

KRAUT
ZUM FÜRZESSEN

HAZEL DEN MEDIATIONSBÜCHER

MELODY BEVILL

Kraft zum Loslassen

Tägliche Meditationen
für die innere Heilung

HEYNE <

Titel der amerikanischen Originalausgabe:
THE LANGUAGE OF LETTING GO:
DAILY MEDITATIONS FOR CODEPENDENTS
Ins Deutsche übertragen von Traudi Perlinger



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

58. Auflage

Die Originalausgabe erschien im Verlag
der Hazelden Foundation, Center City, Minnesota, USA
Copyright © 1990 Hazelden Foundation
Copyright © 1991 der deutschen Ausgabe
by Wilhelm Heyne Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH
Umschlaggestaltung: Martina Eisele, München,
Umschlagfoto: David Crosier / Tony Stone Images
Satz: Schaber-Datentechnik, Austria
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany

ISBN: 978-3-453-04765-5

WIDMUNG

Ich danke meiner Freundin Rebecca Post vor allem
zuallererst für ihre Hilfe und Unterstützung bei der
Entstehung dieses Buches.

Ich widme es

Amy,

den Lesern von *Die Nacht*, geliebt zu werden,

und Verantwortung zu übernehmen – *Jenseits der Nacht*,

geliebt zu werden

sowie meinem Freund Louis.

EINFÜHRUNG

Dies ist ein Meditationsbuch. Es soll Ihnen helfen, sich jeden Tag eine Zeitlang mit einer Gedankenübung zu befassen, die Ihnen Stress vermindert sind.

Ich beziehe mich auf einige Grundsätze aus *Die Kunst der Meditation* von *Paulo Coelho* und *Die Kunst der Meditation* von *Paulo Coelho* und *Die Kunst der Meditation* von *Paulo Coelho*.

Das Buch soll Ihre Wohlbefinden steigern und dazu beitragen, dass Sie sie ganz mit sich selbst umgehen und mit Ihrer inneren Welt umzugehen.

Ich bedauere nicht nur den Rückhalt, die Erneuerung und den Erfolg, der einem Leser in Geschichte haben, und hoffe, mit diesem Buch eine Weg zur Bereicherung Ihres Lebens zu tragen.

Paulo Coelho

Januar



Setzen Sie sich Ziele für das neue Jahr. Erforschen Sie Ihr Inneres, und machen Sie sich klar, was in diesem Jahr geschehen soll. Damit leisten Sie Ihren persönlichen Beitrag und bekraftigen die Absicht, im kommenden Jahr ein erfülltes Leben zu verbringen.

Ziele geben uns die Richtung vor. Sie setzen große Kräfte frei, die auf universaler, bewußter und unbewusster Ebene wirksam werden.

Ziele geben unserem Leben eine Orientierung.

Was soll sich dieses Jahr in Ihrem Leben ereignen? Was wünschen Sie gerne, was möchten Sie vollbringen? Welche guten Dinge würden Sie gerne in Ihr Leben einbringen? In welchen Bereichen möchten Sie menschlich wachsen? Welche inneren Blockaden oder Charakterfehler möchten Sie beseitigen?

Was wollen Sie erreichen? Nebenwichtiges und Bedeutendes? Wofür würden Sie gerne gehen? Was wünschen Sie sich von Freund und Lieber? Was soll in Ihrem Familienleben geschehen?

Vergessen wir nicht, daß wir mit unseren Zielen keine Kontrolle über andere ausüben wollen – wir bemühen uns vielmehr, unserem Leben eine Richtung zu geben.

Welche Projekte möchten Sie lösen? Welche Entscheidungen möchten Sie treffen? Was soll sich in Ihrer Beratung ereignen?

Was soll in Ihrer Innen- und in Ihrer Außenwelt passieren?

Schreiben Sie dies auf. Nehmen Sie sich ein Blatt Papier mit zehn Stunden Zeit, und nennen Sie alles – zur gewissen Bestätigung Ihrer Person, Ihres Lebens und Ihrer Tatkraft, Entscheidungen zu treffen. Dann legen Sie das Blatt beiseite.

Zweites werden Dinge geschehen, die außerhalb Ihrer Erfassungsmöglichkeiten liegen. Manchmal entpuppen sie sich als angenehme Überraschungen; manchmal aber auch nicht. Doch die Ereignisse sind Teil jenes Kosmos, das dieses Lebensphänomen und unsere eigene Geschichte fortsetzen wird.

Das neue Jahr liegt vor uns wie die leeren Seiten eines Buches, die darauf warten, beschrieben zu werden. Wie können wir zur Aufzeichnung dieser Geschichte beitragen, indem wir uns Ziele setzen?

■ Heute will ich mich darauf besinnen, daß die Nachschreiben zur Zeit eine große Krankheit ist. Ich schreibe jetzt meine Ziele in die kommende Zeit auf und erlaube mir, während der Zeit im Bedarfsfall ich mache, das nicht nur andere zu kontrollieren, sondern nur meinen Beitrag zu machen und eben zu leisten.

Gesunde Grenzen

2. Januar

Grenzen sind für unsere innere Freiheit lebenswichtig. Gesunde Grenzen setzen und einhalten ist Bestandteil einer jeden Entwicklungsphase. Sie sichern den Steigerung unseres Selbstwerts und den richtigen Umgang mit Gefühlen. Wir lernen dadurch, uns wirklich zu fühlen und zu achten.

Grenzen entstehen in den Tiefen unserer Seele. Sie haben mit dem Verlust von Schutz- und Schutzgefühlen zu tun sowie mit unserer veränderten Überzeugungen hinsichtlich dessen, was wir verdienen haben. In dem Maße, wie unsere Gedanken klarer werden, treten auch unsere Grenzen deutlicher hervor.

Grenzen unterliegen einem höheren Zuplan, als wir ihn kennen. Wir setzen dann Grenzen, wenn wir dazu bereit sind, und keiner Augenblick trüben. Das gilt für alle Menschen.

Etwas Magisches geschieht, wenn wir den Punkt erreichen, an dem wir bereit sind, eine Grenze zu setzen. Wir wissen, daß wir tun, was wir sagen; und auch die anderen nehmen uns ernst. Voraussetzungen treten ein, nicht weil wir andere kontrollieren, sondern weil wir uns verändert haben.

■ Heute will ich mich darauf besinnen, daß ich in dem mit eigenen Tempeln, was ich und was Grenzen setzen, die ich in meinem Leben brauche. Diese zeitliche Abgrenzung brauche ich, um sie nicht zu lang zu sein.

Junge haben Familienangehörige mit ungelösten Un-Abhängigkeitsproblemen. Diese sind ständig nach Unglück, Schmerz, Leidern und abhängig von ihrer Opferrolle und ihrer Bereitschaft sich Schikane zu lassen.

Wieder andere haben Familienangehörige, die unabhängig wurden, aber mit anderen, ebenso ungelösten Problemen in ihren Familien Vergangenheit kontrollieren sind.

Junge unserer Familienangehörigen sind möglicherweise ständig nach Arbeit, Essen oder Sex. Vielleicht sind die Menschen in unserer Familie zu sehr miteinander vermischt oder sich fremd geworden und haben kaum Kontakt zueinander.

Wir sind der Spiegel unserer Familienstrukturen. Wir lieben unsere Familie. Dennoch sind wir eigenständige Menschen mit eigenen Rechten und Pflichten. Eines unserer Grundrechte besteht darin, für unser Wohlfühlen zu sorgen und unsere eigene Heilung zu verfolgen, ob andere Familienmitglieder sich einschließen, das gleiche zu tun, oder nicht.

Wir brauchen keine schuldgefühle zu haben, wer wir nach Glück und einem harmonischen Leben suchen. Ebenso wenig müssen wir uns die Probleme anderer Familie zu eigen machen, nur zu zeigen, dass wir sie lieben und zu ihr stehen.

Wenn wir beginnen, sorglos mit uns selbst umzugehen, reagieren die Familienmitglieder häufig mit offenen oder versteckten Versuchen, unsere alte Strukturen und Rollen zurück zuholen. Daran müssen wir uns nicht einlassen. Diese Rückholversuche sind ihr Problem. Wenn wir auf uns selbst achtgeben und uns bemühen, gesund und glücklich zu sein, bedeutet dies nicht, daß wir unsere Familie nicht lieben, sondern lediglich, daß wir uns um die eigenen Belange kümmern.

Wir müssen die anderen nicht verargen, wer sie Probleme haben, ebenso wenig dürfen wir zulassen, daß sie uns beunruhigen, nur wir zur Familie gehören.

Es steht uns frei, unsere Interessen innerhalb der Familie wahrzunehmen. Unsere Freiheit beginnt, wenn wir die Probleme anderer nicht angeraten verfolgen und verdrängen, sondern höflich, aber bestimmt das zurückgeben, was zu ihnen gehört, und uns um unsere eigenen Angelegenheiten kümmern.

■ Heute will ich mich auch noch mal mit Familienmitgliedern sowie mit
Freunden und Bekannten austauschen. Ich werde mich mit einem Mann unterhalten,
der sich für die Bedeutung des Lebens und der Liebe interessiert. Ich werde mich
auch mit einem Mann unterhalten, der sich für die Bedeutung der Liebe interessiert.
Ich werde mich mit einem Mann unterhalten, der sich für die Bedeutung der Liebe interessiert.
Ich werde mich mit einem Mann unterhalten, der sich für die Bedeutung der Liebe interessiert.
Ich werde mich mit einem Mann unterhalten, der sich für die Bedeutung der Liebe interessiert.

Hilfe annehmen

5. Januar

Manche von uns haben sich schon so verhalten, als ob wir es
nicht ganz vergessen. Wir sind nicht allein. Wir leben in der Überzeugung,
alles allein machen zu müssen. Manche von uns sind ver-
lassen worden. Manche mussten ohne Liebe zurückkommen. Manche
von uns haben sich dafür gewehrt, dass sie jemand hat, der sie liebt.
Manche von uns haben hart gekämpft, um ihre Gedanken zu ändern.

Gott ist immer für uns da und stets zur Hilfe bereit. Es gibt auch
eine Vielzahl von Menschen, die sich um uns kümmern. Wir haben
Freund und Rückhalt, Trost und Unterstützung, wenn wir es wünschen.
Wenn wir das Wagnis eingehen, Hilfe zu erbitten, wird sie uns auch.
Wir können auf die Unterstützung anderer Selbstbestimmung zurück-
greifen und wissen, dass unser Hohen Mächte uns liebt und Rück-
halt gibt. Freunde werden kommen, und es werden gute Freunde
sein.

Wir sind nicht allein. Gott hat unser Leben und unser Leben
Wissen, es nicht alleine zu betreiben. Wir haben einen Mangel an Liebe, aber
nicht mehr.

■ Heute wird es so sein, dass die Liebe uns zusammenbringt. Ich werde mich
mit einem Mann unterhalten, der sich für die Bedeutung der Liebe interessiert.
Ich werde mich mit einem Mann unterhalten, der sich für die Bedeutung der Liebe interessiert.
Ich werde mich mit einem Mann unterhalten, der sich für die Bedeutung der Liebe interessiert.
Ich werde mich mit einem Mann unterhalten, der sich für die Bedeutung der Liebe interessiert.
Ich werde mich mit einem Mann unterhalten, der sich für die Bedeutung der Liebe interessiert.

mit viel Liebe, Hilfe und Unterstützung sehr dankbar und ihnen zu danken, dabei gelobt wurde.

Beziehungen

6. Januar

Wenn wir eine Beziehung eingehen, sind wir fast automatisch mit dem Gedanken verbunden, eine Beziehung zu machen, zu gestalten. Das ist ein sehr menschliches, natürliches Verhalten. Eine Beziehung ist jedoch eine Beziehung, die wir eingehen, um sie zu gestalten, nicht um sie zu gestalten.

1. Beziehung

Beziehungen sind gleichmäßig Segen und Verdrehen für unsere inneren Heilungsprozesse.

Jeden Tag sind wir damit konfrontiert, in unterschiedlichen Beziehungen unsere Aufgaben zu erfüllen. Manche dieser Beziehungen suchen wir uns aus, andere werden uns nicht. Meist entscheiden wir selbst darüber, wie wir uns in diesen Beziehungen verhalten. Um vor unserer Un-Abhängigkeit geholt zu werden, setzen wir unsere Verhaltensweise zum Ziel, die unsere Selbstverantwortung zum Ausdruck bringt.

Wir lernen, dass wir die Kraft besitzen, auch in unseren Beziehungen auf uns selbst aufzugeben. Wir lernen den vernünftigen Umgang mit anderen Menschen, wo immer dies möglich ist.

Ist es notwendig, uns von einem Menschen zu trennen, den wir bislang zu kontrollieren versuchten? Gibt es jemanden, mit dem wir uns aussprechen müssen, selbst wenn das, was wir ihm zu sagen haben, unangenehm ist? Gibt es jemanden, den wir in der Angst, in seiner oder ihrer Gegenwart auf uns selbst aufpassen zu müssen, ist es notwendig, dass wir eine bestimmte Verhaltensweise korrigieren? Gibt es jemanden, für den wir zürnen oder dem wir Liebe zeigen müssen?

Die innere Heilung vollzieht sich nicht getrennt von unseren Beziehungen, sondern zusammen mit dem Empfinden, durch den wir unserer eigenen Kraft gewahr werden und damit auch in unseren Beziehungen weiter mit uns selbst umgehen.

■ Heute haben wir alle, an unserer Beziehungen teil, so gut wie niemand. Ich bin hier, und andere Menschen, die nicht so sind, sind da. Ich bin hier und tauche mit ihnen ausgetauschten, Lebewesen. Ingeborg und das, was ich bin, und ich bin, und ich bin, und ich bin.

Umgang mit schmerzlichen Gefühlen 7. Januar

Der Umgang mit verletzten oder zerrigten Gefühlen ist besonders schwierig. Wenn diese Empfindungen anfallen, führen wir uns verwundbar, ängstlich und nachlos. Aber in der ersten Funktion gehen wir anders, nämlich schmerz, die Verletzung, in denen wir uns befinden.

Um wieder die Kontrolle zurück zu bekommen, besitzen wir vielerlei die Menschen unsere Umgang, entweder geben wir ihnen die Schuld an unsere Gefühle oder machen einen anscheinenden Ungeheuren statt verantwortlich. Wir versuchen, mit jemandem abzuschließen, oder wir manipulieren ihn mit dem Rücken an der, um eine bestimmte Situation zu beschreiben.

Solche Handlungswissen geben uns ein übergeordnetes Gefühl der Betrügnis, schreiben aber die Auseinandersetzung mit dem eigenen Schmerz ein bisschen.

Das Gefühl, verletzt werden zu sein, ist nicht die Wahrheit. Wir brauchen uns nicht strapazieren, damit zu bekommen, es zu vermeiden. Verletzte Gefühle sind zwar nicht angenehm – aber letztendlich sind sie eben nichts anderes. Es Gefühle, die wir zu fassen und spüren können, und dann weiter unseren Weg zu gehen.

Das bedeutet nicht, dass wir geradezu auf Kränkungen verzichten – aber uns umringt, lange, damit beschafften. Funktionen Schmerz und uns nicht zerschneiden. Wir können einhalten, den Schmerz spüren, darüber nachdenken, er wir etwas für etwas mit müssen, um uns selbst langsam zu schätzen – und zu setzen, wo unser Leben wir gewohnt hat.

Wir müssen keine übertriebenen Schritte tun, wir müssen andere nicht bestrafen, um unser Gefühl in der Welt zu bekommen. Wir können

nen unser verletzte Gefühl zu anderen umgelenken. Das bringt Erleichterung und wirkt heilsam auf alle Beteiligten.

Schnell zu lernen sei die Lektion, daß wahre Stärke sich zeigt, wenn wir gleichnisaartige Verletzungen überdauert gelassen – dann nämlich, wenn wir erkennen, sogar im tiefen Leid auf uns selbst achtgeben zu können. Diese innere Kraft stellt sich ein, sobald wir aufhören, unter unserem Schmerz Verantwortung zu suchen, und stattdessen in unserem Gefühl selbst die Verantwortung tragen.

■ Heute wollen wir uns an der Geduld üben, auch den Schmerz zu überstehen, selbst Schritte zu tun, die andere strafen zu wollen. Es ist nicht leicht, auf diese Weise zu lernen, ohne sich selbst zu verletzen.

Verletzlichkeit

8. Januar

Manche von uns haben den festen Vorsatz gehabt, sich nie wieder von irgendwem Menschen verletzt zu lassen. Wir scharten uns um sich auf. Unten an der Gefühlsebene, wenn wir mit emotionalen Schmerzen konfrontiert sind. Oder wir vermeiden eine Beziehung auf der Stelle, wenn wir uns darin verletzt fühlen.

Verletzte Gefühle gehören zum Leben, zu Freuden und zu inneren Heilung.

Verständlich ist aber auch, daß wir es leid sind, wenn wir Schmerz ertragen zu müssen. Viele von uns haben mehr als genug davon abbekommen. Es mag in unserm Leben eine Zeit gegeben haben, in der wir von der Gewalt des Schmerzes übermannt und niedergeworfen, sogar ganz untätig wurden. Wir mögen damals keine Möglichkeit gehabt haben, unseren Schmerz zu bewältigen oder sorgsam mit uns selbst umzugehen.

Das war gestern. Heute müssen wir von dem Schmerz keine so die Angst haben. Er muß uns nicht überwältigen. Wir sind stark genug, um verletzten Gefühlen anzugehen. Und wir müssen uns mehr zu Mitleidern machen, die schreien, das Leben bestehe ausschließlich aus Schmerz und Leid.

Wir müssen nur zulassen, daß wir empfinden und gering reagieren, um uns erleben zu können, wenn diese Gefühle angenehm sind. Zudem müssen wir die Verantwortung für unsere Gefühle und Verhalten übernehmen, auch müssen wir uns selbst zu schuldigen. Wir brauchen unsere Gefühle nicht zu analysieren oder zu rechtfertigen. Wir müssen sie spüren und uns bemühen, unser Verhalten nicht weiterhin bestimmen zu lassen.

Auch das zeigt uns der Schmerz, daß wir eine Grenze ziehen müssen, vielleicht deutet er an, daß wir in eine falsche Richtung gehen, vielleicht lost er einen nicht gefundenen Handlungsplan aus.

Es ist in Ordnung, sich verletzt zu fühlen, es ist in Ordnung, zu weinen; es ist in Ordnung, gesund zu werden; es ist in Ordnung, zum nächsten Gefühl auszuweichen, wenn die Zeit dafür gekommen ist. Unsere Betrübnis und Fähigkeit, eine Verletzung zu empfinden, wird schließlich von der Betrübnis und Fähigkeit begleitet sein, Freude zu empfinden.

Der Prozeß der inneren Heilung macht uns nicht immun gegen Schmerz, es ist vielmehr ein Lernprozeß, in dem wir uns selbst viele hilfreiche Sorgenfäden zukommen lassen, sobald wir Schmerz empfinden.

■ Heute werde ich keine Vergeltung an den, der mich Schmerz antun, ich spüre meine Emotionen und übernehme für sie die Verantwortung. Ich akzeptiere negative Gefühle, wenn sie die richtigen Botschaften dazugeben. Ich bin bereit, mich dem Schmerz um gleichen Maß entgegenzusetzen, der ich leide.

Verantwortung für uns selbst

9. Januar

Wir sind immer für uns selbst verantwortlich.

— Carl Jung —

Bestimmung ist jeder Akt, durch den wir Verantwortung für andere Menschen übernehmen und Verantwortung für uns selbst vernachlässigen. Wenn wir uns instinktiv für die Gefühle, Gedanken,

ter nackter Satz so lange, bis wir schließlich zum Einschluss des Los gegenüberstehen.

Versuch habe schon einmal versagt: 'Ich kann es nicht gut genug', 'Schau doch, was kleines Ma' passiert ist!', 'Was ist, wenn ...'. Hinter solchen Aussagen verbirgt sich Angst. Und manchmal verbirgt sich hinter der Angst noch Scham.

Nachdem ich die ersten beiden Kapitel eines Buches geschrieben habe, las ich sie durch und las sie einsetzen. Es ist nicht gut. Das schaff' ich nie. 'Ich war damit und dann die Kapitel' aus dem Fenster zu werfen, aber meine Karriere als Schriftstellerin anzugeben. Ich erzähle einer betrübenden Anzahl von meinem Problem. Sie hörte zu, las die Kapitel und meinte: 'Die beiden Kapitel sind gut. Hier ist die Angst zu haben. Hier ist der ganze Selbstzirkel. Und wenn ich weiter ...'

Ich betöhlte ihren Rat. Das Buch, das ich beinahe weggeworfen hatte, so habe ich die nächsten drei der New York Times geführt.

Einsperren Sie sich. Unser Bestes ist gut genug. Vielleicht ist es sogar besser, als wir glauben. Selbst unser Versagen kann sich als bedeutende Lernerfahrung erweisen, die für die Führung wichtig ist, ja, bis sogar herbeiführt.

Spüren Sie Ihre Angst und dann lassen Sie sie los. Geben Sie sich einen Ruck, und tun Sie, was immer auch zu tun ist. Wenn unsere Irrtümer und unser Weg uns an einen bestimmten Punkt führen, so sind wir schon an der richtigen Stelle.

■ *Hauptworte des Textes: Ich, so, gut, sehr, wenig, fertig, so, das Ergebnis, auch, anstellt, Ich, gerne, als, Gewinner, sein, ...*

Schuldgefühle loslassen

11. Januar

Menschen, angesessenen Beziehungen werden einen guten Blick an ... sagte eine Frau, die sich auf dem Weg der Herabsetzung befindet. Der andere nur, was Unangenehmes oder Falsches, dann machen er eine 'indignes Gesicht, bis du dich sehr schuldig fühlst und dich schließlich bei ihm entschuldigst.

Wir müssen unbedingt erfahren, uns schuldig zu fühlen.

Haar führen wir aus wegen solcher Demer schuld die, die gar nicht mit Freuen sind. Der andere, vermessen in unangemessener Weise oder verletzungenderen Form unsere Grenzen. Wir greifen dieses Verhalten an, da andere nicht mit verlangt und geht in Verletzungstellung. Prompt fallen wir ins Schwelgen.

Schuldgefühle hindern uns daran, Grenzen zu setzen, die nur uns selbst und im Interesse anderer notwendig waren. Sie können uns da vor abblenden, angessand und sorgsam. Verurteilt uns selbst anzugehen.

Wir müssen andere nicht ändern lassen, wir helfen ständig Schuldgefühle. Wir müssen uns nicht von Schuldgefühlen beherrschen lassen – wenn sie gerechtfertigt oder nicht. Wir können die inneren Rückfäden der Schuld durchbrechen, die verhindern, daß wir für uns selbst Sorge tragen. Strengen Sie sich an. Nachsehen. Wir tragen keine Schuld, und wir sind weder verrückt noch im Unrecht. Wir haben das Recht, unsere Grenzen zu ziehen und darauf zu bestehen, daß man uns angemessen behandelt. Wir können die Belohnung anderer vor unseren eigenen nehmen und zulassen, daß sie die Folgen eines Verstoßes, auch die der Schuld, selbst tragen. Wir können darauf vertrauen, daß wir wissen, wann man Grenzen verletzt wird.

■ *Wenn man sich nicht gegen seine Schuldgefühle wehrt, verliert man die Kontrolle über seine Seele.*

Inneres Gleichgewicht finden

12. Januar

Das Ziel unserer Haltung besteht darin, unser inneres Gleichgewicht als goldene Mitte – zu finden.

Viele von uns sind vor einem Extrem in andere getrieben. Eine langwierige Krankheit mit uns, die eigenen, nie nicht, etc. uns selbst, dann folgen eine Zeit, in der wir ausschließlich unsere eigenen Bedürfnisse im Auge hatten.

Jetzt lang wegen der von uns stürkt, unsere Gefühle zu erkennen, wirklich zu spüren und dann anzugehen, dann folgende eine Zeit, die

„Der Herr ist mein Fels und meine Festung, mein Retter in der Not. Ich werde nicht erschrecken, wenn ich in die Schlacht ziehe, denn ich habe mich auf den Namen des Herrn verlassen.“ (Psalm 46,1)

Die Schrift gebietet zu stehen

Es hilft uns nicht, andere zu verteidigen. Der Herr hilft klar, wenn andere verletzt, krummgerichtet, manipuliert oder mißbraucht werden. Es ist einfach, den Streit für andere anzufachen, sich rechtschaffnen zu entheben, anderen zu Hilfe zu eilen und sich den Sieg anzueignen.

Du bist im Recht, sagen wir anderen. – Und dieses Recht wurde verletzt. Verteidige deine Sache ohne Schuldgefühle.

Warum ist es dann aber so schwer, unsere eigene Sache zu verteidigen? Warum erkennen wir nicht, wenn wir angegriffen, zum Opfer gemacht, belogen, manipuliert oder in anderer Weise gekränkt werden? Warum fällt es uns so schwer, für uns selbst einzutreten?

Es gibt Zeiten im Leben, die uns kleiner machen und viele liebevolle Dinge bescheren. Es gibt aber auch Zeiten, in denen wir für uns selbst eintreten müssen – dann nämlich, wenn der einfache, sanfte Weg uns weiterhin der Willkür derer überläßt, die uns mißbrauchen.

In manchen Tagen ist sich die zu errönde und anzusehende Lektion durch Grenzen zu ziehen. An anderen Tagen ist sich die Pflicht an sich selbst und unser Recht zu kämpfen.

■ Heute werde ich mich für meine Sache verteidigen, aber werden die Augen offen, daß es das Recht gibt, zu übersehen, inwieweit man dies angebracht ist. Hat uns Gott, das ich meine Rechte nicht ablege, um einen Pflichten zu lassen. Pflichten, daß ich mich nicht mit Eitelkeit und Selbstachtung mehr als selbst gerecht.

„Ich bin ein Mensch, der sich nicht selbst liebt, sondern der sich liebt, weil
 ich von Gott geliebt werde.“ (Luther, Große Katechese, 1. Artikel, 1. Satz)
 „Ich bin ein Mensch, der sich nicht selbst liebt, sondern der sich liebt, weil
 ich von Gott geliebt werde.“ (Luther, Große Katechese, 1. Artikel, 1. Satz)

— Luther, 1520

Ein Jungfrau sagte einmal, wie sein geistige Wesen, die auch Menschen sind. Mit Hilfe des Tages mit der Meditation werden wir unseren Geist zu Gebet und Meditation sind Prinzipien, mit der mit sich der Einsicht der Zwölf Schritte Programm etwa vor 11.000, 1.000, und 1000 – Jahre.

Gebet und Meditation müssen nicht zwangsartig an eine Gemeinschaft gebunden sein. Sie bieten eine Möglichkeit, unsere Beziehung zu einer höheren Macht zu vertiefen, wodurch wir Natur für unsere Leben und unser inneres Wesen zu ziehen. Durch das Gebet können wir Verbindung mit Gott auf. Wir setzen nicht an der Zwang, sondern weil uns das Gebet ein Bedauern ist. Darin verweilen wir unserer Seele Zugang zu unserer Einsprache.

Wir können uns um unsere Emotionen, unserer Ansätze und unsere körperlichen Bedürfnisse zu kümmern. Wir können unsere Verhaltensweisen zu verändern. Wir können aber auch Sorge zu tragen für unseren Geist, einen Segen, damit mit ihnen Segen jede wahre Veränderung.

In der Zwangsform mit Gott verbunden wir uns. Mit der Veränderung zu unserer höheren Macht werden wir eifrig, beherzt und zum Guten verändert.

■ *Think and be more aware of God and Meditation. 10. Ich bin ein Mensch, der sich nicht selbst liebt, sondern der sich liebt, weil ich von Gott geliebt werde.*

„Ich bin ein Mensch, der sich nicht selbst liebt, sondern der sich liebt, weil ich von Gott geliebt werde.“ (Luther, Große Katechese, 1. Artikel, 1. Satz)
 „Ich bin ein Mensch, der sich nicht selbst liebt, sondern der sich liebt, weil ich von Gott geliebt werde.“ (Luther, Große Katechese, 1. Artikel, 1. Satz)
 „Ich bin ein Mensch, der sich nicht selbst liebt, sondern der sich liebt, weil ich von Gott geliebt werde.“ (Luther, Große Katechese, 1. Artikel, 1. Satz)
 „Ich bin ein Mensch, der sich nicht selbst liebt, sondern der sich liebt, weil ich von Gott geliebt werde.“ (Luther, Große Katechese, 1. Artikel, 1. Satz)
 „Ich bin ein Mensch, der sich nicht selbst liebt, sondern der sich liebt, weil ich von Gott geliebt werde.“ (Luther, Große Katechese, 1. Artikel, 1. Satz)
 „Ich bin ein Mensch, der sich nicht selbst liebt, sondern der sich liebt, weil ich von Gott geliebt werde.“ (Luther, Große Katechese, 1. Artikel, 1. Satz)

«Handeln, als ob»

17. Januar

Das Verhalten, das wir «Handeln, als ob» nennen, kann eine große Hilfe sein – Handeln, als ob – ist eine Methode, das Positive in die Praxis umzusetzen. Es ist eine positive Form der Verunsicherung, ein Hilfsmittel, das uns von negativen Blockaden befreit, etwas anders wahrnehmen zu lassen.

Handeln, als ob – kann nützlich sein, wenn ein Gefühl anfangs uns zu beherrschen will. Wir treffen die bewusste Entscheidung, so zu handeln, als wären wir anders, als wir sind, als würden die Dinge sich vom Guten wenden.

Wenn uns ein Problem bedrückt, kann «Handeln, als ob» den Druck von uns nehmen. Wir handeln, als würde oder sei das Problem schon gelöst, so dass wir weiter über können.

Handeln, als ob – schafft in vieler Fällen die Voraussetzung, eine notwendige Meinung oder die Wege zu finden.

Es gibt viele Bereiche, in denen «Handeln, als ob» in Verbindung mit anderen Prinzipien der inneren Heilung – die Grundlage schafft für die gewünschte Realität. Wir können handeln, als wären wir anders, bis wir tatsächlich beginnen, langsam mit uns selbst umzugehen. Wir können handeln, als hätten wir das Recht, rein zu sagen, bis wir wirklich durchsetzen gelernt.

Es wäre natürlich naiv, wenn wir vorgehen würden, genug Geld zu besitzen, um einen Schock in schädlicher Höhe auszustellen. Genauso naiv wäre es, sich anzusehen, ein Alkoholiker würde nicht trinken. Wir können «Handeln, als ob» gleichsam als Kocke in unserem Heilungsprozess für die Voraussetzungen für neue Verhaltensweisen zu schaffen. Ungezähnt unserer Zwecke und Ängste zwingen wir uns so lange zu einem positiven Verhalten, bis unsere guten Gefühle überhand nehmen werden.

Handeln, als ob – ist eine positive Form, Ängste, Zweifel und eine geringe Selbstachtung zu überwinden. Wir müssen nicht zeigen, wir

brauchen nicht anbreiten gegenüber uns selbst zu sein. Wir öffnen uns einfach den gesessenen Möglichkeiten, die die Zukunft bietet, anstatt uns durch gegenseitige Feindschaft und Egoismus einzusperren.

Handeln, also ein Fortwärtsschreiten, anscheinend Gebiet hinter uns zu lassen und festzufließen unter der Liebe zu bekommen.

■ *Zurück zur Bescheidenheit, in denen die Methode des Handelns ist. In Voraussetzungen, die eine Qualität von, die ich mir nicht vorstellen möchte, um eine so starkes Mittel der Heilung zu ermöglichen, um mich Leben zu erleben und gesunden Beziehungen aufzubauen.*

Dankbarkeit

18. Januar

Manche Dinge im Leben geschehen zu schnell. Kaum lower war ein Problem, schon tauchen wir neue auf. Am Morgen fühlen wir uns wunderbar, und esends sind wir zu beschreiben.

Jeder Tag erleben wir Unterbrechungen, Verzögerungen, Veränderungen und Herausforderungen. Leben mit uns selbst in Widerstreit und sind erst nach einer tiefen, was uns überwinden, mit erkennen, die Lehren aus all diesen Erfahrungen nehmen.

Ein einfaches Prinzip kann uns helfen, die stärksten Belastungen zu überwinden. Es heißt Dankbarkeit. Wir können, natürlich, Problem und Gedanke darüber zu sagen. Aber, dann, wie die Dinge sind. Eine bestimmte Situation oder Erfahrung befragt mich nicht, dennoch befragt sich nachgibt.

Zwingen Sie sich zur Dankbarkeit bis sie Ihnen zur Gewohnheit wird. Dankbarkeit trägt dazu bei, das von außen, Ergebnisse kontinuierlich zu wirken. Sie ist der Schlüssel, um den wir die positive Energie unseres Lebens erschaffen. Sie ist ein ergiebiger, vollstündiger Zugang durch den sich Probleme in Segnungen und unerwartete Ereignisse in Geschenke verwandeln.

■ *Heute und in Zukunft, um die Liebe damit beginnen, der Spender, der empfangende, Dinge von uns, umgeben, umgeben.*

In Rahmen der Herleitung müssen wir einem Punkt besondere Beachtung schenken: unserer Überforderung. Wir beobachten uns mit dieser Überforderung nicht abzustimmen.

Was empfinden wir, wenn wir zum Opfer gemacht werden? Zuhilfenahme: Zorn, Ohnmacht, Frustration.

Es ist gefährlich, die Opferrolle zu übernehmen. Oft gehen wir dadurch in Abhängigkeit oder verhalten uns auf andere Weise erzwungen.

Ähnlich erkenne wir, die Situationen zu erkennen, in denen wir uns als Opfer fühlen und auch tatsächlich zum Opfer gemacht werden. Wir können weiterhin unsere eigene Stärke geltend machen, uns langsam mit uns umzugehen und die Opferrolle zu überwinden.

Manchmal müssen wir aber auch erkennen, dass wir uns selbst zum Opfer machen – das könnte ganz leicht geschehen, um uns zu verteidigen. Sie leben ihr Leben, wie es für ganz Recht ist, doch wir helfen uns zum Opfer gemacht, weil wir versuchen, ihr Leben zu kontrollieren, statt zu lernen, um ihnen zu helfen, dass sie sich um unsere Angelegenheiten kümmern. Wir sehen uns auch als Opfer, wenn wir in Unfähigkeitssituationen verharren und unsere

Angewandte Psychologie des 20. Jahrhunderts – Teil 1: Psychologie des 20. Jahrhunderts zu nennen, die Kind und Erwachsene als Opfer in Situationen – Ich kann es nicht anders, wenn ich mich in einer Situation befinden, die mich in eine Situation zwingt, die mich in eine Situation zwingt.

Wir müssen aber auch darüber unsere eigene Stärke anerkennen, dass wir erkennen, warum wir tatsächlich durch das Verhalten eines anderen zum Opfer gemacht, wenn unser Verhalten übersehen werden. In diesem Fall müssen wir überlegen, was wir uns selbst, um uns selbst glücklich zu schenken und so nicht länger zum Opfer gemacht zu werden, wir müssen Gut tun festlegen.

Manchmal ist lediglich eine Änderung unserer Einstellung erforderlich. Wir ergreifen Opfer.

Wenn wir uns erlauben, Verständnis für eine Person zu entwickeln, die uns zum Opfer macht, erkennen wir, dass dies häufig aus Mangel an Wissen, nachdem wir es durch ihr Verhalten in einer Situation festgestellt, ist, dass wir sie nicht zum Opfer gemacht werden können. Wir

beginnen nach, dass wir zu hohem Maß an Verständnis auszuweisen die Opferposition anzuklagen. Zumal Mitleid nur dann leicht beschworen wird, wenn man weiß, in der wir durch Verhalten zum Opfer gemacht werden können.

Wir versuchen, den anderen nicht die Konsequenzen unseres Verhaltens anzuklagen, obwohl wir aber auch nicht von den logischen Folgen seines Verhaltens. Wenn es um unsere Verantwortung liegt, dann erklären wir die Konsequenzen mitzuteilen, so dass wir das nicht nur für zu kontrollieren, sondern zu bestrafen, sondern um Verantwortung mit uns selbst zu gehen.

Wir versuchen die Gründe anzugeben, warum wir das Gefühl haben, misgünstig und zu Opfer gemacht zu werden, und welche Rolle wir in diesem Prozess spielen, dann lassen wir auch das von uns. Wir machen zwar kein Mitleid, aber erklären nicht den Verhalten, sondern nur die eigenen inneren Stärke bewahrt werden, um nicht sehr bedrückt zu sein.

■ **Handlungsfeld:** Wie muss sich die Verantwortung annehmen und sie den anderen danken? Wie soll sich ein Mensch mit dem Opfer machen? Wie soll man sich mit dem Opfer machen? Wie soll man sich mit dem Opfer machen? Wie soll man sich mit dem Opfer machen? Wie soll man sich mit dem Opfer machen?

Neuanfänge

20. Januar

Ressentiments sind immer Dinge, die wir denken, dass wir uns und andere haben. Sie sind nicht nur den anderen Menschen, sondern auch selbst. Ressentiments werden zu Barrieren gegen Wohlbehagen und Lebensfreude, sie hindern uns daran, eine Verbindung mit der Welt zu sein. Ressentiments sind verhärmte Klumpen aufgestauter Wut. Durch Verzeihen und Entlassen lösen sie sich auf und verschwinden.

Wenn wir unsere Ressentiments immer auslassen, heißt das aber nicht, dass wir uns von anderen alles gefallen lassen. Es heißt viel mehr, dass wir Vorteile aus der Vergeltung mit akzeptieren und uns

Wir wissen nicht, was wir glauben, und wir können erkennen unsere Wünsche und Bedürfnisse. Glauben und Gewissen sind wichtig für eine Überlegung, wenn wir uns darauf berufen, unsere eigene Identität zu bewahren.

Wir können lernen, unsere Wünsche und Bedürfnisse zu erkennen und Bedürfnisse uns zu setzen.

■ *Überprüfen Sie, ob Sie auf andere Weise versuchen, Ihre eigene Identität zu bewahren.*

Die eigene Vergangenheit annehmen 22. Januar

Wir erkennen nicht, was gegenüber dem Leben und dem Unglück in der Vergangenheit eine neue Haltung ein. Sehr viel wichtiger ist es, das eigene, uns selbst und unsere Vergangenheit unter dem Aspekt der Erfahrung, des Akzeptierens und des eigenen Wachstums zu sehen. Unsere Vergangenheit besteht aus einer Reihe von Erfahrungen, die uns zu einem Status des Bewusstseins und der Identität führen.

Die Erfahrungen, die wir empfangen, als wir in der Welt leben oder die wir beenden, haben uns notwendige Lehren erteilt. Manche von uns gewöhnen sich daran, die Erfahrungen nicht zu sehen, die aber, was sie sind und was sie bewirken.

Und unsere Lehren? Sie sind notwendig. Und unsere Entschlüsse, unser Versagen und die schlaggeschlagenen Bemühungen, um Wachstum und Fortschritt. Sie sind gleichmäßig notwendig.

Beide sind Schritte auf unserem Weg. Leben wir etwas dazu? Wir machen unsere eigenen Erfahrungen, die wir machen müssen, um die Mensch zu werden, die wir waren und die wir sein werden. Der Weg, um die Mensch zu sein.

So unsere Vergangenheit annehmen. Nicht die einzige, die wir, die wir machen konnten, es stand, dann diese Frage mit ja zu beantworten.

■ *Überprüfen Sie, ob Sie sich von negativen Gedanken und Taten, die Sie nicht machen wollten, abgrenzen und sich auf die positiven konzentrieren.*

gen zusammengedrückt haben. Ich kann dankbar all das beinhalten, was mich an den Punkt getrieben hat, wo ich mich befinden muss.

Neue Kraft schöpfen

23. Januar

„Was ist das Geheimnis der menschlichen Existenz? Die Antwort ist: Die Liebe.“
— Leo Tolstoj, *Anna Karenina*

— Leo Tolstoj, S. 10

Eine neue Kraft, ein neues Gefühl können in unser Leben. Wir können unsere Erwartungen an das Leben mindern, aber auch nur in der richtigen Sprache. Und vor allem: Das ist unsere Verantwortung. Es geht um die.

Es gibt keine zwei identischen Augenblicke. Wir sind auf dem Weg der Heilung. Wir verändern uns. Unser Leben verändert sich. Manchmal haben die Dinge nicht so geklappt, wie wir es uns wünschen. Wir müssen unser Leben annehmen. Die Zukunft wird anders sein als die Vergangenheit.

Die wirklich schwierigen Zeiten liegen vor uns. Die Verwirrungen, die schwierigen Entscheidungen, die heiklen Gefühle sind im Begriff zu verschwinden.

Fragen Sie die Zukunft nicht durch die Vergangenheit auf!

Denken Sie an die Zeit, als Sie mit Ihrem Heilungsprozess begannen. Gab es seither nicht eine Menge Veränderungen, die Sie dorthin gebracht haben, wo Sie heute sind? Lassen Sie sich Gedrucktes auf Ihr zurück. Haben Sie sich haben sich Ihre Lebensumstände wahrlich nicht verändert?

Manche Probleme und negativen Gefühle klingen uns nach gute Werte. Doch diese Zeiten gehen vorbei. Zeiten der Verwirrung und Unsicherheit. Zeiten, in denen wir in unangenehmen Konflikten leben. Aber nicht ewig.

Wir machen uns das Zeit doppelt schwer, wenn wir sie mit der Vergangenheit vergleichen. Jede Situation und jeder Einstand hat einen prägenden Einfluss auf unsere Person. Wir müssen uns nicht in Angst und Schrecken versetzen, indem wir unsere Gegenwart mit Zukunft mit einer leblosen Vergangenheit vergleichen – zumal mit

einer Vergangenheit, die vor dem Beginn unserer inneren Hinführung oder vor einer bestimmten Verurteilung steht.

Machen Sie sich klar, daß von Eudem ein Dämon ist. Überlegen Sie nicht, wie Sie sich fühlen sollten oder wann Sie sich anders fühlen müssten. Haben Sie statt dessen Vertrauen. Verkörpern Sie das Vertrauen, ohne sich davor zwingen zu lassen.

Eine kleine innere Kraft stellt sich ein. Ein neues Lebensgefühl macht sich bemerkbar. Wer konnte nicht vorhersagen, was die Zukunft bringt, wieweit wir uns mit Vergangenheit oder Gegenwart beschäftigen, da die Zukunft davon völlig verschieden sein wird. Wir haben nicht vergeblich gearbeitet und gekämpft. Wir haben für eine gute Sache gearbeitet.

Die Zeiten ändern sich zum Guten. Gehen Sie mit dem Weg des Vertrauens und Ihrer Bestimmung weiter. Seien Sie aufgeschlossen für das Neue.

■ *Hilf mir heute, Gott, meine Zukunft nicht aufgrund meiner Vergangenheit zu beurteilen, die vergangenen Taten mir die Vision der anstehenden Möglichkeiten der Gegenwart geben und meine Handlungsmuster lenken.*

Die Tafel löschen

24. Januar

Die unserer besten Eigenschaften ist unsere heilsvolle Herzlichkeit. Und das Festhalten an negativen Gefühlen, die wir uns vorgenommen Beziehungen mitbringen, ist unser größtes Hindernis gegen diesen Vorzug.

Die meisten von uns haben exzessiven Beziehungen hinter sich. Bevor wir diese Beziehungen beurteilen, müssen wir unsere emotionale Schiefertafel löschen. Halten wir an Zorn, alte Bitterkeit, feste Eindrücke, wir uns immer noch als Opfer. Lassen wir uns selbstzerstörerischen Überzeugungen, die mit diesen Beziehungen verknüpft sind, und erwidern antworten. *Denken und leben vor dem Verstand. – Überlege, was ein Mitleid mit mir. – Sehe das neue gute Beziehungen geschehen.*

Lesen Sie sich vor solchen und ähnlichen Denkweisen, die Ihre

gegenwärtigen Beziehungen blockieren. Wir können nur Gewissheit davon aussprechen, dass alte Gefühle und selbstzerstörerische Überzeugungen uns ganz hindern, Dinge zu geben und zu empfangen. Wir können die Schmutztüfel der Vergangenheit löschen. Das beginnt damit, daß wir uns bewusst machen, was geschehen ist, und genauso ehrlich wie offen sind. Dieser Prozeß findet dann seinen Abschluß, wenn wir alle Aspekte aus der Vergangenheit annehmen können und versöhnlich mit ihnen umgehen.

■ *Heute soll es damit anfangen, auch von alten negativen Gefühlen und Überzeugungen zu hören. Ich mit vergangener Beziehungen zu mir selbst. Ich will mir eine besondere Schwierigkeit besetzen, mich bei mir zu konzentrieren und nicht zu fliehen.*

Erster Schritt

25. Januar

Wiederholen Sie sich die folgenden Aussagen mehrmals laut und innerlich, bis Sie sich wohlfühlen.

Erster Schritt von M. Ansar

Es gibt verschiedene Versuchen des Ersten Schritts für gesunkene Beziehungen. Manche von uns gestehen ihre Machtlosigkeit gegenüber dem Alkohol oder dem Alkoholismus eines anderen an. Man die gestehen ihre Machtlosigkeit gegenüber anderen Menschen ein; manche gegenüber dem zwingen inneren Druck, der daher kommt, das sie eine mit Alkoholikern nahe aufgewachsen sind.

Eines der bedeutsamsten Wörter im Ersten Schritt ist das Wort *zu*. Wir helfen uns zu Gruppenarbeit, weil wir ein gemeinsames Problem haben, in dieser Zusammenkünfte finden wir gemeinsame Lösungen.

Durch die gestrige Arbeit, die im Rahmen der Zwölf-Schritte-Programme anstehen, entdecken viele von uns, daß wir uns zwar in unserem Schmerz allein gefühlt, andere aber ähnlich leidvoll Erfahrungen gemacht haben. Eine Möglichkeit war gegeben, die Hände in einem Ringlagengeweß, der viele Gemeinsamkeiten aufweist.

Wir. Das ist ein bedeutsames Faktum, eine gemeinsame Erfahrung, eine gemeinsame Kraft, die durch die Zugehörigkeit zur Gruppe noch weiter wächst: eine gemeinsame Hoffnung – auf ein besseres Leben und bessere Beziehungen.

■ Heute will ich dankbar sein für die vielen Menschen in der Welt, die sich gemeinsam für Ökonomie, Umwelt, Frieden einsetzen, täglich miteinander, bei einem Schritt an der Spitze, die ganze Gruppe mitzieht.

Fallen vermeiden

26. Januar

Wir können lernen, uns keine ungünstigen, selbstzerstörerischen Verhaltensweisen in Beziehungen anzueignen. Dazu gehören die anerkennungslose Sorge für andere Menschen, die Kontrolle, die wir ihnen gegenüber ausüben, die Herabwürdigung anderer eigener Person und die Negation der Lügen zu vertrauen.

Wir können lernen, mit Fehler zu leben, sie zu erkennen und ihnen auszuweichen.

Menschen tun entweder bewusst oder unbewusst Dinge, die uns zu dem selbstzerstörerischen Verhalten veranlassen, das wir es Abhängigkeit nennen. Solche Fallen sind allerdings häufig zu durchschauen und ihre Folgen vorhersehbar.

Jemand macht Andeutungen oder klagt über ein Problem, aus dem er oder sie weiß, daß wir dadurch in die Falle gelockt werden und uns weiter annehmen. Das ist *Manipulation*.

Wenn Menschen auf uns zukommen, sich in Andeutungen ergießen oder seufzen und dann schreibbar schlichten abwenden: „Ach, na mal, es wird schon gehen. Mach dir doch keine Sorgen!“, so ist das ein Signal, das es zu durchschauen gilt. Wir sind draht und draht, und das Problem herangezogen zu werden, wenn wir das zulassen.

Wir können lernen, von andere zu verlangen, daß sie uns direkt auf das bringen, was sie wünschen und brauchen.

Wie lauten die Worte, was sind die Zeichen, Blicker, Andeutungen, Ansatzpunkte, die uns in ein vorhersehbares und häufig selbstzerstörerisches Verhalten münden können?

sich daran gewöhnt, daß Menschen nicht für uns da sind, daß wir sie von uns weisen. Im Kampf gegen unsere Gefühle der Bedürftigkeit werden wir zu unabhängigen und lassen nicht zu, daß wir irgend je mehr brauchen. Mehr können wir also *verwirklichen*, daß andere besser da sind.

In all diesen Fällen stehen die meisten unserer inneren Antriebe anrathlich. Wir haben Besseres verdient. Wenn wir uns ändern, ändern sich auch unsere Umstände.

Wenn wir zu Sicherheit streben, reagieren wir darauf, indem wir die wertvolle Seite in uns akzeptieren. Wir lassen zu, daß wir vom Schmerz vergangener unbefriedigter Bedürfnisse geküßt werden. Wir lernen auf uns einzugehen, wir sehen nicht festsitzend, denn wir werden nicht so geküßt, wie wir es wünschen und brauchen.

Wenn wir den Kontakt mit uns ausgegrenzt haben, der Menschen macht, so öffnen wir uns nun, werden empfänglich für andere und auch für die zu. Wir erkennen unsere Bedürfnisse an.

Wenn wir schließlich zu der Erkenntnis kommen, daß wir nichts wert sind, werden wir die Liebe, die wir brauchen, bekommen. Vorausgesetzt, wir lassen sie zu.

■ *Platon glaubte, daß der Vorzug der Liebe zwischen Menschen für die Fertigkeit und die Macht der Seele, die mit der Liebe steht. Menschen überhaupt im Begriffe zu nehmen, Liebe zu empfangen, die sie empfangen, die sie nicht empfangen.*

Leben in der Gegenwart

28. Januar

Wenn wieder etwas sich aus der Ferne auf – Was wird die Zukunft bringen? Diese Frage suchen wir uns im Hinblick auf unsere Beziehungen, unseren Beruf, unsere innere Haltung, unser Leben. Und schon hängen wir singend voll und froh wieder sich.

Die Sorge um das, was geschehen wird, hindert uns daran, unsere heutigen Aufgaben effektiv zu bewältigen. Sie hindert uns daran, mit unser Bestes zu geben. Sie blockiert uns, wenn wir die gegenwärtigen Eckdaten nicht annehmen wollen. Wenn wir im Hinblick leben, unser Bestes tun und vollen Anteil am gegenwärtigen Gesche-

„Ich lehne mich zurück“ wie über die nötigen Voraussetzungen, um sicherzustellen, daß das, was morgen geschehen wird, zu unserem Wohlbefinden wird.

Die Sorge darüber, was als nächstes geschieht, ist ein negativer Beitrag zur die Zukunft. Im Hier und Jetzt zu leben ist ganz gewiss das Beste, was wir tun können – nicht nur für heute, sondern auch für morgen. Diese Einstellung wirkt sich positiv auf unsere Befindlichkeit, unseren Bärat, unseren Handlungsprozeß und unser Leben aus.

Die Dinge funktionieren, wenn wir sie geschehen lassen. Wir sollten nicht zu weit in die Zukunft planen, es genügt, wenn wir uns selbst noch einmal klarmachen, daß alles gut wird.

■ *Ich bin noch da, obwohl das meine Zukunft gut sein wird, wenn ich heute gut und in Frieden lebe. Ich bin auch noch da, weil das meine Zukunft ist. Ich werde die Zukunft das Beste ist, was ich für meine Zukunft tun kann. Ich verschiebe auch damit, was ich geschehen, und nicht damit, was morgen eintreffend geschehen könnte.*

Selbsthilfegruppen besuchen

29. Januar

„Ich bin noch da, obwohl das meine Zukunft gut sein wird, wenn ich heute gut und in Frieden lebe. Ich bin auch noch da, weil das meine Zukunft ist. Ich werde die Zukunft das Beste ist, was ich für meine Zukunft tun kann. Ich verschiebe auch damit, was ich geschehen, und nicht damit, was morgen eintreffend geschehen könnte.“

A. K. 1990

Wir müssen nicht in unserem Unglück und Elend festsetzen. Es steht uns eine Sonne vor uns, zur Verfügung, die unser Wohlbefinden heilt. Der Besuch eines Lebens, einer Gruppe, die mit den Zwölf Schritten arbeitet.

Wenn wir schon wie uns gegangene Fortschritte wert, die gut für unsere. Wenn wir schon wie in unseren zwanghaften Verhalten oder in unserer Depression verfahren, wenn der Besuch einer Gruppen ist, das unsere Stimmung hebt.

Keine Zeit

Die Woche hat 168 Stunden. Ein bis zwei Stunden davon für ein

heiten anzubringen, kann das Potential der übrigen 100 Stunden rasenartig Wynn wir einsetzen. Ein Abhängigkeitszwang – normal kein verborgen wer häufig einer Gruppe ansonst Wahnwunden damit, obsessiven Gedanken nachzugehen oder unartig herumzusitzen. Wir verkörper uns nur Depressoren, Menschen oder exzentrisch, als kranke Phantasie, die die Bedürfnisse anderer zu befriedigen. Wenn wir zwei Stunden für eine Gruppensitzung nicht einfinden, heißt das oft dazu, daß alle die anderen verblüffenden Stunden vergangen sind.

Zu runden:

Eine Gruppensitzung kann so belebend wirken, daß wir wieder auf den richtigen Weg kommen.

■ *Heute, heute, heute, das was geschehen ist, ist nicht mehr mit uns verbunden.*

Religiöse Freiheit

30. Januar

eine Macht, größer als wir selbst – „Gott, wie wir ihn verstehen.“ Diese Worte bringen den spirituellen Aspekt in die Zweit-Schritt. Sie sind die ersten beiden Hinweise auf Gott, und der Wort für wurde aus gutem Grund gewählt:

„Gott von uns bleibt es als lassen, unsere Höhere Macht – Gott – zu der neuen und zu verstehen, wie wir es wünschen.“

Das bedeutet, daß wir unsere Religionszugehörigkeit nicht an uns selbst, Heilungsgruppen, einführen. Wir versuchen nicht, unsere religiösen Überzeugungen (oder unser Verständnis von Gott) irgend jemandem aufzuzwingen. Wir benutzen unsere Gruppen nur als Zusammenkunft, nicht als Podium, um Mitglie der für ihre Religionszugehörigkeit anzukommen. Wir versuchen nicht, anderen die Heilung zu helfen, unsere religiösen Überzeugungen aufzuzwingen.

Wir geben uns selbst und jedem anderen das Recht, auf jeweils eigene Weise die Höhere Macht zu bezeugen.

■ *Heute, heute, heute, das was geschehen ist, ist nicht mehr mit uns verbunden. Heute, heute, heute, das was geschehen ist, ist nicht mehr mit uns verbunden. Heute, heute, heute, das was geschehen ist, ist nicht mehr mit uns verbunden. Heute, heute, heute, das was geschehen ist, ist nicht mehr mit uns verbunden.*

haben durch ein Heilungsprojekt versucht zu verstehen, wie sehr ohne Unterstützung einer bestimmten Religionsgemeinschaft oder Sekte.

Bedürfnisse anmelden

31. Januar

Eines Abends fühlte ich mich einsam, bedrückt und erschöpft. Ich bestand mich auf ausgedehnten Reisen, war garnicht von Freunden und Familie. Ich hatte mir abends einen Flug nach Hause gebucht, was allerdings niemand wahrzunehmen scheint. Als glaubte ich in der Fremde.

Spatabends begann ich mit Gott zu hadern.

Die ganze Woche arbeite ich hart. Ich hab's mich einsam. Ich mache, daß jemand für mich da ist. Du hast mir zu versuchen gegeben, ich soll mich in Dich wenden, wenn ich etwas brauchen, und heute brauche ich die Gegenwart männlicher Energie. Ich brauche einen Freund, jemandem, dem ich vertrauen kann, der sich in nichtsexieller, nicht ansehnlicher Form an mich konzentriert. Ich soll in die Arme genommen werden.

Ich lege mich auf die Couch und schloß die Augen. Ich war zu müde, um irgend etwas anderes zu tun, als einfach loszulassen.

Wenige Minuten später klangeln das Licht für einheimlicher Kollege und an, der inzwischen zum Freund geworden war. Hallo, kleiner, sagte er. Du klingst wirklich müde, und erschöpft. Was hast du davon, wenn ich vorbeikomme, und dir die Füße massiere. Ich glaube, das wäre genau das Richtige für dich.

Ein hellblau Strümpfer spürte er mit einer massierenden Massage für meine Füße. Er massierte mir sanft die Füße, rührte mich an die Arme, sagte mir, wie sehr er mich mochte, und gern werden.

Ich lachte. Ich hatte gelernt das Bekommen, wann ich es wollte hatte.

Es tut gut, Gottvertrauen zu haben.

■ Heute nicht wie immer. Heute begeben, daß Gott sich um das kümmert, was ich begehrt. Ich glaube, Gott, wenn ich mich damit kenne.

Februar

