

“Back to Basics” - Beginner Meetings

Zurück zu der Basis unserer Schritte

***** Und heute ist Akzeptieren die Lösung für all meine Probleme. Wenn ich unruhig bin, dann liegt das daran, weil ich irgend eine Person, einen Ort, ein Ding, oder eine Situation - irgend eine Tatsache in meinem Leben - für mich nicht akzeptabel finde, und ich kann keine Gelassenheit finden, bis ich diese Person, diesen Ort, dieses Ding, oder diese Situation akzeptiere, nämlich genau so zu sein, wie es für diesen Moment vorgesehen ist. Nichts, absolut nichts, geschieht in Gottes Welt aus Versehen. Ich konnte nicht nüchtern bleiben, bis ich meinen Alkoholismus akzeptieren konnte; wenn ich das Leben mit seinen Bedingungen nicht völlig akzeptiere, so wie es ist, dann kann ich nicht glücklich sein. Ich brauche mich nicht so sehr auf das zu konzentrieren, was an der Welt geändert werden muß, als auf das, was an mir und an meiner Einstellung geändert werden muß *****

Seite 449 im " Big Book"

Kontakt:
Kai Friemann
Lechenicherstr. 11
50937 Köln
Tel: 0221 - 964 36 31
Handy: 0175 - 568 71 77
Internet: www.aabacktobasics.de

Die Beginner Meetings der Anonymen Alkoholiker

Arbeitsmaterial für alle 4 Sitzungen

Teil 1: Einführung und Schritt 1

Seite 2 - 6

1. [Statistik der AA in Minneapolis von 1946](#)
2. [Empfehlungen für "Neue" und "Sponsoren" für die Beginner Meetings](#)
3. [Hinweise auf die 12 Schritte aus dem blauen Buch](#)

Teil 2: Schritte 2,3,4

Seite 7 - 12

4. [Die Inventurliste \(Kopiervorlage\)](#)
5. [Die Inventurliste \(ausgefüllt\)](#)
6. [Definitionen der Charakterfehler der Inventurliste](#)
7. [Richtlinien für unsere 4. Schritt Inventur](#)
8. [Beispiel für unsere 4. Schritt Inventur](#)

Teil 3: Schritte 5,6,7,8,9

Seite 13 - 18

9. [Test für den Eigenwillen oder Gottes Willen](#)
(In manchen Meetings wird dieses Papier schon in der 2. Sitzung verwendet)
10. [Pamphlet "Wie wir um Gottes Führung bitten"](#)

Teil 4: Schritte 10,11,12

(Kein Arbeitsmaterial)

Der AA Grapevine im August 1946, Seite 1

Die Statistik in Minneapolis zeigt eine 75 %ige Erfolgsrate in AA

Die Gemeinschaft in Minneapolis führte von März 1943 bis 1945 eine Statistik über ihre Mitglieder und der Dauer ihrer Nüchternheit von 3 Monaten bis zu 5 Jahren und der Häufigkeit von Rückfällen.

Im folgenden sind die entsprechenden Prozentzahlen, die damals ermittelt wurden dargestellt:

Für das Jahr 1945

5 jährige Mitgliedschaft	100%	nüchtern	0%	Rückfälle
4 " "	100%	"	0%	"
3 " "	100%	"	0%	"
2 " "	89%	"	11%	"
18 Monate "	90%	"	10%	"
1 Jahr "	80%	"	20%	"
9 Monate "	82%	"	18%	"
6 " "	70%	"	30%	"
3 " "	48%	"	52%	"

(Von denjenigen, die 1945 Rückfälle hatten, erreichten nur 16,5% eine erneute nennenswerte Zeit der Trockenheit)

Prozentzahlen für den gesamten Zeitraum

1943	78%	nüchtern	22%	Rückfälle
1944	83%	"	17%	"
1945	77%	"	23%	"

Empfehlungen für "Neue" und "Sponsoren"

Für Neue:

1. Deine Hauptaufgabe ist es, an allen vier Sitzungen verbindlich teilzunehmen. Wenn Du nicht weißt wie Du zu diesen Meetings kommen kannst, wird Dein Sponsor Dir bei diesem Problem behilflich sein.
2. Wir gehen davon aus, das Du bisher noch nicht viel Gelegenheit hattest, das *Blaue Buch* ausreichend zu studieren. Wir werden in den Sitzungen alle wichtigen Passagen aus dem *Blauen Buch* laut verlesen.

Diejenigen die das Buch dabei haben, können mit uns gemeinsam durch die entsprechenden Kapitel gehen. Wir werden die entsprechenden Seitenzahlen immer angeben, wenn wir etwas zitieren.

Wenn jemand nicht lesen kann, bitte folge uns durch zuhören. Wenn Du allen zwölf Schritten aus dem **blauen Buch** folgst, wirst auch Du Genesung von dieser Krankheit erfahren.

3. Es wird im vierten Schritt von einer schriftlichen Inventur gesprochen. Dies bedeutet nicht, das Du diese Inventur auch selber schreiben mußt. Die Person, die Dich sponsort, kann Dir dabei helfen, oder sogar die Notizen für Dich machen.

Für Sponsoren oder Tagespartner:

1. Deine Verpflichtung Deinen Sponsee zu begleiten beträgt etwa 4 Wochen. Danach solltet ihr beide erneut als Sponsoren an den nächsten Beginner Meetings teilnehmen, um wiederum anderen neuen Mitgliedern zur Genesung zu verhelfen.
2. Während des nächsten Monats besuche Deinen Sponsee von Zeit zu Zeit oder rufe ihn zwischen den Meetings an. Ermutige ihn auf seinen ersten schweren Schritten in seiner Genesung.
3. Nimm wöchentlich mit ihm an den Beginner Meetings teil.
4. Biete Deine Hilfe bei der Inventur an. Wenn es notwendig ist, schreibe die Dinge für Deinen Sponsee auf. Er erzählt - Du schreibst! Bedenke, das der Neue vielleicht noch zu krank ist, um eine solche Anstrengung ohne Hilfe zu überstehen.
5. Teile mit Deinem Sponsee, was Du morgens in der Zeit der Stille im Gespräch mit Gott erfährst. Weise ihn ein in den Ablauf von Gebet und Meditation und lass ihn teilhaben an Deiner Erfahrung.
6. Beantworte ihm alle Fragen die evtl. aus den Sitzungen hervor gehen, über das AA Programm oder diese neue Lebensweise.

Hinweise auf die 12 Schritte aus dem blauen Buch

1. **Wir gaben zu, dass wir dem Alkohol gegenüber machtlos sind - und unser Leben nicht mehr meistern konnten.**
Dieser Schritt wird auf den römisch nummerierten Seiten 25 - 35 und auf den Seiten 1 - 50 beschrieben.
(Die Anweisung für Schritt 1 finden wir auf Seite 35, 2.Absatz, Zeile 1-5)
2. **Wir kamen zu dem Glauben, dass eine Macht, größer als wir selbst, uns unsere geistige Gesundheit wiedergeben kann.**
Dieser Schritt wird auf den Seiten 51 - 69 beschrieben.
(Die Anweisung für Schritt 2 finden wir auf Seite 54, letzter Absatz, Zeile 1-3)
3. **Wir faßten den Entschluss, unseren Willen und unser Leben der Sorge Gottes - wie wir Ihn verstanden - anzuvertrauen.**
Dieser Schritt wird auf den Seiten 70 - 73 beschrieben.
(Die Anweisung für Schritt 3 finden wir auf Seite 73, 1.Absatz, Zeile 1-10)
4. **Wir machten eine gründliche und furchtlose Inventur in unserem Inneren.**
Dieser Schritt wird auf den Seiten 74 - 82 beschrieben.
(Die Anweisung für Schritt 4 finden wir auf Seite 74, 2. und 3.Absatz)
5. **Wir gaben Gott, uns selbst und einem anderen Menschen gegenüber unverhüllt unsere Fehler zu.**
Dieser Schritt wird auf den Seiten 83 - 87 beschrieben.
(Die Anweisung für Schritt 5 finden wir auf Seite 86, 2.Absatz, Zeile 1-6 und 3.Absatz, Zeile 1-3)
6. **Wir waren völlig bereit, all diese Charakterfehler von Gott beseitigen zu lassen.**
Dieser Schritt wird auf Seite 87 beschrieben.
(Die Anweisung für Schritt 6 finden wir auf Seite 87, 2.Absatz, Zeile 3-6)
7. **Demütig baten wir Ihn, unsere Mängel von uns zu nehmen.**
Dieser Schritt wird auf den Seiten 87 - 88 beschrieben.
(Die Anweisung für Schritt 7 finden wir auf Seite 87, letzter Absatz, Zeile 1-4 und auf Seite 88, Zeile 1-4)
8. **Wir machten eine Liste aller Personen, denen wir Schaden zugefügt**

hatten, und wurden willig, ihn bei allen wiedergutzumachen.

Dieser Schritt wird auf Seite 88 beschrieben.

(Die Anweisung für Schritt 8 finden wir auf Seite 88, 1.Absatz, Zeile 3-5)

9. **Wir machten bei diesen Menschen alles wieder gut - wo immer es möglich war - , es sei denn, wir hätten dadurch sie oder andere verletzt.**

Dieser Schritt wird auf den Seiten 88 - 97 beschrieben.

(Die Anweisung für Schritt 9 finden wir auf Seite 88, 2.Absatz, Zeile 2-10)

10. **Wir setzten die Inventur bei uns fort, und wenn wir Unrecht hatten, gaben wir es sofort zu.**

Dieser Schritt wird auf den Seiten 97 - 99 beschrieben.

(Die Anweisung für Schritt 10 finden wir auf Seite 97, letzter Absatz, Zeile 1-13 und Seite 98 Zeile 1+2)

11. **Wir suchten durch Gebet und Besinnung die bewußte Verbindung zu Gott - wie wir Ihn verstanden - zu vertiefen. Wir baten Ihn nur, uns Seinen Willen erkennbar werden zu lassen und uns die Kraft zu geben, ihn auszuführen.**

Dieser Schritt wird auf den Seiten 99 - 102 beschrieben.

(Die Anweisung für Schritt 11 finden wir auf Seite 99, 3.Absatz, Zeile 1-10, Seite 100, 1.Absatz Zeile 1-6 und 2.Absatz, Zeile 1-8)

12. **Nachdem wir durch diese Schritte ein spirituelles Erwachen erlebt hatten, versuchten wir, diese Botschaft an Alkoholiker weiterzugeben und unser tägliches Leben nach diesen Grundsätzen auszurichten.**

Dieser Schritt wird auf den Seiten 103 - 120 und 417 - 418 beschrieben.

(Die Anweisung für Schritt 12 finden wir auf Seite 103, 1. Absatz, Zeile 1-8)

Inventur Bogen (Vorlage)

Groll														Vergebung
Falscher Stolz														Demut
Neid														Zufriedenheit
Eifersucht														Vertrauen
Egoismus														Selbstlosigkeit
Trägheit														Aktivität
Unehrlichkeit														Ehrlich
Angst														Liebe

Inventur Bogen (Beispiel)

		Vater	Exfrau	Kind	Bruder	Freund	Chef	Mitarbeiter	Polizei	Gott	Onkel Fritz	Nachbar	Mutter	
Groll		☑	☑		√	√		√	√	√	√	√	√	Vergebung
Falscher Stolz			√	√		√		☑						Demut
Neid					√	☑		√			√			Zufriedenheit
Eifersucht			☑											Vertrauen
Egoismus			√	√			☑				√		☑	Selbstlosigkeit
Trägheit							√			√			☑	Aktivität
Unehrllichkeit		☑	☑				☑		√			√		Ehrlich
Angst		√	☑	√			√	√	√	√		√		Liebe
<i>Scham</i>			√					√			√	√	√	<i>Selbstwert</i>

Definitionen der Charakterfehler unserer Inventurliste

Dr. Bob, Mitbegründer von AA, entwickelte diese Inventurliste in den späten 30er Jahren. Seit dem wurde sie von zahllosen Mitgliedern und deren Sponsoren benutzt, um neuen Mitgliedern zu verhelfen ein einfaches aber tiefes Verständnis von sich selbst zu bekommen. Wir identifizieren die Blockaden, die uns von Gott und der Lösung unseres Problems abgeschnitten hatten.

Die Definitionen der Charakterfehler unserer Inventurliste werden wir jetzt erläutern. Wir geben hier eine kurze Beschreibung der Begriffe auf der linken Seite unseres Inventurpapiers. Wir hoffen, das dies zu einem klareren Verständnis der Begriffe beiträgt. Beginnen wir mit **GROLL**. Wenn wir über einen längeren Zeitraum zornig oder verbittert sind, gegenüber einer Person oder einer Situation, hegen wir einen Groll. Dabei spielt es keine Rolle ob die Situation dies rechtfertigt oder nicht. Es ist eine feindliche oder ungehaltene Einstellung wegen eines Konfliktes oder einer persönlichen Verletzung.

FALSCHER STOLZ ist, wenn wir uns entweder besser oder schlechter als jemand anderes fühlen. Gefühle von Überlegenheit schließen häufig Vorurteile gegen andere Rassen, Erziehung oder andere Glaubensvorstellungen mit ein. Häufig versuchen wir die andere Person durch eine sarkastische Bemerkung kleiner zu machen und uns auf diese Weise aufzuwerten. Gefühle von Minderwertigkeit gepaart mit Selbstmitleid sind auf unsere eigene Unzufriedenheit mit dem Leben und unserem nicht vorhandenen Selbstwert begründet.

NEID hat mit Dingen zu tun, die einer anderen Person gehören und die wir für uns selbst begehren. **EIFERSUCHT** bezieht sich auf andere Menschen. Wir verdächtigen unsere Angehörigen uns zu hintergehen und zu betrügen, oder zweifeln an der Vertrauenswürdigkeit eines Freundes.

EGOISMUS bedeutet, das wir uns nur um uns und unsere eigenen Bedürfnisse und Wohlbefinden sorgen. Wir kümmern uns dabei nicht darum, ob dies andere Menschen beeinträchtigt oder vielleicht sogar zu ihren Lasten geht. Hier herrscht der Glaube: "Alles dreht sich um mich", anstatt **wie kann ich Dir- Gott - am besten dienen, so das Dein Wille geschehe!**

TRÄGHEIT wird hier als der Unwille oder Mangel an Bereitschaft zur Arbeit betrachtet. Dies beinhaltet das Vermeiden oder Verzögern - Dinge zu erledigen - zu denen man sich verpflichtet hatte.

UNEHRlichkeit schließt Diebstahl und Betrug mit ein. Wir nehmen uns etwas, das uns nicht gehört, bringen jemanden um etwas, das ihm oder ihr rechtmäßig zusteht oder belügen oder verschweigen die Wahrheit vor einem Anderen.

ANGST bedeutet, das wir fürchten etwas zu verlieren oder gar nicht erst zu bekommen. Sie drückt sich auf die verschiedensten Arten in unserem Leben aus: In Phobien, Alpträumen, Schreckhaftigkeit, Panik, innerer Unruhe, Unsicherheit oder übermäßiger Sorge.

Richtlinien für unsere 4. Schritt Inventur (Die Liste unserer Schwächen und Vorzüge)

Unser Ziel: “Wir versuchen, eine neue Lebenseinstellung zu finden und ein neues Verhältnis zu unserem Schöpfer. Wir versuchen auch, die Hindernisse auf unserem Weg zu entdecken.” (Blaues Buch, Seite 83)

Unsere Inventur beinhaltet eine Liste von Schwächen, die uns von Gott blockieren und eine Liste von Vorzügen, die uns Gott näher bringen. Ferner gibt es eine Zeile oben auf der Liste, wo wir Menschen, Orte und Dinge eintragen, die mit unseren Mängeln in Verbindung stehen.

1. Bevor wir mit der Inventur beginnen, sehen wir uns die Liste in Ruhe an und studieren die Wörterbuchdefinitionen von den Schwächen und Vorzügen auf unserer Liste. Es ist wichtig, das wir die Bedeutung der Defekte auf der linken Seite unserer Liste verstehen.
2. Wir beginnen mit der Liste auf der linken Seite. Knicke die Liste auf der rechten Seite nach hinten, bis Du die Inventur Deiner Defekte mit Deinem Sponsor durchgegangen bist.
3. Gehe nun die Liste auf der linken Seite langsam durch und schreibe jeden Namen, den Du mit dem Defekt in Verbindung bringst, in die obere Zeilen des Bogens. Jetzt prüfe jeden Defekt, der mit der Person oder Institution in Verbindung steht, und setze einen Haken in das entsprechende Kästchen. Wenn zusätzliche Namen auftauchen, schreibe sie oben mit auf die Liste und wiederhole den Prozess. Erwinnere Dich daran, dies ist Deine Inventur, nicht die der anderen Person.
4. Nachdem wir alle Haken in die entsprechenden Kästchen gesetzt haben, gehen wir nach und nach unter der entsprechenden Person mit unserem Sponsor oder Tagespartner durch. Erwinnere Dich, Genesung hängt mehr vom Teilen unserer Inventur ab als vom Aufschreiben.
5. Nachdem wir jeden einzelnen Punkt in allen Einzelheiten besprochen haben, werden wir Mithilfe unseres Sponsors entscheiden, wo wir Wiedergutmachungen schulden und wie wir diese durchführen wollen. Dort wo wir uns zu einer Wiedergutmachung entschlossen haben, machen wir um den Haken einen Kreis.
6. Nachdem wir ehrlich über unsere Mängel gesprochen und der Notwendigkeit zur Wiedergutmachung zugestimmt haben, werden wir klar unsere tieferliegenden Muster sehen, die uns im Dunkeln gehalten und uns von der spirituellen Erfahrung abgeschnitten haben, die für die Lösung unseres Suchtproblems so entscheidend ist.
7. Dein Sponsor oder Tagespartner beendet diese Sitzung, indem er Dir Deine Vorzüge aufzeigt, die Du schon jetzt in Deinem Leben praktizierst (die Defekte mit der geringsten Anzahl von Haken) und die Du durch die Wiedergutmachungen verstärken kannst.

Die Defekte auf der linken Seite, die eine große Anzahl von Punkten aufweisen, sind die Charaktereigenschaften, die wir Gott im 6. Und 7. Schritt übergeben. Die Namen unter denen wir Haken gemacht haben sind unsere 8. Schritt Liste. Diese Haken geben uns auch einen Hinweis auf die Art und Weise unserer Wiedergutmachungen, indem wir uns auf die gegenüberliegenden Vorzüge konzentrieren. Wir haben also auf dieser einen Liste alles, was wir für die Schritte 4 - 9 benötigen, um uns von unseren Blockaden zu befreien, die uns solange vom Genesungsprozess und der höheren Macht abgeschnitten hatten.

Beispiel für unsere 4. Schritt Inventur (inklusive Beispiele für Fragen)

Wir wollen nun an einem Beispiel verdeutlichen, wie einfach es ist, den vierten Schritt mit diesem Format durchzuführen. In unserem Beispiel übernimmt der Sponsor oder Tagespartner das aufschreiben.

Der Sponsor oder Tagespartner beginnt mit den senkrechten Spalten. Er oder sie schreibt verschiedene Individuen oder Institutionen auf, die berücksichtigt werden müssen, wenn wir eine "umfassende Selbstbewertung" vornehmen wollen. Diese Liste schließt Eltern, Ehegatten, Kinder, Geschwister, andere Verwandte, Freunde, Mitarbeiter, Verwaltungseinrichtungen, Gefängnisse, Sanatorien, Gott, Religion usw. mit ein. Wenn in der Sitzung weitere Namen auftauchen, werden diese hinzugefügt.

Nun bittet der Sponsor oder Tagespartner den Neuen, die geschriebene Liste in den senkrechten Spalten, anzuschauen und Häkchen in die entsprechenden Kästchen neben jeder Charakterschwäche zu machen, die er mit dem jeweiligen Namen in der senkrechten Spalte in Verbindung bringt. Sollte der Neue alleine dazu nicht in der Lage sein, stellt der Sponsor entsprechende Fragen und füllt diese Liste mit dem Neuen gemeinsam aus.

In unserem Beispiel beginnt der Sponsor oder Tagespartner die Sitzung mit dem Vater:

Charakterfehler Groll: "Hast Du Groll oder Bitternis gegen ihn?"

Nun gehen beide die Liste der Charakterschwächen durch und der Sponsor stellt Fragen wie:

Falscher Stolz: "Fühlst du dich mehr oder weniger Wert als dein Vater?"

Neid: "bist du neidisch auf Dinge, die er hat?"

Eifersucht: "bist du eifersüchtig auf seine Beziehungen zu anderen Familienmitgliedern?"

Egoismus: "denkst du bei jeder Gelegenheit nur an dich selbst oder auch an seine Bedürfnisse?"

Trägheit: "hast du dich jemals geweigert, etwas zu tun, um das er dich gebeten hat?"

Unehrlichkeit: "hast du ihn jemals bestohlen oder belogen?"

Angst: "hast du Angst vor ihm?"

Immer wenn der Neue eine dieser Fragen mit ja beantwortet kommt ein Häkchen in das entsprechende Kästchen und der Sponsor bittet ihn, die Umstände und die Situation genauer zu betrachten. Zusammen werden sie dann entscheiden, ob der Neue "**Unrecht in Ordnung bringen muss**".

In unserem Fall entschließt sich der Neue, Wiedergutmachungen wegen seines Grolls und seiner Unehrllichkeit zu machen. Der Sponsor oder Tagespartner kennzeichnet dies mit einem Kreis in dem entsprechenden Kästchen.

Nun wird die Liste in den senkrechten Kästchen weiter besprochen. Der Sponsor oder Tagespartner macht entsprechend Häkchen und Kreise, falls der Neue der Notwendigkeit zur Wiedergutmachung seines "**Fehlverhaltens**" zustimmt.

Es ist für den Neuen nicht notwendig, jeden Groll oder jedes selbstsüchtige Verhalten gegenüber jeder Person, der er jemals begegnet ist, zu untersuchen um eine gründliche Inventur zu machen. Unser Ziel ist es zu den "**Ursachen und inneren Voraussetzungen**" vorzudringen. Manchmal braucht es nur wenige Beispiele um deutlich zu machen welche Charakterschwächen den Neuen daran hinderten, eine intime und funktionierende Beziehung mit **dem Gott seines eigenen Verständnisses** aufzubauen.

Nachdem nun der Inventurprozess über die Charaktermängel beendet ist, weist der Sponsor oder Tagespartner den Neuen auf die Charaktervorzüge der rechten Seite hin. Die Vorzüge, die den Charakterschwächen mit den **WENIGSTEN** Häkchen gegenüber liegen, sind die positiven Eigenschaften, die bei dem Neuen bereits gut entwickelt sind. Die Vorzüge die den Charakterschwächen mit den **MEISTEN** Häkchen gegenüber liegen sind die positiven Eigenschaften, die sich in dem Maße verstärken, wie der Neue die notwendigen Wiedergutmachungen leistet.

In unserem Beispiel besteht die Liste mit den wenigsten Häkchen aus "**NEID**", "**EIFERSUCHT**" und "**TRÄGHEIT**". Die Liste mit den meisten Häkchen besteht aus "**GROLL**", "**EGOISMUS**", "**UNEHRlichkeit**" und "**ANGST**".

Am Ende der Sitzung fasst der Sponsor die Inventur hier z. B. wie folgt zusammen: "Diese Inventur zeigt, dass du ein überwiegend zufriedener, vertrauensvoller und fleißiger Mensch bist. Zusätzlich wirst du in der Lage sein mehr Vergebung, Selbstlosigkeit, Ehrlichkeit und Liebe in dein Leben zu integrieren, wenn du die nötigen Wiedergutmachungen für deinen Groll, deinen Egoismus, deiner Unehrllichkeit und Angst unternimmst.

Eigenwille oder Gottes Wille?

Aus dem blauen Buch der Anonymen Alkoholiker

Anonyme Alkoholiker

Oxford Gruppe

Test für den Eigenwillen

Test für den Willen Gottes

Test für den 4. Schritt:

Selbstsüchtig, Egoismus <----->Selbstlosigkeit, Uneigennützigkeit
Unehrllichkeit, Unwahrheit <----->Ehrlichkeit, Wahrheitsgemäß
Eigennützig, grollend <-----> Reinheit
Feigheit <-----> Liebe

“Wo waren wir selbstsüchtig, unehrlich, egoistisch und feige gewesen?”
(Blaue Buch; Seite 78, 1.Absatz, Zeile 4+5)

Test für den 10. Schritt:

Selbstsüchtig <-----> Selbstlos
Unehrllich <-----> Ehrlich
Groll, Unwille <-----> Reinheit
Furcht <-----> Liebe

“Seien Sie weiter auf der Hut vor Unehrllichkeit, Groll und Furcht!”
(Blaue Buch; Seite 97, 3.Absatz, Zeile 8+9)

Test für den 11. Schritt:

reizbar, grollend <-----> Reinheit
Selbstsüchtig <-----> Selbstlos
Unehrllich <-----> Ehrlich
Angst <-----> Liebe

“Waren wir voller Groll, Selbstsucht, Unehrllichkeit oder Furcht?”
(Blaue Buch; Seite 99, 3.Absatz, Zeile 2+3)

Die Kunst von Gebet und Meditation

Dies sind einfache Empfehlungen für alle, die bereit sind einen Versuch zu unternehmen, Gebet und Meditation nach der Methode der Oxford Gruppe zu praktizieren.

Hier wird eine Möglichkeit aufgezeigt, wie ein Jeder lernen kann auf einfache Art und Weise mit Gott in Kontakt zu treten.

Alles was wir dafür benötigen ist die Bereitschaft es ehrlich zu versuchen! Jede Person, die es ehrlich versucht hat, wird bestätigen, das es wirklich funktioniert.

Bevor wir beginnen, sehen wir uns die Grundlagen an, die uns den Kontakt ermöglichen. Diese Prinzipien sind die gesammelten Erfahrungen Tausender von Mitgliedern, die diese Art von Gebet und Meditation praktiziert haben .

1. Gott lebt! Er war immer und wird immer sein.
2. Gott weiß alles!
3. Gott hat die Fähigkeit alles zu tun!
4. Gott kann überall zur selben Zeit sein! (Dies unterscheidet Ihn unter anderem von uns Menschen)
5. Gott ist unsichtbar - d.h. wir können Ihn nicht sehen oder berühren - aber Er ist immer da. Er ist in diesem Augenblick bei Dir. Er ist bei Dir, um Dich herum, Er erfüllt den ganzen Raum in dem Du Dich gerade befindest und Er ist in Dir! Er wohnt in Deinem Herzen!
6. Gott sorgt sich sehr um Dich. Du bist Ihm wichtig. Er hat einen Plan für Dein Leben. Er hat die Antwort für jedes Problem oder Bedürfnis in Deinem Leben.
7. Gott wird Dir alles offenbaren was Du wissen muß. Er wird Dir nicht immer offenbaren, was Du meinst wissen zu müssen.
8. Gott wird Dir immer dabei helfen Seinen Willen auszuführen!
9. Jeder kann mit Ihm in Kontakt treten, überall und zu jeder Zeit, wenn die Bedingungen erfüllt werden!

Diese Bedingungen sind folgende:

- Wir werden reglos und innerlich ruhig
- Wir horchen in uns hinein
- Wir sind ehrlich mit jedem Gedanken, der in uns aufsteigt
- Wir untersuchen alle Gedanken, um sicher zu gehen, das sie wirklich von Gott kommen
- Wir befolgen Gottes Willen

Mit diesen Grundlagen im Hintergrund geben wir nun speziellere Hilfestellungen, die aufzeigen sollen, wie wir Gottes Willen "hören" können:

1. Nimm Dir Zeit

Finde einen Ort und eine Zeit, wo Du alleine, ruhig und ungestört sein kannst. Viele von uns haben für sich den frühen Morgen als eine geeignete Zeit gewählt. Nimm Papier und Bleistift mit in Deine "Zeit der Stille."

2. Entspanne Dich

Setze Dich in eine bequeme Position. Entspanne bewusst alle Deine Muskeln. Sei gelöst. Es gibt keinen Grund zur Eile. Da sollten keine Ansprüche über den Verlauf der nächsten Minuten bestehen. Gott kann nicht zu uns vordringen, wenn unser Geist damit beschäftigt ist, sich um Ergebnisse oder spätere Verpflichtungen zu sorgen.

3. Stimme Dich ein

Öffne Dein Herz für Gott. Sprich entweder laut oder leise in Dich hinein. Bitte Ihn einfach auf natürliche Weise Dir seinen Willen für Dich zu offenbaren. Du bittest Ihn um Führung und die Lösung zu Deinem Problem oder Deiner Situation. Formuliere Deine Bitte so klar, einfach und konkret wie möglich.

4. Hören

Sitze still, ruhig, entspannt und mit einem aufgeschlossenem Geist. Löse Dich von allen Gedanken und lasse los. Überlasse Gott nun das "Sprechen". Nun werden Gedanken, Ideen und Ahnungen in Deinem Geist und Deinem Herzen aufsteigen. Nimm alles so bewusst, wie möglich wahr und sei offen für alle diese Gedanken.

5. Schreibe

Dies ist der wichtige Schlüssel zu dem gesamten Prozess. Schreibe alles auf, was in Dir aufsteigt! Alles!! Wir protokollieren einfach die Gedanken, so das wir uns später an sie erinnern können. Es ist wichtig nichts auszusortieren oder wegzulassen.

Sage Dir nicht:

Dieser Gedanke ist unwichtig
Dies ist nur ein gewöhnlicher Gedanke
Dies kann keine Führung Gottes sein
Dies ist nicht schön...
Das ist bestimmt nicht von Gott
Das sind bloß meine eigenen Gedanken

Schreibe alles auf, das in Dein Bewusstsein kommt:

Namen von Leuten
Dinge , die wir zu tun haben
Dinge, die wir zu sagen haben
Dinge, die wir falsch gemacht haben und die wir in Ordnung bringen müssen
Schreibe auch alles andere auf:

Gute Gedanken - schlechte Gedanken
Angenehme Gedanken - unangenehme Gedanken
Fromme Gedanken - sündhafte Gedanken
Einfühlsame Gedanken - Verrückte und egozentrische Gedanken

Es ist äußerst wichtig, alles und so ehrlich wie nur möglich niederzuschreiben. Gedanken kommen schnell und sie entfliehen noch schneller, wenn wir sie nicht zu Papier gebracht haben.

6. Prüfung der Gedanken

Wenn unser Gedankenfluß langsam nachläßt und schließlich versiegt, dann untersuchen wir unsere Gedanken genauer. Nicht jeder Gedanke kommt von Gott! Also müssen wir unsere Gedanken prüfen. Wir tun dies nach den nun folgenden Kriterien, um besser in der Lage zu sein, Gottes Gedanken von unserem Eigenwillen zu unterscheiden:

- Sind diese Gedanken absolut **ehrllich, rein, selbstlos und liebend**?
- Stehen diese Gedanken im Einklang mit meinen Pflichten und Aufgaben in meiner Familie und in der Gesellschaft?
- Stehen diese Gedanken im Einklang mit meinem Genesungsprozess und meinem Verständnis spiritueller Prinzipien?

7. Nochmal überprüfen

Wenn Zweifel bestehen kann es wichtig sein, die entsprechenden Gedanken mit einer anderen Person zu besprechen. Dies sollte eine Person sein, die selber Erfahrung mit dieser Art von Gebet und Meditation hat. Es kommt immer mehr Licht durch zwei Fenster statt nur einem. Eine andere Person, die selber versucht nach dem Willen der höheren Macht zu leben, kann für uns sehr hilfreich sein.

Teile darüber, was Du geschrieben hast. Viele Menschen tun dies. Sie erzählen sich gegenseitig, welche Führung sie erhalten haben. Dies ist das Geheimnis von Verbundenheit. Es gibt immer drei Seiten eine Sache zu betrachten. Deine Sicht, meine Sicht und die richtige Sicht. Die Führung Gottes zeigt uns welches die richtige Sichtweise ist - nicht wer Recht hat, sondern was richtig ist.

8. Gottes Willen befolgen

Führe die Gedanken aus, die Du empfangen hast. Du wirst erst Sicherheit über die Führung Deiner höheren Macht gewinnen, wenn Du aktiv wirst. Ein Radar kann ein Schiff erst führen, wenn es sich auch in Bewegung setzt. Wenn wir der inneren Stimme folgen, werden wir oft erst durch die Resultate davon überzeugt sein, das wir auf dem richtigen Weg sind.

9. Blockaden

Manchmal scheint es wir empfangen keine klaren Gedanken oder konkreten Weisungen von Gott. Gottes Führung ist genauso leicht für uns verfügbar, wie die Luft zum Atmen. Wenn ich keine Weisung empfangen, so ist es nicht Gottes Schuld.

Gewöhnlich liegt der Grund darin, das ich etwas bewusst oder unbewußt nicht tun will:

- Etwas läuft schief in meinem Leben dem ich mich nicht stellen mag oder es nicht korrigieren will
- Eine Angewohnheit oder Begierde, die ich nicht loslassen will
- Eine Person, der ich nicht vergeben will
- Eine "falsche" Beziehung in meinem Leben, an der ich weiterhin festhalte
- Eine Wiedergutmachung, die ich nicht leisten will
- Eine Weisung, die ich von Gott bereits erhalten habe und die ich bisher nicht befolgt habe.

Überprüfe diese Liste ehrlich und sorgfältig und dann versuche noch einmal Gottes Führung zu erhalten.

10. Fehler

Gesetz den Fall wir machen einen Fehler und tun dies im Namen der höheren Macht. Natürlich werden wir Fehler machen. Wir sind Menschen und Fehler gehören zum Lernprozess dazu. Wie auch immer. Gott wird immer unsere Aufrichtigkeit zu schätzen wissen.

Er wird uns immer hilfreich zur Seite bestehen, um unsere Fehler zu überwinden und es beim nächsten Mal besser zu machen.

Eines ist aber wichtig sich zu merken:

Es kann vorkommen, wenn wir Gottes Willen befolgen das jemand anderes dies nicht gutheißt oder nicht mit dem, was wir tun, übereinstimmt. Wenn wir also auf einen solchen Widerstand im Leben stoßen, bedeutet dies nicht automatisch, das wir dabei sind einen Fehler zu begehen! Es kann einfach bedeuten, das wir im Konflikt mit dem Eigenwillen einer anderen Person stehen und unseren Weg vertrauensvoll fortsetzen können.

Was ist, wenn ich Führung erhalte, diese nicht befolge und die Gelegenheit dies zu tun verpasst habe? Da gibt es nur eines zu tun. Bringe es vor Gott in Ordnung. Sage ihm das es Dir leid tut. Bitte um Vergebung, nimm sie dann auch an und beginne von Neuem nach seinem Willen für Dich zu fragen. Gott ist unser Vater - und keine unpersönliche Rechenmaschine. Er versteht uns weit besser, als wir dies oft für möglich halten.

11. Ergebnisse

Wir lernen niemals Schwimmen, solange wir nicht ins Wasser gehen und es versuchen. Wir werden keine Ergebnisse erhalten bis wir es aufrichtig versuchen.

Jede Person , die es aufrichtig und ehrlich versucht, findet eine Weisheit - nicht die eigene - die sich in ihrem Bewusstsein manifestiert und die eine Kraft hat, die jede menschliche Kraft in den Schatten stellt. Diese Macht wird Wirklichkeit in unserem Leben und verändert es auf wunderbare Weise. Dies ist ein endloses Abenteuer!

Dies ist eine Lebensweise, die für jeden und zu jederzeit verfügbar ist. Jeder

kann diese lebendige Beziehung mit Gott haben - immer und überall!
Wenn wir folgende Voraussetzung erfüllen:

**Wenn der Mensch wirklich zuhört, dann spricht Gott.
Wenn der Mensch der Weisung folgt, dann handelt Gott.**

Dies ist das Gesetz des Gebetes.

Gottes Plan für unsere Welt offenbart sich in dem Leben eines jeden von Uns
der bereit ist, sich von Ihm führen zu lassen.

Von Chaplain John E. Batterson