

KRAFT
ZUM LOSZASSEN

HAZEL DEN MEDIATIONSBÜCHER

MELODY BEVILLI

*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 Fest-*und* Revisoren Post von Hazel
zudem für ihre Hilfe und Unterstützung bei der
Entstehung dieses Buches.

Ich widme es

Gott,

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

und *Entwängergewiss – Jenseits der Nacht*,

gebucht zu werden

sowie meinem Freund Louis.

LEITFADEN

Dies ist ein Meditationsbuch. Es soll Ihnen helfen, sich in der täglichen Zeitlang mit einer Gelassenheit zu befinden, die Ihnen Stress verbannt sind.

Ich beziehe mich auf einige Grundsätze aus *Die Kunst der Achtsamkeit* und *Entsorgung* von Tage über auch *Wachheit* und *Überlegenheiten*.

Das Buch soll Ihre Wohlbedachten stärken und dazu beitragen, dass Sie sie ganz mit sich selbst aufgeben und mit Ihrer inneren Weisheit umzugehen.

Ich bedauere mich für den Rückhalt, die Fertigkeit und den Erfolg, der einem Leser in Geschichte haben und hoffe, mit dieser Buchverweilung zur Bereicherung Ihres Lebens beitragen.

Michael Berman

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 können Sie Ihren persönlichen Beitrag und bekräftigen die Absicht, im kommenden Jahr um erfülltes Leben zu eröffnen.

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

Ziele geben uns einen Lebens- und Orientierungspunkt.

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 eröffnen? In welchen Bereichen möchten Sie menschlich wachsen? Welche trüben Köckchen oder Charakterfehler möchten Sie beseitigen?

Was würden Sie erreichen? Nebenwichtiges und Bedeutendes? Wofür würden Sie gerne gehen? Was wünschen Sie sich von Freundschaft und Liebe? Was soll in Ihrem Familienleben geschehen?

Vergessen wir nicht, daß wir mit unserem Ziel keine Kontrolle über andere ausüben wollen – wir bemühen uns vielmehr, unseren Lebens 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 dem Sie genügend Zeit, und nennen Sie alles – zur gewissen Bestätigung Ihrer Person, Ihres Lebens und Ihrer Tatkraften, Entscheidungen zu treffen. Dann legen Sie das Blatt beiseite.

Zwecklos werden Dinge geschrieben, die außerhalb Ihrer Erfolge als möglicherweise liegen. Manchmal empfinden 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 legt es uns wie die letzten Seiten eines Buches, die darauf warten, beschrieben zu werden. Wie können zur Aufzeichnung dieser Geschichte beitragen, indem wir uns Ziele setzen.

■ Heute will ich mich darauf besinnen, daß ich Nudelschneiben zur Zeit eine große Kraft lag. Ich schneide jetzt meine Ziele in die kommende Zeit auf und erlange auf besondere die Lust im Bedarfsfall. Ich mache das nicht, um andere zu kontrollieren, sondern um meine Beziehung mit myself über zu stellen.

Gesunde Grenzen

2. Januar

Abgrenzungen 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 der Loslösung von Schuld- und Schuttfühlen 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 Zeitplan, als wir denken. Wir setzen dann Grenzen, wenn wir dazu bereit sind, und keiner Augenblick zurück. 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 nun ein, was wir sagen, und auch die anderen nehmen uns ernst. Verhandlungen treten ein, nicht weil wir andere kontrollieren, sondern weil wir uns verändert haben.

■ Heute will ich darauf achten, daß ich in dem mit eigenen Temporem, welche und wie Grenzen setze. Ich bin in meinem Leben bereit die Dinge auf die Abgrenzung, brauche mir für mich selbst zu sein.

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

Wieder andere haben Familienangehörige, die unbehindert wurden, oder 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. Was lieben unsere Familie. Dennoch sind wir eigenständige Menschen mit eigenen Rechten und Pflichten. Eines unserer Grundrechte besteht darin, für unser Wohlbefinden 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, was 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 zurückzubringen. Darüber hinaus 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 verärgern, was sie Probleme haben, ebenso wenig dürfen wir zulassen, daß sie uns beunruhigen, nur weil wir zur Familie gehören.

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

mit der Liebe, Hilfe und Unterstützung, wie die *trinitaria* und *Hilf* vor zu erkennen, damit geliebt werden.

Beziehungen

6. Januar

Wenn wir eine Beziehung eingehen, sind wir durch ein gemeinsames
mit dem Leben, eine Beziehung zu dem, der Beziehung an sich, zu
sich selbst, dem, was man nicht wissen kann, dem, was die Beziehung
zu Beziehung, dem, was ist.

1. Beziehung

Beziehungen sind gleichzeitige Segen und Verdrehen für unsere
inneren Heilungsprozess.

Jeden Tag sind wir damit konfrontiert, in unterschiedlichen Bezie-
hungen unsere Aufgaben zu erfüllen. Manche dieser Beziehungen
suchen wir uns aus, andere werden nicht. Meist entscheiden wir
selbst darüber, wie wir uns in dieser Beziehungen verhalten. Um vor
unserer Un-Abhängigkeit geholt zu werden, setzen wir unsere Ver-
haltensweise zum Ziel, da unsere Selbstverantwortung zum Aus-
druck bringt.

Wir lernen, dass wir die Kraft besitzen, auch in unseren Beziehun-
gen auf uns selbst zurückzugeben. Wir lernen den vertrauten Umgang
mit anderen Menschen, worunter dies möglich ist.

Ist es notwendig, uns vor 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 ha-
ben, unangenehm ist? Gibt es jemanden, den wir in der, aus Angst,
in seiner oder ihrer Gegenwart vor uns selbst aufpassen zu müssen?
Ist es notwendig, dass wir eine bestimmte Verhaltensweise zeigen?
Ist es notwendig, für den wir zueinander oder dem wir Liebe zeig-
ten? Gessen?

Die innere Heilung vollzieht sich nicht getrennt von unseren Be-
ziehungen, sondern zusammen mit dem Lebensprozess, durch den wir
unserer eigener Kraft gewahr werden und dabei auch in unseren Be-
ziehungen weiter mit uns selbst umgehen.

nen unsen verletzte Gefühl, anders empfinden. Das bringt Ehrlichkeit und wirkt tief ein auf alle Beteiligten.

Schließlich lernen wir die Lektion, daß wahre Stärke sich zeigt, wenn wir geliebte, wichtige Verletzungen aufbringen können – d.h. natürlich, wenn wir erkennen, was gar zu tiefen Leid auf uns selbst zugehen zu können. Diese innere Kraft stellt sich ein, sobald wir aufhören, unsere eigenen Schritte verantwortliche zu machen, und stattdessen in die inneren Gefühle selbst die Verantwortung legen.

■ *Heute wird es mich an der Entscheidung haben, auch den Schmerz zu über. Statt persönlicher Schritte zu tun, oder andere strafen zu wollen, werde ich bereit sein, mich zu öffnen, um mich selbst zu öffnen.*

Verletzlichkeit

8. Januar

Manche von uns haben den besten Vorsatz gehabt, sich nie wieder voneinander als Menschen verletzen zu lassen. Wir schämen uns nicht sehr auf. Entgegen der Gefühle, wenn wir eine emotionalen Schritte kontrollieren sind. Oder wir vermeiden eine Beziehung auf der Welt, wenn wir uns nicht verletzt fühlen.

Verletzte Gefühle gehören zum Leben, zu Entscheidungen und zum reinen Dilemma.

Verständlich ist aber auch, daß wir es sind, wenn wir Schmerz tragen zu müssen. Viele von uns haben mehr als genug davon ab bekommen. Es mag in uns ein Leben eine Zeit gegeben haben, in der wir von der Gewalt des Schmerzes übermannt und niedergeworfen, es ist ganz natürlich. Wenn es gegenstandslos keine Möglichkeit gehabt haben, unseren Schmerz zu bewältigen, oder sorgen wir uns selbst anzugehen.

Das war gestern. Heute müssen wir von dem Schmerz keine so die Angst haben. Er mag uns nicht überwältigen. Wir sind stark genug, um verletzte Gefühle anzugehen. Und wir müssen uns mehr zu Mitleid machen, die Schritte, das Leben's stehe ausschließlich als Schmerz und Leid.

Wir müssen uns zu fassen, daß wir empfinden so geringfügig, um uns erlösen zu können, wenn diese Gefühle angebracht sind. Zudem müssen wir die Verantwortung für unsere Gefühle und Verhalten selber übernehmen, auch müssen wir uns selbst zur Rechenschaft bringen. 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 uns Grenzen ziehen müssen, vielleicht deutet er an, daß wir in eine falsche Richtung gehen, welche löst er einen möglichen Heilungsprozess 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 überzugehen, wenn die Zeit dafür gekommen ist. Unsere Betrübnis und Labigkeit, eine Verletzung zu empfinden, wird schließlich von der Betrübnis und Labigkeit begleitet sein. Freude zu empfinden.

Der Prozess der inneren Heilung macht uns unheimlich gegen Schmerz, es ist viel mehr ein Lernprozess, in dem wir uns selbst viele hilfreiche Sorgenfäden zukommen lassen, sobald wir Schmerz empfinden.

■ *Heute werde ich keine Vergeltung gegen jemanden, der mich schmerzt, anstreben. Ich spüre meine Funktionen und Verantwortung für die Verantwortung. Ich akzeptiere negative Gefühle, wenn sie die besten Beziehungen dazu geben. Ich bin bereit, mich dem Schmerz im gleichen Maße entgegenzusetzen, wie ich es vermag.*

Verantwortung für uns selbst

9. Januar

Wir sind verantwortlich für uns selbst, nicht für andere.

© 1997, Page 10

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

ter nachster Satz so lange, bis wir schließlich zum Leisen und ruhigen gegenüberstehen.

Ansich über sich selbst ein wenig verstimmt: 'Ich kann es nicht gut genug', 'Nicht, doch, was kannes Ma' passen 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 nahm ansetzen: 'Es ist nicht gut. Das schaff' ich nie.' Ich war dann und dann die Kapitel aus dem Fenster zu werfen, aber meine Karriere als Schriftstellerin anzugeben. Ich erzähle einer bestimmten Anzahl von meinem Problem. Sie hörte zu, las die Kapitel und meinte: 'Die beiden Kapitel sind gut. Hier mit Angst zu haben. Hier ist ein ganzes Selbstgespräch. Und wenn ich weiß ...'

Ich benötigte einen Rat. Das Buch, das ich beinahe weggeworfen hätte, sollte bald die Bestsellerliste der New York Times anführen.

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

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

■ *Hauptwörter, die mit Fehlern, so gut sie es können, fertig, so das Ergebnis auch anstellt. Ich gebe als Gegenbeispiel an.*

Schuldgefühle loslassen

11. Januar

Menschen, angespannten Beziehungen werden einen guten Trick an ... sagte eine Frau, die sich auf dem Weg der Herleitung befindet. Der andere nur, was Unangenehmes oder Falsches, dann macht er eine leidige Geschichte, bis du dich schuldig fühlst und dich schätzlich bei ihm entschuldigst.

Wir lassen unbedingte Mitsprache, uns schuldig zu fühlen.

Haar führen wir aus wegen solcher Demoschuldner, die gar nicht mal Frommen sind. Der andere, vornehmlich unangemessen, weil so oder verletzter irgendeiner Form unsere Grenzen. Wir greifen dieses Verhalten an, das anderen nur ein wenig auf und geht in Verletzungsgestaltung. Phosphorabbau und uns selbst.

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

Wir müssen andere nicht züchten lassen, wir helfen ständig Schuldgefühle. Wir müssen uns nicht von Schuldgefühlen beherrschen lassen – wie sie gerechtfertigt oder nicht. Wir können die inneren Hindernisse der Schuld durchbrechen, die verhindern, dass wir für uns selbst Sorge tragen. Strengen Sie sich an. Nachsehen. Wir tragen seine Schuld, und wir sind weder verrückt noch im Unrecht. Wir haben das Recht, unsere Grenzen zu ziehen und darauf zu bestehen, auf einen angemessenen Stand. Wir können die Belästigung anderer vor uns zurücknehmen und zulassen, dass sie die Folgen ihres Verhaltens, auch die der Schuld, selbst tragen. Wir können darauf vertrauen, dass wir wissen, wann unsere Grenzen verletzt werden.

■ *Die Verantwortung für die Grenzen anderer ist nicht Schuldgefühle, sondern die Fähigkeit, eine gesunde Grenze zu setzen.*

Inneres Gleichgewicht finden **12. Januar**

Das Ziel unserer Haltung besteht darin, unser inneres Gleichgewicht zu goldenem Mittel zu finden.

Viele von uns sind vor einem Extrem, in andere gefallene. Eine langweilige, wir müssen es erkennen, nie nicht, oft uns selbst, zum folgenden. Zeiten, in der wir ausschließlich unsere eigenen Bedürfnisse im Auge hatten.

Langsam weg von uns selbst, unsere Gefühle zu erkennen, wirklich zu spüren und dann anzugehen, dann folgende Zeit, die

wir also an Zwanghaftigkeit, dem Anlag von Gefühl in unserer inneren
Mühsamkeit.

Über wir denken uns nur unsere Machtlosigkeit, Hilflosigkeit und
unsere Opferrolle als – die wird dann in andere Existenzschwen-
ker und aggressiv Macht besessene unsere Umgebung.

Wir können uns nicht lernen, anderen etwas zu geben, und dabei
dennoch Verantwortung für uns selbst zu tragen. Wir können lernen,
aus dem unsere Gefühl, etwas zu sein, um zu was wir anwickeln, zu
einer unelastischen und spröden Unbedürfnis. Wir sollten nicht
darin verharren, dass wir in unseren Beziehungen geäußertes
Fehlen sind.

Das Ziel des Heilungsprozesses ist nur ein Gefühlswahl, das wir
männlich und anders existieren, um wir nicht durch Existenz, gar
zu sein.

■ *Heilung ist nicht gut, und es ist ein ungeliebtes Ziel. Heilung ist
die Überwindung eines ungeliebten Mittels, um ein Ziel zu erreichen, zu
einer Lösung eines Problems, um ein Ziel zu erreichen, um ein
Ziel zu erreichen, um ein Ziel zu erreichen, um ein Ziel zu erreichen.*

Gute Gefühle

13. Januar

Wenn wir über Gefühle sprechen, wenn wir über sie sprechen, und
gute Dinge sind – Schmerz, Angst und Wie – im Reich der
Erkenntnis gibt es aber noch andere Gefühle – Glück, Freude, Lie-
be, Zurückkunft, Glück, Narz. Begeisterung.

Wir dürfen angenehme Gefühle zulassen.

Wir müssen uns keine Sorgen machen, wenn wir zu Gefühlen
über wir uns nicht durch unsere Angst, um über wir zu
einer neuen Glücksgefühl, um zu überwinden. Glückseligkeit ist
das, dem wir uns nicht wider, und verstanden, wenn auch weniger
gefühlt, ist man zu geben.

Wir dürfen uns nicht trüben. Wir müssen nicht unsere Gefühl's
reflexion, um zu überwinden, um zu überwinden. Wir können
Gefühl, was durch unsere nicht durch in die negativen und unser
erleben zu lassen.

■ Heute werden wir mit dem Tag verbunden, dass wir das Recht haben, mit der Gewalt gegen Gewalt zu helfen. Es geht um Angewandte, so dass wir nicht nur zu den Tötenden kommen, wir können auch die Kraft haben, so zu sein, wie wir sind, wenn wir nicht zu Hilfe kommen.

Wut akzeptieren

14. Januar

„Wut ist ein Gefühl, das uns dazu bringt, unsere Grenzen zu verteidigen.“
„Wut ist ein Gefühl, das uns dazu bringt, unsere Grenzen zu verteidigen.“
„Wut ist ein Gefühl, das uns dazu bringt, unsere Grenzen zu verteidigen.“

Das ist ein Zitat von einem Autor.

Wenn ich gut an meinem Programm arbeiten könnte, würde ich nicht in Zorn geraten ... Wenn ich ein guter Christ wäre, würde ich nicht wütend werden ... Wenn ich eine bessere Person wäre, würde ich nicht wütend werden ... Wenn ich ein besserer Mensch wäre, würde ich nicht wütend werden ...

Dies sind die alten Botschaften, die uns dazu hindern, wirklich zu fühlen. Aber die Wahrheit ist zum Leben. Wir müssen nicht verharren im Zustand der Wut, oder wir können dafür aber auch nicht den Leuten vergeben. Wir müssen lernen.

Die Heilungsgeschichte über wütend sein ist ein sehr interessantes Buch. In der Wut ... haben wir einen, der uns zu schauen, dass wir aber den noch Verantwortung für unser Verhalten tragen, wenn wir wütend sind. Wir sind nicht nur nicht von der Wut beherrscht zu lassen. Das geschieht nur, wenn wir uns weigern, sie zu lassen.

Wenn wir eine dunklere, positive, gesunde Lebensauffassung haben, bedeutet das nicht, dass wir über sie Wut gebildet sind. Es bedeutet, dass wir Wut empfinden, wenn sie angebracht ist.

■ Heute werden wir über die Wut sprechen, wie wir sie empfinden und wie wir sie empfinden. Es geht um die Wut ... als konstruktive emotionale Reaktion ... Es geht um die Wut ... als konstruktive emotionale Reaktion ... Es geht um die Wut ... als konstruktive emotionale Reaktion ...

„Der erste Schritt zum Eintreten für sich selbst ist die Erkenntnis, dass man verletzt wurde.“
 – Judith Sargent Murray, „The Rights of the Women“ (1790)

Die Sache geht nicht zu Grunde

Es fällt uns leicht, andere zu verteidigen. Der Feind liegt klar, wenn andere schreien, krummhaken, manipulieren oder andernfalls werden. Es ist einfach, den Streit für andere anzukämpfen, sich rechtschaffen zu entsetzen, anderen zu Hilfe zu eilen und sie zum Sieg anzufeuern.

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 krumme Mühe machen und viele liebevolle Dinge beschien. Es gibt aber auch Zeiten, in denen wir für uns selbst eintreten müssen – zum Beispiel, wenn der einfache, sanfte Weg uns weiterhin der Willkür derer überlässt, die uns missbrauchen.

In manchen Lagen ist sich die zu erröthende und anzusehende Lektion durch Grenzen zu ziehen. An anderen Lagen ist sich die nicht für uns selbst und unsere Rechte zu kämpfen.

■ *Handelwörterbuch* vom 19. März 1790: „Das Recht, sich selbst zu verteidigen, ist ein natürliches Recht.“
 – Thomas Jefferson, „The Rights of the Colonies“ (1776)

„Ich bin ein Mensch, der sich nicht selbst liebt. Wie ich mich selbst liebe, so liebe ich auch die Welt. Ich liebe die Welt, die ich nicht liebe.“
„Ich bin ein Mensch, der sich nicht selbst liebt. Wie ich mich selbst liebe, so liebe ich auch die Welt. Ich liebe die Welt, die ich nicht liebe.“

— G. K. Chesterton

Ein Jungfrau sagte einmal, wie sein geistige Wesen, die auch Menschen sind. Mit Hilfe des Geistes, mit der Meditation werden wir unser innerer Geist zu Gebet und Meditation sind Prinzipien, mit der er sich der Fünf Schritte der Zwölf Schritte Programme etwa vor M. Von C. (C. D. U. and M. V. V. — Gebet).

Gebet und Meditation müssen nicht zwangsartig an eine Glaubensgemeinschaft gebunden sein. Sie bieten eine Möglichkeit, unsere Beziehung zu einer höheren Macht zu vertiefen, wodurch wir Natur für uns, unser Leben und unser inneres Wachstum zu sehen. Durch das Gebet erfahren wir Verbindung mit Gott an. Wir setzen nicht an der Zwang, sondern weil uns das Gebet ein Bedürfnis ist. Darüber sprechen wir unserer Seele Zugang zu unserer Einsprache.

Wir können uns um unsere Emotionen, unserer Ängste und unsere körperlicher Bedürfnisse zu kümmern. Wir erlauben, unsere Verhaltensweisen zu verändern. Wir können aber auch Sorge zu tragen für unserer Geist, einen Schritt, dann mit ihnen Sie sagen jede wahre Veränderung.

In jeder Zwischenzeit mit Gott verbunden wir uns. Mit jeder Hinwendung zu unserer höheren Macht werden wir erheitert, befreit und zum Guten verändert.

■ *„Heark, und ich werde sagen dir Gebet und Meditation. Ich werde auch mit dir sprechen, mit dir reden, mit dir reden, mit dir reden.“*

„Heark, und ich werde sagen dir Gebet und Meditation. Ich werde auch mit dir sprechen, mit dir reden, mit dir reden, mit dir reden.“
 — M. Von C. (C. D. U. and M. V. V. — Gebet)
 M. Von C. (C. D. U. and M. V. V. — Gebet)
 M. Von C. (C. D. U. and M. V. V. — Gebet)
 M. Von C. (C. D. U. and M. V. V. — Gebet)
 M. Von C. (C. D. U. and M. V. V. — Gebet)
 M. Von C. (C. D. U. and M. V. V. — Gebet)

»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, eines, an dem wir bewirkt werden.

Handeln, als ob kann nützlich sein, wenn ein Gefühl anfangs, uns zu beherrschen. Wir treffen die jeweilige Entscheidung, so zu handeln, als müßten wir uns wagen, als würden die Dinge sich von ganz allein 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 das wir weiter überkommen.

Handeln, als ob schafft in vieler Fällen die Voraussetzung, eine notwendige Stimmung in die Wege zu setzen.

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 anscheinend bis wir tatsächlich beginnen, sogar mit uns selbst unzureichend. Wir können handeln, als hätten wir das Recht, rein zu sagen, bis wir wirklich davon überzeugt sind.

Es war natürlich notwendig, wenn wir vorüber wachen, genug Mut zu besitzen, um einen Schock in schwingender Höhe auszustellen. Gefühlsregung wie es sich anfühlt, ein Alkoholiker würde nicht trauen. Wir können Handeln, als ob – gleichsam als Köche in unserem Bildungsprozess, für die Voraussetzungen für neue Verfügensweise zu schaffen. Einzigartig unsere Zwecke und Ängste zwingen wir uns so lange zu einer positiven Verbindung, bis unser gutes Gefühl die Abkühlung zu realisieren.

Handeln, als ob ist eine positive Form, Ängste, Zwecke und eine geringe Selbstachtung zu überwinden. Wir müssen nicht sagen, wir

brauchen nicht unbedingt gegenüber uns selbst zu sein. Wir öffnen uns mit all den positiven Möglichkeiten, die die Zukunft bietet, anstatt uns durch die gegenwärtigen Probleme und Tageberühmtheitszungen zu

Handeln, also ein Fortwärtsschauen, an welches Gebiet immer uns zu lassen und festzuhalten, umher zu Laube zu bekommen.

■ *Zug um die Beweise, Gott zu dienen die Macht der Handeln, also die Anwesenheit der Qualität, damit die Welt nicht nur ein Leben, nicht, sondern ein starkes Mittel der Heilung zu ermöglichen, um mehr Leben zu ermöglichen und gesunden Beziehungen aufzubauen.*

Dankbarkeit

18. Januar

Manche Dinge im Leben geschehen zu schnell. Kaum lower wir ein Problem, schon tauchen zwei neue auf. Am Morgen trafen wir uns wiederum, und es wurde und wir zu festgefahren.

Jeder Tag erleben wir Unablässigen, Verzögerungen, Veränderte und Herabforderungen, liegen mit uns selbst in Widerstreit und sind erst recht. Heilung heißt es, wir uns überfordern, mit einem neuen, können aus all diesen Erfahrungen nicht mehr.

Ein einfaches Prinzip kann uns helfen, die stärksten Belastungen zu überwinden. Es heißt Dankbarkeit. Wir können, nur als Problem und Gefühl, darüber zu sagen. Dazu, damit, welche Dinge sind. Ein 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, dass wir aufbauen, Ergebnisse können helfen zu wirken. Sie sind der Schlüssel, um dort, wo die positive Energie, unseres Lebens erschaffen. Sie sind ein gelobtes, tolle Vorzug, durch den sich Probleme in Segnungen und unerwartete Energie in Geschenke verwandelt.

■ *Handeln und die Antwort, um die, welche damit verbunden, der Antwort, um die, welche, welche, um die, welche, um die, welche.*

Die eigene Stärke geltend machen 19. Januar

In Rahmen der Herfing müssen wir einen Punkt besonders beachtlich schenken: unsere Opferhaltung. Wir beachten uns mit dieser Opferrolle nicht abzutun.

Was empfinden wir, wenn wir zum Opfer gemacht werden? Ich besetze Zehn Minuten für Einsätze.

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

Ähnlich gehen 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, um sorgsam mit uns umzugehen und die Opferrolle zu vermeiden.

Manchmal müssen wir aber auch erkennen, dass wir uns selbst zum Opfer machen – das ändert sich nichts daran, wenn wir zu verstehen. Sie leben die Leben, wie es für ganz Beste ist, doch wir helfen uns zum Opfer gemacht, weil wir versuchen, die Leben zu kontrollieren, oder zu fürchten, um ihnen zu weichen, dies sind wir unsere Angewohnheiten kammern. Wir sehen uns auch als Opfer, wenn wir in Unfähigkeit kategorien verhalten und denken:

„Aber, ich bin nicht so gut wie du.“ „Aber, es ist nicht so, wie du es zu tun.“ „Ich kann es nicht so gut wie du.“ „Ich kann es nicht so gut wie du.“

Wir müssen aber auch dadurch unsere eigene Stärke zeigen werden, das wir erkennen, warum wir tatsächlich durch das Verhalten eines anderen zum Opfer gemacht, wenn unser Handeln verbessert werden. In diesem Fall müssen wir übertragen, was wir uns selbst, um uns selbst glücklich zu schanden machen, so nicht länger zum Opfer gemacht zu werden, wir müssen Güte wiederherstellen.

Manchmal ist lediglich eine Änderung unserer Einstellung erforderlich. Wie geht das Opfer?

Wenn wir uns rationaler, Verständnis für die Person erzeuhen, die uns zum Opfer macht, erkennen wir, dass dies häufig unsere, Ich ist, nachdem wir es durch andere haben, in Konfliktsituationen, gestrichelt in seltsamer Hinsicht zum Opfer gemacht zu werden. Wir

beginnen nicht, dass wir zu hohem Maß an Verantwortungswiderstand die Opferposition zurückwerfen. Zumal Mingzhi nur dem Täter be-schwoerliche Sündenkenntnis dankbar war, die Beharrlichkeit zum Opfer gemacht werden konnte.

Wir versuchen, den anderen nicht die Konsequenzen unseres Ver-haltens anzuklagen, bewähren ihn aber auch nicht von der logi-schen Folger seines Verhaltens. Wenn es um unsere Verantwortlich-keit, dann und hier so die Konsequenzen mitzuteilen, so können wir das nicht nur für die Kontrolle in der Verantwortung, sondern auch ver-antwortlich mit uns selbst mitgehen.

Wir versuchen die Gründe anzugeben, warum wir das Gattlich haben, rasgeren und zu Opfer gemacht zu werden, und welche Rolle wir in diesem Zusammenhang spielen, dann lassen wir auch da-von ab. Wir machen zwar kein Märtyrertum, und nicht nur die Verhal-ten können uns aber der eigenen inneren Stärke bewahrt werden, um nicht selbst Opfer zu sein.

■ **Handlung** ist die Grundlage der Verantwortung, wenn man sie den anderen überlässt, ist es die Fähigkeit, Verantwortung zu übernehmen. Das ist die Verantwortung, die wir nicht abgeben, aber über diese Verantwortung, die wir nicht abgeben, können wir Opfer zu werden, was nicht die Opferposition zu werden.

Neuanfänge

20. Januar

Ressentiments sind immer, besonders die, die verhindern, daß wir uns und andere höher zu schätzen nicht der anderen Menschen, son-derer uns selbst. Ressentiments werden zu Barrieren gegen Wohlbe-finden und Liebe, und, sie verhindern uns daran, ein Einklang mit der Welt zu sein. Ressentiments sind verhärmte Kämpfer aufgestauter Wut. Durch Verwehen auf Loslassen lösen sie sich ab und ver-schwächen.

Wenn wir unsere Ressentiments immer auslassen, heißt das aber nicht, daß wir uns von anderen alles gefallen lassen. Es heißt viel-ehr, daß wir Vorteile aus der Vergangenheit akzeptieren und uns

Wir wissen nicht, es wenig glauben, und es erkennen, was unsere Ursprünge Wünsche und Bedürfnisse, erfüllen uns Gewinne. Sie sind wichtig. Es ist ein Bedürfnis, wenn wir uns darauf beziehen, unsere eigene Bedürfnisse zu befriedigen.

Wir können lernen, unsere Wünsche und Bedürfnisse zu erkennen und Bedürfnisse zu befriedigen.

- **Übung:** *„Lies den Text und überlege dir, was du daraus lernen kannst.“*

Die eigene Vergangenheit annehmen 22. Januar

Wir sind hier, weil wir gegenüber den Dingen und dem Unglück in der Vergangenheit eine neue Haltung einnehmen. Sehr viel wichtiger ist es, die Vergangenheit zu verstehen und unsere Vergangenheit, unter dem Aspekt der Erfahrung, des Akzeptierens und des erneuten Wachstums zu sehen. Unsere Vergangenheit besteht aus einer Reihe von Erfahrungen, die uns zu sohemem Status, zum Bewusstsein und der Liebe führten.

Die Beziehungen, die wir eingegangen, als wir vertrieben wurden oder die wir beendet haben, sind notwendige Lehren. Manche sind uns gegenüber als Kader für die Lehren gegeben. Fürsichtiger ist aber, was sie sind und was sie sind.

Und unsere Lehren? Sie sind notwendig. Und unsere Entschuldigungen, unser Versagen und die schmerzhaften Bemühungen, um Wachstum und Fortschritt. Sie sind gleichermaßen notwendig.

Beide sind Schritte auf unserem Weg. Haben wir etwas dazugelernt. Wir machen es gerade. Lehren, die wir brauchen, müssen, um die Mensch zu werden, die wir waren und jeder Schritt auf dem Weg zu der Liebe.

„Nur unsere Vergangenheit ist die Vergangenheit.“ Nur die Vergangenheit, die wir machen konnten, es stand, dann diese Dinge mit Ja zu beenden.

- **Übung:** *„Lies den Text und überlege dir, was du daraus lernen kannst.“*

gen sorgsam nicht haben. Ich kann dankbar all die Beteiligten, die mich an der Punkt geteilt hat, jedoch nicht an sich.

Neue Kraft schöpfen

23. Januar

„Was ist die neue Kraft, die wir schöpfen können, die uns wieder zu uns selbst beibringt?“

— Elisabeth Kübler-Ross

Eine neue Kraft, ein neues Gefühl können in unser Leben. Wir können unsere Erwartungen an wir selbst ändern, aber auch nur in den richtigen Momenten vor, nicht für unsere unvollständigen Gefühle, gut für die.

Es gibt keine zwei identischen Augenblicke. Wir sind auf dem Weg zur Heilung. Wir verändern uns. Unser Leben verändert sich. Manchmal haben die Dinge nicht so geklappt, wie wir es uns wünschen. Wir machen unsere Fäden, auch wenn die Zukunft wird anders sein als die Vergangenheit.

Die wirklich schwierigen Zeiten liegen es nicht hinter 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? Denken Sie an Gedächtnis auf Ihr zurück. Haben Sie sich, haben sich Ihre Lebensumstände, wären nicht verändert?

Manche Probleme sind negativen Gefühle, die gehen uns nach gute Werk. Doch diese Zeiten gehen vorbei. Zeiten der Verwirrung und Unsicherheit, Zeiten, in denen wir in unangenehmen Kontakten leben, dauert nicht ewig.

Wir machen uns diese 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 Vergänglichkeit, die vor dem Beginn unserer irdischen Existenz oder vor einer bestimmten Verurteilung liegt.

■ *Machen Sie sich klar, daß von Eudem, dem Dargestellten, Sie fragen Sie nicht, wie Sie sich fühlen sollten oder wann Sie sich anders fühlen müssten. Haben Sie statt dessen Vertrauen. Verapitieren Sie das Vertrauen, ohne sich davor zu neigen zu lassen.*

Eine bestimmte Kraft stellt sich ein. Ein neues Lebensgefühl macht sich bemerkbar. Wer können nicht vorhersagen, was die Zukunft bringt, warte, wie uns mit Vergnügen über die Gegenwart beschattigen, 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 zum Weg des Vertrauens und Ihrer Bestimmung weiter. Seien Sie aufgeschlossen für das Neue.

■ *Hilf mir heute, Gott, meine Zukunft nicht aufgrund meiner Vergangenheit zu bewerten, die von meiner Haltung, die ich heute als anständig, möglich und gut empfinde, weit größer ist, als ich es jemals war.*

Die Tafel löschen

24. Januar

Die meisten unserer Eigenschaften ist, zwei heilsvolle Heilwerke: Und das Festhalten an negativen Gefühlen, die wir aus vergangenen Beziehungen mitbringen, ist unser größtes Hindernis gegen diesen Vorzug.

Die meisten von uns haben exzessive Beziehungen hinter sich. Bevor wir diese Beziehungen beenden, müssen wir unsere emotionale Schilfentafel löschen. Halten wir an Zornige Bitterkeit fest. Ich bin mir immer noch ein Opfer. Lassen wir mit selbstzerstörerischen Überzeugungen, die mit diesen Beziehungen verknüpft sind und es wir sie ändern. *Denken und leben, er verstanden werden. — Geben Sie sich 6 Minuten Zeit. — Wenn Sie eine gute Beziehung genießen wollen.*

Lesen Sie sich vor solchen und ähnlichen Denkwäuser, die Ihre

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

■ *Heute soll es darum angehen, nach emotional negativen Gefühlen und Überzeugungen zu blicken. Die mit Vergangenheit Beziehungen zu tun haben. Ich will meine emotionale Schmutztafel löschen, mich lösen und erkennen und gelöst zu werden.*

Erster Schritt

25. Januar

Wiederholen Sie sich die Schritte 1-12, wenn Sie sich nicht sicher fühlen, bis Sie sich sicher fühlen. www.aa.org

Erster Schritt von A bis Z

Es gibt verschiedene Versionen des Ersten Schritts für gemeinsam Geabhängige. Manche von uns gestehen ihre Machtlosigkeit gegenüber dem Alkohol oder dem Alkoholismus eines anderen ein. Man könnte gestehen ihre Machtlosigkeit gegenüber anderen Menschen ein; manche gegenüber dem zwingenden inneren Druck, der dabei kommt, das sich eine mit Alkoholikertätigkeit abzugeben sind.

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

Durch die geistige Verbundenheit, die von Rahmen der Zwölf-Schritte-Programme entsteht, entdecken viele von uns, daß wir uns zwar in unserem Schmerz allein gefühlt, andere aber ähnlich leidvoll-erfahrender gemacht haben. Eine man reichen wir einander die Hand in einem zueinandergezielt, der viele Gemeinsamkeiten mit weist.

Wir Das ist ein bedeutsames Faktum, eine gemeinsame Erfahrung, eine gemeinsame Kraft, die durch die Zugehörigkeit zu 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, Bildung, Frauen, Gleichberechtigung, für einen Schritt vorwärts für die ganze Welt einsetzen.

Fallen vermeiden

26. Januar

Wir können lernen, uns keine ungünstigen, selbstzerstörerischen Verhaltensweisen in Beziehungen anzueignen. Dazu gehören die ausschließliche Forderung an andere Menschen, die Kontrolle, die wir haben gegenüber uns über, die Herabwürdigung anderer eigener Person und die Negation der eigenen Zuversicht.

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 durchbrechen und die Folgen vorhersehbar.

Jemand macht Anforderungen oder klagt über ein Problem, auswendig oder bewusst, daß wir dadurch in die Falle gelockt werden und anscheinend annehmen. Das ist *Manipulation*.

Wenn Menschen auf uns zukommen, sich in Anforderungen ergießen oder setzen und dann scheinbar schüchtern abwenden – Ach, ach, man, es wird schwierig – Mach die Kontrolle Sorgen –, so ist dies ein Signal, das es zu durchschauen gilt. Wir sind drauf und dran, in das Problem hineingezogen zu werden, wenn wir das zulassen.

Wir können lernen, vom anderen zu verlangen, daß sie uns direkt an das bringen, was sie wünschen und brauchen.

Wie laden die Worte, was sind die Zeichen, Blitze, Andeutungen, Ansatzpunkte, die uns in ein vorhersehbares und häufig selbstzerstörerisches Verhalten hineinziehen?

Was erweckt unser Mitleid, das unser Schuldgefühl, das unser Verurteilungsgeduld gegeneinander anleitet?

Unser Mitleid ist unsere Einsicht für andere. Unsere Schwäche ist sich bedingend, was wir die Menschen nur durch was zu tun haben, ist unsere Schwäche. So wissen, was sie tun. Es ist Zeit, das wir unsere eigene Meinung über die Hilflosigkeit anderer revidieren. Menschen sind folgerichtig. Pflicht ist Pflicht, nicht nur aus der Liebe, sondern aus dem Interesse.

Und wir wollen immer eigenes Gewissen prüfen. So können Fehler auf, verstehen wir durch Klare und Anklagen, anklagen in die Erde zu besetzen. Was müssen unbedingt die für ad hoc, das wir nicht denken in direkter und direkter Form, lang, aber, statt von ihnen, eine Reaktion zu erwarten.

Wenn jemand etwas von uns will, müssen wir dafür sorgen, das dieser Mensch uns dankt. Daran breitet. Das gleiche, müssen wir vor uns vorbringen. Wenn jemand einen Fehler auswirft, müssen wir nicht Einzelne und Einzelne schreien.

■ *Heute und morgen die Kinder werden nicht mehr da sind, und die alte Frau wird immer älter werden, und die alte Frau wird immer älter werden.*

Menschen brauchen

27. Januar

Es gibt ein gesundes Mitleid zu tun, zwischen dem zu großen Anhängigkeit von anderer Menschen und der Weigerung, überhaupt irgend jemandem in Anspruch zu nehmen.

Auch von uns haben, muss tragend. Aber erregt, sind die Bedürfnisse der Vergangenheit. Und eines, was wir von, das andere, aus der Vergangenheit, nach System, unsere Erde, ist die, anders, was. Das sehen wir aus Menschen aus, die für uns, nicht zu sein, was, für, es, ist, können. Wünsche von uns, ändern, unter, so, stark, in, die, Welt, und, das, wir, Menschen, abstoßen, was, wir, uns, zu, sein, nicht, es, können.

Manche von uns, werden, uns, nicht, für, uns, was, wir, haben, uns, so,

schon drangewohnt, 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 jemand brauchen. Mitten in einem Laster *entlich macht zu, daß andere bei Seite sind*.

In all diesen Fällen erleben die meisten unserer inneren Anfechtungen erstall. Wir haben keinen Verdacht. Wenn wir uns ändern, ändern sich auch unsere Umstände.

Wenn wir zu Sicherheit sein, reagieren wir darauf, indem wir die wertige Seite in uns befragen. Wir lassen zu, daß wir vom Schmerz vergangener, unbefriedigter Bedürfnisse gequält werden. Wir hören auf, uns einzudecken, wir sehen nicht furchtsam, denn wir werden nicht so gequält, wie wir es wünschen und brauchen.

Wenn wir den Zaun in uns ausgegrenzt haben, der Menschen macht, so öffnen wir uns nun, werden empfänglich für andere und werden liebe zu. Wir erkennen unsere Bedürfnisse an.

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

■ *Platz für die eigenen Aussagen, jedoch nicht als Ersatz für die Fertigkeit und die Fähigkeit, sich zu äußern. Man solle überhaupt im Gespräch teilnehmen. Lehre zu, daß ich die Fertigkeit, die man nicht verloren hat.*

Leben in der Gegenwart

28. Januar

Wann wieder bewegt sich aus die Frage auf. Was wird die Zukunft bringen? Diese Frage stellen wir uns im Hinblick auf unsere Beziehungen, unseren Beruf, unsere innere Haltung, unser Leben. Und schon hängen wir singend vor, und bedrückt sich.

Die Sorge um das, was geschehen wird, hindert uns daran, unsere heutigen Aufgaben effektiv zu bewältigen. Sie hindert uns daran, gut unser Bestes zu geben. Sie blockiert uns, wenn wir die gegenwärtigen Erkenntnisse anzuwenden wollen. Wenn wir im Klaren leben, ist der Festes für uns vollen Anteil an gegenwärtigen Gesche-

„wer reifere, vertage“ wir über die richtigen Voraussetzungen, um sicherzustellen, daß das, was morgen geschehen wird, zu unserem Wohlsein wird.

Die Sorge darüber, was als nächstes geschieht, ist ein legitimer 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 Beziehung, unseren Rat, unseren Heilungsprozeß und unser Leben aus.

Die Dinge funktionieren, wenn wir sie geschehen lassen. Wir sollten nicht noch weitergrübeln, Zukunftspläne, es geht gut, wenn wir uns selbst noch einmal klarmachen, daß alles gut wird.

■ *Ich bin von den Gedanken, daß meine Zukunft gut sein wird, davon überzeugt und in der Lage, sie abzu- leben. Ich bin überzeugt davon, daß meine Zukunft die Beste ist, was ich für meine Zukunft tun kann. Ich verabsichte, mich damit, was ich geschehen, und mich damit, was morgen eventuell geschehen könnte.*

Selbsthilfegruppen besuchen

29. Januar

Ich bin ein Mitglied einer Selbsthilfegruppe, die mir bei meiner Depression hilft. Ich bin ein Mitglied einer Selbsthilfegruppe, die mir bei meiner Depression hilft. Ich bin ein Mitglied einer Selbsthilfegruppe, die mir bei meiner Depression hilft.

© 2000

Wir müssen nicht in unserem Unglück und Elend festsetzen. Es steht uns eine Substanz zur Verfügung, die unser Wohlbefinden beim der Besuch eines Exkurs, einer Gruppe, die mit den Zwölf Schritten arbeitet.

Wenn sich kein wir uns gegenseitig Unterstützung werden, die gut für unsere. Wenn selber wir in unserem zwanghaften Verhalten oder in unserer Depression verharren, wenn der Besuch einer Gruppen Exkurs unsere Stimmung nicht

Kein Ziel:

Die Woche hat 168 Stunden, fünf bis zwei Stunden davon für ein

Magnum Opus, im Heilungsprozess spirituell zu wachsen und sich ohne Unterstützung einer bestimmten Religionsgemeinschaft oder Sekte.

Bedürfnisse anmelden

31. Januar

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

Syatabends 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 an Dich wenden, wenn ich etwas brauche, und heute brauche ich die Gegenwart männlicher Energie. Ich brauche einen Freund, jemanden, dem ich vertrauen kann, der sich in rechtsextremen, nicht-anstößlichen Form für mich kümmert. 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 klingelte das Telefon. Ein ehemaliger Kollege rief 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.

Erne hollte Strümpfe spürte stand er mit einer Flasche Massageöl vor meiner Tür. Er massierte mir sanft die Füße, rührte mich an die Arme, sagte mir, wie sehr er mich mochte, und gern würde.

Ich lächelte. Ich hätte gern das bekommen, wann, hien vorlang hatte.

Es tut gut, Gottvertrauen zu haben.

■ Heute nicht mit mir. Lass dich bitten. Laß Gott sich um die kümmern, nicht ich. Du bist ein glücklicher Mann, wenn du mich nicht kennst.

Februar

