenntnis oder eine Entscheidung. Wir entspannen uns und nehmen es leicht. Wir quälen uns nicht. Oft sind wir erstaunt, wie die richtigen Antworten kommen, wenn wir es eine Weile so versucht haben.

Was vorher nur eine Ahnung oder eine gelegentliche Eingebung war, wird allmählich ein wirksamer Bestandteil unseres Denkens. Da wir noch unerfahren sind und gerade erst bewusst Verbindung zu Gott gefunden haben, ist es unwahrscheinlich, dass wir jederzeit inspiriert werden. Wenn wir solche Erwartungen hegen, müssen wir wohl mit allerlei törichten Ideen und Handlungen bezahlen. Dennoch werden wir es erleben, wie sich unser Denken im Laufe der Zeit mehr und mehr auf Eingebung stützt. Allmählich können wir uns darauf verlassen.

Im allgemeinen schließen wir die Zeit der Besinnung mit einem Gebet ab. Wir bitten, dass uns den ganzen Tag über gezeigt wird, was unser nächster Schritt sein soll. Wir bitten darum, dass uns gegeben wird, was wir zur Lösung der Probleme brauchen. Besonders bitten wir darum, von Eigenwillen frei zu bleiben. Wir hüten uns auch davor, nur für uns selbst etwas zu erbitten. Das können wir allenfalls, wenn dadurch anderen geholfen wird. Aber wir vermeiden es, selbstsüchtig für unsere eigenen Ziele zu beten. Viele von uns haben damit eine Menge Zeit vergeudet. Aber so etwas funktioniert nie, Sie können leicht sehen warum.

Wenn es geht, bitten wir unsere Frauen oder unsere Freunde, an der morgendlichen Besinnung teilzunehmen. Wenn wir zu einer Religionsgemeinschaft gehören, die eine festgelegte Morgenandacht kennt, nehmen wir auch daran teil. Wenn wir keiner Konfession angehören, können wir passende Gebete auswählen und lernen. Dafür gibt es viele hilfreiche Bücher. Vorschläge kann man von seinem Priester, Geistlichen oder Rabbiner erhalten. Seien Sie offen, auch von gläubigen Menschen zu lernen. Machen Sie Gebrauch von dem, was sie Ihnen zu bieten haben.

Wenn wir tagsüber unruhig sind oder in Zweifel geraten, machen wir eine Pause und bitten um richtiges Denken und Handeln. Ständig halten wir uns vor Augen, dass wir nicht mehr diejenigen sind, die alles bestimmen. Demütig sagen wir uns jeden Tag viele Male: „Dein Wille geschehe!“ Dann sind wir viel weniger den Gefahren von Aufregung, Furcht, Wut, Sorge, Selbstmitleid oder törichten Entscheidungen ausgesetzt. So werden wir wesentlich leistungsfähiger. Wir ermüden nicht so schnell. Wir verbrauchen unsere Energien nicht mehr so leichtsinnig wie früher, als wir unser Leben so einrichten wollten, wie es uns gerade passte.

Es funktioniert - es funktioniert wirklich!

Wir Alkoholiker sind undiszipliniert. Deshalb lassen wir uns auf die einfache Weise, die wir gerade beschrieben haben, von Gott lenken.

Aber das ist noch nicht alles. Jetzt müssen wir aktiv werden und aktiv bleiben. „Glauben ohne Werke ist tot.“