

**EINE AUF DEN TAG BEMESSENE
BEWÄHRUNGSFRIST**

*Alles, was wir in der Hand haben, ist eine tägliche
Bewährungsfrist unter der Bedingung, unser spirituelles
Leben instand zu halten.*

ANONYME ALKOHOLIKER, S. 98

Mein spirituelles Wohlbefinden aufrechtzuerhalten heißt, an jedem Tag zu trainieren, einen Marathon zu planen, Bahnen zu schwimmen oder zu joggen. Es heißt, in guter spiritueller Verfassung zu sein, und das erfordert Gebet und Meditation. Der einzige und wichtigste Weg für mich, um meine bewusste Verbindung zu einer Höheren Macht zu verbessern, ist, zu beten und zu meditieren. Ich bin genauso machtlos gegenüber dem Alkohol, wie wenn ich die Wogen des Meeres lenken wollte; keine menschliche Kraft hatte die Macht, meinen Alkoholismus zu überwinden. Heute kann ich mich an Freude, Glück und Weisheit erfreuen. Ich habe die Kraft, zu lieben und auf alles, was um mich herum passiert, mit dem Glauben an Dinge, die nicht unbedingt einsichtig scheinen, zu reagieren. Meine tägliche Bewährungsfrist heißt, dass ich auf die Kraft des Programms bauen kann, egal, wie schwierig oder schmerzvoll mir die Dinge heute erscheinen mögen; so kann ich von meiner verschlagenen, trügerischen und mächtigen Krankheit befreit bleiben.

Korrekturbeilage

- HEUTE - Gedanken zum Tag - 14. Auflage 2022

*Liebe Freundinnen, liebe Freunde,
liebe Leserinnen, lieber Leser,*

*leider haben sich bei der Produktion dieses Buches
Fehler auf verschiedenen Seiten eingeschlichen.*

Das ist sehr bedauerlich – Entschuldigung dafür.

*Aus diesem Grund im Geiste der Sorgfalt, Nachhaltigkeit
und Schonung der Ressourcen diese Korrekturbeilage
für folgende Tage:*

02. Mai

**LICHT IN DIE DUNKLE
VERGANGENHEIT BRINGEN**

04. Juni

UNSER ALTES ICH LOSLASSEN

20. Oktober

TROST IN DER VERWIRRUNG

16. November

**EINE AUF DEN TAG BEMESSENE
BEWÄHRUNGSFRIST**

Vielen Dank für das Verständnis.

LICHT IN DIE**DUNKLE VERGANGENHEIT BRINGEN**

Halten wir an dem Gedanken fest, dass die dunkle Vergangenheit in Gottes Händen der wertvollste Besitz ist. Sie ist für andere der Schlüssel zum Leben und zum Glück. Damit können wir Tod und Elend von ihnen fernhalten.

ANONYME ALKOHOLIKER, S. 145/146

Meine Vergangenheit ist keine Autobiographie mehr; sie ist ein Nachschlagewerk, das ich zur Hand nehmen, öffnen und teilen kann. Wenn ich mein Tagewerk antrete, erscheint das wundervollste Bild: Denn auch, wenn dieser Tag auch dunkel ist – wie manche Tage eben sein müssen –, so werden die Sterne hinterher umso heller leuchten. Mein Zeugnis, dass sie tatsächlich leuchten, wird in der ganz nahen Zukunft gefragt sein. Heute wird meine ganze Vergangenheit ein Teil von mir sein, da sie der Schlüssel, nicht der Riegel ist.

UNSER ALTES ICH LOSLASSEN

Sorgfältig lesen wir die ersten fünf der Empfehlungen und fragen uns, ob wir irgendetwas ausgelassen haben. Denn wir bauen einen Torbogen, durch den wir schließlich als freie Menschen gehen werden. ... Sind wir jetzt bereit, von Gott alle Dinge beseitigen zu lassen, von denen wir zugegeben haben, dass sie zu verwerfen sind?

ANONYME ALKOHOLIKER, S. 87

Der Sechste Schritt ist der letzte Schritt der „Vorbereitung“. Obwohl ich bereits ausgiebig gebetet habe, habe ich in den ersten sechs Schritten kein ausdrückliches Ersuchen an meine Höhere Macht gerichtet. Ich habe mein Problem erkannt, bin zum Glauben gekommen, dass es eine Lösung gibt, habe mich entschlossen, diese Lösung zu suchen und „klar Schiff“ gemacht. Nun frage ich mich: Bin ich gewillt, ein Leben der Nüchternheit und der Veränderung zu führen, mein altes Ich loszulassen? Ich muss entscheiden, ob ich wirklich bereit bin, mich zu ändern. Ich schaue zurück auf das, was ich getan habe, und werde willens, alle meine Charaktermängel von Gott beseitigen zu lassen, denn im nächsten Schritt werde ich meinem Schöpfer sagen, dass ich bereit bin, und werde um Hilfe bitten. Wenn ich bei der Vorbereitung meines Fundaments gründlich war und fühle, dass ich bereit bin, mich zu ändern, dann bin ich bereit, mit dem nächsten Schritt fortzufahren. „Wenn wir uns aber immer noch an etwas klammern und es nicht loslassen wollen, bitten wir Gott, dass er uns zur Bereitschaft verhilft.“ (Anonyme Alkoholiker, S. 87)

TROST IN DER VERWIRRUNG

Da muss doch der nach dem Glauben Suchende in große Verwirrung geraten. Er merkt, dass keine dieser Theorien ihm helfen kann, da er nicht den Bruchteil der Sicherheit erreicht, die der Gläubige, der Ungläubige oder der Atheist besitzt. Er hat allen Halt verloren.

ZWÖLF SCHRITTE UND ZWÖLF TRADITIONEN, S. 26/27

Während meiner ersten Jahre der Nüchternheit kämpfte ich mit dem Gottesbegriff. Die Bilder, die mir kamen und die durch meine Vergangenheit heraufbeschworen wurden, waren schwer von Angst, Zurückweisung und Verdammung. Dann hörte ich, wie sich mein Freund Ed seine Höhere Macht vorstellte: Als er ein Junge war, durfte er einen Wurf von Welpen großziehen, vorausgesetzt, er trage die Verantwortung für ihre Pflege. Jeden Morgen fand er die unvermeidlichen „Nebenprodukte“ der Welpen auf dem Küchenboden. Trotz seines Widerwillens sagte Ed, er sei nicht ärgerlich geworden, denn „das liegt in der Natur von Welpen“. Ed fühlte, dass Gott unsere Fehler und Versäumnisse mit dem gleichen Verständnis und der gleichen Wärme betrachtete. Ich habe oft Trost in meiner eigenen Verwirrung durch Eds beruhigende Vorstellung von Gott gefunden.