



# Heilung durch den Erretter

PROGRAMM ZUR GENESUNG VON SUCHT

Anleitung in 12 Schritten

# **Heilung durch den Erretter**

Programm zur Genesung von Sucht

**Anleitung in 12 Schritten**

Herausgeber:  
Kirche Jesu Christi der Heiligen der Letzten Tage  
Salt Lake City, Utah, USA

© 2024 by Intellectual Reserve, Inc.

All rights reserved.

Version: 8/22

Das Original trägt den Titel: *Healing through the Savior: The Addiction Recovery Program 12-Step Recovery Guide*

German

PD80006152 150

Printed in the United States of America

# Inhalt

## Einführungsmaterial

Danksagung . . . . .	1
Die 12 Schritte . . . . .	2
Vorwort . . . . .	3
Einleitung . . . . .	5
<b>1. Schritt:</b> Eingestehen, dass wir aus eigener Kraft außerstande sind, unsere Sucht zu überwinden, und dass wir unser Leben nicht mehr im Griff haben . . . . .	15
<b>2. Schritt:</b> Zu der Überzeugung kommen, dass die Macht Gottes uns unsere völlige geistige Gesundheit wiedergeben kann . . . . .	25
<b>3. Schritt:</b> Den Entschluss fassen, unseren Willen und unser Leben Gott, dem ewigen Vater, und seinem Sohn, Jesus Christus, anzuvertrauen . . . . .	35
<b>4. Schritt:</b> Eine gründliche und furchtlose schriftliche Bestandsaufnahme unseres Inneren vornehmen . . . . .	45
<b>5. Schritt:</b> Gegenüber uns selbst, dem himmlischen Vater im Namen Jesu Christi, dem für uns zuständigen Priestertumsführer und einer weiteren Person ohne Umschweife unsere Fehler zugeben . . . . .	53
<b>6. Schritt:</b> Sich uneingeschränkt bereitmachen, alle unsere Charakterschwächen von Gott entfernen zu lassen. . . . .	61
<b>7. Schritt:</b> Den Vater im Himmel demütig darum bitten, unsere Verfehlungen und Unzulänglichkeiten von uns zu nehmen . . . . .	69
<b>8. Schritt:</b> Eine Liste aller Personen erstellen, denen wir Schaden zugefügt haben, und den Willen aufbringen, bei ihnen Wiedergutmachung zu leisten . . . . .	79
<b>9. Schritt:</b> Wo immer es möglich ist, bei den Menschen, denen wir geschadet haben, alles wiedergutmachen. . . . .	89
<b>10. Schritt:</b> Immer wieder Bestandsaufnahmen unseres Inneren machen und Fehler sofort zugeben. . . . .	98
<b>11. Schritt:</b> Sich bemühen, durch Beten und Nachsinnen den Willen des Herrn zu erkennen und die Kraft zu erhalten, ihn auszuführen . . . . .	105
<b>12. Schritt:</b> Nachdem wir alle Schritte gegangen sind und daraufhin durch das Sühnopfer Jesu Christi ein geistiges Erwachen erlebt haben, geben wir diese Botschaft an andere weiter und richten uns in allem an diesen Grundsätzen aus . . . . .	113
Nachwort . . . . .	121
Anhang . . . . .	122
Unterstützung bei der Genesung . . . . .	123
Die Wahl eines Sponsors . . . . .	125
Grundsätze für eine erfolgreiche Bestandsaufnahme . . . . .	127
Neue Teilnehmer beachten und willkommen heißen . . . . .	138



# Danksagung

*Heilung durch den Erretter* ist ein Programm zur Genesung von Sucht. Für diese Anleitung zur Genesung in 12 Schritten wurden die zwölf Schritte der Anonymen Alkoholiker in den Rahmen der Lehren, Grundsätze und Glaubensansichten der Kirche Jesu Christi der Heiligen der Letzten Tage eingebunden. Die ursprünglichen 12 Schritte sind hier aufgeführt. Im Rest dieser Anleitung erscheinen dann 12 Schritte so, wie sie in diesem Programm verwendet werden.

Der Nachdruck und die Abwandlung der 12 Schritte erfolgt mit freundlicher Genehmigung der Alcoholics Anonymous World Services, Inc. (AAWS). Aus dieser Genehmigung ist jedoch nicht herzuleiten, dass die AAWS den Inhalt der vorliegenden Veröffentlichung geprüft oder genehmigt hätten oder die hierin dargelegten Ansichten teilten. Anonyme Alkoholiker (AA) ist ein Programm zur Genesung von der Alkoholsucht. Werden die 12 Schritte in Programme oder Aktivitäten eingebunden, die sich zwar am Ansatz der AA orientieren, jedoch auf andere Probleme abzielen oder in einem Zusammenhang stehen, der mit den AA nichts zu tun hat, so sind daraus keine Rückschlüsse zu ziehen. Im Übrigen hat das Programm der AA zwar geistige Aspekte, es ist aber nicht religiös ausgerichtet. Die AA sind folglich keiner bestimmten Glaubensgemeinschaft oder Konfession angegliedert oder mit ihr verbunden.

Die 12 Schritte der Anonymen Alkoholiker:

1. Wir gaben zu, dass wir dem Alkohol gegenüber machtlos sind – und unser Leben nicht mehr meistern konnten.
2. Wir kamen zu dem Glauben, dass eine Macht, größer als wir selbst, uns unsere geistige Gesundheit wiedergeben kann.
3. Wir fassten den Entschluss, unseren Willen und unser Leben der Sorge Gottes – wie wir ihn verstanden – anzuvertrauen.

4. Wir nahmen eine gründliche und furchtlose schriftliche Inventur unseres Inneren vor.
5. Wir gaben Gott, uns selbst und einem anderen Menschen gegenüber unverhüllt unsere Fehler zu.
6. Wir waren völlig bereit, all diese Charakterfehler von Gott beseitigen zu lassen.
7. Demütig baten wir ihn, unsere Mängel von uns zu nehmen.
8. Wir machten eine Liste aller Personen, denen wir Schaden zugefügt hatten und wurden willig, ihn bei allen wieder gutzumachen.
9. Wir machten bei diesen Menschen alles wieder gut – wo immer es möglich war – es sei denn, wir hätten dadurch sie oder andere verletzt.
10. Wir setzten die Bestandsaufnahme bei uns fort, und wenn wir Unrecht hatten, gaben wir es sofort zu.
11. Wir suchten durch Gebet und Besinnung die bewusste Verbindung zu Gott – wie wir ihn verstanden – zu vertiefen. Wir baten ihn nur, uns seinen Willen erkennbar werden zu lassen und uns die Kraft zu geben, ihn auszuführen.
12. Nachdem wir durch diese Schritte ein spirituelles Erwachen erlebt hatten, versuchten wir, diese Botschaft an Alkoholiker weiterzugeben und uns in allem an diesen Grundsätzen auszurichten.

Alcoholics Anonymous World Services, Inc.®

# Heilung durch den Erretter: Programm zur Genesung von Sucht

## Die 12 Schritte

**1. Schritt:** Eingestehen, dass wir aus eigener Kraft außerstande sind, unsere Sucht zu überwinden, und dass wir unser Leben nicht mehr im Griff haben

**2. Schritt:** Zu der Überzeugung kommen, dass die Macht Gottes uns unsere völlige geistige Gesundheit wiedergeben kann

**3. Schritt:** Den Entschluss fassen, unseren Willen und unser Leben Gott, dem ewigen Vater, und seinem Sohn, Jesus Christus, anzuvertrauen

**4. Schritt:** Eine gründliche und furchtlose schriftliche Bestandsaufnahme unseres Inneren vornehmen

**5. Schritt:** Gegenüber uns selbst, dem himmlischen Vater im Namen Jesu Christi, dem für uns zuständigen Priestertumsführer und einer weiteren Person ohne Umschweife unsere Fehler zugeben

**6. Schritt:** Sich uneingeschränkt bereitmachen, alle unsere Charakterschwächen von Gott entfernen zu lassen

**7. Schritt:** Den Vater im Himmel demütig darum bitten, unsere Verfehlungen und Unzulänglichkeiten von uns zu nehmen

**8. Schritt:** Eine Liste aller Personen erstellen, denen wir Schaden zugefügt haben, und den Willen aufbringen, bei ihnen Wiedergutmachung zu leisten

**9. Schritt:** Wo immer es möglich ist, bei den Menschen, denen wir geschadet haben, alles wiedergutmachen

**10. Schritt:** Immer wieder Bestandsaufnahmen unseres Inneren machen und Fehler sofort zugeben

**11. Schritt:** Sich bemühen, durch Beten und Nachsinnen den Willen des Herrn zu erkennen und die Kraft zu erhalten, ihn auszuführen

**12. Schritt:** Nachdem wir alle Schritte gegangen sind und daraufhin durch das Sühnopfer Jesu Christi ein geistiges Erwachen erlebt haben, geben wir diese Botschaft an andere weiter und richten uns in allem an diesen Grundsätzen aus

# Vorwort

Ob Sie selbst mit einer Sucht kämpfen oder jemand aus Ihrem Umfeld damit zu tun hat – diese Anleitung kann Ihnen auf jeden Fall weiterhelfen. Mit Genehmigung der Anonymen Alkoholiker wurden die 12 Schritte so angepasst, dass sich die Lehren, Grundsätze und Glaubensansichten der Kirche Jesu Christi der Heiligen der Letzten Tage darin einfügen. In dieser Anleitung werden die Schritte nacheinander zusammen mit einem damit verbundenen Evangeliumsgrundsatz dargestellt. Sie erfahren hier außerdem, wie Sie diese Schritte anwenden können. Unabhängig von Ihren Lebensumständen können Ihnen diese Schritte helfen, zu Christus zu kommen und die Segnungen der Genesung und Heilung zu empfangen.

Als Sucht gilt der Konsum von Substanzen wie Tabak, Alkohol, Kaffee, Tee und sowohl verschreibungspflichtigen wie auch illegalen Drogen. Zur Sucht gehören auch Verhaltensweisen wie Glücksspiel, Pornografiekonsum, Lüsternheit, unangemessenes Sexualverhalten, Videospiele, unsittliche Nutzung digitaler Medien und ungesunde Ernährungsgewohnheiten. Angehörige der Gesundheitsberufe betrachten Sucht als körperliche Krankheit, doch der körperliche Aspekt ist nur ein Teil des Problems. Sucht wirkt sich auf den Verstand, den Körper und den Geist aus, daher muss die Lösung sämtliche Aspekte eines solchen Leidens umfassen.

Dieser Ratgeber zielt nicht auf eine bestimmte Sucht ab. Obwohl Menschen mit verschiedenen Arten von Sucht zu kämpfen haben, haben viele in dem Weg, der in dieser Anleitung beschrieben wird, eine gemeinsame Lösung gefunden. Es ist ein Arbeitsheft und Nachschlagewerk für jeden, der sich von irgendeiner Art von Sucht befreien möchte. Diese Anleitung ist die Hauptlektüre bei den von der Kirche Jesu Christi der Heiligen der Letzten Tage veranstalteten Selbsthilfetreffen zur Genesung von Sucht.

Männer und Frauen, die unter den verheerenden Auswirkungen verschiedener Abhängigkeiten gelitten und eine langfristige Genesung erlebt haben, halfen bei der Erstellung dieser Anleitung. Sie wurden gebeten, von ihren Erfahrungen mit der Umsetzung der 12 Schritte zu berichten. Mit ihrer Sichtweise (das „wir“ in dieser Anleitung) soll die mit der Sucht einhergehende Qual sowie die Freude über Heilung und Genesung verdeutlicht werden. Bei diesen Menschen können Sie

Trost und Unterstützung finden. Darüber hinaus waren auch Führer der Kirche und professionelle Berater an der Entstehung dieser Anleitung beteiligt. Die hier zusammengetragenen Einsichten und Erfahrungen der zahlreichen Autoren sind ein weiterer Zeuge für die Wirklichkeit des Sühnopfers Jesu Christi und dafür, dass es möglich ist, sich von einer Sucht zu befreien.

Wir laden Sie ein, zu einem Treffen für die Genesung von Sucht zu kommen. („Wir“ sind Männer und Frauen, die unter den verheerenden Auswirkungen verschiedener Abhängigkeiten gelitten und eine langfristige Genesung erlebt haben.) Hinweise dazu, wie man ein Treffen findet, das vor Ort, per Video oder Telefon stattfindet oder das mit Genehmigung aufgezeichnet wurde, befinden sich auf der Website für das Programm zur Genesung von Sucht ([AddictionRecovery.ChurchofJesusChrist.org](http://AddictionRecovery.ChurchofJesusChrist.org)). Lassen Sie sich durch Ihre Angst nicht von den Segnungen abbringen, die mit der Teilnahme an einem Treffen für die Genesung von Sucht verbunden sind. Seien Sie sich bitte bewusst, dass diese Treffen Orte des Verständnisses, der Hoffnung und der Unterstützung sind, wo Sie erkennen, dass Sie nicht allein sind und dass Genesung möglich ist. Wir haben festgestellt, dass diese Anleitung am effektivsten ist, wenn wir die Schritte mit einem Sponsoren und unserem Bischof durchgearbeitet haben. Einige von uns haben bei unserer Genesung einen professionellen Berater hinzugezogen.

Die Genesung beginnt, wenn wir ehrlich sind und zugeben, dass wir mit einer Sucht zu kämpfen haben. Manchen Menschen hilft es, ehrlich zu sein und sich vor Augen zu halten, wie stark ihre Sucht sein kann, wenn sie sich in einem Treffen der Selbsthilfegruppe als Suchtkranke bezeichnen. Wir müssen jedoch aufpassen, dass dies unsere Hoffnung und unser Gottvertrauen nicht einschränkt. Wenn wir uns selbst als Süchtige bezeichnen, verleugnen wir möglicherweise unbeabsichtigt die Tatsache, dass Jesus Christus uns heilen und unser Innerstes wandeln kann. Bei unserer Genesung müssen wir alle ein Gleichgewicht finden zwischen der ehrlichen Einschätzung der Macht der Sucht und der Zuversicht, dass Jesus Christus unsere geistige Gesundheit wiederherstellen kann.

Wenn Sie spüren, dass Sie eine Sucht entwickelt haben könnten, und auch nur den geringsten Wunsch haben,

sich davon zu befreien, oder wenn Sie bereit sind, diesen Wunsch zu entwickeln, laden wir Sie ein, sich mit uns gemeinsam mit den Grundsätzen des Evangeliums Jesu Christi in dieser Anleitung zu befassen und sie anzuwenden. Wenn Sie diesen Weg aufrichtigen Herzens gehen, werden Sie mit Jesus Christus die Kraft finden, die Sie benötigen, um von Ihrer Sucht zu genesen.

Elder Robert D. Hales hat erklärt: „Sucht [ist] das Begehren des natürlichen Menschen[, das] nie befriedigt werden kann. Sie ist ein unstillbares Verlangen.“ („Vorausschauende Fürsorge – zeitlich und geistig“, *Liahona*, Mai 2009, S. 10.)

Anschließend hat er beschrieben, wonach sich so viele Menschen sehnen, die in einer Sucht gefangen sind:

„Aber das tiefste Sehnen, das wir als Kinder Gottes verspüren, das, wonach wir wirklich trachten sollten, ist das, was nur der Herr uns geben kann – seine Liebe, seine Wertschätzung, seine Sicherheit, sein Vertrauen, seine Hoffnung auf die Zukunft und die Zusicherung seiner Liebe, die uns ewige Freude bringt.“ („Vorausschauende Fürsorge – zeitlich und geistig“, S. 10.)

Auch wenn die Kluft zwischen dem, wo wir sind, und dem, wonach wir uns sehnen, unüberwindbar erscheinen mag, haben das Programm zur Genesung von Sucht und diese Anleitung vielen Menschen geholfen, den Weg von der Sucht zur Genesung zu gehen, und sie können auch Ihnen dabei helfen.



## Einleitung

An erster Stelle und in allererster Linie möchten wir Ihnen versichern, dass es Hoffnung gibt, von einer Sucht zu genesen. („Wir“ sind Männer und Frauen, die unter den verheerenden Auswirkungen verschiedener Abhängigkeiten gelitten und eine langfristige Genesung erlebt haben.) Wir haben großes Leid erfahren, aber wir haben auch erlebt, wie durch die Macht des Erretters aus unseren schlimmsten Niederlagen ein herrlicher Sieg wurde. Früher haben wir täglich Depressionen und Beklemmungen durchgemacht, Angstzustände, Furcht und Wut, die an unseren Kräften zehrte, aber jetzt verspüren wir Freude und Frieden. Wir haben Wunder gesehen: in unserem eigenen Leben und im Leben anderer, die in einer Sucht gefangen waren.

Wir haben für unsere Sucht einen furchtbaren Preis gezahlt, nämlich Kummer und Leid. Doch Gott hat uns bei jedem Schritt, den wir auf unsere Genesung zugegangen sind, gesegnet. Heute sehen wir uns als geliebte Kinder Gottes. Da wir ein geistiges Erwachen erlebt haben, trachten wir nun jeden Tag danach, unsere Beziehung zum Vater im Himmel, zu seinem Sohn Jesus Christus und zu anderen zu verbessern. Kurz gesagt hat der Erretter für uns getan, was wir nicht selbst tun konnten.

Manch einer hält eine Sucht für eine schlechte Angewohnheit, die man mit Willenskraft überwinden kann, aber wir wurden von einem Verhalten oder einer Substanz derart abhängig, dass wir keine Möglichkeit mehr sahen, darauf zu verzichten. Wir verloren die Übersicht

und das Gefühl dafür, was in unserem Leben sonst noch wichtig ist. Nichts zählte so sehr wie die Befriedigung unseres verzweifelten Verlangens. Wenn wir versuchten, uns zu enthalten, erlebten wir massive körperliche, psychische und emotionale Begierden. Dadurch, dass wir unseren Begierden und Abhängigkeiten nachgegeben haben, konnten wir unsere Entscheidungsfreiheit nur eingeschränkt ausüben. Präsident Boyd K. Packer hat erklärt: „Die Sucht kann den Willen des Menschen außer Kraft setzen und seine sittliche Freiheit vernichten.“ („Offenbarung in einer Welt des Wandels“, *Der Stern*, Januar 1990, S. 13.)

Wir haben den Genesungsprozess damit begonnen, dass wir demütig und ehrlich waren, Gott und andere um Hilfe baten und das taten, was in dieser Anleitung beschrieben wird. Die 12 Schritte zur Genesung haben uns gezeigt, wie wir das Evangelium Jesu Christi in die Tat umsetzen können. Präsident Jeffrey R. Holland hat gesagt: „Kämpfen Sie gegen einen Dämonen der Sucht an – Tabak oder Drogen oder Spielsucht oder [Pornografie]? Welche anderen Schritte Sie auch gehen müssen, um diese Probleme zu lösen, kommen Sie *zuerst* zum Evangelium Jesu Christi.“ („Was zerbrochen ist, soll repariert werden“, *Liahona*, Mai 2006, S. 70.)

In Schritt 1 bis 3 erfahren wir, wie wir Glauben an den Vater im Himmel und an Jesus Christus ausüben können. Schritt 4 bis 9 führt uns durch einen Prozess gründlicher Umkehr. In Schritt 10 bis 12 werden wir

aufgefordert, Verantwortung zu übernehmen, uns um göttliche Führung und Kraft zu bemühen, um auf dem Weg der Bündnisse zu bleiben, andere an dem Wunder teilhaben zu lassen, das in unserem Leben geschehen ist, und bis ans Ende auszuharren.

Viele von uns, die sich in der Genesung befinden, nehmen immer noch am Programm zur Genesung von Sucht teil. Wir finden große Unterstützung bei unserem Wunsch, weiterhin frei von Sucht zu bleiben. Und wir werden gesegnet bei dem Versuch, anderen zu helfen, die einer Sucht unterliegen. Wir glauben fest daran, dass wir durch das Sühnopfer Jesu Christi eine Wandlung erfahren haben. Wie die Anti-Nephi-Lehmer im Buch Mormon (siehe Alma 24:17-19) sind auch wir durch die Gnade und Macht Jesu Christi geheilt worden und haben unser Innerstes gewandelt. Diese Gabe wollen wir nicht verlieren, und darum beschließen wir, jeden Tag daran zu denken, dass wir uns ganz und gar auf ihn verlassen. Wenn wir weiterhin am Programm zur Genesung von Sucht teilnehmen, werden wir daran erinnert, dass Sucht mächtig ist und dass wir womöglich eher zu ihr statt zu Gott zurückkehren, wenn wir diese Wahrheiten aus den Augen verlieren. Unser Wunsch ist es, das zu bewahren, was Gott uns so großzügig gegeben hat.

Wenn Sie spüren, dass Sie eine Sucht entwickelt haben, und auch nur den geringsten Wunsch haben, sich davon zu befreien, und bereit sind, mit dem Wort Gottes „einen Versuch zu machen“ (Alma 32:27), laden wir Sie dazu ein, sich mit uns gemeinsam mit den in dieser Anleitung dargelegten Grundsätzen des Evangeliums Jesu Christi zu befassen und sie anzuwenden. Unsere Erfahrung hat gezeigt: Wenn Sie diesen Weg aufrichtigen Herzens gehen, werden Sie die Kraft finden, die Sie benötigen, um von Ihrer Sucht zu genesen. Diese Macht wird Gnade genannt. „Die Gnade Gottes hilft uns jeden Tag. Sie schenkt uns die Kraft, gute Werke zu vollbringen, zu denen wir allein nicht fähig wären.“ (Themen und Fragen, „Gnade“, Archiv Kirchenliteratur). Wenn Sie jeden dieser 12 Schritte treu und ehrlich umsetzen, wird der Erretter Sie stärken und Sie werden dahin kommen, dass Sie die Wahrheit erkennen und durch die Wahrheit befreit werden (Johannes 8:32).

Wir wissen aus eigener Erfahrung, dass Sie sich aus den Ketten der Sucht befreien können. Wie verloren und hoffnungslos Sie sich auch fühlen mögen – Sie sind ein Kind des himmlischen Vaters, der Sie liebt. Falls Sie für diese Wahrheit blind waren, werden Ihnen die Grundsätze

in dieser Anleitung helfen, sie neu zu entdecken und sie tief im Herzen zu verankern. Mithilfe dieser Grundsätze können Sie zu Christus kommen und ihm ermöglichen, Sie zu ändern. Wenn Sie diese Schritte anwenden, nehmen Sie die Macht des Erretters in Anspruch und er wird Sie aus der Knechtschaft befreien.

Diejenigen von uns, die sich in Genesung befinden, laden Sie mit allem Mitgefühl und aller Liebe zu einem herrlichen Leben in Hoffnung, Freiheit und Freude ein, geborgen in den Armen Jesu Christi, unseres Erlösers. So wie wir können auch Sie geheilt werden und sich aller Segnungen des Evangeliums Jesu Christi erfreuen.

## Umsetzung

Bei diesem Programm geht es darum, zu handeln. Unser Fortschritt hängt davon ab, dass wir die beschriebenen Schritte im täglichen Leben konsequent anwenden. Auf diese Weise bearbeiten oder durchlaufen wir die Schritte dann. Die folgenden Schritte helfen uns, zu Christus zu kommen und die Führung und Kraft zu erhalten, die für unsere weitere Genesung nötig ist. Bitte denken Sie daran, mit Ihrem Sponsoren zusammenzuarbeiten.

### Uns auf unsere ewige Identität besinnen

Als Präsident Russell M. Nelson gefragt wurde, wie man denjenigen helfen könne, die an einer Sucht leiden, antwortete er: „Lehren Sie sie, wer sie sind und warum sie hier sind.“ (Aus: Tad R. Callister, „Our Identity and Our Destiny“, Andacht an der Brigham-Young-Universität, 14. August 2012], [speeches.byu.edu](http://speeches.byu.edu).) Jeder von uns ist ein Kind eines liebevollen Gottes. Wir wissen, dass er uns liebt und sich um uns kümmert.

Das wussten wir aber nicht immer. Einige von uns waren überzeugt, dass er nicht da war. Einigen von uns war es egal. Einige von uns dachten, er sei da, aber er sei zu wütend oder zu enttäuscht, um uns zu unterstützen. Für fast alle von uns hat ein falsches Verständnis von unserer Beziehung zu Gott eine Barriere aufgebaut, die uns davon abgehalten hat, ihn um Hilfe zu bitten. Stattdessen haben wir auf Suchtmittel oder süchtig machende Verhaltensweisen zurückgegriffen, um mit den Herausforderungen des Lebens fertig werden zu können. Oft gerieten wir in eine Abwärtsspirale. Wir verstrickten uns in unserem Verhalten, das zu Schuld- und Schamgefühlen führte, und das führte dazu, dass wir

uns noch mehr darin verstrickten, um den Schmerz dieser Emotionen zu überspielen. Wenn wir unsere Identität und unseren Lebenszweck als Gottes Kinder verstehen, können wir diesen Kreislauf durchbrechen.

Wir lernten auch den Unterschied zwischen Schuldgefühl und Scham kennen. Schuld bedeutet, sich schlecht zu fühlen, weil man etwas Bestimmtes getan hat, und Scham bedeutet, sich schlecht zu fühlen, weil man ist, wie man ist. Elder David A. Bednar hat den Wert von Schuldgefühlen folgendermaßen erklärt: „Schuldgefühle sind für den Geist, was Schmerzen für den Körper sind: ein Warnsignal sowie Schutz vor weiterem Schaden.“ („Wir glauben, dass es recht ist, keusch zu sein“, *Liahona*, Mai 2013, S. 44.) Vor der Genesung schämten sich viele von uns und dachten, wir seien für immer gebrochen und nicht würdig, von Gott oder sonst jemandem geliebt zu werden.

Als wir jedoch unser göttliches Wesen erkannten *und* uns eingestanden, dass wir bei der Genesung von der Sucht Hilfe vom Himmel brauchten, sahen wir uns allmählich so, wie Jesus Christus uns sieht: geistig kranke Männer und Frauen, die durch seine Gnade gesund werden wollen, und nicht schlechte Männer und Frauen, die gut genug werden wollen, um seine Liebe zu verdienen.

Wir laden Sie ein, sich im Glauben zu üben, dass Sie Gottes Kind sind und er Sie trotz all dem liebt, was Sie getan haben. Es stimmt zwar, dass schlechte Entscheidungen unsere Möglichkeiten einschränken, aber unser Wert in Gottes Augen kann sich niemals ändern. Er liebt uns, weil wir seine Kinder sind – nicht wegen unserer Entscheidungen: „Obwohl wir unvollständig sind, liebt Gott uns voll und ganz. Obwohl wir unvollkommen sind, liebt Gott uns mit vollkommener Liebe. Auch wenn wir uns verloren und ohne Kompass wähnen, sind wir doch gänzlich umfungen von Gottes Liebe.“ (Dieter F. Uchtdorf, „Die Liebe Gottes“, *Liahona*, November 2009, S. 23.)

## Den Wunsch entwickeln, enthaltsam zu sein

Wir waren dann zur Enthaltensamkeit bereit, als der Schmerz, den das Problem verursachte, größer war als der Schmerz, der mit der Lösung des Problems verbunden war. Sind Sie schon an diesen Punkt gelangt? Falls Sie noch nicht so weit sind und bei Ihrem Suchtverhalten

bleiben, werden Sie mit Sicherheit noch dahin kommen, denn Sucht ist ein Problem, das fortschreitet. Es handelt sich um eine degenerative Erkrankung, die uns die Fähigkeit nimmt, den Alltag normal zu bewältigen.

Völlig nüchtern zu bleiben, schien uns zunächst sehr beängstigend. Aber als wir immer wieder von anderen hörten, die diese Gelassenheit und Nüchternheit gefunden hatten, nach der wir uns sehnten, begannen wir zu glauben, dass auch wir wieder gesund werden könnten.

Bevor wir mit dem Genesungsprozess beginnen konnten, brauchten wir zunächst den Wunsch zur Genesung (siehe Alma 32:27). Die Befreiung von der Sucht beginnt mit einem winzigen Aufflackern des Willens. Falls Sie sich das im Moment nur ein wenig wünschen und auch nur manchmal, machen Sie sich deshalb keine Sorgen. Wenn Sie handeln, wird dieser Wunsch wachsen! Wir haben gelernt, dass eine der wirkungsvollsten Maßnahmen das Gebet und die Bitte an Gott ist, unseren Wunsch nach Enthaltensamkeit zu verstärken.

Wenn Sie noch nicht den Wunsch nach Genesung haben, können Sie sich eingestehen, dass Sie noch nicht bereit dazu sind, und sich überlegen, was Ihre Sucht Sie kostet. Schreiben Sie auf, was Ihnen wichtig ist. Denken Sie an die Beziehungen zu Ihrer Familie und Ihren Freunden, Ihre Beziehung zu Gott, Ihre geistige Stärke, Ihre Fähigkeit, anderen zu helfen und ihnen beizustehen, und Ihre Gesundheit. Achten Sie dann darauf, wo Ihr Verhalten dem, was Sie glauben und hoffen, entgegensteht. Überlegen Sie, inwiefern Sie durch Ihr Verhalten das untergraben, was Ihnen doch wichtig ist. Beten Sie, dass Gott Ihnen helfen möge, sich selbst und Ihr Leben so zu sehen, wie er es sieht – mit Ihrem ganzen göttlichen Potenzial –, und auch, was Sie aufs Spiel setzen, wenn Sie mit Ihrem Suchtverhalten fortfahren.

Sich bewusst zu machen, was Ihnen durch Ihr Suchtverhalten entgeht, kann den Wunsch in Ihnen wecken, damit aufzuhören. Wenn Sie auch nur eine Spur dieses Wunsches in sich haben, dann werden Sie auch anfangen können. Und wenn Sie mit diesem Programm Schritt für Schritt fortfahren und feststellen, was sich in Ihrem Leben ändert, wird Ihr Wunsch wachsen.

*Anmerkung:* Je nach Art der Sucht müssen Sie vielleicht ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen, bevor Sie mit dem Genesungsprozess beginnen. Bitte konsultieren Sie einen Arzt.

## Unterstützung suchen

Der Weg zur Genesung und Heilung ist lang und beschwerlich, aber wir müssen ihn nicht alleine gehen. Um geheilt zu werden, muss man vollkommen ehrlich sein. Verleugnung, Selbsttäuschung und Abschottung erschweren es, dauerhaft und beständig mit der Genesung voranzukommen. Es ist wichtig, dass wir uns so schnell wie möglich die Unterstützung anderer holen. Viele Menschen sind bereit, uns zu begleiten und zu helfen. Präsident Spencer W. Kimball hat gesagt: „Gott sieht uns, und er wacht über uns. Was wir brauchen, gibt er uns aber normalerweise durch andere Menschen.“ (*Lehren der Präsidenten der Kirche: Spencer W. Kimball*, S. 82.)

Wenn wir Gott und andere um Hilfe bitten, erhalten wir nicht nur den nötigen Zuspruch, um auf unserem weiteren Weg voranzukommen, sondern wir denken auch daran, dass wir es wert sind, Unterstützung zu erhalten. Wenn Sie um Hilfe bitten, werden Sie möglicherweise überrascht sein, wie liebevoll man Sie annimmt. Je mehr Sie mit anderen in Verbindung treten, desto mehr können Sie bei Ihrem Bemühen, wirklich Heilung und Genesung zu erfahren, Liebe und Unterstützung erhalten.

Überlegen Sie, welche verschiedenen Hilfsquellen Ihnen zur Verfügung stehen und wie Sie um Hilfe bitten können. Wir empfehlen, einen Sponsor zu finden, der die 12 Schritte erfolgreich angewandt hat, und mit ihm zusammenzuarbeiten. Ein Sponsor wird Ihnen nicht zugewiesen. Bitte überlegen Sie gebeterfüllt, wen Sie so bald wie möglich bitten könnten, Ihr Sponsor zu sein. Sponsoren findet man am besten bei den Treffen der Selbsthilfegruppe. Die Treffen der Selbsthilfegruppe sind ein sicherer Ort, wo wir uns über Genesung austauschen und mehr darüber erfahren können.

Weitere wichtige Anlaufstellen sind Angehörige, Freunde, Führer der Kirche und Therapeuten. Die größte Quelle der Unterstützung ist der Vater im Himmel. Wen und wann wir um Hilfe bitten, ist ganz allein unsere Entscheidung. In manchen Fällen ist es vielleicht nicht sicher oder hilfreich, sich bestimmten Angehörigen oder Freunden anzuvertrauen oder sie um Hilfe zu bitten. Es ist jedoch wichtig, dass wir so viel Unterstützung von so vielen Seiten wie möglich erhalten. Näheres dazu finden Sie im Abschnitt „Unterstützung bei der Genesung“ im Anhang dieser Anleitung.

Vielleicht ist es uns peinlich oder wir schämen uns, andere um Hilfe zu bitten. Vielleicht möchten wir nicht, dass sonst jemand von unseren Problemen oder Fehlern

erfährt. Vielleicht wollen wir keine Last sein oder meinen, wie seien es nicht wert, Unterstützung zu bekommen. Wir haben jedoch festgestellt, dass Menschen gesegnet werden, wenn wir sie um Hilfe bitten. Beim zwölften Schritt geht es darum, anderen zu dienen und ihnen zu helfen. Wenn diejenigen, die auf dem Weg der Genesung sind, anderen dienen, werden sie bei ihrer eigenen Genesung gestärkt.

## Studieren und verstehen

Die folgenden Schriftstellen und Aussagen von Führern der Kirche können Ihnen helfen, Ihre Genesung in Gang zu bringen. Denken Sie darüber nach, befassen Sie sich damit und schreiben Sie Ihre Gedanken auf. Denken Sie daran, beim Schreiben ehrlich und konkret zu sein.

### Meine göttliche Herkunft

„Blicken Sie zurück und denken Sie daran, dass Sie Ihre Würdigkeit bereits im vorirdischen Dasein unter Beweis gestellt haben. Sie sind ein tapferes Kind Gottes, und *mit seiner Hilfe* können Sie in den Schlachten dieser gefallenen Welt den Sieg davontragen. Sie haben es schon einmal geschafft, und Sie können es wieder schaffen.

Schauen Sie nach vorn. Ihre Schwierigkeiten und Sorgen sind sehr real, werden aber *nicht für immer andauern*.“ (Neil L. Andersen, „Verwundet“, *Liahona*, November 2018, S. 85; Hervorhebung hinzugefügt.)

- Welche Schlachten habe ich zurückblickend schon geschlagen und gewonnen?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



- Wenn ich meine eigenen Schwächen erkenne, habe ich dann den Mut, mich an meinen Erretter zu wenden, um seine erlösende Macht zu erlangen? Warum oder warum nicht? Wenn nicht, wie fange ich damit an?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

„In den Schriften wird die Lehre von Christus so definiert: Glauben an Jesus Christus und an sein Sühnopfer ausüben, umkehren, sich taufen lassen, die Gabe des Heiligen Geistes empfangen und bis ans Ende ausharren [siehe 2 Nephi 31].

Das Sühnopfer Christi schafft die Voraussetzung dafür, dass wir uns auf ‚die Verdienste und die Barmherzigkeit und die Gnade des heiligen Messias‘ stützen [2 Nephi 2:8], in Christus vollkommen werden [Moroni 10:32], alles Gute erlangen und ewiges Leben empfangen können.

Die Lehre von Christus hingegen ist das Mittel, das einzige Mittel, durch das wir alle Segnungen erlangen können, die uns durch das Sühnopfer Jesu offenstehen.“ (Brian K. Ashton, „Die Lehre von Christus“, *Liahona*, November 2016, S. 106.)

- Die 12 Schritte zur Genesung werden manchmal als „kleine Schritte“ bezeichnet, weil es sich dabei um Schritte handelt, bei denen die Lehre Jesu Christi auf das Problem der Sucht angewendet wird. Wie können mir diese „kleinen Schritte“ helfen, die Segnungen des Sühnopfers Jesu Christi zu empfangen?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Mein Wunsch, von der Sucht loszukommen

„Wenn Sie Ihr Augenmerk nicht länger auf weltliche Ablenkungen richten, wird manches, was Ihnen jetzt wichtig erscheint, an Bedeutung verlieren. Manches werden Sie ablehnen müssen, auch wenn es harmlos erscheinen mag. Wenn Sie diese lebenslange Fortentwicklung, Ihr Leben dem Herrn zu weihen, in Angriff nehmen und beständig daran arbeiten, wird es Sie erstaunen, wie sehr sich Ihr Blickwinkel, Ihre Gefühle und Ihre geistige Kraft verändern werden!“ (Russell M. Nelson, „Geistige Schätze“, *Liahona*, November 2019, S. 77)

Diese von einem Propheten Gottes ausgesprochene Verheißung umreißt die erstaunlichen Veränderungen, die möglich sind, wenn wir unseren Blick auf den Herrn richten.



- Wie viel kostet sie meine Gesundheit?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Wie viel kostet sie meine Familie? Meine Beziehungen?  
Meine Fähigkeit, anderen zu helfen?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Wie wirkt sich meine Sucht auf meine Beziehung zu Gott aus?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Hilfe bekommen

„Auch uns in der Nachfolge Christi bleiben Herausforderungen und Prüfungen nicht erspart. Auch uns wird mitunter Schwieriges abverlangt, was uns überfordern würde oder gar unmöglich zu bewältigen wäre, wollten wir die Sache alleine angehen. Nehmen wir jedoch die Aufforderung des Erretters an, zu ihm zu kommen [siehe Matthäus 11:28], dann schenkt er uns den nötigen Beistand, Trost und Frieden.“ (John A. McCune, „Zu Christus kommen und wie ein Heiliger der Letzten Tage leben“, *Liahona*, Mai 2020, S. 36.)

- Der Erretter bietet die notwendige Unterstützung, den Trost und den Frieden, die man braucht, um überwältigende oder unmögliche Aufgaben zu meistern. Wie finde ich den von ihm verheißenen Beistand und Trost?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---







# 1. Schritt: Eingestehen, dass wir aus eigener Kraft außerstande sind, unsere Sucht zu überwinden, und dass wir unser Leben nicht mehr im Griff haben

## Grundsatz: Ehrlichkeit

Viele von uns wurden abhängig, weil wir neugierig waren. Einige von uns sind aufgrund eines berechtigten Bedürfnisses in die Abhängigkeit geraten (etwa ein verschreibungspflichtiges Medikament), oder weil wir ganz bewusst rebellierten. Einige von uns versuchten, Schmerz zu entkommen. Viele von uns haben diesen Weg schon eingeschlagen, als wir kaum älter als Kinder waren. Ungeachtet der Beweggründe und Umstände merkten wir bald, dass die Sucht mehr als nur körperlichen Schmerz linderte. Sie minderte Stress oder betäubte unsere Gefühle. Sie half uns, unseren Problemen aus dem Weg zu gehen – zumindest dachten wir das. Eine Zeit lang fühlten wir uns frei von Furcht, Sorgen, Einsamkeit, Entmutigung, Bedauern oder Langeweile. Da jedoch viele Lebenslagen derartige Gefühle auslösen, suchten wir häufiger Zuflucht bei unserer Sucht. Die Sucht wurde zu einer der Hauptmethoden, unsere Bedürfnisse und Gefühle in den Griff zu bekommen. Der Erretter Jesus Christus versteht diesen Kampf. Präsident Spencer W. Kimball hat gesagt: „Jesus sah Sünden als etwas Falsches an, aber er wusste auch, dass Sünden durch tiefsitzende und unbefriedigte Bedürfnisse des Sünders

entstehen.“ („Jesus: The Perfect Leader“, *Ensign*, August 1979, S. 5.)

Doch die meisten von uns konnten nicht erkennen oder zugeben, dass wir die Fähigkeit verloren hatten, aus eigener Kraft zu widerstehen oder darauf zu verzichten. An ihrem Tiefpunkt hatten viele von uns das Gefühl, sie hätten kaum eine Wahl. Präsident Russell M. Nelson hat beobachtet: „Die Sucht tritt an die Stelle der Entscheidungsfreiheit. Durch chemische Mittel kann man buchstäblich vom eigenen Willen losgelöst werden.“ („Addiction or Freedom“, *Ensign*, November 1988, S. 7.)

Wir wollten aufhören, hatten aber alle Hoffnung verloren. Voller Angst und Verzweiflung zogen manche von uns sogar in Erwägung, unser Leben zu beenden, als ob es die einzige Alternative wäre. Wir erkannten jedoch, dass dies nicht der Weg war, den der Vater im Himmel für uns vorgesehen hatte.

Es fiel uns schwer, uns unser Suchtverhalten einzugestehen. Wir verdrängten den Ernst unseres Zustands und wollten vermeiden, bloßgestellt zu werden und die Konsequenzen unserer Entscheidungen tragen zu müssen, indem wir unser Verhalten herunterspielten und vertuschten. Uns war nicht klar, dass wir nur noch tiefer in die Sucht

hinabglitten, wenn wir uns und andere täuschten. Als die Sucht immer mehr Macht über uns gewann, nahmen viele von uns Anstoß an unserer Familie, an Freunden, den Führern der Kirche, ja sogar an Gott. Wir zogen uns mehr in die Isolation zurück und hielten uns von anderen fern – vor allem von Gott.

Sobald wir uns in Lügen und Geheimniskrämerei flüchteten, in der Hoffnung, dass wir damit eine Ausrede hätten oder die Schuld auf andere schieben könnten, wurden wir in geistiger Hinsicht noch schwächer. Jedes Mal, wenn wir logen oder unsere Sucht verbergen, banden wir uns „mit einem flächsernen Strick“, der bald so stark wurde wie Ketten (2 Nephi 26:22). Dann kam der Augenblick, als wir uns der Realität stellen mussten. Wir konnten unsere Sucht nicht mehr verbergen – durch weitere Lügen oder die Ausrede: „Es ist ja gar nicht so schlimm!“

Jemand aus unserer Familie, ein Arzt, ein Richter oder ein Führer der Kirche sagte uns die Wahrheit, die wir nun nicht länger leugnen konnten: Die Sucht zerstörte unser Leben. Wenn wir ehrlich auf unsere Vergangenheit zurückschauten, mussten wir zugeben, dass alles, was wir für uns allein versucht hatten, nicht funktioniert hatte. Wir mussten uns eingestehen, dass die Sucht immer schlimmer geworden war. Es wurde uns bewusst, wie sehr die Sucht unseren Beziehungen geschadet und uns jegliches Selbstwertgefühl genommen hatte. An diesem Punkt machten wir den ersten Schritt in Richtung Freiheit und Genesung: Wir brachten den Mut auf, zuzugeben, dass dies mehr war als ein Problem oder eine schlechte Angewohnheit.

Schließlich gaben wir zu, dass wir unser Leben wirklich nicht mehr im Griff hatten und dass wir Hilfe dabei benötigten, unsere Sucht zu überwinden. Wir gaben zu, dass wir uns nicht selbst heilen und sachlich nüchtern bleiben konnten, solange wir noch in irgendeiner Form an unserer Sucht hingen. Wir erkannten, dass wir Hilfe von Gott und anderen brauchten, um ehrlich zu uns selbst sein zu können. Das Erstaunliche an dieser ehrlichen Einsicht in unsere Niederlage und unserer anschließenden Kapitulation war, dass damit letztlich die Genesung begann.

Ehrlichkeit ist die Grundlage für alle anderen Schritte und hilft uns, unser Bedürfnis nach dem Erretter zu erkennen. Präsident Dieter F. Uchtdorf, damals in der Ersten Präsidentschaft, hat gesagt: „Sich selbst klar erkennen zu können, ist ... von entscheidender Bedeutung

für unser geistiges Wachstum und Wohlbefinden. Wenn unsere Schwächen und Unzulänglichkeiten versteckt im Schatten bleiben, kann die erlösende Macht des Erretters nicht heilend eingreifen und sie in Stärken verwandeln.“ [Siehe Ether 12:27]“ („Bin ich es etwa, Herr?“, *Liahona*, November 2014, S. 58.)

Wenn wir unserer Sucht nachgaben, belogen wir uns selbst und andere, aber wir konnten uns nicht wirklich etwas vormachen. Wir taten so, als gehe es uns gut, spuckten große Töne und hatten viele Ausreden. Aber irgendwo in unserem Inneren wussten wir, dass unsere Sucht zu noch größerem Leid führen würde. Das Licht Christi erinnerte uns immer wieder daran. Diese Wahrheit zu leugnen, war ermüdend. Es war eine Erleichterung, endlich zuzugeben, dass wir ein Problem hatten. Endlich hatten wir einen Hoffnungsschimmer zu uns hereingelassen. Als wir eingestanden, dass wir ein Problem hatten, und dann bereit waren, Hilfe zu suchen, gaben wir dieser Hoffnung Raum.

## Umsetzung

Bei diesem Programm geht es darum, zu handeln. Unser Fortschritt hängt davon ab, dass wir die beschriebenen Schritte im täglichen Leben konsequent anwenden. Auf diese Weise bearbeiten oder durchlaufen wir die Schritte dann. Die folgenden Handlungen helfen uns, zu Christus zu kommen und die Führung und Kraft zu erhalten, die wir brauchen, um den nächsten Schritt in unserer Genesung zu gehen.

### Den Stolz ablegen und demütig werden

Stolz und Ehrlichkeit können nicht nebeneinander bestehen. Stolz ist eine Illusion und ein wesentlicher Bestandteil jeder Sucht. Stolz verzerrt die Wahrheit über Dinge, wie sie sind, wie sie waren und wie sie sein werden. Er ist ein großes Hindernis für unsere Genesung. Präsident Ezra Taft Benson hat gesagt:

„Der Stolz führt im Wesentlichen zum Wetteifern. Wir messen unseren Willen mit Gottes Willen. Wenn wir unseren Stolz gegen Gott richten, sagen wir damit: ‚Mein Wille, nicht deiner geschehe.‘ ...

Wenn unser Wille mit Gottes Willen im Wettstreit liegt, bleiben unsere Wünsche, Gelüste und Leidenschaften ungezügelt. ...

Der Stolze kann nicht akzeptieren, dass die Vollmacht Gottes ihm im Leben Weisung gibt. ... Er bietet seine Auffassung von der Wahrheit gegen Gottes große Erkenntnis von der Wahrheit auf, seine Fähigkeiten gegen Gottes Priestertumsmacht, seine Verdienste gegen Gottes mächtige Werke.“ (*Lehren der Präsidenten der Kirche: Ezra Taft Benson*, S. 262f.)

Irgendwann mussten wir uns dazu entscheiden, unseren Stolz loszulassen, und wir mussten uns unsere Sucht eingestehen. Es ist nicht leicht, demütig zu sein, sich durch Jahre der Selbsttäuschung durchzuarbeiten und sich letztlich für Ehrlichkeit zu entscheiden, aber mit der Zeit wird es zu einem großen Segen.

Es war ein wichtiger Wendepunkt für uns, als wir endlich unseren Stolz losließen und demütig wurden. Die meisten von uns waren nicht freiwillig demütig, sondern gezwungen, demütig zu sein (siehe Alma 32:13). So oder so holten uns die Folgen unserer Sucht ein und wir verloren das, was uns lieb und teuer war: unser Zuhause, unsere Arbeit, unsere Familie und sogar unsere Freiheit. Wir verloren das Vertrauen unserer Familie und unserer Freunde. Wir verloren unsere Selbstachtung und unsere Zuversicht, uns den Herausforderungen des Lebens stellen zu können. Wir erreichten einen Tiefpunkt, und obwohl die daraus resultierende Demut schmerzhaft war, war sie der Beginn unserer Genesung.

Die Genesung von einer Sucht ist nicht einfach. Sie erfordert viel Arbeit. Doch schließlich erkannten wir, dass der Preis für unsere Sucht weitaus höher war als der Preis der Genesung. Nachdem wir unseren Stolz abgelegt hatten, waren wir bereit für den Weg zur Freiheit von der Sucht.

### **Ehrlich sein und mit jemandem sprechen**

Mit jemandem über unsere Sucht zu sprechen, ist ein wichtiger Schritt, um ehrlich damit umgehen zu können. Weil unsere Sucht uns dazu verleitet hat, uns zu rechtfertigen, Ausflüchte zu suchen und andere sowie uns selbst zu belügen, sind viele von uns Experten im Täuschen. Dank dieser Täuschung können wir unserer Sucht nachgehen, und es fällt uns schwer, die Dinge realistisch zu sehen. Wenn wir unser Verhalten herunterspielen und rechtfertigen, meinen wir fälschlicherweise, wir hätten immer noch alles im Griff. Wenn wir jedoch einem anderen Menschen gegenüber

offen und ehrlich sind, kann er uns helfen, die Wahrheit zu erkennen und die Täuschung zu durchbrechen.

Der, mit dem wir wahrscheinlich zuerst sprechen sollten, ist unser Vater im Himmel. Wir können ihn im Gebet bitten, uns zu helfen, ehrlich zu sein, die Dinge klarer zu sehen und den Mut aufzubringen, die Wahrheit anzunehmen. Dann können wir gebeterfüllt überlegen, mit wem wir sprechen können – mit jemandem, der das Evangelium Jesu Christi und den Weg zur Genesung versteht. Suchen Sie sich jemanden, dem Sie vertrauen. Das könnten der Ehepartner, Vater oder Mutter, ein Angehöriger, Führer der Kirche, ein Freund, ein Arbeitskollege, ein Therapeut, ein Sponsor, die Missionare oder ein Gesprächsleiter bei einem Treffen für die Genesung von Sucht sein. Nachdem wir jemanden ausgewählt haben, erzählen wir ihm als Nächstes, was uns schwerfällt. Wir müssen beten, um den Mut zu haben, so ehrlich wie möglich über unsere Sucht zu sprechen. (Siehe „Unterstützung bei der Genesung“.)

### **Treffen besuchen**

Treffen für die Genesung von Sucht sind eine großartige Quelle der Hoffnung und Unterstützung. Wo wir auch sind, können wir vor Ort oder online an den Treffen teilnehmen. Bei diesen Treffen können wir mit anderen Menschen zusammenkommen, die ebenfalls geheilt werden möchten. Außerdem lernen wir dort Menschen kennen, die diesen Weg schon gehen und die ein Beweis dafür sind, dass er zum Erfolg führt. Bei den Treffen lernen wir andere kennen, die Erfahrung darin haben, wie man die Schritte anwendet und Heilung findet, und die uns bereitwillig auf unserem Weg helfen. Die Treffen sind ein Ort des Verständnisses, der Hoffnung und der Unterstützung.

Bei diesen Treffen befassen wir uns mit bestimmten Evangeliumsgrundsätzen, mit denen wir unser Verhalten ändern können. Präsident Boyd K. Packer hat gesagt: „Wenn man sich mit den Lehren des Evangeliums befasst, führt das schneller zu einer Besserung des Verhaltens, als wenn man sich mit Verhaltensmustern befasst. Die gedankliche Beschäftigung mit unwürdigem Verhalten kann zu unwürdigem Verhalten führen. Darum legen wir so viel Wert auf das Studium der Lehren des Evangeliums.“ („Little Children“, *Ensign*, November 1986, S. 17.) Die Teilnahme an einem Treffen ist kostenlos und wird vertraulich behandelt. Besuchen Sie [AddictionRecovery.ChurchofJesusChrist.org](http://AddictionRecovery.ChurchofJesusChrist.org), um eine Selbsthilfegruppe in Ihrer Nähe zu finden.

## Studieren und verstehen

Wenn wir uns mit den heiligen Schriften und den Aussagen der Führer der Kirche befassen, hilft uns das bei unserer Genesung. Das Schriftstudium erweitert unser Verständnis und wir lernen dazu. Wir verwenden die folgenden Schriftstellen, Aussagen und Fragen, schreiben etwas darüber auf und sprechen mit anderen darüber.

Der Gedanke, etwas schriftlich festzuhalten, mag beängstigend erscheinen, doch das Schreiben trägt sehr zur Genesung bei. Schreiben gibt uns Zeit zum Nachdenken, fördert die Konzentration und hilft uns, die Probleme, Gedanken und Verhaltensweisen im Zusammenhang mit unserer Sucht zu erkennen und zu verstehen. Durch das Aufschreiben haben wir auch eine Aufzeichnung unserer Gedanken. Wenn wir die einzelnen Schritte durchgehen, können wir unseren Fortschritt erkennen. Für den Anfang gilt: Seien Sie ehrlich und aufrichtig, wenn Sie Ihre Gedanken, Gefühle und Eindrücke aufschreiben.

### Sind Sie überzeugt, dass Sie Ihrer Sucht machtlos ausgeliefert sind?

„Die Sucht kann den Willen des Menschen außer Kraft setzen und seine sittliche Freiheit vernichten. Sie kann einem die Entscheidungsfähigkeit rauben.“ (Elder Boyd K. Packer, „Offenbarung in einer Welt des Wandels“, *Der Stern*, Januar 1990, S. 13.)

- Was sind Anzeichen dafür, dass ich meinem Suchtverhalten machtlos ausgeliefert bin?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

- Wie wirkt sich meine Sucht auf mich selbst aus?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Was verberge ich vor anderen?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Wie weit bin ich für mein Suchtverhalten gegangen?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Welche Moralvorstellungen oder Maßstäbe habe ich verletzt?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Wie habe ich diese Entscheidungen begründet?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Hungern und dürsten

„Selig, die hungern und dürsten nach der Gerechtigkeit; denn sie werden gesättigt werden.“ (Matthäus 5:6.)

„Und meine Seele hungerte; und ich kniete vor meinem Schöpfer nieder, und ich schrie zu ihm in machtvолlem Gebet und voll Flehen für meine eigene Seele; und den ganzen Tag lang schrie ich zu ihm; ja, und als die Nacht kam, ließ ich meine Stimme noch immer laut erschallen, sodass sie die Himmel erreichte.“ (Enos 1:4.)

- Aus diesen beiden Schriftstellen erfahren wir, dass unsere Seele hungern kann. Habe ich mich schon einmal innerlich leer gefühlt, selbst wenn ich körperlich keinen Hunger hatte? Was ist die Ursache für diese Leere?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Wie kann mein Hunger nach Geistigem mir helfen, ehrlicher zu sein?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Ehrlichkeit

„Manch einer meint vielleicht, die Charaktereigenschaft, die wir als Ehrlichkeit bezeichnen, sei nichts Besonderes. Aber ich glaube, sie ist der Wesenskern des Evangeliums. Ohne Ehrlichkeit verfällt unser Leben in Hässlichkeit und Chaos.“ (Gordon B. Hinckley, „We Believe in Being Honest“, *Ensign*, Oktober 1990, S. 2.)

- Auf welche Weise habe ich gelogen und versucht, meine Sucht vor mir selbst und anderen zu verbergen? Inwiefern hat dieses Verhalten „Hässlichkeit und Chaos“ verursacht?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Demut

„Und nun, weil ihr gezwungen seid, demütig zu sein, seid ihr gesegnet; denn manchmal trachtet der Mensch, wenn er gezwungen ist, demütig zu sein, nach Umkehr; und nun wird, wer auch immer umkehrt, gewisslich Barmherzigkeit finden, und wer Barmherzigkeit findet und bis ans Ende ausharrt, der wird errettet werden.“ (Alma 32:13.)

- Welche Umstände haben mich gezwungen, demütig zu sein und umzukehren?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Welche Hoffnung gibt Alma mir? Wie kann ich diese Hoffnung finden oder empfangen?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Von Versuchung umschlossen

„Ich bin ringsum umschlossen wegen der Versuchungen und der Sünden, die mich so leicht bedrängen.

Und wenn ich mich freuen möchte, stöhnt mein Herz meiner Sünden wegen; doch ich weiß, in wen ich mein Vertrauen gesetzt habe.

Mein Gott ist mein Beistand gewesen; er hat mich durch meine Bedrängnisse in der Wildnis geführt; und er hat mich auf den Wassern der großen Tiefe bewahrt.

Er hat mich mit seiner Liebe erfüllt, selbst bis es mir mein Fleisch verzehrt.“ (2 Nephi 4:18-21.)

- In wen setzte Nephi sein Vertrauen, als er sich so bedrängt fühlte?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Was kann ich tun, um mehr Vertrauen zum Herrn zu haben?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## „Ich weiß, dass der Mensch nichts ist“

„Es begab sich: Es dauerte den Zeitraum vieler Stunden, ehe Mose wieder seine natürliche Kraft als Mensch erlangte; und er sprach bei sich: Nun weiß ich aus diesem Grunde, dass der Mensch nichts ist, und das hätte ich nie gedacht.“ (Mose 1:10.)

- Inwiefern bin ich ohne Gottes Hilfe nichts?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Inwiefern bin ich von unendlichem Wert?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---









## 2. Schritt: Zu der Überzeugung kommen, dass die Macht Gottes uns unsere völlige geistige Gesundheit wiedergeben kann

### Grundsatz: Hoffnung

Als uns bewusst wurde, dass wir unserer Sucht gegenüber ohnmächtig waren, fühlten sich die meisten von uns jeder Hoffnung beraubt. Wir hatten schon so oft versucht, aufzuhören. Einige von uns hatten unzählige Male zu Gott gebetet. Wir hatten uns für unser Verhalten entschuldigt und hatten versprochen, uns zu ändern. Doch nachdem wir immer wieder gescheitert waren, fingen wir an zu glauben, Gott sei enttäuscht von uns und würde uns nicht helfen. Diejenigen von uns, die ohne Glauben an Gott aufgewachsen sind, waren überzeugt, dass sie jede Möglichkeit, Hilfe zu bekommen, ausgeschöpft hatten. Wie dem auch sei, beim 2. Schritt erhielten wir eine Antwort, die wir entweder verworfen oder nie in Betracht gezogen hatten, nämlich Hoffnung in Jesus Christus und in der Macht seines Sühnopfers zu finden.

Nun hatten wir uns endlich gedemütigt und baten um Hilfe. Nach einem scheinbar winzigen Hoffnungsschimmer begannen wir, an Treffen teilzunehmen und mit Sponsoren zusammenzuarbeiten. Anfangs hatten wir viele Zweifel und große Angst. Wir fürchteten uns, waren müde und vielleicht sogar zynisch, aber zumindest gingen wir hin.

Bei den Treffen schilderten die Teilnehmer offen und ehrlich, wie ihr Leben ausgesehen hatte, wodurch die Änderung bei ihnen ausgelöst wurde und wie es war, in der Genesungsphase zu leben. Wir stellten fest, dass viele der Teilnehmer sich früher genauso hoffnungslos gefühlt hatten, wie wir uns jetzt fühlten. Aber wir gingen weiterhin zur Kirche und sahen, dass viele von ihnen aufrichtig lachten, redeten, lächelten und optimistisch in die Zukunft blickten. Wir sahen viele, die in ihrem Leben eine mächtige Veränderung erlebt hatten; eine Veränderung, die auch wir uns wünschten.

Nach und nach funktionierten die Grundsätze, von denen sie gesprochen hatten und die sie in die Tat umsetzten, auch bei uns. Wir besuchten die Treffen weiterhin, und im Laufe der Zeit stellte sich ein Gefühl ein, das wir schon seit Jahren nicht mehr empfunden hatten: Hoffnung. Wenn es Hoffnung für andere gab, die sich fast völlig zugrunde gerichtet hatten, dann gab es vielleicht ja auch Hoffnung für uns. Wir begannen zu glauben, dass, wenn wir uns Jesus Christus zuwenden würden, „keine Gewohnheit, keine Sucht, keine Auflehnung, keine Übertretung, kein Vergehen von der Verheißung vollständiger Vergebung ausgenommen“ ist (Boyd K. Packer, „The Brilliant Morning of Forgiveness“, *Ensign*, November 1995, S. 19).

Angesichts des Glaubens und des Zeugnisses der anderen schöpften wir Hoffnung, und diese machte uns allmählich für die Barmherzigkeit und Macht Gottes empfänglich. Nach und nach glaubten wir, dass er uns aus der Knechtschaft der Sucht befreien könne. Wir folgten dem Beispiel unserer Freunde, die sich auf dem Weg der Genesung befanden. Wir arbeiteten die ersten Schritte ab, holten uns Unterstützung von anderen – auch von unseren Sponsoren – und nahmen an den Treffen der Selbsthilfegruppe teil. Nachdem wir nun beteten, nachdachten und die heiligen Schriften auf uns bezogen, wurden wir mit der Zeit auch wieder in der Kirche aktiv. Wir erlebten unsere eigenen Wunder und stellten fest, dass wir durch die Gnade Jesu Christi gesegnet wurden, die uns half, unsere Enthaltensamkeit Tag für Tag aufrechtzuhalten.

Als wir uns durch den 2. Schritt durcharbeiteten, wurden wir bereit, nicht mehr auf uns und unsere Sucht zu vertrauen, sondern stattdessen an die Liebe und Macht Jesu Christi zu glauben. Mit der Unterstützung anderer arbeiteten wir diesen Schritt mit dem Herzen und unserem Verstand durch, und uns wurde klar, dass man eine geistige Grundlage braucht, um von einer Sucht zu genesen. Als wir dann weitermachten und uns durch die in dieser Anleitung empfohlenen Schritte durcharbeiteten, wurde uns wiederholt bestätigt, dass Genesung eine geistige Angelegenheit ist.

Dieses Programm basiert auf Geistigem, und es erfordert aktive Beteiligung. Für uns und unzählige andere war die Arbeit an unserer Genesung jede Mühe wert. Wenn wir diese Grundsätze anwenden und sie in unserem Leben wirken lassen, werden unser gesunder Verstand und unsere geistige Gesundheit wiederhergestellt. Wir finden eine echte Beziehung zu uns selbst, zu anderen und zum Erretter Jesus Christus.

Für einige von uns schien sich das Wunder der Genesung schnell zu ereignen; bei anderen verlief die Genesung eher schrittweise. So oder so war es wichtig, dass wir weiterhin Glauben *ausübten* und darauf vertrauten, dass Gott für uns das tun würde, was wir nicht für uns selbst tun konnten. Mit der Zeit konnten wir schließlich sagen, dass wir durch „Beständigkeit in Christus“ aus der Sucht befreit wurden und uns am „vollkommenen Glanz der Hoffnung“ erfreuten (2 Nephi 31:20).

Unser liebevoller Vater im Himmel und sein Sohn Jesus Christus begleiten uns auf diesem Weg bei jedem Schritt.

Sie nähren unsere Hoffnung in Christus und lassen sie wachsen. Präsident M. Russell Ballard hat gesagt:

„Wenn jemand von Ihnen irgendeiner Sucht zum Opfer gefallen ist, so sage ich Ihnen, dass es Hoffnung gibt – weil Gott alle seine Kinder liebt und weil das Sühnopfer des Herrn Jesus Christus alles möglich macht.“

Ich habe die wundersame Segnung der Heilung gesehen, die einen aus den Ketten der Sucht befreien kann. Der Herr ist unser Hirte, nichts wird uns fehlen, wenn wir unser Vertrauen in die Macht [seines] Sühnopfers setzen. Ich weiß, der Herr kann und wird die Suchtkranken von den Fesseln befreien, denn wie der Apostel Paulus gesagt hat: ‚Alles vermag ich durch den, der mir Kraft gibt.‘ (Philipper 4:13.)“ („O Welch schlauer Plan des Bösen!“, *Liahona*, November 2010, S. 110.)

Bei einem Rückfall ist es für uns sehr wichtig, uns Gott zuzuwenden und mit unseren Sponsoren zu sprechen. Vielleicht sind wir versucht, jede Hoffnung aufzugeben. Aber ein Rückfall macht unseren Fortschritt nicht zunichte, und er muss auch nicht unsere Hoffnung zerstören. Ein Rückfall erinnert uns eindringlich daran, dass wir weiterhin zu den Treffen gehen, Unterstützung von Sponsoren und anderen suchen, uns Gott hingeben und uns durch diese Schritte durcharbeiten müssen. Wenn wir weiter vorwärtsstreben, spüren wir allmählich die Macht Jesu Christi in unserem Leben. Es fällt uns leichter, uns zu enthalten, und unsere Hoffnung wächst.

Elder David A. Bednar hat gesagt: „Wir denken vielleicht fälschlicherweise, derartige Segnungen und Gaben seien anderen vorbehalten, die anscheinend rechtschaffener sind oder prominentere Berufungen innehaben. Ich bezeuge, dass die liebevolle, große Barmherzigkeit des Herrn uns allen zugänglich ist und dass der Erlöser Israels uns solche Gaben zukommen lassen möchte“ („Die liebevolle, große Barmherzigkeit des Herrn“, *Liahona*, Mai 2005, S. 101.) Jesus Christus schenkt uns auf unserem Weg zur Genesung viel liebevolle, große Barmherzigkeit. Mit am wichtigsten dabei ist die Hoffnung, dass die Macht Gottes uns völlige geistige Gesundheit wiedergeben kann.

## Umsetzung

Bei diesem Programm geht es darum, zu handeln. Unser Fortschritt hängt davon ab, dass wir die beschriebenen Schritte im täglichen Leben konsequent anwenden. Auf diese Weise bearbeiten oder durchlaufen wir die Schritte

dann. Die folgenden Handlungen helfen uns, zu Christus zu kommen und die Führung und Kraft zu erhalten, die wir brauchen, um den nächsten Schritt in unserer Genesung zu gehen.

### **Ein richtiges Verständnis von der Wesensart Gottes entwickeln**

Unsere Scham steht uns oft im Weg, Gottes Wesensart und seine Liebe zu uns zu verstehen. Geblendet von unserem Schmerz und unserer Abhängigkeit sehen wir ihn oft als jemanden, der rachsüchtig, enttäuscht oder wütend auf uns ist. Der Zweck dieses Schritts besteht darin, falsche Vorstellungen von Gott abzulegen und ein besseres Verständnis von seiner Liebe und Barmherzigkeit sowie seiner Bereitschaft und seinem Wunsch, uns zu segnen, zu entwickeln.

Zunächst einmal müssen wir verstehen, dass Gott da ist, auch wenn wir seine Gegenwart nicht spüren. Gott kennenzulernen ist harte Arbeit und erfordert Geduld. Wenn wir an sofortige Genugtuung gewöhnt sind, kann das schwierig sein, aber mit der Zeit erkennen und erleben wir seine göttlichen Eigenschaften. Wir lernen Gott besser kennen.

Wir können den Vater im Himmel um Hilfe bitten, um seine Wesensart besser zu verstehen. Wir können auf die Hand Gottes in unserem Leben achten und darauf, wie viel er für uns tut. Wir können uns mit Schriftstellen über die Barmherzigkeit und Gnade des Erretters befassen und sie dann mit unseren Sponsoren und anderen, die uns unterstützen, besprechen.

Wenn wir anfangen, Gottes Liebe und Barmherzigkeit besser zu verstehen, wächst auch unser Vertrauen und unsere Hoffnung auf Gottes Macht, uns zu befreien. Präsident J. Reuben Clark Jr. hat Zeugnis für die Barmherzigkeit des himmlischen Vaters gegeben: „Ich denke, unser Vater im Himmel möchte jedes seiner Kinder retten. ... In seiner Gerechtigkeit und Barmherzigkeit gibt er uns für unsere Taten den größtmöglichen Lohn, gibt er uns alles, was er geben kann, und umgekehrt erlegt er uns meinem Dafürhalten nach die kleinstmögliche Strafe auf, die er uns auferlegen kann.“ (Herbst-Generalkonferenz 1953.)

### **Beten und in den heiligen Schriften lesen**

Präsident M. Russell Ballard hat gesagt: „Für jeden, der eine Sucht überwinden möchte, gibt es den Weg zu geistiger Freiheit, einen Weg, sich von den Fesseln zu befreien, einen erprobten Weg. Er beginnt mit dem Gebet, der aufrichtigen, innigen und ständigen Verbindung mit dem Schöpfer unseres Geistes und Körpers, unserem Vater im Himmel.“ („O welch schlauer Plan des Bösen!“, *Liahona*, November 2010, S. 110.)

Wenn wir unseren Stolz ablegen und uns bemühen, jeden Tag unser Bestes zu geben, haben wir den Wunsch, im Gebet um Führung und Weisung von einem liebevollen Vater im Himmel zu bitten. Einige von uns hatten noch nie wirklich gebetet oder über die heiligen Schriften nachgedacht. Einige von uns waren versucht, nicht mehr zu beten oder sich mit den Schriften zu befassen. Wir dachten fälschlicherweise, dass diese Bemühungen nichts nützen, weil wir uns Gott nicht nahe fühlten oder immer noch mit der Sucht zu kämpfen hatten.

Wir stellten fest, dass einer der Schlüssel zum Erfolg darin bestand, diese geistigen Hilfsmittel weiterhin zu nutzen. Laut zu beten, den ganzen Tag über von schlichter Dankbarkeit erfüllt zu beten und für andere zu beten, waren für viele von uns neue, machtvolle Handlungen. Eine Möglichkeit, wie wir die Macht des Gebets vergrößern können, besteht darin, Gott unsere Probleme völlig ehrlich vorzutragen. Selbst als wir dem Vater im Himmel sagten, dass wir nicht zur Veränderung bereit waren, wurde unsere Bereitschaft gestärkt. Wir empfangen auch häufiger leise, kleine Eingebungen vom Heiligen Geist. Wir begannen, Gott zu fragen, welche kleinen Schritte wir jeden Tag unternehmen konnten, anstatt ihn nur darum zu bitten, uns unsere Probleme und Abhängigkeiten sofort zu nehmen.

Am Ende wird uns der Wunsch, mit Gott in Verbindung zu stehen, dazu bewegen, uns mit den Worten neuzeitlicher und früherer Propheten zu befassen. Wenn wir uns gebeterfüllt mit den heiligen Schriften befassen, nach Antworten auf unsere Fragen suchen und Eingebungen des Geistes aufschreiben, kann dies zu der Überzeugung führen, dass Gott uns helfen kann und wird.

Ein guter Ausgangspunkt für das Studium des Wortes Gottes sind die Schriftstellen und Zitate am Ende jedes Kapitels in dieser Anleitung. Jede Schriftstelle und jedes Zitat wurde passend zum Thema Genesung ausgewählt, und jede Frage wird gestellt, damit sie uns hoffentlich

hilft, diese Schriftstelle und dieses Zitat in unserem Leben anzuwenden. Wir haben die Erfahrung gemacht, dass es sich sehr lohnt, wenn wir uns jeden Tag auch nur ein paar Minuten Zeit nehmen, herauszufinden, was Gott uns mitteilen möchte. Wir geben Zeugnis für diese Wahrheit: „Ja, wir sehen, dass ein jeder, der es will, das Wort Gottes ergreifen kann, welches lebendig und machtvoll ist und welches all die Schlaueit und die Schlingen und die Tücken des Teufels zerteilen“ wird (Helaman 3:29).

## Studieren und verstehen

Die folgenden Schriftstellen und Aussagen von Führern der Kirche können uns bei der Genesung von Sucht helfen. Wir können sie auf uns wirken lassen, uns mit ihnen auseinandersetzen und sie für unser Tagebuch verwenden. Beim Schreiben müssen wir immer ehrlich und konkret sein, um den größtmöglichen Nutzen daraus zu ziehen.

### An Gott glauben

„Glaubt an Gott; glaubt daran, dass er ist und dass er alles erschaffen hat, sowohl im Himmel wie auf Erden; glaubt daran, dass er alle Weisheit und alle Macht hat, sowohl im Himmel wie auf Erden; glaubt daran, dass der Mensch nicht alles erfasst, was der Herr erfassen kann“ (Mosia 4:9).

- Vieles im Himmel wie auf Erden bezeugt, dass Gott existiert. Welche Beweise für Gott und seine Liebe habe ich erlebt?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Den Glauben an Jesus Christus stärken

Präsident Russell M. Nelson hat gesagt: „[Fangen Sie an], ab heute Ihren Glauben zu vergrößern. Durch Ihren Glauben wird Jesus Christus Ihre Fähigkeit erhöhen, die Berge in Ihrem Leben zu versetzen“ („Christus ist auferstanden; Glaube an ihn versetzt Berge“, *Liahona*, Mai 2021, S. 102).

Viele von uns haben versucht, sich durch bloße Willenskraft oder durch das Vertrauen zu einem Freund oder Therapeuten von der Sucht zu befreien. Früher oder später stellten wir dann fest, dass der Glaube an uns selbst und an andere Menschen nicht ausreichte, die Sucht völlig zu überwinden. Der Glaube an Jesus Christus und seine Fähigkeit, uns zu heilen, ist die Grundlage unserer Genesung.

- Wie fühle ich mich heute, wenn ich mich bei meiner Genesung dem Erretter zuwende?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Was hat mir dabei geholfen, meinen Glauben an Jesus Christus zu stärken?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Was raten mir mein Sponsor, die Führer der Kirche und andere Menschen, damit mein Glaube stärker wird?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Brigham-Young-Universität, 8. Januar 1995, S. 3, speeches.  
byu.edu.)

- Wann habe ich aufgrund der Hoffnung auf Christus schon Kraft und Zuversicht verspürt?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Welche täglichen geistigen Gewohnheiten hatte ich in dieser Zeit, und wie habe ich damals gehandelt?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Die Macht und Stärke der Hoffnung

Wenn wir in unserem Herzen und Sinn Hoffnung haben, können wir unser künftiges Handeln mit einem geschärften Blick angehen. Hoffnung bringt beständige Stärke und Zuversicht statt vorübergehenden Optimismus. Hoffnung kann auch eine Quelle des Friedens, der Ruhe und der seelischen Stabilität sein, während wir weiter von der Sucht genesen.

Über diesen Grundsatz hat Präsident Russell M. Nelson gesagt: „Hoffnung ist mächtiger als ein wehmütiger Wunsch. Hoffnung, gestärkt durch Glauben und Nächstenliebe, ist so stark wie Stahl. Hoffnung wird zu einem Anker für die Seele. ... Wenn wir uns an den Anker der Hoffnung klammern, wird er uns *für immer* beschützen.“ („A More Excellent Hope“, Andacht an der

- Wie hat sich die Hoffnung auf meinen Verstand, meine Stimmung und meinen Geist ausgewirkt? Wie hat sich das auf meine Ziele und Pläne für die Zukunft ausgewirkt?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Wie hat es sich auf meine Beziehungen und meinen Umgang mit Menschen ausgewirkt, denen ich am Herzen liege?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Dankbarkeitsliste

Eine Möglichkeit, wie wir Gott in unserem Leben sehen können, besteht darin, oft über unsere Segnungen nachzudenken und sie aufzuschreiben. Wir können die Liebe des himmlischen Vaters zu uns besser verstehen, wenn wir in unserem Leben nach Beweisen für seine Liebe und Macht Ausschau halten.

- Wofür bin ich dankbar?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Was hat sich in meinem Leben Gutes ereignet?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Wobei habe ich schon Gottes Hand in meinem Leben erkannt?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Welche Siege oder Erfolge habe ich in letzter Zeit errungen?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Trotz Rückfällen an der Hoffnung festhalten

Elder Dale G. Renlund hat gesagt: „Ein Heiliger ist ein Sünder, der sich nicht unterkriegen lässt.“ ... Gott ist es viel wichtiger, wer wir sind und wer wir werden, als wer wir einmal waren. Ihm ist wichtig, dass wir uns nicht unterkriegen lassen.“ („Heilige der Letzten Tage lassen sich nicht unterkriegen“, *Liahona*, Mai 2015, S. 56.) Jeder von uns fühlt sich in seinem Bestreben um Genesung von Zeit zu Zeit hoffnungslos. Das gilt vor allem dann, falls oder wenn wir rückfällig werden. Doch Hoffnung und Genesung beruhen mehr auf Fortschritt als auf Vollkommenheit. Ein Rückfall macht unsere bisherigen Bemühungen und die Energie, mit der wir uns Jesus Christus zugewandt haben, nicht zunichte. Wir können lernen, uns die Hoffnung auf Christus selbst bei einem Rückfall zu bewahren.

- Inwiefern versuche ich, mich zu ändern, besser zu werden und Fortschritt zu machen?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Was sagen mein Sponsor, die Führer der Kirche, Mitglieder meiner Familie oder Freunde über meine Bemühungen und meinen Fortschritt?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Er kann uns aus der Knechtschaft befreien**

„Aber wenn ihr euch mit voller Herzensabsicht zum Herrn wendet und euer Vertrauen in ihn setzt und ihm mit allem Eifer eures Sinnes dient, wenn ihr dies tut, wird er euch aus der Knechtschaft befreien, wie er will und wie es ihm gefällt.“ (Mosia 7:33.)

- Was hilft mir, mehr Glauben an die Verheißung zu haben, dass Jesus Christus mich befreien wird?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Was bedeutet es für mich, darauf zu hoffen, dass Jesus Christus mich befreit, „wie er will und wie es ihm gefällt“?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Wie kann ich mich besser Jesus Christus zuwenden, mein Vertrauen in ihn setzen und ihm mit allem Eifer dienen? In welchen Bereichen kann ich mich konkret verbessern?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---







### **3. Schritt: Den Entschluss fassen, unseren Willen und unser Leben Gott, dem ewigen Vater, und seinem Sohn, Jesus Christus, anzuvertrauen**

#### Grundsatz: Gott vertrauen

Beim 3. Schritt mussten wir uns entscheiden. Bei den beiden ersten Schritten gestanden wir uns ein, was wir nicht allein schaffen können und was Gott für uns tun muss. Beim 3. Schritt erfuhren wir etwas über die einzige Sache, die wir für Gott tun können. Wir können uns dafür entscheiden, uns ihm zu öffnen, ihm unser ganzes Leben zu überlassen – Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft – und uns seinem Willen zu fügen. Beim 3. Schritt üben wir unsere Entscheidungsfreiheit aus. Es ist die wichtigste Entscheidung, die wir in diesem Leben treffen.

Elder Neal A. Maxwell hat sich wie folgt zu dieser höchst bedeutsamen Entscheidung geäußert: „Das einzige wirklich Persönliche, was wir auf Gottes Altar legen können, ist, dass wir unseren Willen ihm unterwerfen. Das ist sehr schwierig, aber diese Lehre ist wahr. Alles andere, was wir Gott geben, wie viel es auch sein mag und wenn wir es auch noch so gut meinen, ist eigentlich nur etwas, was er uns bereits gegeben oder geliehen hat. Wenn wir uns jedoch unterordnen, indem wir unseren Willen im Willen Gottes verschlungen sein lassen, dann geben wir ihm wirklich etwas!“ („Insights from My Life“, *Ensign*, August 2000, S. 9.)

Präsident Boyd K. Packer beschrieb seine Entscheidung, seinen Willen Gott zu unterwerfen, und die Freiheit, die ihm diese Entscheidung verschaffte: „Die vielleicht größte Entdeckung meines Lebens, und ohne Frage die größte Verpflichtung, kam, als ich endlich Gottvertrauen hatte, ihm meine Entscheidungsfreiheit zu überlassen – ohne Zwang oder Druck. ... Wenn man gewissermaßen die Entscheidungsfreiheit mit den Worten ‚Ich handle, wie du mich heißt‘ hergibt, stellt man fest, dass sie einem gerade dadurch nur noch mehr gehört.“ (Siehe „*Obedience*“, Brigham Young University Speeches of the Year, 7. Dezember 1971, S. 4.)

Als wir zum ersten Mal an den Treffen der Selbsthilfegruppe teilnahmen, fühlten wir uns vielleicht von anderen unter Druck gesetzt oder sogar gezwungen, hinzugehen. Aber um den 3. Schritt zu schaffen, mussten wir uns entscheiden, selbst zu handeln. Wie erkannten, dass es unsere eigene Entscheidung sein musste, wenn wir unser Leben ändern wollen. Es ging nicht darum, was unsere Familie und unsere Freunde dachten oder wollten. Wir mussten bereit sein, weiter zu genesen – unabhängig von der Meinung und den Entscheidungen anderer.

Als wir uns durch den 3. Schritt durcharbeiteten, lernten wir, dass der Herr weit mehr zu unserer Genesung

beiträgt als wir selbst. Er war es, der das Wunder bewirkte, als wir ihn in unser Leben einließen. Wir entschieden uns dafür, zuzulassen, dass Gott uns heilt und erlöst. Wir beschlossen, ihn unser Leben leiten zu lassen, und dabei war uns natürlich auch bewusst, dass er unsere Entscheidungsfreiheit immer respektiert. Mit der Entscheidung, dieses geistig ausgerichtete Genesungsprogramm fortzusetzen, legten wir unser Leben in seine Hand.

Bei diesem Schritt fürchteten wir uns sehr vor dem Unbekannten. Was würde wohl geschehen, wenn wir uns demütigten und unser Leben und unseren Willen völlig der Fürsorge Gottes überließen? Viele von uns hatten eine sehr schwere Kindheit erlebt, und wir hatten Angst davor, wieder so verletzlich wie ein kleines Kind zu werden. Aufgrund früherer Erfahrungen waren wir überzeugt davon, dass es nahezu unmöglich sei, sich auf eine Genesung einzulassen. Wir hatten miterlebt, wie andere zu viele Versprechen gebrochen hatten, und wir selbst hatten zu viele gebrochen. Aber wir beschlossen, das zu versuchen, was unsere Mitkämpfer empfohlen hatten: „Gebt der Sucht nicht nach! Geht zum Treffen! Bittet um Hilfe!“ Diejenigen, die die Schritte zur Genesung schon gegangen waren, motivierten uns, diese neue Lebensweise auszuprobieren. Sie warteten geduldig, bis wir bereit waren, die Tür zu Gott nur einen kleinen Spalt weit zu öffnen.

Jesus Christus hat gesagt: „Ich stehe vor der Tür und klopfe an. Wer meine Stimme hört und die Tür öffnet, bei dem werde ich eintreten und wir werden Mahl halten, ich mit ihm und er mit mir.“ (Offenbarung 3:20.)

Zu Beginn waren wir zögerlich und ängstlich. Wir schenkten Jesus Christus immer wieder unser Vertrauen und zogen es dann wieder zurück. Wir fürchteten, dass ihm unsere Unbeständigkeit missfallen könnte und er deshalb seine Unterstützung und seine Liebe von uns zurückziehen könnte. Aber er tat es nicht.

Nach und nach erlaubten wir Jesus Christus, uns seine Heilkraft zu zeigen und die Sicherheit, die darin liegt, dass man seinem Weg folgt. Jeder von uns erkannte, dass wir nicht nur unsere Sucht aufgeben, sondern auch unseren Willen und unser Leben gänzlich dem Herrn anvertrauen mussten. Als wir dies taten, erkannten wir, dass er geduldig mit uns war und auch unsere zögerlichen Anstrengungen, uns ihm in allem zu fügen, annahm.

Unsere Fähigkeit, Versuchungen zu widerstehen, ist nun darin verankert, dass wir uns demütig dem Willen Gottes unterwerfen. Wir erklären, dass wir die Kraft des Sühnopfers des Erretters brauchen, und wir spüren allmählich diese Kraft in uns, die uns gegen die nächste Versuchung wappnet. Wir haben gelernt, das Leben zu den Bedingungen des Erretters anzunehmen.

Sich Gott unterzuordnen, kann uns schwerfallen. Es erfordert, dass wir uns jeden Tag seinem Willen neu weihen, manchmal auch jede Stunde oder sogar von einem Augenblick zum nächsten. Wenn wir dies bereitwillig tun, finden wir die Gnade und befähigende Kraft, das zu tun, was wir nicht allein schaffen können.

Wenn wir uns ständig Gottes Willen unterwerfen, sind wir weniger gestresst und unser Leben hat mehr Sinn. Kleinigkeiten, die uns früher gestört haben, irritieren uns weniger. Wir übernehmen die Verantwortung für unser Handeln. Wir behandeln andere so, wie der Erretter sie behandeln würde. Unsere Augen, unser Verstand und unser Herz erfassen die Wahrheit, dass das Erdenleben eine Herausforderung ist und uns jederzeit Kummer und Enttäuschung, aber auch Freude und Glück bescheren kann.

Jeden Tag verpflichten wir uns aufs Neue, uns Gottes Willen zu fügen. Genau das ist es, was die meisten von uns meinen, wenn wir sagen: „Jeder Tag ist ein neuer Tag“. Wir haben uns entschieden, von unserem Eigensinn und unserem Eigennutz, die ja zu den Ursachen unserer Sucht gehörten, abzulassen. Und wir haben beschlossen, einen weiteren Tag der Gelassenheit und Stärke zu genießen, die jeder verspürt, der auf Gott und seine Güte, Macht und Liebe vertraut.

Die ersten drei Schritte zeigen uns, wie wir Glauben ausüben können. Eines der deutlichsten Anzeichen dafür, dass wir den 3. Schritt in Angriff genommen haben, ist unsere Bereitschaft, Gott genügend zu vertrauen, um mit dem nächsten Schritt fortzufahren.

## Umsetzung

Bei diesem Programm geht es darum, zu handeln. Unser Fortschritt hängt davon ab, dass wir die beschriebenen Schritte im täglichen Leben konsequent anwenden. Auf diese Weise bearbeiten oder durchlaufen wir die Schritte dann. Die folgenden Handlungen helfen uns, zu Christus

zu kommen und die Führung und Kraft zu erhalten, die wir brauchen, um den nächsten Schritt in unserer Genesung zu gehen.

### **Sich dafür entscheiden, Gott zu vertrauen und ihm zu gehorchen**

Diese Worte nach dem „Gelassenheitsgebet“ von Reinhold Niebuhr können uns bei der Entscheidung helfen, Gott zu vertrauen und ihm zu gehorchen: „Gott, gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.“ Diese Worte harmonieren wunderbar mit den Worten des Propheten Joseph Smith in Lehre und Bündnisse 123:17: „Darum ... lasst uns frohgemut alles tun, was in unserer Macht liegt, und dann mögen wir mit größter Zuversicht ruhig stehen, um die Errettung Gottes zu sehen und dass sein Arm offenbar werde.“

Gott schenkt uns Gelassenheit, wenn wir darauf vertrauen, dass er uns helfen kann. Wir akzeptieren mit Gelassenheit, dass wir zwar keine Kontrolle über die Entscheidungen und das Handeln anderer haben, doch wir können entscheiden, wie wir mit jeder Situation umgehen, mit der wir konfrontiert werden. Wir entscheiden uns mutig dafür, dem Vater im Himmel zu vertrauen und gemäß seinem Willen zu handeln. Wir übergeben unseren Willen und unser Leben seiner Fürsorge. Wir beschließen, ihm zu gehorchen und seine Gebote zu halten.

Im Zuge unserer Genesung haben wir festgestellt, dass wir den 3. Schritt immer wieder üben müssen. Manchmal scheint es, als müssten wir uns jeden Moment oder jeden Tag aufs Neue verpflichten. Es spielt keine Rolle, wie oft wir es tun müssen. Jedes Mal, wenn wir das tun, spüren wir Gottes Hilfe und seine Liebe, und wir werden in unserer Genesung gestärkt. Elder Neal A. Maxwell erinnerte uns an Folgendes: „Geistige Fügsamkeit eignet man sich nicht im Handumdrehen an, sondern dadurch, dass man sich Schritt für Schritt verbessert und einen Trittstein nach dem anderen nimmt, denn dazu sind Trittsteine ja da. ... Das führt schließlich dazu, dass unser Wille ‚im Willen des Vaters verschlungen‘ wird und wir bereit sind, uns allem zu fügen, ‚ja, wie eben ein Kind sich seinem Vater fügt‘ (siehe Mosia 15:7; 3:19).“ („Dein Tun weihen“, *Liahona*, Mai 2002, S. 39.)

### **Bündnisse mit Gott betrachten und erneuern**

Wenn man Gott in allem vertraut, ist das so, als würde man eine neue Brille aufsetzen und alles klar sehen. Wenn wir die Entscheidung treffen, uns dem Willen Gottes zu überlassen, erleben wir allmählich auch den Trost und die Freude, die sich einstellen, wenn man den Willen des Herrn erkennen und tun will. Wir zeigen unsere Bereitschaft, Gott zu vertrauen, unter anderem dadurch, dass wir uns vorbereiten, würdig vom Abendmahl zu nehmen.

Sprechen Sie mit Ihrem Bischof oder Zweigpräsidenten über Ihre Sucht und Ihren Entschluss, Gottes Willen zu tun. Setzen Sie alles daran, jede Woche die Abendmahlsversammlung zu besuchen. Hören Sie beim Abendmahlsgebet genau zu und denken Sie über die Gaben nach, die der himmlische Vater Ihnen anbietet. Erneuern Sie dann Ihr Versprechen, seinen Willen für Ihr Leben anzunehmen und zu befolgen, indem Sie vom Abendmahl nehmen, sofern Ihr Bischof oder Zweigpräsident auch der Ansicht ist, dass Sie dazu bereit sind.

Im Laufe Ihrer Genesung werden Sie feststellen, dass Sie gern zu denen gehören möchten, die dem Sühnopfer des Erretters Ehre erweisen. Ihnen wird bewusst, dass der Satz „Für Gott ist nichts unmöglich“ (Lukas 1:37) wirklich stimmt.

### **Studieren und verstehen**

Die folgenden Schriftstellen und Aussagen von Führern der Kirche können uns bei unserer Genesung helfen. Wir können sie auf uns wirken lassen, uns mit ihnen auseinandersetzen und sie für unser Tagebuch verwenden. Es liegt in unserer Natur, den einfachsten und sanftesten Weg zur Genesung zu finden. Heute wissen wir aber, dass es hilfreicher ist, ehrlich und konkret zu sein. Wenn wir unsere Antworten auf die folgenden Fragen mit unseren Sponsoren und anderen besprechen, werden uns unsere Sichtweise und unsere Beweggründe klarer.

### Einklang mit dem Willen Gottes herstellen

„Versöhnt euch mit dem Willen Gottes und nicht dem Willen des Teufels und des Fleisches; und nachdem ihr mit Gott versöhnt seid, denkt daran, dass es nur in der Gnade Gottes ist und durch sie, dass ihr errettet werdet.“ (2 Nephi 10:24.)

- Was bedeutet das Wort *versöhnen*?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Was bedeutet es, im Einklang mit dem Willen Gottes zu leben?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Wie kann ich Gottes helfende Macht in meinem Leben spüren, wenn ich mich ihm zuwende?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Was halte ich davon, mein Leben von Gott leiten zu lassen?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



- Wie kann ich den Mut finden, weiterhin zu versuchen, seinem Willen zu folgen?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Fasten und beten

„Doch fasteten und beteten sie oft und wurden stärker und stärker in ihrer Demut und standhafter und standhafter im Glauben an Christus, sodass ihre Seele mit Freude und Trost erfüllt wurde, ja, bis dass ihr Herz gereinigt und geheiligt wurde, und diese Heiligung kommt zustande, wenn man sein Herz Gott hingibt.“ (Helaman 3:35.)

- In diesem Vers werden Menschen beschrieben, die ihr Herz Gott hingaben. Wie kann das Fasten mir helfen, mein Herz Gott hinzugeben und mich der Sucht zu enthalten?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Will ich mich verpflichten, bei Versuchung zu beten und um Demut und Glauben an Christus zu bitten? Warum oder warum nicht?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Wie stark ist meine Bereitschaft, mein Herz Gott hinzugeben und nicht der Sucht?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Sich vor Gott demütigen

„Er hat [das Volk] befreit, weil es sich vor ihm gedemütigt hat; und weil es mächtig zu ihm geschrien hat, hat er es aus der Knechtschaft befreit; und so wirkt der Herr mit seiner

Macht in allen Fällen unter den Menschenkindern, indem er den Arm der Barmherzigkeit zu denen ausstreckt, die ihr Vertrauen in ihn setzen.“ (Mosia 29:20.)

Uns zu demütigen ist eine Entscheidung. Wir könnten versucht sein zu glauben, dass Gott zwar anderen hilft, doch uns nicht, da wir ja hilflos und ein hoffnungsloser Fall seien. Wir können diese Lüge als das erkennen, was sie ist. In Wahrheit sind wir Kinder Gottes.

- Wie hilft mir dieses Wissen, mich zu demütigen und Gott um Hilfe zu bitten?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Welche anderen Gedanken und falschen Ansichten über Gott und mich selbst haben mich davon abgehalten, Gott mit aller Kraft um Befreiung aus der Knechtschaft zu bitten?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Sich für das Vertrauen auf Gott entscheiden

„Ich [möchte], dass ihr demütig seid und fügsam und sanft seid; leicht zu bewegen; voller Geduld und Langmut; maßvoll seid in allem; eifrig seid im Halten der Gebote Gottes zu allen Zeiten; um alles bittet, dessen ihr bedürft, sowohl geistig als auch zeitlich; und immer Gott Dank zurückgebt für alles, was ihr empfangt.“ (Alma 7:23.)

Gott zu vertrauen ist eine Entscheidung. Die Genesung erfolgt durch die Macht Gottes, aber erst, wenn wir uns entschieden haben, uns seinem Willen zu fügen. Unsere Entscheidung öffnet dann den Kanal dafür, dass seine Macht in unser Leben fließen kann. Diese Schriftstelle beschreibt die Eigenschaften, die wir brauchen, um unser Leben und unseren Willen der Fürsorge Gottes zu überlassen.

- Welche dieser Eigenschaften fehlen mir?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Wer kann mir helfen, die Eigenschaften zu entwickeln, die mir fehlen?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- An welchen kann ich heute schon arbeiten?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Was kann ich jetzt schon tun, um sie zu entwickeln?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Wie ein Kind werden

„Der natürliche Mensch ist ein Feind Gottes und ist es seit dem Fall Adams gewesen und wird es für immer und immer sein, wenn er nicht den Einflüsterungen des Heiligen Geistes nachgibt und den natürlichen Menschen ablegt und durch das Sühnopfer Christi, des Herrn, ein Heiliger wird und so wird wie ein Kind, fügsam, sanftmütig, demütig, geduldig, voll von Liebe und willig, sich allem zu fügen, was der Herr für richtig hält, ihm aufzuerlegen, so wie ein Kind sich seinem Vater fügt.“ (Mosia 3:19.)

Viele von uns wurden von unseren Eltern oder einem Erziehungsberechtigten lieblos behandelt. „Wie ein Kind“ zu werden, ist daher eine Herausforderung und vielleicht sogar furchterregend.

- Trifft das auch auf mich zu? Habe ich ungelöste Probleme mit meinem Vater oder meiner Mutter?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Was kann ich tun, um meine Gefühle gegenüber meinen Eltern von meinen Gefühlen gegenüber Gott zu trennen?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Zwiesprache mit Gott halten**

„[Jesus] kniete nieder und betete: Vater, wenn du willst, nimm diesen Kelch von mir! Aber nicht mein, sondern dein Wille soll geschehen.“ (Lukas 22:41,42.)

In diesem Gebet zeigte der Erretter seine Bereitschaft, sich dem Vater im Himmel zu unterwerfen. Er tat seine Wünsche kund, doch dann tat er demütig den Willen seines Vaters. Es ist ein Segen, Gott unsere Gefühle mitteilen zu können.

- Inwiefern hilft mir das Wissen, dass der Vater im Himmel meine Angst, meinen Schmerz oder was auch immer ich fühle, versteht, und aufrichtig zu sagen: „Dein Wille soll geschehen“?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





## 4. Schritt: Eine gründliche und furchtlose schriftliche Bestandsaufnahme unseres Inneren vornehmen

### Grundsatz: Wahrheit

Der Zweck des 4. Schritts besteht darin, einen Blick auf unsere Vergangenheit zu werfen, um unsere Schwächen besser zu verstehen und zu erkennen, was uns davon abhält, wie der Erretter zu werden und anderen zu dienen. Zum Beispiel trüben Angst, Rechtfertigungen und Verleugnung unsere Fähigkeit, klar zu sehen. Aber wir können nichts ändern, wenn wir uns dessen nicht vollständig bewusst sind. Durch unsere Bestandsaufnahme können wir alles verstehen, was unserer Genesung im Weg steht. Wenn wir eine schriftliche Bestandsaufnahme vornehmen wollen, müssen wir ehrlich erkennen können, wer wir sind und wo wir waren. Dann können wir Gott bitten, er möge uns dabei helfen, uns zu ändern, besser zu werden und gesund zu werden.

Wir alle haben schon sehr schwierige Zeiten erlebt. Uns wurde das Herz gebrochen und wir haben schmerzhaft seelische Narben. Wir griffen zu Suchtmitteln und Verhaltensweisen, die den Schmerz betäubten, und trafen dann Entscheidungen, die uns weiterhin zu dieser vorübergehenden Linderung zwangen. Diese Verhaltensweisen verursachten noch mehr Schmerz, was uns noch mehr Anlass gab, die Sucht als Bewältigungsmechanismus zu nutzen. Aus den

Schmerzen des Lebens und unserem Suchtverhalten erwuchs ein gewaltiges Schamgefühl, das wir zu verbergen, zu vergessen oder zu leugnen suchten.

Unsere Sucht, unsere Angst und unsere Verleugnung lähmten unsere Fähigkeit, unser Leben ehrlich einschätzen zu können. Wir leugneten oder verstanden nicht, wie viel Schaden und Chaos unsere Sucht in unseren Beziehungen anrichtete. Also taten wir alles in unserer Macht Stehende, um zu vergessen, uns zu rechtfertigen oder uns selbst zu belügen, um mit unserem Schmerz fertigzuwerden. Folglich konnten wir viele unserer Fehler nicht erkennen oder wollten sie vergessen. Wir hatten uns selbst so überzeugend belogen, dass vieles von unserer Vergangenheit für uns nicht mehr sichtbar war. Unsere Sponsoren und andere Mitglieder der Selbsthilfegruppen forderten uns auf, hart zu arbeiten und uns selbst das einzugestehen, was wir vielleicht vergessen hatten oder nicht sehen wollten. Erst dann konnten wir verstehen, dass wir für unsere Heilung den Erretter brauchen.

Die Aussicht, unsere Vergangenheit Revue passieren zu lassen und sie dann aufzuschreiben, wirkte erschreckend und schien manchmal gar unmöglich. Das hat viel Mühe und Anstrengung gekostet. Wir mussten in uns gehen, um uns an vergangene Erlebnisse zu erinnern, und es fiel uns

schwer, sie aufzuschreiben. Wichtig war, sich hinzusetzen und mit dem Schreiben anzufangen. Das zwang uns, unser neu gestärktes Gottvertrauen zu üben. Unsere Hoffnung, dass wir geheilt werden, Vergebung erlangen und aus der Knechtschaft befreit werden könnten, ermutigte uns zu dem Versuch. Wir baten Gott, uns bei der Überwindung unserer Angst beizustehen. Wir baten ihn, uns zu helfen, uns an unsere Fehler und unseren Schmerz zu erinnern und uns all dem mutig stellen zu können. Er hörte uns und war für uns da.

Unsere Sponsoren haben uns entscheidend geholfen, tapfer diesen Schritt zu gehen. Weil sie diesen Schritt selbst gegangen waren, konnten sie uns ermutigen und uns dabei unterstützen, unsere Vergangenheit klar zu sehen. Es ist uns nicht perfekt gelungen, aber wir haben unser Bestes gegeben. Und am Ende hat es gereicht. Als wir die zerstörerischen Elemente in unserem Leben erkannten, hatten wir einen notwendigen Schritt zu ihrer Beseitigung getan. Wir fanden es auch hilfreich, das Gute in unserer Vergangenheit zu erkennen und unsere positiven Taten und die Stärken, die wir entwickelt hatten, in unsere Bestandsaufnahme aufzunehmen. Der 4. Schritt half uns, Gott ehrlich zu berichten, wer wir sind – und dabei sowohl unsere Schwächen als auch unsere Stärken anzusprechen.

Diese schriftlichen Listen mit unseren Vorbehalten, Ängsten, Verletzungen und Stärken sind für unsere Genesung von entscheidender Bedeutung. Wenn wir schließlich zum 6. und 7. Schritt kommen, überprüfen wir anhand unserer Bestandsaufnahme die Schwächen, die uns kontinuierlich in einem zerstörerischen Kreislauf festhalten. Zum Beispiel hielten uns Stolz und Angst davon ab, unsere Fehler einzugestehen, wodurch wir Beziehungen und Vertrauen aufs Spiel setzten. Wenn wir uns dann dem 8. und 9. Schritt nähern, sind die Personen aus unserer Bestandsaufnahme diejenigen, denen wir vergeben und Wiedergutmachung leisten können.

## Umsetzung

Bei diesem Programm geht es darum, zu handeln. Unser Fortschritt hängt davon ab, dass wir die beschriebenen Schritte im täglichen Leben konsequent anwenden. Auf diese Weise bearbeiten oder durchlaufen wir die Schritte dann. Die folgenden Handlungen helfen uns, zu Christus zu kommen und die Führung und Kraft zu erhalten, die wir brauchen, um den nächsten Schritt in unserer Genesung zu gehen.

## Mit der Hilfe eines Sponsors eine Bestandsaufnahme schreiben

Hier fangen wir an, unseren Glauben durch unsere Werke auszuüben (siehe Jakobus 2:17,18). Für viele von uns ist dies der schwerste Schritt. Er kann anstrengend, schmerzhaft und beängstigend sein, und vielleicht meinen wir, dass wir für alles in unserer Vergangenheit Rechenschaft ablegen müssen. Eine schriftliche Bestandsaufnahme vorzunehmen muss jedoch keine unüberwindliche Aufgabe sein. Wir können uns hinsetzen, beten und mit dem Schreiben beginnen, selbst wenn wir jeweils immer nur über eine Frage oder ein Ereignis schreiben.

Bitte gehen Sie die Beispiele und Grundsätze im Anhang durch (zum Beispiel das Arbeitsblatt). Für den Anfang können wir eines dieser Beispiele als Vorlage verwenden. Wenn wir diese Sache übermäßig verkomplizieren, ist es viel schwieriger für uns, einen Anfang zu finden oder Fortschritt zu machen. Wenn wir also unsere erste Bestandsaufnahme schreiben, ist es vielleicht am besten, es einfach zu halten. Wir können sie immer wieder aufgreifen, während wir die Schritte weiter bearbeiten. Bitte arbeiten Sie beim Erstellen Ihrer Bestandsaufnahme mit Ihrem Sponsor zusammen. Gott segnet uns, wenn wir diese Arbeit tun, und wir werden es nie bereuen.

## Studieren und verstehen

Die folgenden Schriftstellen und Aussagen von Führern der Kirche können Ihnen bei der Genesung von Sucht helfen. Wir können sie auf uns wirken lassen, uns mit ihnen auseinandersetzen und sie für unser Tagebuch verwenden. Beim Schreiben müssen wir immer ehrlich und konkret sein, um den größtmöglichen Nutzen daraus zu ziehen.

## Sucht ist ein Symptom

„Denn wie der Mensch im Innersten denkt, so handelt er“ (vgl. Proverbs 23:7 in der englischsprachigen Bibel).

Viele von uns dachten, ihre Sucht sei ein körperliches Problem. Wir waren überrascht, als wir erfuhren, dass unsere Gedanken, Gefühle und Überzeugungen die Wurzel unseres Suchtverhaltens sind. Eine schwierige Kombination aus Kopf, Körper und Einstellung scheint der Grund zu sein, warum wir feststecken. Wir sind zu der Erkenntnis gelangt, dass unser Suchtverhalten nicht

unser Hauptproblem ist, sondern eine schädliche Lösung für unsere realen Probleme.

- Wie kann ich durch diese Sicht auf meine Sucht beim Erstellen meiner Bestandsaufnahme vorankommen?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Eine Bestandsaufnahme vornehmen

In den heiligen Schriften werden wir oft aufgefordert, uns selbst genau und ehrlich zu betrachten. Ein wunderbares Beispiel finden wir in Alma 5:14. Der Prophet Alma stellte zur Bestandsaufnahme folgende Fragen: „Seid ihr geistig aus Gott geboren? Habt ihr sein Abbild in euren Gesichtsausdruck aufgenommen? Habt ihr diese mächtige Wandlung in eurem Herzen erlebt?“ Wir empfehlen Ihnen, den Rest von Alma 5 zu lesen, um weitere Beispiele für Fragen zu unserer Bestandsaufnahme zu finden.

Es kann sehr hilfreich sein, eine Bestandsaufnahme darüber zu machen, wo wir derzeit stehen. So kann beispielsweise ein Unternehmen, das nicht regelmäßig eine Bestandsaufnahme seiner Vermögenswerte und Verbindlichkeiten macht, in der Regel nicht florieren. Durch die Bestandsaufnahme können Unternehmer objektiv bestimmen, was wertvoll ist und aufbewahrt werden sollte und was schädlich ist und beseitigt werden sollte. Wenn ein Unternehmer in die Falle der Unehrlichkeit tappt und sich selbst über den Ist-Zustand seiner Bestände täuscht, wird er nicht die richtigen

Entscheidungen treffen können, wie viel seine Waren wert sind.

Ebenso ist es wichtig, dass wir uns ehrlich mit unserem Leben und unserem Charakter auseinandersetzen.

- Wenn ich bete und Gott bitte, mir zu Ehrlichkeit zu verhelfen, was lehrt mich dann der Heilige Geist über meine Neigung, den Ist-Zustand meiner Lebensumstände zu leugnen?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Inwiefern habe ich mir etwas über meine Schwächen vorgemacht?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Inwiefern habe ich meinen wahren Wert und meine wahre Stärke nicht erkannt?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Sich der Vergangenheit stellen

„Und wenn ich mich freuen möchte, stöhnt mein Herz meiner Sünden wegen; doch ich weiß, in wen ich mein Vertrauen gesetzt habe.“ (2 Nephi 4:19.)

Bei unserer Bestandsaufnahme gab es Momente, in denen uns das Herz wegen unserer Sünden und der Schmerzen aufstöhnte, die wir vielleicht ertragen mussten.

- Wie kann mein Gottvertrauen mir helfen, wenn ich meine Bestandsaufnahme abschließe und mich meinen Sünden und Schmerzen stelle?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Darauf vertrauen, dass der Herr uns heilen wird

„Mit ganzem Herzen vertrau auf den Herrn, bau nicht auf eigene Klugheit; such ihn zu erkennen auf all deinen Wegen, dann ebnet er selbst deine Pfade!“ (Sprichwörter 3:5,6.)

Eine Bestandsaufnahme kann uns helfen, das Gesamtbild zu sehen. Sie hilft uns, uns unserer Gedanken, Gefühle und Handlungen bewusst zu werden und auch zu erkennen, auf wen sich unsere Entscheidungen auswirken. Zwei Gemeinsamkeiten, die sich wie ein roter Faden durch viele unserer Bestandsaufnahmen ziehen, sind Angst und dass wir uns zu sehr auf uns selbst verlassen. Beim 3. Schritt haben wir uns verpflichtet, Gott und dem hier eingeschlagenen Genesungsweg zu vertrauen. Unsere Bestandsaufnahme ist der nächste Schritt der Genesung, der uns konkrete Ideen für das weitere Vorgehen geben wird.

- Inwiefern wären mein Leben und meine Entscheidungen anders, wenn ich meinen Stolz ablegen und stattdessen auf Gott vertrauen würde?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Zögere ich damit, meinen Vorsatz weiter zu verfolgen und mein Leben und meinen Willen der Fürsorge Gottes zu überlassen?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Wenn ich Gott bitte, sich bei jedem Schritt meiner Genesung um mich zu kümmern, was ist dann die Antwort, die ich in Herz und Sinn durch den Heiligen Geist empfangen? Denken Sie daran, dass die Art und Weise, wie Gott für uns sorgt, von der Art und Weise abweicht, die wir uns für uns selbst aussuchen würden.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Geistige Krankheit

„Manchmal leiden wir geistig infolge von Sünde oder seelischen Wunden. Manchmal tritt der geistige Zusammenbruch so schleichend ein, dass wir kaum auszumachen vermögen, was da vor sich geht. Wie bei Schichten von Sedimentgestein können sich geistige Schmerzen und Kummer mit der Zeit aufürmen und schwer auf unserem Geist lasten, bis es kaum noch zu ertragen ist. ...

Doch die Tatsache, dass es geistige Prüfungen wirklich gibt, bedeutet nicht, dass sie unheilbar sind.

Wir können geistig genesen.

Selbst die tiefsten geistigen Wunden – ja, selbst diejenigen, die unheilbar erscheinen – lassen sich heilen.“ (Dieter F. Uchtdorf, „Träger himmlischen Lichts“, *Liahona*, November 2017, S. 78.)

Denken Sie einmal über Ihre drei schlimmsten Taten nach. Waren Sie dabei dem Erretter und seinem Geist nahe? Wenn es Ihnen so geht wie uns, waren Sie nicht offen für seinen Geist. Viele, die sich in der Genesung befinden, bezeichnen diese Trennung als „geistig krank“.

- Bin ich geistig krank, wenn ich mich einer Sucht oder falschem Verhalten hingebe? Warum oder warum nicht?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Vorbehalte

Ein großer Teil unserer Bestandsaufnahme besteht darin, unsere Vorbehalte zu protokollieren. Dazu gehört Groll, den wir gegenüber Menschen, Institutionen oder anderen Dingen hegen, die uns unserer Meinung nach geschadet oder ungerecht behandelt haben. Groll zu hegen war einer der giftigsten und schädlichsten Einflüsse in unserer Sucht. Er hetzte uns gegen andere auf und führte dazu, dass wir uns in unseren eigenen schädlichen oder gleichgültigen Entscheidungen gerechtfertigt fühlten.

Wir erhielten Hilfe vom Himmel und sahen andere in einem neuen, barmherzigen Licht, als wir uns bewusst dafür entschieden, für sie zu beten und Gott zu bitten, sie so zu segnen, wie wir es für uns selbst wünschen. „Vergebungsbereitschaft kann uns enorm viel Mut und Demut kosten. Und manchmal brauchen wir auch Zeit. Uns wird abverlangt, dass wir unseren Glauben und unser Vertrauen in den Herrn setzen und Verantwortung für den Zustand unseres Herzens übernehmen, denn das spiegelt den Stellenwert und die Stärke unserer Entscheidungsfreiheit wider.“ (Amy A. Wright, „Christus heilt, was zerbrochen ist“, *Liahona*, Mai 2022, S. 82.)

- Kann ich die Menschen, gegen die ich eine Abneigung habe, aus einem anderen Blickwinkel betrachten? Waren sie, wie ich, vielleicht auch geistig krank und von Gott getrennt, als sie mir Unrecht taten?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Wenn ich damit Schwierigkeiten habe, wie kann ich meine Herangehensweise an meine Gebete für diese Menschen ändern?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---







## 5. Schritt: Gegenüber uns selbst, dem himmlischen Vater im Namen Jesu Christi, dem für uns zuständigen Priestertumsführer und einer weiteren Person ohne Umschweife unsere Fehler zugeben

### Grundsatz: Bekenntnis

In unserer Sucht fühlten wir uns meist isoliert oder allein. Selbst wenn andere sich einander zugehörig fühlten, hatten wir das Gefühl, nicht dazuzugehören. Viele von uns fühlten sich gebrochen und dachten, kein Mensch würde uns akzeptieren oder lieben, vor allem, wenn er von unserer Sucht erfuhr. Als wir dann die Treffen besuchten, tauchten wir nach und nach aus der Isolation auf, die von der Sucht geschürt worden war. Anfänglich saßen viele von uns nur da und hörten zu, aber schließlich fühlten wir uns sicher genug, um uns über unsere Erfahrungen auszutauschen. Dennoch behielten wir vieles für uns: das, wofür wir uns schämten, das, was uns peinlich war, das, was uns Kummer bereitete, das, was uns das Gefühl gab, verletztlich zu sein.

Wenn Sie an Schritt 4 arbeiten, können diese Gefühle von Scham und Verlegenheit zurückkommen. Wir empfehlen daher, Schritt 5 gleich nach Schritt 4 anzugehen. Ein Aufschieben wäre so, als würde man eine infizierte Wunde entdecken, sie aber nicht reinigen. Unsere Fehler

zuzugeben, kam uns ungeheuer schwer vor, doch als wir Jesus Christus um Hilfe baten, schenkte er uns Mut und Kraft.

Mit unseren Sponsoren über unsere Bestandsaufnahme zu sprechen und dann dem Bischof zu bekennen, kam uns unglaublich schwierig vor. Aber durch diejenigen, die uns vorausgegangen waren, konnten wir die Bedeutung dieses Schritts verstehen. Indem wir unsere Bestandsaufnahme schriftlich festhielten, wurden wir uns unserer Fehler, Schwächen und Sünden umfassend bewusst. Aber es reichte nicht aus, sich dessen bewusst zu werden. Sucht gedeiht im Verborgenen. Als wir den 5. Schritt durchliefen, haben wir diese Geheimhaltung durchbrochen. Carole M. Stephens hat gesagt: „Hoffnung und Heilung findet man ... nicht in einem verborgenen, finsternen Abgrund, sondern im Licht und in der Liebe unseres Heilands Jesus Christus.“ („Der größte aller Heiler“, *Liahona*, November 2016, S. 10.) Völlig ehrlich zu sein, bereitet uns auf die nächsten Schritte vor und ermöglicht es Jesus Christus, uns vollständiger zu heilen.

Präsident Spencer W. Kimball hat gesagt: „Umkehren kann man erst, wenn man seine Seele bloßlegt und ohne Entschuldigungen und Ausreden zugibt, was man getan hat. ... Wer sich entschließt, die Sache in Angriff zu nehmen und sein Leben zu ändern, stellt womöglich fest, dass die Umkehr anfangs der schwierigere Weg ist. Sobald man aber ihre Früchte genossen hat, weiß man, dass dieser Weg weitaus erstrebenswerter ist.“ („The Gospel of Repentance“, *Ensign*, Oktober 1982, S. 4.)

Wir vertrauten auf Gott, fassten Mut und beschlossen, den 5. Schritt in Angriff zu nehmen. Wir waren uns nicht sicher, ob wir das tiefe Schamgefühl und die Angst vor Ablehnung überwinden würden. Einige von uns erzählten oder bekannten, gaben dann aber der Angst nach und mussten von vorne anfangen. Wir beteten und baten Gott, uns die nötige Kraft zu geben. Von unseren Fehlern zu erzählen und sie zuzugeben war eine eindrucksvolle Erfahrung. Dabei spürten wir die Liebe Jesu Christi zu uns, die uns die Hoffnung gab, dass alles gut werden würde.

Unsere Sponsoren halfen uns zwar beim Schreiben unserer Bestandsaufnahme, aber wir mussten diese an sie oder eine andere Vertrauensperson weitergeben. Sie sahen alles aus einem anderen Blickwinkel und halfen uns, Muster zu erkennen, die wir nicht erkennen konnten. Sie halfen uns, unsere Neigung zu negativen Gedanken und Emotionen (wie Eigensinn, Angst, Stolz, Selbstmitleid, Eifersucht, Selbstgerechtigkeit, Wut, Groll, Begierde und so weiter) besser zu verstehen. Diese Gedanken und Empfindungen spiegelten die Natur unserer Fehler wider und waren die Früchte unserer Fehler. Doch unsere Sponsoren konnten das Gute in uns sehen und halfen uns, ebenfalls das Gute in uns zu sehen.

Wir haben unserem Bischof oder Zweigpräsidenten alles gestanden, was gesetzwidrig war oder uns tempelunwürdig gemacht hätte. Wenn wir uns nicht sicher waren, was wir bekennen sollten, fragten wir unsere Priestertumsführer. Zu unserem Bekenntnis gehörte auch, dass wir Jesus Christus durch Gebet und den entsprechenden Priestertumsführer um Vergebung baten. Für die meisten von uns war diese Erfahrung befreiend. Wir luden unsere schweren Lasten ab und legten sie dem Erretter zu Füßen. Dort herrschten Wärme, Vertrauen und Liebe. Das war ein heiliges und schönes Erlebnis.

## Umsetzung

Bei diesem Programm geht es darum, zu handeln. Unser Fortschritt hängt davon ab, dass wir die beschriebenen Schritte im täglichen Leben konsequent anwenden. Auf diese Weise bearbeiten oder durchlaufen wir die Schritte dann. Die folgenden Handlungen helfen uns, zu Christus zu kommen und die Führung und Kraft zu erhalten, die wir brauchen, um den nächsten Schritt in unserer Genesung zu gehen.

### **Die Bestandsaufnahme aus Schritt 4 den Sponsoren zeigen und je nach Bedarf Gott und den zuständigen Priestertumsführern die Sünden bekennen**

Alma riet seinem Sohn Korianton, seine „Fehler und das Unrecht, das [er] getan [hatte], zuzugeben“ (Alma 39:13). Dieser Ratschlag kann als Richtschnur und Inspiration für die Arbeit am 5. Schritt dienen. In diesem Schritt geben wir unsere Bestandsaufnahme aus Schritt 4 an eine andere Person weiter, in der Regel an einen Sponsor, der den Prozess durchlaufen hat und uns helfen kann, ihn ehrlich und gründlich darzulegen. Wenn es keinen Sponsoren gibt, wählen Sie gebeterfüllt eine andere Vertrauensperson aus – am besten jemanden, der in der Genesung schon weit vorangekommen ist. Meiden Sie jeden, bei dem Sie befürchten müssten, dass er Ihnen unangemessene Ratschläge erteilt, falsche Informationen verbreitet oder Schwierigkeiten hat, Vertrauliches für sich zu behalten. Sie sollten sich auch gut überlegen, ob Sie einem nahen Angehörigen Ihre Bestandsaufnahme zeigen können, und vorsichtig sein. Es ist wichtig, dass wir mit unserem Bischof oder Therapeuten entscheiden, wann wir unserem Ehepartner unser Verhalten offenlegen müssen, damit ihm kein weiterer Schaden zugefügt wird.

Jesus Christus hat erklärt, dass das Bekennen ein wesentlicher Bestandteil der Umkehr ist: „Ob jemand von seinen Sünden umkehrt, könnt ihr daran erkennen: Siehe, er wird sie bekennen“ (Lehre und Bündnisse 58:43). Deshalb bekennen wir dem Vater im Himmel unsere Sünden im Namen Jesu Christi und bitten ihn um Vergebung. Darüber hinaus müssen wir unsere schwerwiegenderen Übertretungen dem Bischof oder Zweigpräsidenten bekennen. Wenn Sie sich nicht sicher sind, was Sie bekennen sollen, hören Sie auf Ihr Gewissen und vergessen Sie auch sexuelle Sünden und

andere unsittliche Verhaltensweisen nicht. Denken Sie im Zweifelsfall an die Aufforderung: „Kommt doch, wir wollen miteinander rechten“ (Jesaja 1:18), und besprechen Sie Ihre Fragen mit Ihrem Priestertumsführer.

„Zwar kann nur der Herr Sünden vergeben, aber diese Priestertumsführer spielen eine entscheidende Rolle bei der Umkehr. Sie werden das, was Sie ihnen bekennen, vertraulich behandeln und Sie auf dem Weg der Umkehr helfend begleiten. Seien Sie ihnen gegenüber ganz ehrlich. Wenn Sie nur teilweise bekennen, also nur geringfügigere Fehler erwähnen, können Sie eine gravierende Übertretung, die Sie verschwiegen haben, nicht aus der Welt schaffen. Je eher Sie sich auf den Weg machen, desto eher kommen Sie in den Genuss des Friedens und der Freude, die mit dem Wunder der Vergebung einhergehen.“ (*Treu in dem Glauben – ein Nachschlagewerk zum Evangelium*, S. 183f.)

### Frieden in unser Leben lassen

Umkehr und Bekenntnis können uns Frieden bringen. Elder Quentin L. Cook hat diesen Frieden folgendermaßen beschrieben: „Wenn man eine schwerwiegende Übertretung begangen hat, muss man diese bekennen, um Frieden finden zu können. Vielleicht lässt sich nichts mit dem Frieden vergleichen, den eine sündenbeladene Seele empfindet, die ihre Last auf den Herrn wirft und die Segnungen des Sühnopfers in Anspruch nimmt.“ („Persönlicher Friede – der Lohn der Rechtschaffenheit“, *Liahona*, Mai 2013, S. 34.)

Es kann vorkommen, dass Menschen bei Treffen der Selbsthilfegruppe oder in anderen Situationen ihre Sünden und Unzulänglichkeiten immer wieder durchsprechen. Obwohl sie ständig ihre Fehler bekennen, finden sie nie Frieden. Verwechseln Sie den 5. Schritt nicht mit dem zwanhaftigen Verlangen, sich auf Negatives zu konzentrieren. Beim 5. Schritt geht es genau um das Gegenteil. Beim 5. Schritt wollen wir das, was wir bekennen, nicht festhalten, sondern loslassen.

Nachdem wir den 5. Schritt ehrlich und gründlich durchgearbeitet hatten, gab es nichts mehr zu verbergen. Wir zeigten offen, dass wir „alle [unsere] Sünden aufgeben“ (Alma 22:18) wollten, damit wir eine größere Erkenntnis von der Liebe Gottes empfangen könnten und auch die Liebe vieler guter Menschen, denen wir wichtig sind.

## Studieren und verstehen

Die folgenden Schriftstellen und Aussagen von Führern der Kirche können Ihnen bei der Genesung von Sucht helfen. Wir können sie auf uns wirken lassen, uns mit ihnen auseinandersetzen und sie für unser Tagebuch verwenden. Beim Schreiben müssen wir immer ehrlich und konkret sein, um den größtmöglichen Nutzen daraus zu ziehen.

### Gott gegenüber bekennen

„Ich, der Herr, vergebe denen die Sünden, die ihre Sünden vor mir bekennen und um Vergebung bitten“ (Lehre und Bündnisse 64:7).

- Wie kann es mir helfen, positive Veränderungen in meinem Leben vorzunehmen, wenn ich meine Sünden vor Gott bekenne? Inwiefern gibt mir ein Geständnis jemand anderem gegenüber Mut und Kraft?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Sich darauf konzentrieren, wie Gott uns sieht

„Niemand soll seine eigene Rechtschaffenheit zur Schau stellen ...; lasst ihn lieber seine Sünden bekennen, dann wird ihm vergeben werden, und er wird mehr Frucht hervorbringen.“ (Joseph Smith, *History*, 1838–1856; *Manuscript History of the Church*, Band C-1, Addenda, S. 46, josephsmithpapers.org.)

- Wer mit einer Sucht zu kämpfen hat, ist oft von dem Wunsch besessen, vor anderen gut dazustehen. Inwiefern würde dieser Wunsch mich davon abhalten, mich zu verbessern und „mehr Frucht“, oder gute Werke, hervorzubringen?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Wie würde sich mein Verhalten ändern, wenn ich mir mehr Gedanken darüber machen würde, wie Gott mich wahrnimmt?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Aufrichtig sein

„Wer auch immer gegen mich übertritt, den sollt ihr richten gemäß den Sünden, die er begangen hat; und wenn er seine Sünden bekennt vor dir und mir und in der Aufrichtigkeit seines Herzens umkehrt, sollt ihr ihm vergeben, und ich werde ihm auch vergeben.“ (Mosia 26:29)

Wenn wir unsere Sünden bekennen, müssen wir aufrichtig sein.

- Inwiefern bin ich nicht aufrichtig genug, wenn ich nicht alles bekenne, sondern einiges für mich behalte? Welchen Teil meiner Bestandsaufnahme möchte ich eventuell gern verbergen?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Was habe ich zu gewinnen, wenn ich diesen Teil meiner Bestandsaufnahme verheimliche? Was habe ich zu verlieren?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



- Wie können der 4. und 5. Schritt mir die Last leichter machen und mir mehr Frieden bringen?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Sich von der Sünde abwenden**

„Ob jemand von seinen Sünden umkehrt, könnt ihr daran erkennen: Siehe, er wird sie bekennen und von ihnen lassen.“ (Lehre und Bündnisse 58:43.)

- Von etwas zu lassen bedeutet, dass man etwas hinter sich lässt und es völlig aufgibt. Inwiefern zeigt das Bekennen meiner Sünden, dass ich meine alten Gewohnheiten aufgeben möchte?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---







## 6. Schritt: Sich uneingeschränkt bereitmachen, alle unsere Charakterschwächen von Gott entfernen zu lassen

### Grundsatz: Herzenswandlung

Viele von uns hatten beim 5. Schritt Erfolg und erfuhren Heilung. Wir waren erstaunt und dankbar für die Wandlung, die wir in uns selbst erlebten. Bei den meisten von uns war es dann so, dass wir weniger intensiv und nicht mehr so häufig von unserer Sucht in Versuchung geführt wurden. Einige von uns hatten bereits die Segnungen der Genesung erkannt. Wir alle fühlten uns dem Vater im Himmel näher und hatten mehr Frieden. Angesichts solch mächtiger Veränderungen fragten sich einige von uns, ob das wirklich alles sei, was wir tun müssten. Aber wir brauchten noch mehr Heilung, um unsere Genesung fortzusetzen und aufrechtzuerhalten.

Wir stellten fest, dass die Abstinenz unsere Charakterschwächen noch deutlicher sichtbar machte. Da wir die Sucht nicht mehr als Ausweg nutzten, konnten wir unsere Probleme klarer erkennen. Wir versuchten, unsere negativen Gedanken und Gefühle in den Griff zu bekommen, doch sie traten immer wieder auf, bedrängten uns und bedrohten unser neues Leben in der Genesung. Wir waren versucht, unser Suchtverhalten und unseren Eigenwillen dazu zu nutzen, unsere Charakterschwächen in den Griff zu bekommen und Stress zu bewältigen, wie wir es in der Vergangenheit getan hatten.

Diejenigen, die die geistige Komponente bei der Genesung verstanden, hielten uns vor Augen, dass Jesus Christus uns noch mehr segnen wollte, auch wenn die äußerlichen Veränderungen in unserem Leben schon wunderbar waren. Andere machten uns klar: Wenn wir nicht nur unser Suchtverhalten aufgeben, sondern auch tatsächlich den Wunsch verlieren wollten, es wieder aufzunehmen, mussten wir eine Wandlung im Herzen erfahren. Dieser Wunsch nach einer Herzenswandlung ist der Zweck des 6. Schrittes.

Vielleicht fragen Sie sich, wie Sie eine solche Wandlung erreichen können. Der 6. Schritt kann einem, wie schon die Schritte davor, unglaublich schwierig erscheinen. Lassen Sie sich von diesen Gefühlen nicht entmutigen. Auch wenn es vielleicht schmerzlich ist: Sie müssen einsehen, wie wir damals auch, dass das Erkennen und Bekennen unserer Charakterschwächen beim 4. und 5. Schritt nicht bedeutet, dass man auch bereit ist, sie abzulegen. Vielleicht halten wir in stressigen Momenten noch immer an unseren alten Gewohnheiten fest.

Es ist eine sehr demütigende Erfahrung, sich einzugestehen, dass man sich womöglich ohne Gottes Hilfe verändern will. Der 6. Schritt erfordert, dass man Gott alles überlässt, was noch an Stolz und Eigensinn

übrig ist. Ebenso wie der 1. und 2. Schritt erfordert auch der 6. Schritt, dass wir uns demütigen und einsehen, dass wir die erlösende und verändernde Macht Christi benötigen. Schließlich gab sein Sühnopfer uns schon die Kraft, die bisherigen Schritte zu gehen. Der 6. Schritt bildet da keine Ausnahme.

Wenn wir bei Jesus Christus Hilfe suchen, indem wir diesen Schritt gehen, werden wir nicht enttäuscht werden. Wenn wir ihm vertrauen und die nötige Geduld für unsere Genesung aufbringen, werden wir erleben, wie unser Stolz allmählich der Demut weicht. Christus wartet geduldig, bis wir müde werden von unseren Bemühungen, uns aus eigener Kraft und ohne Hilfe zu verändern. Sobald wir uns ihm zuwenden, werden wir wieder Zeugen seiner Liebe und Macht. Statt an alten Verhaltensmustern festzuhalten, können wir aufgeschlossen sein für den Heiligen Geist, der uns sanft zu einer besseren Lebensweise anhält. Unsere Angst davor, uns zu ändern, wird schwinden, wenn wir erkennen, dass Jesus Christus weiß, wie viel Mühe und harte Arbeit dies erfordert. Auch dies geschieht im Laufe der Zeit und verläuft für jeden von uns unterschiedlich. Wir müssen uns darin üben, dem Herrn beständig unseren Willen zu überlassen. Das ist ein Vorgang, kein einmaliges Ereignis.

Wenn dieser Vorgang, durch den wir zu Christus kommen, auch unser Innerstes erfasst hat, werden die falschen Auffassungen, die negative Gedanken und Gefühle schürten, der Wahrheit weichen. Wir werden immer stärker, wenn wir uns weiterhin mit dem Wort Gottes befassen und es anwenden. Der Herr wird uns durch das Zeugnis anderer Menschen deutlich machen, dass wir durchaus seine heilende Macht erleben können. Der Hang, anderen die Schuld zu geben oder Ausreden für einen Ausweg aus diesem schwierigen Prozess zu finden, weicht dem Wunsch, dem Herrn Rechenschaft abzulegen und sich seinem Willen zu fügen. Der Herr hat durch den Propheten Ezechiel verkündet: „Ich gebe euch ein neues Herz und einen neuen Geist gebe ich in euer Inneres. Ich beseitige das Herz von Stein aus eurem Fleisch und gebe euch ein Herz von Fleisch.“ (Ezechiel 36:26.)

Der Erretter möchte uns segnen und unsere Wesensart wandeln. Wenn wir das zulassen, werden wir mehr mit ihm vereint sein, so wie er mit dem Vater im Himmel vereint ist. Der Erretter möchte uns Erholung von der Isolation und Angst verschaffen, die zu unserer Sucht beigetragen haben. Er möchte uns mit seiner Gnade und Macht segnen, die uns durch sein Sühnopfer zur Verfügung stehen.

Wenn wir auf die Einflüsterungen des Geistes hören und bei Gott Errettung suchen – nicht nur von unserer Sucht, sondern auch von Charakterschwächen – ändert er unsere Einstellung und unseren Charakter, wenn wir dazu bereit sind. Der wachsende Wunsch, von Gott geheiligt zu werden, wird uns für einen Wandel unserer Wesensart bereitmachen. Präsident Ezra Taft Benson hat diesen Wandel wie folgt beschrieben:

„Der Herr wirkt von innen nach außen. Die Welt wirkt von außen nach innen. Die Welt will die Menschen aus den Elendsvierteln holen. Christus holt das Elend aus den Menschen, und dann lassen sie die Elendsviertel von alleine hinter sich. Die Welt will den Menschen formen, indem sie seine Umwelt ändert. Christus ändert den Menschen, und dieser ändert dann seine Umwelt. Die Welt will das Verhalten des Menschen prägen, Christus aber kann das Wesen des Menschen ändern. ...

Mögen wir die Überzeugung haben, dass Jesus der Messias ist, mögen wir ihm folgen, uns um seinetwillen ändern, uns von ihm führen lassen, in ihm verzehrt werden und von neuem geboren werden.“ („Born of God“, *Ensign*, November 1985, S. 6f.)

## Umsetzung

Bei diesem Programm geht es darum, zu handeln. Unser Fortschritt hängt davon ab, dass wir die beschriebenen Schritte im täglichen Leben konsequent anwenden. Auf diese Weise bearbeiten oder durchlaufen wir die Schritte dann. Die folgenden Handlungen helfen uns, zu Christus zu kommen und die Führung und Kraft zu erhalten, die wir brauchen, um den nächsten Schritt in unserer Genesung zu gehen.

### Bereit sein, sich durch die Macht Gottes zu ändern

Als wir zum ersten Mal vom 6. Schritt hörten, sagten einige von uns: „Natürlich bin ich bereit dafür, dass Gott mir meine Schwächen nimmt.“ Wir fühlten uns geschlagen wegen unserer vielen gescheiterten Versuche, unsere Schwächen allein zu überwinden. Als wir jedoch darüber nachdachten und Hinweise von unseren Sponsoren erhielten, wurde uns klar, dass wir unsere Schwächen nicht so leicht aufgeben wollten, wie wir dachten.

Mithilfe des Heiligen Geistes und anderer konnten wir erkennen, dass wir unsere Schwächen oft als Abwehrmechanismen nutzten oder um unser Ego zu

stärken. Einige von uns flüchteten sich beispielsweise in eine Abwehrhaltung und ein Gefühl der Überlegenheit, wenn sie sich bedroht fühlten. Wir hatten gerne das Gefühl, im Recht zu sein, auch wenn das oft gar nicht so war.

Einige von uns machten sich selbst schlecht und spielten ihr göttliches Wesen herab, um nicht von anderen verletzt zu werden. Wir nahmen an, wenn wir uns zuerst selbst beleidigten, dann wären alle anderen, die uns erniedrigten, einfach zur gleichen Schlussfolgerung wie wir gekommen.

Doch diese schädlichen Reaktionen auf Herausforderungen entsprangen unseren Charakterschwächen, nicht unseren Stärken. Wir hatten Angst, dass wir verwundbarer wären, wenn wir unsere Schwächen losließen. Aber als wir zuließen, dass Gott unsere Schwächen von uns nahm, und mit unseren Sponsoren zusammenarbeiteten, entdeckten wir, wie sehr wir Gott am Herzen liegen.

Wir empfehlen Ihnen, sich Ihres wahren Wertes bewusst zu werden und Ihr Vertrauen in Gottes Fürsorge zu setzen statt in Ihre eigene Verteidigung.

### **Während der Genesung und in der Kirche Kontakt zu anderen Menschen suchen**

Als wir uns im Umgang mit anderen Menschen, die sich in der Genesung befanden, immer wohler fühlten, erkannten wir, dass sie uns ähnlicher waren, als wir angenommen hatten. Als wir einander unsere Geschichten erzählten und uns die der anderen anhörten, wuchs unser Mitgefühl. Uns wurde klar, dass sich alle Kinder Gottes in demselben Zustand befinden, und wir fühlten uns in ihrer Gegenwart wohler. Angehörige, Freunde und Führer der Kirche forderten uns auf, zur Kirche zurückzukehren oder unseren derzeitigen Verpflichtungen verstärkt nachzugehen. Statt uns zu wehren oder Ausreden zu suchen, beschlossen wir, in die Kirche zu gehen. Nach und nach stellten wir fest, dass vieles, was wir an den Treffen der Selbsthilfegruppe mochten, auch Teil des Gottesdienstes in der Kirche war.

Nur wenige von uns begriffen bei der Taufe, dass wahre Bekehrung das ganze Leben dauert. Präsident Marion G. Romney hat es jedoch klar und deutlich erklärt: „Wer sich wirklich und vollständig bekehrt hat, kennt kein Verlangen mehr nach dem, was dem Evangelium Jesu Christi zuwiderläuft. Vielmehr liebt er Gott und ist fest und unerschütterlich entschlossen, seine Gebote zu

halten.“ (Aus: Konferenzbericht der Gebietskonferenz in Guatemala 1977, S. 8.)

Während wir das Wunder der voranschreitenden Genesung erleben – zuerst von dem Suchtverhalten und dann von Charakterschwächen – erleben wir wahre Bekehrung. Wir kommen zu uns und gehen in uns – so, wie der verlorene Sohn in sich ging (siehe Lukas 15:17).

## **Studieren und verstehen**

Die folgenden Schriftstellen und Aussagen von Führern der Kirche können uns bei unserer Genesung helfen. Wir können sie auf uns wirken lassen, uns mit ihnen auseinandersetzen und sie für unser Tagebuch verwenden. Beim Schreiben müssen wir immer ehrlich und konkret sein, um den größtmöglichen Nutzen daraus zu ziehen.

### **Alle Sünden aufgeben**

„Der König [sprach:] Was soll ich tun, dass ich aus Gott geboren werde und dieser schlechte Geist mir aus der Brust gerissen werde und ich seinen Geist empfangе, damit ich mit Freude erfüllt werde[?] Ich will alles hergeben, was ich besitze, ... damit ich diese große Freude empfangen kann. ...

Der König [beugte sich] auf seinen Knien vor dem Herrn nieder; ja, er streckte sich sogar auf die Erde nieder und schrie mächtig, nämlich:

O Gott, ... ich werde alle meine Sünden aufgeben, um dich zu erkennen und damit ich von den Toten auferweckt und am letzten Tag errettet werde.“ (Alma 22:15,17,18.)

- Lesen Sie sich diese Verse noch einmal aufmerksam durch. Welche Hindernisse, also auch Einstellungen oder Gefühle, halten mich davon ab, „alle meine Sünden“ aufzugeben und den Geist umfassender zu empfangen?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Zur Gemeinschaft der Kirche gehören

„Und nun, wegen des Bundes, den ihr gemacht habt, werdet ihr die Kinder Christi genannt werden, seine Söhne und seine Töchter; denn siehe, am heutigen Tag hat er euch geistig gezeugt; denn ihr sagt, euer Herz habe sich durch Glauben an seinen Namen gewandelt; darum seid ihr aus ihm geboren und seid seine Söhne und seine Töchter geworden.“ (Mosia 5:7.)

Wenn wir den Namen Christi auf uns nehmen und durch seinen Geist gestärkt werden, beginnen wir, uns mit den Heiligen zu identifizieren – mit Brüdern und Schwestern, die sich taufen ließen und dadurch Teil von Gottes Familie auf Erden wurden.

- Inwiefern ist meine Bereitschaft, zur Gemeinschaft der Kirche zu gehören, dadurch gewachsen, dass ich ihre Mitglieder besser kennengelernt habe?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Errettung erfahren

„Der natürliche Mensch ist ein Feind Gottes und ist es seit dem Fall Adams gewesen und wird es für immer und immer sein, wenn er nicht den Einflüsterungen des Heiligen Geistes nachgibt und den natürlichen Menschen ablegt und durch das Sühnopfer Christi, des Herrn, ein Heiliger wird und so wird wie ein Kind, fügsam, sanftmütig, demütig, geduldig, voll von Liebe.“ (Mosia 3:19.)

Viele von uns werden bei der Taufe nur dem Namen nach Heilige und ringen danach ihr Leben lang darum, „den natürlichen Menschen“ abzulegen und die in diesem Vers genannten Eigenschaften zu entwickeln.

- Wie hat dieses Ringen mich darauf vorbereitet, einzusehen, dass ich nur durch das Sühnopfer Jesu Christi erlöst werden kann, nämlich indem ich mit Jesus Christus und dem Vater im Himmel eins werde?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Zu Christus kommen

Elder Richard G. Scott hat gesagt: „Ganz gleich, woher die Schwierigkeit kommt und wie Sie zur Linderung kommen – sei es durch einen qualifizierten Therapeuten, Arzt, Priestertumsführer, Freund, durch die Eltern oder sonstige liebe Menschen –, ganz gleich, wie man beginnt, diese Quellen werden niemals eine umfassende Antwort bieten. Letzten Endes erfährt man Heilung durch den Glauben an Jesus Christus und an seine Lehren, durch ein reuiges Herz und einen zerknirschten Geist und Gehorsam gegenüber seinen Geboten.“ („Heilung finden“, *Der Stern*, Juli 1994, S. 8.)

Keine noch so große Unterstützung oder Gemeinschaft – auch nicht in Selbsthilfegruppen oder Gemeinden der Kirche – bringt Errettung. Auch wenn andere Menschen uns auf unserem Weg unterstützen und hilfreich zur Seite stehen, müssen wir letzten Endes selbst zu Christus kommen.

- Wie hat mein Genesungsprozess begonnen?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Wer hat mir geholfen, auf den Weg zur Umkehr und Genesung zu gelangen? Wie hat das Beispiel dieser Menschen mich zum Heiland geführt?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Was habe ich über den Erretter gelernt, was sich auf meinen Wunsch oder meine Fähigkeit ausgewirkt hat, mein Verhalten zu ändern?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Geduld mit dem Vorgang haben

„Siehe, ihr seid kleine Kinder, und ihr könnt jetzt noch nicht alles ertragen; ihr müsst in der Gnade und der Erkenntnis der Wahrheit wachsen.

Fürchtet euch nicht, kleine Kinder, denn ihr seid mein, und ich habe die Welt überwunden ...

und keiner von denen, die mein Vater mir gegeben hat, wird verlorengehen.“ (Lehre und Bündnisse 50:40-42.)

Manchmal werden wir ungeduldig oder verlieren den Mut, weil unsere Genesung noch nicht abgeschlossen ist. Diese Verse zeigen, wie viel Geduld Jesus Christus und der Vater im Himmel mit uns „kleinen Kindern“ haben. Beziehen Sie diese Verse auf sich; schreiben Sie sie so auf, dass sie sich an Sie persönlich richten.

- Wie kann ich durch die Verheißungen in dieser Schriftstelle gestärkt werden, wenn ich entmutigt bin?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---









## 7. Schritt: Den Vater im Himmel demütig darum bitten, unsere Verfehlungen und Unzulänglichkeiten von uns zu nehmen

### Grundsatz: Demut

Alle vorherigen Schritte haben uns auf diesen Schritt vorbereitet. Der 1. Schritt half uns, demütig zu sein und uns einzugestehen, dass wir unserer Sucht gegenüber machtlos waren. Der 2. und 3. Schritt halfen uns, genügend Glauben und Vertrauen in den Herrn zu haben, um ihn um Hilfe zu bitten. Unsere Bestandsaufnahme aus dem 4. Schritt half uns, unseren Charakter und unser Verhalten klarer zu erkennen. Der 5. Schritt hat unseren Mut bewiesen, zu Gott, zu uns selbst und zu anderen ehrlich zu sein. Der 6. Schritt half uns, bereit und willens zu werden, unsere Charakterschwächen loszulassen. Jetzt können wir mit dem 7. Schritt beginnen. Wir konzentrieren uns bei jedem Schritt auf das „WIE“, nämlich: demütig, aufgeschlossen und bereitwillig sein.

Zwar erfordern alle Schritte Demut, aber für den 7. Schritt – den Vater im Himmel demütig darum bitten, unsere Verfehlungen und Unzulänglichkeiten von uns zu nehmen – brauchen wir sie am meisten. Bei den ersten Schritten der Genesung lernten wir, dass wir ohne die Hilfe des Herrn, so sehr wir uns auch allein bemühen mögen, uns nicht ändern und nicht genesen können. Bei diesem Schritt ist es nicht anders. In dem Nachschlagewerk *Treu in dem Glauben* wird Demut folgendermaßen beschrieben:

„Wenn man demütig ist, erkennt man voller Dankbarkeit, dass man auf den Herrn angewiesen ist. Man versteht, dass man immer seiner Unterstützung bedarf.“ (*Treu in dem Glauben – ein Nachschlagewerk zum Evangelium*, S. 29.)

Einige von uns fielen in alte Gewohnheiten zurück und versuchten, sich auf eigene Faust zu ändern. Aber als wir unsere vielen Fehler und Schwächen erkannten, lernten wir, dass wir uns auf den Herrn verlassen müssen, wenn wir uns ändern wollen. Es wurde uns nicht abgenommen, unseren Teil zu tun, nur weil wir den 7. Schritt gingen. Wir mussten immer noch geduldig sein und „mit Beständigkeit in Christus vorwärtsstreben“ (2 Nephi 31:20). Wir mussten immer wieder daran erinnert werden, uns Gott zuzuwenden und ihn um Hilfe zu bitten.

Wir fragten uns, wie diese Wunder bei uns wohl wahr werden könnten. Es ist für jeden von uns anders, aber es gibt einige Gemeinsamkeiten. Selten haben Menschen drastische und plötzliche Veränderungen ihres Charakters erlebt. Der allmähliche Prozess der Schritte 6 und 7 verläuft normalerweise so, wie Elder David A. Bednar es beschreibt:

„Wir als Mitglieder der Kirche neigen dazu, wunderbaren und ergreifenden Kundgebungen des Geistes so viel Gewicht beizulegen, dass wir das übliche Muster, wie

der Heilige Geist sein Werk vollbringt, womöglich [verkennen, nämlich durch] schrittweise kleine geistige Eingebungen.“ („Der Geist der Offenbarung“, *Liahona*, Mai 2011, S. 88f.)

Wenn wir uns Gott hingeben und unseren Willen mit seinem in Einklang bringen, sind unsere Tage voller kleiner Augenblicke, in denen er uns einlädt, in unseren alten Reaktionen innezuhalten und stattdessen darauf zu vertrauen, dass er die Macht hat, zu helfen, aufzurichten und zu lieben. Schwester Rebecca L. Craven hat gesagt: „Verlieren Sie nicht den Mut. Veränderung ist ja ein lebenslanger Vorgang. ... Der Herr [hat] bei unseren Bemühungen, uns zu ändern, Geduld mit uns.“ („Behalten wir unsere Wandlung bei!“, *Liahona*, November 2020, S. 59.)

Ganz gleich, ob wir durch Alkohol, Drogen, Glücksspiel, sexuelle Lust, selbstzerstörerische Essgewohnheiten, Kaufsucht oder andere Suchtverhalten oder Substanzen, mit denen wir Stress bewältigt haben, abhängig geworden sind – der Erretter wird uns „beistehen ...gemäß [unseren] Schwächen“ (Alma 7:12). Wenn wir bereit sind, uns zu ändern, indem wir zu Jesus Christus kommen, erfahren wir seine heilende Macht.

Während wir an diesem Schritt arbeiteten, stellten viele von uns fest, dass wir dagegen angehen mussten, uns schlecht zu fühlen. Wenn wir unsere Unzulänglichkeiten betrachteten, hatten wir das Gefühl, nicht gut genug zu sein oder wieder einmal versagt zu haben. Aber als wir die Schritte durcharbeiteten und zu Christus kamen, sahen wir uns mit anderen Augen. Wir spürten Gottes Liebe zu uns, seinen geliebten Söhnen und Töchtern. Diese Liebe half uns, Schamgefühl und Selbstmitleid zu überwinden.

Wir begannen, unsere Unzulänglichkeiten und Schwächen als Gelegenheit zu betrachten, Gott demütig um Hilfe zu bitten, damit wir auf dem Weg der Genesung vorankommen konnten.

## Umsetzung

Bei diesem Programm geht es darum, zu handeln. Unser Fortschritt hängt davon ab, dass wir die beschriebenen Schritte im täglichen Leben konsequent anwenden. Auf diese Weise bearbeiten oder durchlaufen wir die Schritte dann. Die folgenden Handlungen helfen uns, zu Christus zu kommen und die Führung und Kraft zu erhalten, die wir brauchen, um den nächsten Schritt in unserer Genesung zu gehen.

## Gott bitten, das zu tun, was wir nicht selbst tun können

Wie leben wir täglich mit dem 7. Schritt? Wir halten tagsüber inne – in Momenten, in denen unser eigener Wille zurückkehrt oder wenn wir unsere Schwächen erkennen. In solchen Momenten geben wir uns dann dem Geist hin und hören zu. Wir denken daran, dass wir uns ohne Hilfe nicht verändern können, und wir vertrauen darauf, dass der Herr uns verändern kann. Danach machen wir weiter und vertrauen dabei auf ihn. Wir lassen das los, was wir nicht tun können, und bitten Gott um Hilfe.

Dazu muss man sich im Gebet an Gott wenden. „Jeder von uns hat Probleme, die er nicht selbst lösen kann, und Schwächen, die er nicht überwinden kann, ohne sich durch das Gebet an eine höhere Quelle der Kraft zu wenden.“ (James E. Faust, „Das Gebet als Rettungsanker“, *Liahona*, Juli 2002, S. 62.)

Wenn wir sinnerfüllt und zielgerichtet beten, können wir Zugang zu Gottes Liebe finden. Wenn wir uns etwas Zeit nehmen, um uns an einem ruhigen Ort mit dem Göttlichen zu verbinden, können wir unsere Beziehung zu Gott aufbauen und stärken. Wenn wir ein einfaches Gebet im Herzen tragen, beispielsweise „Herr, was soll ich tun?“ (siehe Apostelgeschichte 9:6) oder „Dein Wille geschehe“ (Lehre und Bündnisse 109:44), so wird uns dies immer daran erinnern, wie abhängig wir vom Herrn sind. Unsere Liebe zu Gott und seine Liebe zu uns tragen zu einer Beziehung bei, der wir uns ganz und gar hingeben können.

## Die Abendmahlsgebete studieren

Die Abendmahlsgebete sind ein wunderbarer Ausdruck der Demut und der Absicht, die hinter dem 7. Schritt steckt. Wir haben jede Woche die Gelegenheit, vom Abendmahl zu nehmen und über den Wortlaut der Abendmahlsgebete nachzusinnen.

Wir schlagen vor, Moroni 4:3 und 5:2 zu lesen und diese heiligen Worte demütig auf sich zu beziehen: „O Gott, ewiger Vater, [ich bitte] dich im Namen deines Sohnes, Jesus Christus, segne und heilige dieses Brot [für mich, der oder die ich] davon [nehme]; damit [ich] zum Gedächtnis des Leibes deines Sohnes [esse] und dir, o Gott, ewiger Vater, [bezeuge], dass [ich] willens [bin], den Namen deines Sohnes auf [mich] zu nehmen und immer an ihn zu denken und seine Gebote, die er [mir]

gegeben hat, zu halten, damit sein Geist immer mit [mir] sei“ (Moroni 4:3).

Wenn wir die Abendmahlsgebete auf diese Weise betrachten, können wir uns dem Erretter persönlicher, mit reuigem Herzen und zerknirschem Geist, nähern. Wenn wir an unsere Schwächen oder an Fehler denken, die wir vielleicht begangen haben, können wir ihm unser Herz zuwenden. Wir können ihn bitten, uns dabei zu helfen, umzukehren, besser zu werden und diese Mängel zu beseitigen.

## Studieren und verstehen

Die folgenden Schriftstellen und Aussagen von Führern der Kirche können uns bei unserer Genesung helfen. Wir können sie auf uns wirken lassen, uns mit ihnen auseinandersetzen und sie für unser Tagebuch verwenden. Beim Schreiben müssen wir immer ehrlich und konkret sein, um den größtmöglichen Nutzen daraus zu ziehen.

### Seine Gnade ist ausreichend

„Und wenn Menschen zu mir kommen, so zeige ich ihnen ihre Schwäche. Ich gebe den Menschen Schwäche, damit sie demütig seien; und meine Gnade ist ausreichend für alle Menschen, die sich vor mir demütigen; denn wenn sie sich vor mir demütigen und Glauben an mich haben, dann werde ich Schwaches für sie stark werden lassen.“ (Ether 12:27.)

Da wir sterblich und nicht vollkommen sind, sind wir alle vielen verschiedenen Schwächen unterworfen. In diesem Vers erklärt uns der Herr, dass er uns die Erfahrungen des Erdenlebens machen lässt und uns solchen Schwächen aussetzt, damit wir demütig werden. Beachten Sie, dass man sich *entscheiden* muss, demütig zu sein.

- Was verstehe ich unter dem Satz „meine Gnade ist ausreichend für alle Menschen“?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Glaube ich daran, dass die Gnade des Herrn ausreichend für mich ist?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Was bedeutet es, mich vor dem Herrn zu demütigen?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Schreiben Sie einige Ihrer Charakterschwächen auf. Schreiben Sie daneben die Stärken auf, die daraus werden könnten, wenn Sie zu Christus kommen.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Aus eigenem Antrieb demütig sein**

„Und nun, wenn ich euch gesagt habe, ihr seiet gesegnet, weil ihr gezwungen seid, demütig zu sein – meint ihr dann nicht, dass diejenigen noch mehr gesegnet sind, die sich um des Wortes willen wahrhaft demütigen?“ (Alma 32:14.)

Die meisten von uns kamen aus Verzweiflung zu den Treffen der Selbsthilfegruppe, getrieben von den Folgen unserer Sucht. Wir waren gezwungen, demütig zu sein. Die Demut, die in diesem Schritt beschrieben wird, ist eine freiwillig angenommene Haltung. Sie ist das Ergebnis unserer eigenen Entscheidung, demütig sein zu wollen.

- Inwiefern hat sich etwas an meiner Demut verändert, seit ich an meiner Genesung arbeite?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Von Freude erfüllt**

„Sie hatten sich selbst in ihrem eigenen fleischlichen Zustand gesehen, geringer als selbst der Staub der Erde. Und sie alle riefen laut mit einer Stimme, nämlich: O sei barmherzig, und wende das sühnende Blut Christi an, damit wir Vergebung empfangen für unsere Sünden und uns das Herz rein gemacht werde; denn wir glauben an Jesus Christus, den Sohn Gottes, der Himmel und Erde und alles erschaffen hat, der unter die Menschenkinder herabkommen wird.

Und es begab sich: Nachdem sie diese Worte gesprochen hatten, kam der Geist des Herrn über sie, und sie wurden von Freude erfüllt und empfangen Vergebung für ihre Sünden und hatten Frieden im Gewissen wegen des überaus großen Glaubens, den sie an Jesus Christus hatten, der da kommen würde.“ (Mosia 4:2,3.)

Das Volk König Benjamins sprach die Art von Gebeten, die wir im 7. Schritt gesprochen haben. Sie empfanden Frieden und Freude, als der Geist des Herrn über sie kam und sie Vergebung ihrer Sünden erlangten.

- Bei welchen Erfahrungen habe ich Frieden und Freude empfunden?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Wie wäre es wohl, wenn ich jeden Tag Frieden und Freude empfinden würde?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Die Gebote befolgen

„Bleibt in mir und ich bleibe in euch. Wie die Rebe aus sich keine Frucht bringen kann, sondern nur, wenn sie am Weinstock bleibt, so auch ihr, wenn ihr nicht in mir bleibt.

Ich bin der Weinstock, ihr seid die Reben. Wer in mir bleibt und in wem ich bleibe, der bringt reiche Frucht; denn getrennt von mir könnt ihr nichts vollbringen. ...

Wenn ihr meine Gebote haltet, werdet ihr in meiner Liebe bleiben, so wie ich die Gebote meines Vaters gehalten habe und in seiner Liebe bleibe.

Dies habe ich euch gesagt, damit meine Freude in euch ist und damit eure Freude vollkommen wird.“ (Johannes 15:4,5,10,11.)

- Was bedeutet es für mich, dass ich, wenn ich die Gebote des Erretters halte, in seiner Liebe bleibe? (Vers 10.)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Welche Segnungen werden uns in diesen Versen verheißen, wenn wir in ihm bleiben?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Was denke ich heute über das Halten der Gebote des Erretters?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Inwiefern bekunde ich meine Liebe zu Gott, indem ich die Gebote halte?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Die Liebe Gottes

„Wenn wir Gott an die erste Stelle setzen, nimmt alles andere seinen rechten Platz ein, oder es verschwindet aus unserem Leben. Unsere Gottesliebe ist dann dafür bestimmend, wer oder was unsere Zuneigung, unsere

Zeit, unser Interesse beansprucht und was wir an die erste Stelle setzen“ (Ezra Taft Benson, „Das große Gebot: Liebe den Herrn“, *Der Stern*, Juli 1988, S. 3.)

Wahrscheinlich haben wir bereits Gottesliebe verspürt, für ihn und von ihm, da wir ja seine Barmherzigkeit und Güte bis hierher schon erfahren durften.

- Habe ich beim Durcharbeiten der einzelnen Schritte mehr Liebe verspürt? Wenn ja, warum?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Wie hat mir der 7. Schritt geholfen, meine Prioritäten neu auszurichten und Gott an die erste Stelle zu setzen?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Den Namen Christi auf uns nehmen

„Und nun, wegen des Bundes, den ihr gemacht habt, werdet ihr die Kinder Christi genannt werden, seine Söhne und seine Töchter.

[Ich möchte], dass ihr den Namen Christi auf euch nehmt, ihr alle, die ihr mit Gott den Bund eingegangen seid, dass ihr bis zum Ende eures Lebens gehorsam sein wollt. ...

Wer auch immer dies tut, wird zur rechten Hand Gottes gefunden werden, denn er wird den Namen kennen, mit dem er gerufen wird; denn er wird mit dem Namen Christi gerufen werden.“ (Mosia 5:7-9.)

- Was bedeutet es, mit dem Namen Christi gerufen zu werden und ihn zu vertreten?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Was muss ich tun, damit mein Platz zur rechten Hand Gottes sein wird?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Was verspreche ich bei der Taufe und wenn ich vom Abendmahl nehme? (Siehe Mosia 5:7-9; 18:8-10,13; Lehre und Bündnisse 20:77,79.)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Wie fühle ich mich, wenn ich an die Bereitschaft des Erretters denke, mir seinen Namen zu geben, wenn ich dafür den Bund mit ihm eingehe, ihm zu gehorchen und ihm zu dienen, wozu auch gehört, dass ich meine Unzulänglichkeiten aufgebe?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---









## **8. Schritt: Eine Liste aller Personen erstellen, denen wir Schaden zugefügt haben, und den Willen aufbringen, bei ihnen Wiedergutmachung zu leisten**

Grundsatz: Sich um Wiedergutmachung bemühen

Vor unserem Heilungsprozess war unser Lebensstil infolge des Suchtverhaltens wie ein Tornado, der voller zerstörerischer Energie über unsere Beziehungen hereinbrach und haufenweise Trümmer hinterließ. Beim 7. Schritt spürten wir die heilende Macht der Barmherzigkeit des Erretters und sehnten uns danach, zerbrochene Beziehungen wiederherzustellen. Der 8. Schritt ist eine Gelegenheit, die Menschen und Institutionen aufzuschreiben, denen wir Schaden zugefügt haben, und dann einen Plan aufzustellen, wie wir unsere Beziehungen ins Reine bringen und wieder aufbauen wollen.

Beim Durcharbeiten der Schritte zur Genesung stellten wir fest, dass die Tatsache, dass die zwölf Schritte inspiriert sind, bereits an ihrer Reihenfolge erkennbar ist. Oftmals geht einem Schritt, der großen Mut erfordert, ein Schritt der Vorbereitung voraus. Der 8. Schritt ist zusammen mit allen Schritten davor eine Vorbereitung

auf den 9. Schritt, der uns mehr Mut abverlangt, als wir vielleicht zu haben glauben.

Von Menschen, die den 8. Schritt bereits hinter sich haben, erfuhren wir: Wenn man sich impulsiv und unvorbereitet um Wiedergutmachung bemüht, kann das genauso schädlich sein, wie wenn man gar nichts tut. Also nahmen wir uns Zeit zu beten, Rat von Menschen einzuholen, denen wir vertrauen, etwa von unseren Sponsoren oder Führern der Kirche, und einen Plan aufzustellen. Diese Vorbereitung im 8. Schritt verhinderte, dass wir unseren Beziehungen weiter Schaden zufügten, wenn wir im 9. Schritt damit anfangen, Menschen zu kontaktieren.

### **Eine Liste anfertigen**

Bevor wir Beziehungen wieder aufbauen konnten, mussten wir zunächst herausfinden, welche Beziehungen Schaden erlitten haben, und diese in einer Liste festhalten. Für die Erstellung unserer Listen zogen wir unsere Bestandsaufnahmen aus dem 4. Schritt heran. Als wir gebeterfüllt unsere Bestandsaufnahmen durchgingen, half uns der Geist, zu erkennen, welchen Beziehungen wir geschadet hatten. Denen von uns, die im 4. Schritt

eine Übersicht erstellt hatten, fiel es nun leichter, diese Personen und Institutionen zu identifizieren (ein Beispiel ist das Diagramm im Anhang).

Die folgenden Richtlinien halfen uns bei der Erstellung unserer Listen. Wir fragten uns selbst: „Gibt es Personen in meinem Leben – momentan oder in der Vergangenheit –, in deren Gegenwart ich mich befangen, unbehaglich oder beschämt fühle?“ Wir schrieben ihre Namen auf und widerstanden der Versuchung, unsere Gefühle zu rechtfertigen oder unsere negative Handlungsweise ihnen gegenüber zu entschuldigen. Wir schlossen die Menschen ein, die wir verletzen wollten, und auch diejenigen, die wir nicht verletzen wollten. Wir schlossen Menschen ein, die bereits verstorben waren, und Menschen, von denen wir nicht wussten, wie wir sie kontaktieren sollten. Auf diese Sonderfälle konzentrierten wir uns im 9. Schritt. Als wir den 8. Schritt angingen, konzentrierten wir uns darauf, in unserer Ehrlichkeit mutig zu sein.

Wir versuchten, auch Kleinigkeiten nicht auszulassen. Wir überlegten ganz aufrichtig, welchen Schaden wir anderen zugefügt haben, als wir uns noch unserer Sucht hingaben, selbst wenn wir ihnen gegenüber nicht aggressiv aufgetreten waren. Wir listeten die Angehörigen und Freunde auf, die wir verletzt haben, indem wir uns unverantwortlich, reizbar, kritisch, ungeduldig und unehrlich verhielten. Wenn wir auf irgendeine Weise die Last eines anderen vergrößert hatten, nahmen wir auch diese Person in unsere Liste auf. Wir versuchten, aufzulisten, wem wir mit unseren Lügen geschadet haben, welche Versprechen wir gebrochen haben und wie wir Menschen manipuliert oder benutzt haben. Wir dachten an die Menschen, denen wir nicht vergeben hatten, und schrieben sie ebenfalls auf unsere Liste.

Nachdem wir alle aufgelistet hatten, denen wir Schaden zugefügt hatten, fügten wir der Liste noch einen weiteren Namen hinzu – unseren eigenen. Als wir unserer Sucht nachgaben, fügten wir uns selbst und auch anderen Schaden zu. Die beste Möglichkeit, für uns selbst Wiedergutmachung zu leisten, besteht darin, uns von der Sucht zu erholen. Gott kann uns helfen, uns selbst zu vergeben und Wiedergutmachung zu leisten. Als wir Gottes Liebe und Vergebung spürten, wich unsere Scham der Bereitschaft, Wiedergutmachung zu leisten.

## Bereitschaft verspüren

Nachdem wir unsere Listen erstellt hatten, mussten wir die Bereitschaft aufbringen, Wiedergutmachung zu leisten. Viele von uns stellten fest, dass wir die Menschen, denen wir Schaden zugefügt hatten, nicht auflisten konnten, ohne dabei von unserem Groll gegenüber denjenigen abgelenkt zu werden, die uns Schaden zugefügt hatten. Nicht selten geraten Menschen in einen Teufelskreis, in dem sie gegenseitigen Groll empfinden. Um diesen Teufelskreis zu durchbrechen, muss einer der Beteiligten vergebungsbereit sein.

Als wir uns unsere negativen Gefühle voller Aufrichtigkeit eingestanden, bekamen wir Hilfe vom Herrn, unseren Groll zu überwinden. Er hat uns gezeigt, dass wir anderen vergeben müssen, so wie er uns vergibt. In dem Gleichnis von dem Mann, dem alle seine Schulden erlassen wurden, der aber anderen nicht vergeben wollte, sagte sein Herr zu ihm: „Deine ganze Schuld habe ich dir erlassen, weil du mich angefleht hast. Hättest nicht auch du ... Erbarmen haben müssen, so wie ich mit dir Erbarmen hatte?“ (Matthäus 18:32,33.)

Während wir darum rangen, bereit zu sein, Wiedergutmachung gegenüber jemandem zu leisten, der uns verletzt hatte, flehten wir um die Gnade Christi, er möge uns helfen, diesem Menschen die gleiche Barmherzigkeit zu erweisen, die er uns schenkt. Wir befolgten den Rat des Erretters, für das Wohlergehen dieser Menschen zu beten, und baten darum, dass sie alle Segnungen empfangen würden, die wir uns selbst wünschen (siehe Matthäus 5:44).

Im 8. Schritt waren wir bemüht, daran zu denken, dass es bei diesem Schritt nicht darum geht, jemanden zu beschämen – weder uns selbst noch andere. Die Erfahrung hat uns gezeigt, dass der Erretter die Last von Schuld und Scham leichter macht, wenn wir uns ehrlich mit unseren problematischen Beziehungen und unserer Rolle darin auseinandersetzen. Beim 8. Schritt begannen wir, uns selbst, unsere Mitmenschen und das Leben mit einem neuen Herzen zu betrachten. Anstatt Streit und Negativität verspürten wir immer mehr Frieden.

Wir entwickelten den Wunsch, nicht mehr ungerecht über andere zu urteilen und eine Bestandsaufnahme ihres Lebens und ihrer Fehler zu machen. Wir wurden bereit, unsere eigenen negativen Verhaltensweisen nicht mehr herunterzuspielen oder Ausreden dafür zu suchen. Wenn es unser Wunsch ist, Wiedergutmachung zu leisten, dann

werden wir mit der friedevollen Gewissheit gesegnet, dass der Vater im Himmel mit unseren Bemühungen zufrieden ist. Dieser Schritt hat uns geholfen, all das zu tun, was dafür erforderlich ist, dass der Erretter uns von unserer Vergangenheit befreien kann. Die Bereitschaft, Wiedergutmachung zu leisten, bereitete uns darauf vor, den 9. Schritt anzugehen.

## Umsetzung

Bei diesem Programm geht es darum, zu handeln. Unser Fortschritt hängt davon ab, dass wir die beschriebenen Schritte im täglichen Leben konsequent anwenden. Auf diese Weise bearbeiten oder durchlaufen wir die Schritte dann. Die folgenden Handlungen helfen uns, zu Christus zu kommen und die Führung und Kraft zu erhalten, die wir brauchen, um den nächsten Schritt in unserer Genesung zu gehen.

### **Eine Liste der Menschen erstellen, die wir vielleicht gekränkt oder denen wir Schaden zugefügt haben**

Unsere Sponsoren leiteten uns beim Ausfüllen unserer Listen an, und wieder einmal stellten wir fest, dass schon das Schreiben von unschätzbarem Wert war. Viele von uns hielten sich an die folgende Übersicht, um den Ablauf einfach und konkret zu halten.

Zuerst listeten wir anhand unserer Bestandsaufnahmen aus dem 4. Schritt die Personen oder Institutionen auf, zu denen wir Kontakt aufnehmen mussten.

Neben jedem Eintrag gaben wir einen kurzen Grund an, warum etwas wiedergutmacht werden musste.

Dann stellten wir, vom Geist geleitet, einen Plan auf, wie wir die Menschen auf unserer Liste kontaktieren wollten – persönlich, telefonisch, brieflich oder per E-Mail. Wir besprachen unsere Pläne mit unseren Sponsoren oder Vertrauenspersonen.

Zum Schluss legten wir auch noch ein Zieldatum fest. Wir ließen Platz für das Datum, an dem wir die Betroffenen tatsächlich kontaktierten, und um dort das Ergebnis der Kontaktaufnahmen festzuhalten. (Die Übersicht im Anhang ist dabei hilfreich.)

## Vergeben

Es ist schwer, jemanden, der uns verletzt hat, um Vergebung zu bitten. Da kann es hilfreich sein, zuerst eine Liste der Menschen zu erstellen, denen Sie vergeben müssen, und erst dann eine Liste der Menschen anzufertigen, die Sie um Vergebung bitten müssen. Sie werden vielleicht überrascht sein, dass einige Namen auf beiden Listen stehen.

Wir müssen Geduld mit uns selbst haben, wenn wir gebeterfüllt darauf hinarbeiten, den Menschen auf unserer Liste zu vergeben. James E. Faust hat gesagt: „Die meisten von uns benötigen Zeit, um Schmerz und Verlust zu verarbeiten. Wir können alle möglichen Gründe dafür finden, die Vergebung hinauszuschieben. Einer dieser Gründe ist, dass wir erst darauf warten möchten, dass der Übeltäter umkehrt [und uns gegenüber Wiedergutmachung leistet], ehe wir ihm vergeben. So ein Aufschub verhindert jedoch, dass wir Frieden und Glück empfinden können. Die Torheit, lang zurückliegende Verletzungen immer wieder hervorzubringen, macht uns nicht glücklich. ... Wenn wir in unserem Herzen Vergebung für diejenigen finden, die uns Schmerz und Verletzungen zugefügt haben, gelangen wir auf eine höhere Ebene, was unsere Selbstachtung und unser Wohlbefinden angeht.“ („Die heilende Kraft der Vergebung“, *Liahona*, Mai 2007, S. 68.)

Jemandem zu vergeben bedeutet nicht, dass wir die schlechten Entscheidungen dieses Menschen billigen oder ihm gestatten, uns schlecht zu behandeln. Aber die Vergebung ermöglicht es uns, in geistiger, seelischer und körperlicher Hinsicht voranzukommen. So wie die, die uns verletzt haben, in der Knechtschaft der Abhängigkeit sind, kann uns unsere mangelnde Bereitschaft, zu vergeben, gefangen halten. Wenn wir vergeben, lassen wir Gefühle hinter uns, die die Macht haben, sich auszubreiten, sich festzusetzen und schließlich zu zerstören (siehe Thomas S. Monson, „Verborgene Keile“, *Liahona*, Juli 2002, S. 19). Vergebung hilft uns auch, den Geist in vermehrtem Maß bei uns zu haben und auf dem Weg eines Jüngers weiterzukommen. Präsident Dieter F. Uchtdorf, damals in der Ersten Präsidentschaft, hat uns erinnert: „Bedenken Sie, dass der Himmel voll ist von Menschen, die eines gemein haben: Ihnen wurde vergeben. Und sie vergeben ihrerseits.“ („Die Barmherzigen finden Erbarmen“, *Liahona*, Mai 2012, S. 77.)

## Um Nächstenliebe beten

Auch wenn Sie der Gedanke, Wiedergutmachung zu leisten, genauso erschrecken mag wie seinerzeit uns, bezeugen wir, dass Sie mit der Hilfe des Erretters dazu bereit sein können, wenn sich die Gelegenheit ergibt. Wir haben uns auf die Wiedergutmachung vorbereitet, indem wir für den Mut beteten, uns vom Glauben an Gott leiten zu lassen und nicht von der Angst, was andere tun oder sagen könnten. Dabei haben wir uns auch bemüht, uns an die Grundsätze des Evangeliums zu halten und uns nicht zu schämen oder Angst zu haben. Einer der machtvollen Grundsätze, die uns dabei geholten haben, war die Nächstenliebe, „die reine Christusliebe“ (Moroni 7:47).

Vor dem 8. Schritt waren viele von uns überrascht, trotz all unserer Unvollkommenheiten die Liebe Jesu Christi zu spüren. Diese Liebe *von* ihm weckte in uns große Liebe *zu* ihm und den Wunsch, ihm nachzufolgen. Als wir unser Bestes gaben, ihm nachzufolgen, wurden wir von seiner Liebe zu uns selbst und zu anderen erfüllt. Wir beteten um Nächstenliebe, und mit der Zeit wuchs unsere Bereitschaft, anderen zu vergeben und Wiedergutmachung zu leisten. Wir fanden auch ein höheres Maß an Liebe und Vergebungsbereitschaft uns selbst gegenüber. Wir baten Gott, den Menschen auf unserer Liste das Herz mit Nächstenliebe uns gegenüber zu erweichen, und wir baten ihn auch um die Kraft, das Ergebnis zu akzeptieren, ganz gleich, wie dieses aussehen würde.

Als wir um Nächstenliebe beteten, fanden viele von uns es hilfreich, sich zwei Wochen lang jeden Tag niederzuknien und für den Betreffenden zu beten. Unsere Liste mit Wiedergutmachungsplänen half uns, unsere ungeklärten Gefühle in unseren Gebeten zum Vater im Himmel konkret zu beschreiben. Als wir beteten, wurden wir – auch wenn es uns anfangs unaufrichtig vorkam – schließlich mit wunderbarem Mitgefühl gesegnet. Selbst in extremen Situationen hat Gott Menschen gesegnet, die ihn um Nächstenliebe gebeten haben, damit sie vergeben und Wiedergutmachung leisten können.

## Studieren und verstehen

Die folgenden Schriftstellen und Aussagen von Führern der Kirche können uns bei unserer Genesung helfen. Wir können sie auf uns wirken lassen, uns mit ihnen

auseinandersetzen und sie für unser Tagebuch verwenden. Beim Schreiben müssen wir immer ehrlich und konkret sein, um den größtmöglichen Nutzen daraus zu ziehen.

## Friedliche Nachfolger Christi

„Darum möchte ich zu euch sprechen, die ihr von der Kirche seid, die ihr die friedlichen Nachfolger Christi seid und die ihr genügend Hoffnung erlangt habt, durch die ihr in die Ruhe des Herrn eingehen könnt, von dieser Zeit an, bis ihr bei ihm im Himmel ausruhen werdet.“

Und nun, meine Brüder, beurteile ich euch so wegen eures friedlichen Wandels unter den Menschenkindern.“ (Moroni 7:3,4.)

Mit den ersten sieben Schritten begannen wir den Prozess, friedliche Nachfolger Christi zu werden. Wenn wir mit Christus in Frieden leben, sind wir eher bereit, mit anderen in Frieden zu leben.

- Inwiefern hilft es mir, ein friedlicher Nachfolger Christi zu werden, wenn ich die Schritte zur Genesung der Reihe nach durchgehe?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Was muss ich noch unternehmen, um mit meinen Mitmenschen in Frieden zu leben?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

- Wie kann das Wissen, dass Gott mich und alle seine Kinder liebt, mich in meinem Entschluss bestärken, Wiedergutmachung zu leisten, wann immer es möglich ist?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Die vollkommene Liebe Gottes

„Furcht gibt es in der Liebe nicht, sondern die vollkommene Liebe vertreibt die Furcht. Denn die Furcht rechnet mit Strafe, wer sich aber fürchtet, ist nicht vollendet in der Liebe.

Wir wollen [Gott] lieben, weil er uns zuerst geliebt hat.“ (1 Johannes 4:18,19.)

- Wie kann ich auf die vollkommene Liebe Gottes zu mir und zu denjenigen vertrauen, von denen ich mir Vergebung wünsche?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Auf andere zugehen

„Richtet nicht, dann werdet auch ihr nicht gerichtet werden! Verurteilt nicht, dann werdet auch ihr nicht verurteilt werden! Erlasst einander die Schuld, dann wird auch euch die Schuld erlassen werden!

Gebt, dann wird auch euch gegeben werden! Ein gutes, volles, gehäuftes, überfließendes Maß wird man euch in den Schoß legen; denn nach dem Maß, mit dem ihr messt, wird auch euch zugemessen werden.“ (Lukas 6:37,38.)

Selbst wenn wir befürchten, bestimmte Menschen könnten unsere Bemühungen um Versöhnung ablehnen, so sollte diese Angst uns auf keinen Fall davon abhalten, sie auf unsere Liste zu schreiben und uns darauf vorzubereiten, auf sie zuzugehen. Was wir dadurch gewinnen, überwiegt weitaus den Schmerz, den wir jetzt noch empfinden.

„Je näher wir unserem himmlischen Vater kommen, desto mehr sind wir bereit, für Seelen, die zugrunde gehen, Mitgefühl zu empfinden; wir möchten sie auf unsere

Schultern nehmen und ihre Sünden hinter uns werfen. ... Wenn ihr wollt, dass Gott barmherzig zu euch ist, dann seid zueinander barmherzig!“ (Joseph Smith, in: History, 1838–1856, Manuscript History of the Church, Band C-1, Addenda, S. 74, josephsmithpapers.org.)

- Wir alle sind unvollkommene Seelen, die der Barmherzigkeit Jesu Christi bedürfen. Inwiefern hilft mir das Wissen, dass ich mit dem 8. Schritt die Tür dafür öffne, die Barmherzigkeit und Gnade Jesu Christi zu empfangen?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Wie kann ich die Kraft bekommen, zu vergeben und um Vergebung zu bitten?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Inwiefern ist Jesus Christus das größte Beispiel für Vergebungsbereitschaft gegenüber anderen? Wie kann mir sein Beispiel dabei helfen, anderen zu vergeben?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Vergeben und um Vergebung bitten**

„Da trat Petrus zu ihm und fragte: Herr, wie oft muss ich meinem Bruder vergeben, wenn er gegen mich sündigt? Bis zu siebenmal?

Jesus sagte zu ihm: Ich sage dir nicht: Bis zu siebenmal, sondern bis zu siebenmal siebenmal.“ (Matthäus 18:21,22.)

Es ist einfacher, einen einzigen Fehler zu vergeben oder dafür um Vergebung zu bitten, als wenn man sich bei länger andauernden Konflikten vielfach gegenseitig gekränkt hat. Denken Sie an vergangene oder gegenwärtige Beziehungen, in denen es schon lange Umstände gibt, für die Sie vergeben oder um Vergebung bitten müssen.

„Ich [sage] euch: Ihr sollt einander vergeben; denn wer seinem Bruder dessen Verfehlungen nicht vergibt, der steht schuldig vor dem Herrn; denn auf ihm verbleibt die größere Sünde.

Ich, der Herr, vergebe, wem ich vergeben will, aber von euch wird verlangt, dass ihr allen Menschen vergebt.“ (Lehre und Bündnisse 64:9,10.)

Jesus lehrte, dass es eine größere Sünde ist, anderen nicht zu vergeben, als es das ursprüngliche Vergehen war.

- Inwiefern weise ich das Sühnopfer des Heilands zurück, wenn ich mich weigere, mir selbst oder jemand anderem zu vergeben?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Inwiefern können Groll und Verbitterung mir in körperlicher, emotionaler und geistiger Hinsicht schaden?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Den Kreislauf von Verbitterung und Übertretung durchbrechen

Der Prophet Joseph Smith beschrieb, wie Freundlichkeit zu Umkehr und Vergebung führen können:

„Nichts ist mehr dazu angetan, die Menschen dahin zu bringen, dass sie der Sünde entsagen, als dass man sie bei der Hand nimmt und sich mit Zartgefühl um sie sorgt. Wenn jemand mir nur ein klein wenig Freundlichkeit und Liebe erzeigt – oh, was für eine Macht hat das dann über mein Gemüt; wohingegen das Gegenteil nur dazu führt, dass alle unschönen Gefühle hervorgeholt werden und das Gemüt niedergedrückt wird.“ (Joseph Smith, in: History, 1838–1856, Manuscript of the Church, Band C-1, Addenda, S. 74, josephsmithpapers.org.)

- Bin ich bereit, derjenige zu sein, der den Kreislauf von Verbitterung und Übertretung durchbricht?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Inwiefern hat mich jemand, der freundlich und liebevoll war, dazu inspiriert oder motiviert, anders zu handeln?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---









## 9. Schritt: Wo immer es möglich ist, bei den Menschen, denen wir geschadet haben, alles wiedergutmachen

### Grundsatz: Wiedergutmachung leisten

Als wir zum 9. Schritt übergangen, waren wir bereit, um Vergebung zu bitten. Wie die umkehrwilligen Söhne Mosias, die umherzogen und „sich eifrig [bemühten], all das Unrecht gutzumachen, das sie [anderen] angetan hatten“ (Mosia 27:35), war es auch unser Wunsch, Wiedergutmachung zu leisten. Wir wussten aber schon in den Anfängen dieses Schrittes, dass wir unseren Wunsch erst dann in die Tat umsetzen könnten, wenn Gott uns mit seinem Geist segnete. Wir benötigten Mut, ein gesundes Urteilsvermögen, Sensibilität, Besonnenheit und ein Gefühl für den richtigen Zeitpunkt. Die meisten von uns besaßen diese Eigenschaften damals noch nicht. Wir erkannten, dass der 9. Schritt einmal mehr zeigen würde, inwieweit wir bereit waren, demütig zu sein und um die Hilfe und Gnade des Herrn zu bitten.

Da wir mit diesem schwierigen Prozess bereits Erfahrung haben, möchten wir Ihnen einige Anregungen dafür geben. Es ist äußerst wichtig, dass wir in unseren Bemühungen, Wiedergutmachung zu leisten, nicht spontan oder unbesonnen vorgehen. Es ist gleichermaßen wichtig, dass wir nicht zu lange damit warten. Viele, die

sich auf dem Weg der Genesung befanden, erlitten einen Rückschlag, als sie es zuließen, dass die Angst sie davon abhielt, Wiedergutmachung zu leisten. Wir müssen den Herrn um Führung bitten, wenn es darum geht, wann und wie wir Wiedergutmachung leisten können. Außerdem ist es hilfreich, mit unseren Sponsoren, Führern der Kirche oder anderen Menschen unseres Vertrauens zu sprechen.

Wir sind vielleicht versucht, die Begegnung mit manchen Menschen auf unserer Liste zu vermeiden. Wir raten Ihnen jedoch, dieser Versuchung nicht nachzugeben, es sei denn, das Treffen kann aufgrund rechtlicher Auflagen nicht stattfinden. Wenn wir demütig und ehrlich sind und angemessene Anstrengungen unternehmen, uns persönlich mit den jeweiligen Personen zu treffen, können wir beschädigte Beziehungen reparieren. Wir teilen dem Betreffenden mit, dass wir Wiedergutmachung leisten wollen. Wenn der Betreffende erklärt, dass er die Angelegenheit lieber nicht besprechen will, respektieren wir diesen Wunsch. Erhalten wir jedoch die Gelegenheit, uns zu entschuldigen, fassen wir uns kurz und sprechen über die konkrete Situation. Wir achten darauf, dass wir keine Ausflüchte suchen oder versuchen, unser Gegenüber zu manipulieren. Der Zweck der Wiedergutmachung besteht nicht darin, unser Verhalten zu rechtfertigen oder Menschen zu kritisieren. Es geht

darum, Fehler einzugestehen, sich zu entschuldigen und Wiedergutmachung zu leisten, wann immer es möglich ist. Wir diskutieren nicht mit dem anderen, auch wenn er nicht positiv auf unsere Entschuldigung reagiert oder diese nicht annimmt. Wir gehen demütig auf jeden Einzelnen zu und bieten Versöhnung an, nicht Rechtfertigung.

Bei bestimmten Verhaltensweisen kann es besonders schwierig sein, sich zu entschuldigen. Möglicherweise müssen wir Sachen ansprechen, die juristische Konsequenzen nach sich ziehen könnten, wie etwa Diebstahl oder Missbrauch und Misshandlung. Wir könnten versucht sein, zu heftig zu reagieren oder nach Ausflüchten zu suchen oder eine Wiedergutmachung zu umgehen. Wir holen in einem derart schweren Fall gebeterfüllt geistlichen oder fachlichen Rat ein, bevor wir etwas unternehmen.

In anderen Fällen sind wir eventuell nicht in der Lage, direkt Wiedergutmachung zu leisten. Vielleicht ist der Betreffende bereits verstorben oder wir wissen nicht, wo er lebt. In so einem Fall können wir aber immer noch indirekt Wiedergutmachung leisten. Wir können dem Betreffenden einen Brief schreiben, in dem wir unser Bedauern und unseren Wunsch nach Aussöhnung zum Ausdruck bringen. Das geht auch dann, wenn der Brief nicht zugestellt werden kann. Wir können jemanden ausfindig machen, der uns an die betreffende Person erinnert, und demjenigen auf irgendeine Weise helfen, oder wir können anonym etwas tun, um einem Angehörigen des Betreffenden zu helfen.

Manchmal haben wir vielleicht Schaden angerichtet, den wir nicht wiedergutmachen können. Elder Neil L. Andersen hat gesagt:

„Es gibt viel Unrecht, das nicht von demjenigen wiedergutmacht werden kann, der verletzt oder beleidigt hat, und es gibt Schmerz und Leid, die nicht vollständig wiedergutmacht werden können. Aber ignorieren Sie niemals die großzügige Wiedergutmachung, die Sie leisten können, das Leid, das Sie lindern können – auch wenn Liebe, Reinheit, Tugend, Vertrauen und Respekt ohne das Eingreifen des Herrn nicht wiederhergestellt werden können. ... Bei manchen Sünden besteht die einzige Möglichkeit der Wiedergutmachung vielleicht darin, dass man anderen ein Segen ist und ein Werkzeug in den Händen des Herrn ist, um ihnen seine Güte und Gnade zu bringen.“ (*The Divine Gift of Forgiveness*, 2019, S. 218, 221.)

Ab dem Augenblick, da wir uns entschließen, diese wahren Grundsätze als unseren neuen Lebensstil anzunehmen, fangen wir mit der Wiedergutmachung an. Wir ändern unsere Lebensweise, und wenn wir genesen, kommt das allen Mitmenschen zugute.

Es mag Situationen geben, in denen es für den Betreffenden schmerzhaft oder sogar schädlich wäre, wenn man ihn um Wiedergutmachung bitten würde. Wenn Sie meinen, dies sei der Fall, besprechen Sie die Situation mit einer Vertrauensperson. Dieser Genesungsschritt darf anderen niemals noch mehr Schaden zufügen oder sie zusätzlich belasten.

Nachdem wir für die meisten unserer früheren Taten Wiedergutmachung geleistet haben, gibt es vielleicht noch ein, zwei Personen, bei denen wir meinen, wir könnten ihnen nicht gegenüberreten. Viele von uns waren in so einer Situation. Wir empfehlen Ihnen, sich in aufrichtigem Gebet an den Herrn zu wenden. Wenn Sie vor jemandem noch immer Angst haben oder wütend auf ihn sind, so sollten Sie sich wahrscheinlich vorläufig nicht mit ihm treffen. Wir können negative Gefühle überwinden, indem wir dafür beten, Nächstenliebe zu erlangen und denjenigen so zu sehen, wie der Herr ihn sieht. Wir könnten uns überlegen, was dafür spricht, dass Wiedergutmachung und Aussöhnung uns voranbringen werden. Wenn wir dies tun und geduldig sind, dann kann und wird der Herr uns auf seine Weise befähigen und es zu der Zeit, die er für richtig hält, so einrichten, dass wir jeden auf unserer Liste um Vergebung bitten können.

In manchen Fällen will oder kann uns der Betreffende nicht vergeben. Manchmal vergibt uns jemand vielleicht, will sich aber nicht mit uns versöhnen oder etwas mit uns zu tun haben. Das mag für uns entmutigend oder schmerzhaft sein, aber es ist wichtig, die Gefühle des anderen zu respektieren und seine Entscheidungsfreiheit zu achten. Beim 9. Schritt geht es darum, dass wir unseren Teil zur Wiedergutmachung beitragen. Dieser Schritt erfordert nicht, dass der andere uns vergibt oder sich mit uns versöhnt. Wenn wir unseren Teil tun und uns ehrlich um Wiedergutmachung bemühen, durchlaufen wir den 9. Schritt und kommen auf dem Weg zur Genesung voran.

## Umsetzung

Bei diesem Programm geht es darum, zu handeln. Unser Fortschritt hängt davon ab, dass wir die beschriebenen

Schritte im täglichen Leben konsequent anwenden. Auf diese Weise bearbeiten oder durchlaufen wir die Schritte dann. Die folgenden Handlungen helfen uns, zu Christus zu kommen und die Führung und Kraft zu erhalten, die wir brauchen, um den nächsten Schritt in unserer Genesung zu gehen.

## Auf andere zugehen

Beim 8. Schritt haben wir Listen erstellt und gebeterfüllt überlegt, wann und wie wir die Menschen auf unserer Liste ansprechen wollten. Wir besprachen unsere Pläne mit unseren Sponsoren oder Vertrauenspersonen und waren bereit für den 9. Schritt: Wir nahmen Kontakt zu den Personen auf unserer Liste auf (soweit es möglich und angebracht war). Wenn wir Menschen kontaktieren, um Wiedergutmachung zu leisten, müssen wir nicht allzu ausführlich über unsere Sucht sprechen. Wir sollten aber zumindest so viele Einzelheiten erzählen, dass sie besser verstehen, warum wir mit ihnen sprechen müssen.

Wir gestehen unsere Fehler ein und fragen, was wir tun können, um alles wieder in Ordnung zu bringen. Ob sie uns vergeben oder nicht, ist ihre Entscheidung. Die Menschen, auf die wir zugehen, haben vielleicht Fragen, die wir beantworten sollen. Denken Sie immer daran, ihre Fragen so zu beantworten, dass der Beziehung nicht noch weiter geschadet wird. Wenn Sie Bedenken haben, sagen Sie dem Betreffenden einfach, dass Sie erst mehr darüber nachdenken möchten und sich dann wieder bei ihm melden werden. Sie können dann mit Ihrem Sponsor oder Ihrer Vertrauensperson besprechen, wie und wann Sie diese Fragen beantworten könnten.

Manchmal werden wir in solchen Situationen emotional. Wir beten und bitten den Herrn um Hilfe, damit wir ruhig bleiben und uns auf das Ziel unseres Besuchs konzentrieren können. Wir sind vielleicht versucht, unser Verhalten damit zu rechtfertigen oder zu erklären, dass wir etwas erwähnen oder in den Vordergrund rücken, was jemand anders getan hat – aber dieser Versuchung sollten wir widerstehen. Wir sollten nichts anderes im Sinn haben, als *unsere* Taten wiedergutzumachen.

Wir besprechen, wie wir bei demjenigen, dem wir Unrecht getan haben, Wiedergutmachung leisten können. Wenn wir beispielsweise etwas wiedergutmachen müssen, indem wir Geld zurückzahlen, könnte es sein, dass der Betreffende uns die Schulden erlässt oder aber den ganzen Betrag verlangt, vielleicht sogar mit Zinsen. Wir

müssen seine Erwartungen vielleicht nicht erfüllen, aber es ist wichtig, dass wir verstehen, was wir seiner Meinung nach tun müssen, um Wiedergutmachung zu leisten, und wir sollten gebeterfüllt darüber nachdenken.

Nachdem wir Wiedergutmachung geleistet haben, füllen wir die letzten beiden Spalten der Übersicht aus, die wir im 4. Schritt erstellt haben (Vorlage für die Übersicht: siehe Anhang). Wir tragen das Datum jedes Kontakts, die von uns geleistete Wiedergutmachung und die Ergebnisse ein. Dann besprechen wir die Ergebnisse mit unseren Sponsoren. Wir erkennen an, dass wir uns bemühen, alles in unserer Macht Stehende zu tun, um uns mit den Menschen auf unserer Liste zu versöhnen. Wir haben unser Bestes gegeben, um alles in Ordnung zu bringen, und wir können darauf vertrauen, dass der Herr das heilen wird, was wir nicht heilen können. Durch unsere Beziehung zum Herrn erlangen wir Frieden. Andere Menschen haben die Freiheit, so zu reagieren, wie sie es möchten.

## Die Segnungen der Genesung erkennen

Als wir den Mut aufbrachten, alles wiedergutzumachen, war es hilfreich, die Segnungen aufzuzählen, die wir beim Durchlaufen der bisherigen Schritte erhalten hatten. Wir erkannten, dass die Segnungen der Genesung unsere Erwartungen bei weitem übertrafen. Wir empfehlen Ihnen, eine Liste der Veränderungen in Ihrem Leben anzufertigen. Hier sind einige der Veränderungen, die wir an uns selbst bemerkten, als wir an diesen Punkt unserer Genesung kamen:

- Wir spüren Gottes vollkommene Liebe zu uns.
- Wir verspüren neue Freude, Glück und Freiheit im Leben.
- Wir haben ein tieferes Verständnis für Menschen, Beziehungen und Situationen und haben anderen gegenüber mehr Einfühlungsvermögen.
- Wir haben eine neue Richtung und einen neuen Sinn für unser Leben gefunden.
- Wir empfinden tiefere Akzeptanz und Liebe für uns selbst und für andere.
- Wir denken weniger an uns selbst und konzentrieren uns mehr darauf, Menschen zu helfen, die unsere Hilfe brauchen.

- Wir spüren das unbegrenzte Sühnopfer Jesu Christi intensiver und es gewinnt für uns noch mehr an Bedeutung.
- Wir blicken mit mehr Hoffnung und Glauben in unsere ewige Zukunft.
- Wir haben weniger Angst vor dem Leben und vor finanziellen Sorgen.
- Wir spüren, dass uns vergeben wurde, und wir können anderen leichter vergeben.
- Wir vertrauen darauf, dass wir mit Gottes Macht das schaffen können, was wir alleine nicht schaffen könnten.

Es kann sein, dass sich in Ihrem Leben noch viel mehr ändert. Bitte fertigen Sie Ihre persönliche Liste an und zeigen Sie sie jemandem.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Studieren und verstehen

Die folgenden Schriftstellen und Aussagen von Führern der Kirche können uns bei unserer Genesung helfen. Wir können sie auf uns wirken lassen, uns mit ihnen auseinandersetzen und sie für unser Tagebuch verwenden. Beim Schreiben müssen wir immer ehrlich und konkret sein, um den größtmöglichen Nutzen daraus zu ziehen.

### Positiven Einfluss auf andere ausüben

„Und nun spricht der Geist des Herrn zu mir: Gebiete deinen Kindern, Gutes zu tun, damit sie nicht das Herz vieler Menschen ins Verderben verleiten; darum, in der

Furcht vor Gott, gebiete ich dir, mein Sohn, von deinen Übeltaten abzulassen,

dich mit deinem ganzen Sinn, aller Macht und aller Kraft zum Herrn zu wenden, niemandem mehr das Herz zu verleiten, sodass er Schlechtes tut, sondern vielmehr zu ihnen zurückzukehren und deine Fehler und das Unrecht, das du getan hast, zuzugeben.“ (Alma 39:12,13.)

Eine der schädlichsten Folgen unseres Suchtverhaltens besteht darin, dass wir möglicherweise andere so beeinflusst haben, dass sie selbst eine Sucht entwickelt haben.

- Wen in meinem Leben habe ich schon auf diese Weise beeinflusst?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Wo kann ich gemäß Almas Worten in diesen Versen den Mut finden, diesen Menschen gegenüber Wiedergutmachung zu leisten?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Sich nicht zwingen, sondern überzeugen lassen

„Jeder, der kommen will, [kann] kommen und uneingeschränkt von den Wassern des Lebens nehmen; und jeder, der nicht kommen will, der ist nicht gezwungen zu kommen; aber am letzten Tag wird ihm gemäß seinen Taten wiederhergestellt werden.“ (Alma 42:27.)

Es gibt viele triftige Gründe, den 9. Schritt zu gehen. Wir dürfen uns niemals einreden, wir hätten keine andere Wahl. Das Programm zur Genesung von Sucht absolviert man, weil man davon überzeugt ist, und nicht, weil man gezwungen wäre.

- Fühle ich mich dazu überredet oder gedrängt, etwas wiedergutzumachen?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Aus welchen Gründen kann ich laut diesem Vers überzeugt werden?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Sich darauf vorbereiten, Gott zu begegnen

„Ich möchte, dass ihr vortretet und euer Herz nicht länger verhärtet; denn siehe, jetzt ist die Zeit und der Tag für eure Errettung, und darum, wenn ihr umkehrt und euer Herz nicht verhärtet, wird der große Plan der Erlösung sogleich für euch zuwege gebracht werden.

Denn siehe, dieses Leben ist die Zeit, da der Mensch sich vorbereiten soll, Gott zu begegnen; ja, siehe, der Tag dieses Lebens ist der Tag, da der Mensch seine Arbeiten verrichten soll.“ (Alma 34:31,32.)

- Was erreiche ich, wenn ich mein Herz erweiche und Wiedergutmachung leiste?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Inwiefern wächst meine Bereitschaft, Wiedergutmachung zu leisten, wenn ich mir klarmache, dass ich mich dabei auch darauf vorbereite, Gott zu begegnen?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### In der Kirche aktiv sein

„Und [Alma der Jüngere und die Söhne Mosias] zogen durch das ganze Land ... und bemühten sich eifrig, all das Unrecht gutzumachen, was sie der Kirche angetan hatten; sie bekannten alle ihre Sünden und machten alles bekannt, was sie gesehen hatten, und erklärten allen, die es zu hören wünschten, die Prophezeiungen und die Schriften.“ (Mosia 27:35.)

Wegen ihres Suchtverhaltens kommen viele nicht mehr zur Kirche. Manche Menschen rechtfertigen es mit den Fehlern anderer, dass sie sich kaum noch in der Kirche engagieren.

- Welche Erfahrungen habe ich mit meiner aktiven Mitgliedschaft in der Kirche Jesu Christi der Heiligen der Letzten Tage gemacht?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Inwiefern hat es mir geholfen, mich mit der Kirche wieder verbunden zu fühlen, dass ich während meiner Genesung Jesus Christus nähergekommen bin?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Inwiefern kann ich leichter Wiedergutmachung leisten und in der Genesung noch weiter voranschreiten, wenn ich mich aktiv in der Kirche beteilige?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Wie hilft mir die Gewissheit, dass der Herr meine wahren Herzensabsichten kennt und dass er meine Bemühungen annimmt, Umkehr zu üben und Wiedergutmachung zu leisten, selbst wenn andere dies nicht tun?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### **Bereitschaft zur Wiedergutmachung**

„Sie müssen so weit wie möglich alles ersetzen, was gestohlen, beschädigt oder beschmutzt wurde. Die bereitwillige Wiedergutmachung dient dem Herrn als Beweis dafür, dass Sie sich dazu verpflichtet haben, alles zu tun, was Sie können, um umzukehren.“ (Richard G. Scott, „Vergebung finden“, *Der Stern*, Juli 1995, S. 69.)

- Inwiefern beweise ich nicht nur dem Herrn, sondern auch mir selbst und anderen, dass ich entschlossen bin, ein demütiges und ehrliches Leben zu führen, wenn ich Wiedergutmachung leiste?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### **Was der Erretter für uns tun kann**

„Die Menschen können sich ihre Sünden nicht selbst vergeben; sie können sich nicht selbst von den Folgen ihrer Sünden reinigen. Die Menschen können aufhören zu sündigen und in Zukunft das Rechte tun, und insofern ist ihr Tun vor dem Herrn auch annehmbar und der Betrachtung wert. Aber wer macht das Unrecht, das sie sich selbst und anderen angetan haben, wieder gut, wenn sie es nicht selbst in Ordnung bringen können? Durch das Sühnopfer Jesu Christi werden die Sünden des Umkehrwilligen gewaschen; wären sie auch rot wie Purpur, so sollen sie doch weiß werden wie Wolle. Das ist die Verheißung, die euch gilt.“ (Joseph F. Smith, Herbst-Generalkonferenz 1899.)

Wenn Sie etwas wiedergutmachen, lassen Sie sich nicht von Gedanken entmutigen wie: „Das ist unmöglich! Das Unrecht, das ich diesem Menschen angetan habe, werde ich niemals angemessen wiedergutmachen können.“ Selbst wenn dies der Fall sein sollte, bedenken Sie, dass Jesus Christus die Macht hat, all das wieder in Ordnung zu bringen, was Sie allein nicht in Ordnung bringen können. Wir müssen darauf vertrauen, dass Jesus Christus das tun wird, was wir nicht tun können.

### **Unsere Herzensabsichten**

„Wer umkehrt und die Gebote des Herrn tut, dem wird vergeben werden.“ (Lehre und Bündnisse 1:32.)

Wenn wir Wiedergutmachung leisten, werden wir vielleicht erleben, dass jemand uns nicht vergibt. Vielleicht ist sein Herz uns gegenüber noch verhärtet oder er traut uns nicht.







## 10. Schritt: Immer wieder Bestandsaufnahmen unseres Inneren machen und Fehler sofort zugeben

### Grundsatz: Täglich Rechenschaft ablegen

Der 10. Schritt hilft uns, in unserer neuen, geistig gesinnten Lebensweise Fortschritt zu machen. Es geht darum, dass wir jeden Tag Rechenschaft ablegen, indem wir uns selbst einschätzen, das, was wir feststellen, akzeptieren und umgehend Umkehr üben. Wir sind nicht vollkommen und werden in unserem Leben und auch bei unserer Genesung weiterhin Fehler machen. Manch einer macht sich vielleicht Sorgen, dass er mit seiner Genesung nicht vorankommt, wenn er nicht bei jedem Schritt perfekt ist und in seinem Leben keinerlei Fehler macht. Der 10. Schritt schützt uns vor dem Druck, ein vollkommenes Leben führen zu müssen. Wir werden daran erinnert, dass wir den Herrn während unserer Genesung ständig brauchen.

Im Buch Mormon erklärt Alma, dass eine mächtige Herzenswandlung Glauben an die Erlösung und Auferstehung Christi erfordert (siehe Alma 5:14,15). Anhand des Szenarios vom Jüngsten Gericht und mehreren Beispielen für Fragen, die wir uns selbst stellen können, betonte Alma, wie wichtig eine ehrliche Selbsteinschätzung dabei ist, dass wir uns der erlösenden

Macht Christi öffnen. Diesen Grundsatz können wir anwenden, indem wir uns so, wie Alma es vorschlägt, eingehende Fragen zu unseren Gefühlen, Gedanken und Beweggründen und zu unserem Verhalten stellen. Eine tägliche Selbsteinschätzung und die erlösende Hilfe des Herrn können verhindern, dass wir in Verleugnung, Selbstzufriedenheit und Rückfälle abdriften.

Bei dem unglaublichen Genesungsprozess geht es darum, dem Herrn zu gestatten, unsere Gedanken und Gefühle und unser Herz zu wandeln. Infolgedessen ändert sich unser Verhalten. Diejenigen, die uns vorausgegangen sind, haben uns aufgefordert, auf Stolz in all seinen Formen zu achten und unsere Schwächen demütig vor den Vater im Himmel zu bringen. Täglich Rechenschaft ablegen hilft uns, zu erkennen, wann wir Hilfe brauchen, und verhindert, dass wir in alte Gewohnheiten zurückfallen.

Es ist normal, negative Gedanken und Gefühle zu haben. Wenn wir uns Sorgen machen oder Selbstmitleid, Angst, Groll oder Begierde empfinden, können wir uns sofort an den Vater wenden und ihn bitten, uns mit Frieden und einer neuen Perspektive zu segnen. Vielleicht stellen wir auch fest, dass wir immer noch an negativen Ansichten festhalten. Wir können den Vater im Himmel bitten, uns zu helfen, uns aufrichtig um Änderung zu bemühen.

Beim 10. Schritt haben wir nicht mehr das Bedürfnis, uns zu rechtfertigen, uns herauszureden oder anderen die Schuld zu geben. Unser Ziel ist es, unser Herz für den Erretter und seine Gnade offen zu halten und darauf unseren Sinn zu richten.

Im 10. Schritt führen wir täglich eine Bestandsaufnahme durch. Bei der Tagesplanung denken wir gebeterfüllt über unser Handeln und mögliche Beweggründe nach: Machen wir zu viel oder zu wenig? Achten wir auf unsere geistigen, emotionalen und körperlichen Grundbedürfnisse? Dienen wir unseren Mitmenschen? Gibt es Situationen in unserem Alltag, die schwierig oder stressig sind? Brauchen wir Hilfe von anderen, um mit diesen Schwierigkeiten fertig zu werden? Erkennen wir alte Verhaltensweisen oder Denkmuster? Solche Fragen helfen uns, bewusst zu leben, unsere Genesung zu stärken und Jesus Christus näherzukommen.

Wir können uns jederzeit selbst einschätzen, indem wir uns Zeit nehmen, nachzusinnen und die Schritte, die wir gelernt haben, anzuwenden. Wenn wir uns gerade in einer Krise befinden, können wir uns und Gott fragen: „Welche meiner Charakterschwächen wird hier angesprochen? Wodurch habe ich mich in diese Situation gebracht? Gibt es etwas, was ich aufrichtig sagen oder tun kann, was den Konflikt für mich und mein Gegenüber so löst, dass unsere Würde gewahrt bleibt?“ Wir können uns vor Augen halten: „Der Herr hat alle Macht. Ich überlasse ihm das und vertraue ihm.“

Wann immer wir jemandem etwas Schlechtes angetan haben, können wir dies so schnell wie möglich wiedergutmachen. Es ist dann wichtig, allen Stolz beiseitezulegen und daran zu denken: Um mit jemandem wieder ins Reine zu kommen, ist es oft genauso wichtig, unser Fehlverhalten zuzugeben, wie dem anderen zu sagen, dass wir ihn liebhaben.

Am Ende des Tages denken wir darüber nach, wie es gelaufen ist. Wie gut haben wir uns geschlagen? Müssen wir mit dem Herrn noch über irgendwelche schlechten Verhaltensweisen, Gedanken oder Gefühle sprechen? Wir können auch mit einem Familienmitglied, einem Freund, einem Sponsor oder einer Vertrauensperson sprechen, der oder die uns hilft, die Situation klarer zu sehen.

Natürlich werden wir trotz aller Bemühungen weiterhin Fehler machen. Aber wenn wir täglich Rechenschaft ablegen, verpflichten wir uns auch, die Verantwortung für diese Fehler zu übernehmen. Wenn wir unsere Gedanken und Taten jeden Tag prüfen, klären und durch

den Erretter umkehren, verblassen negative Gedanken und Gefühle.

„Nichts ist befreiender, erhebender oder entscheidender für unseren persönlichen Fortschritt, als sich regelmäßig jeden Tag mit der Umkehr zu befassen. Umkehr ist kein Ereignis, sondern ein Vorgang. Es ist der Schlüssel zu Glück und Seelenfrieden. In Verbindung mit Glauben eröffnet uns die Umkehr Zugang zur Macht des Sühnopfers Jesu Christi (siehe 2 Nephi 9:23).“ (Russell M. Nelson, „Wir können besser handeln und besser sein“, *Liahona*, Mai 2019, S. 67.)

Täglich Rechenschaft ablegen, also täglich umkehren, hilft uns, die Freude und Freiheit zu erfahren, die der Erretter uns anbietet. Wir müssen uns nicht länger vom Herrn oder anderen Menschen absondern. Wir können die Kraft und den Glauben haben, Schwierigkeiten anzugehen und sie zu überwinden. Wir können uns an unserem Fortschritt erfreuen und darauf vertrauen, dass unsere Genesung kontinuierlich vorangeht, wenn wir an den Schritten arbeiten und geduldig sind.

## Umsetzung

Bei diesem Programm geht es darum, zu handeln. Unser Fortschritt hängt davon ab, dass wir die beschriebenen Schritte im täglichen Leben konsequent anwenden. Auf diese Weise bearbeiten oder durchlaufen wir die Schritte dann. Die folgenden Handlungen helfen uns, zu Christus zu kommen und die Führung und Kraft zu erhalten, die wir brauchen, um den nächsten Schritt in unserer Genesung zu gehen.

### Sich geistig auf jeden Tag vorbereiten

Um täglich Rechenschaft ablegen zu können, ist es wichtig, dass wir unseren Tag planen, unsere Pläne umsetzen und dann am Ende des Tages darüber nachdenken, wie alles gelaufen ist. Wenn wir dies bewusst tun, werden wir davor bewahrt, in alte Gewohnheiten zurückzufallen.

Elder David A. Bednar rät uns, unseren Tag schon am Morgen mit dem Herrn vorzubereiten: „Ein sinnerfülltes Morgengebet [ist] ein wichtiger Bestandteil der geistigen Schöpfung eines jeden Tages, die der zeitlichen Schöpfung oder der tatsächlichen Durchführung des Tages vorausgeht.“ („Betet immer“, *Liahona*, November 2008, S. 41.)

Im Laufe des Tages bewahren wir ein Gebet im Herzen und bitten weiterhin um Hilfe und Führung. Manchmal läuft nicht alles nach Plan, und wir müssen flexibel sein und den Vater im Himmel ständig um Hilfe bitten.

Elder Bednar hat uns den Rat gegeben: „Am Ende des Tages knien wir wieder nieder und erstatten dem himmlischen Vater Bericht. Wir gehen die Ereignisse des Tages durch.“ („Betet immer“, S. 42.) Wenn wir uns an den Herrn wenden und die Ereignisse des Tages durchgehen, können wir einerseits unsere Erfolge feiern und andererseits erkennen, wo wir vielleicht versagt haben. Wir beraten uns mit dem Herrn darüber, was wir tun müssen, um umzukehren oder Wiedergutmachung zu leisten, und wie wir es beim nächsten Mal besser machen können.

### Jeden Tag umkehren

„Jeder Tag ist ein neuer Tag“ ist ein Sprichwort, das bedeutet, dass man einen Moment nach dem anderen in Angriff nehmen soll. Wenn wir uns unsere Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen immer wieder vor Augen führen, können wir umkehren und unserem Vater im Himmel näherkommen. Wenn wir umkehren, entdecken wir die Wahrheit, dass Umkehr keine traurige, einengende Tortur ist, sondern vielmehr eine erfreuliche und befreiende Erfahrung, die wir gerne annehmen.

Wenn wir täglich umkehren, entdecken wir vielleicht weitere Unzulänglichkeiten oder erinnern uns an vergangene Taten, die Aufmerksamkeit und manchmal Wiedergutmachung erfordern. Es kann Teil unserer täglichen Umkehr werden, uns wieder auf frühere Schritte zu besinnen, die darauf abzielten, unsere Unzulänglichkeiten zu beseitigen oder Wiedergutmachung zu leisten. Wenn wir mit unseren Sponsoren besprechen, was wir aus unseren täglichen Anstrengungen gelernt haben, kann uns klarer werden, was wir noch tun müssen, um vollständig umzukehren. Vielleicht müssen wir auch unserem Priestertumsführer etwas bekennen.

Präsident Russell M. Nelson fordert uns eindringlich auf: „Erleben Sie die stärkende Kraft der täglichen Umkehr, indem Sie jeden Tag ein wenig besser handeln und besser sind.“ („Wir können besser handeln und besser sein“, *Liahona*, Mai 2019, S. 67.) Wenn wir jeden Tag demütig sind und uns um Ehrlichkeit bemühen, kommen wir dem Erretter näher. Der Erretter forderte seine Jünger

auf: „Wenn einer hinter mir hergehen will, verleugne er sich selbst, nehme täglich sein Kreuz auf sich und folge mir nach.“ (Lukas 9:23.) Wenn wir umkehren und jeden Tag unser Kreuz auf uns nehmen, um dem Erretter nachzufolgen, bereiten wir uns auf den 11. Schritt vor.

### Studieren und verstehen

Die folgenden Schriftstellen und Aussagen von Führern der Kirche können uns bei unserer Genesung helfen. Wir können sie auf uns wirken lassen, uns mit ihnen auseinandersetzen und sie für unser Tagebuch verwenden. Beim Schreiben müssen wir immer ehrlich und konkret sein, um den größtmöglichen Nutzen daraus zu ziehen.

### Auf unsere Gedanken, Worte und Taten achten

„Wenn ihr nicht achthabt auf euch und eure Gedanken und eure Worte und eure Taten und nicht die Gebote Gottes beachtet und nicht im Glauben an das fest bleibt, was ihr über das Kommen unseres Herrn gehört habt, selbst bis ans Ende eures Lebens, müsst ihr zugrunde gehen. Und nun, o Mensch, denke daran und gehe nicht zugrunde.“ (Mosia 4:30.)

Wenn wir beim Autofahren nicht darauf achten, was wir tun, ist das gefährlich und kann sogar tödlich enden. Schreiben Sie etwas darüber, wie man sich seiner selbst bewusst wird.

- Inwiefern kann eine Selbsteinschätzung mich davor bewahren, wieder in mein altes Suchtverhalten zurückzufallen (und zugrunde zu gehen)?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



---



---



---

## Demut und Selbstkontrolle

„Diejenigen [sind] gesegnet, die sich demütigen, ohne dass sie gezwungen sind, demütig zu sein.“ (Alma 32:16.)

Wenn wir bereit sind, negative Gedanken abzustellen, ehe sie in Taten münden, die andere verletzen, demütigen wir uns, ohne dazu gezwungen zu sein. Schreiben Sie etwas über Ihre Bereitschaft, sich zu demütigen. Probieren Sie es einen Tag lang aus, negative Gedanken abzustellen.

- Welche Segnungen empfangen Sie dadurch?

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

## In der Gegenwart leben

„Je mehr Licht ein Mensch besitzt, desto mehr trachtet er nach der Gabe der Umkehr, und umso intensiver bemüht er sich, von der Sünde freizuwerden, sooft er den Willen Gottes nicht erfüllt hat. ... Daraus folgt, dass den Gottesfürchtigen und den Rechtschaffenen ihre Sünden beständig vergeben werden, weil sie umkehren und den Herrn jeden Tag und zu jeder Stunde von neuem suchen.“ (Bruce R. McConkie, *Doctrinal New Testament Commentary*, 3:342f.)

Zu den – in mentaler, emotionaler wie geistiger Hinsicht – positivsten Auswirkungen eines Lebens, das den hier beschriebenen Schritten folgt, zählt, dass wir lernen, in der Gegenwart zu leben.

- Wie hilft mir der 10. Schritt dabei, mit dem Leben zurechtzukommen – wenn es sein muss, immer nur eine Stunde nach der anderen?

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

- Inwiefern hilft es mir zu wissen, dass ich diese Grundsätze immer nur einen Tag nach dem anderen umsetzen muss?

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

**Weiterhin Umkehr und Vergebung üben**

„Aber sooft sie mit wirklichem Vorsatz umkehrten und nach Vergebung trachteten, wurde ihnen vergeben.“  
(Moroni 6:8.)

Die Gewissheit, dass der Herr bereit ist, uns zu vergeben, sooft wir mit wirklichem Vorsatz umkehren, kann uns immer dann, wenn wir einen Fehler machen, ermutigen, einen weiteren Anlauf zu unternehmen.

- Was bedeutet es für mich, „mit wirklichem Vorsatz“ nach Vergebung zu trachten?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Wie kann ich durch Selbsteinschätzung und tägliche Wiedergutmachung sicherstellen, dass ich demütig bleibe und mich geistig entwickle?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Inwiefern hilft mir die Bestandsaufnahme am Ende eines jeden Tages, die Neigung zu überwinden, an Wut oder anderen schädlichen Gefühlen festzuhalten?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Geduldig sein**

„Ich [möchte], dass ihr demütig seid und fügsam und sanft seid; leicht zu bewegen; voller Geduld und Langmut; maßvoll seid in allem.“ (Alma 7:23.)

Wer immer den Spruch „Übung macht den Meister“ geprägt hat, vergaß zu erwähnen, wie viel Geduld es erfordert, immer weiter zu üben! Wenn wir geduldig sind, weiterhin täglich Wiedergutmachung leisten und täglich eine Bestandsaufnahme vornehmen, kommen wir auf dem Weg der Genesung voran.







## 11. Schritt: Sich bemühen, durch Beten und Nachsinnen den Willen des Herrn zu erkennen und die Kraft zu erhalten, ihn auszuführen

### Grundsatz: Persönliche Offenbarung

Im 11. Schritt verpflichten wir uns dazu, uns Tag für Tag zu bemühen, den Willen des Herrn zu erkennen und ihn um die Kraft zu bitten, diesen auszuführen. Wir haben festgestellt, dass Gott zu uns sprechen möchte und dass wir lernen können, ihn zu hören. Präsident Russell M. Nelson hat erklärt: „*Will* Gott wirklich mit Ihnen sprechen? Ja!“ („Offenbarung für die Kirche, Offenbarung für unser Leben“, *Liahona*, Mai 2018, S. 95.) Ziel dieses Schritts ist es, dass wir unsere Fähigkeit verbessern, Jesus Christus zu hören, persönliche Offenbarung zu empfangen und die Kraft zu erhalten, unser Leben danach auszurichten. Dieses Verlangen nach persönlicher Offenbarung steht in krassem Gegensatz zu den Begierden, die wir hatten, als wir noch in der Sucht gefangen waren.

Früher dachten wir, Hoffnung, Freude, Frieden und Erfüllung kämen aus irdischen Quellen wie Alkohol, Drogen, Lust, ungesunder Ernährung oder anderem Sucht- oder Zwangsverhalten. Unser Verhaltensmuster bestand darin, negativen Emotionen zu entgehen, indem wir sie mit unserer Sucht betäubten. Einige von uns versuchten, die Leere in unserem Leben mit etwas

anderem als Gott zu füllen. Mit der Zeit stellten wir fest, dass alle positiven Auswirkungen unserer Sucht nur kurzfristige, unechte Lösungen waren, die uns leer zurückließen.

Sich um Offenbarung zu bemühen ist ein wichtiger Schritt auf dem Weg zu dauerhafter Genesung. Präsident Nelson hat gesagt: „Ich bitte Sie dringend, über Ihre jetzige geistige Fähigkeit, persönliche Offenbarung zu empfangen, hinauszuwachsen, denn der Herr hat verheißen: ‚Wenn du bittest, wirst du Offenbarung um Offenbarung, Erkenntnis um Erkenntnis empfangen, damit du die Geheimnisse und das Friedfertige erkennen mögest – das, was Freude bringt, das, was ewiges Leben bringt‘ [Lehre und Bündnisse 42:61].“ („Offenbarung für die Kirche, Offenbarung für unser Leben“, S. 95.)

Wir haben allmählich eingesehen, dass wir den Erretter Jesus Christus brauchen, und verstehen, welche Rolle er in unserem Leben spielt. Einige von uns kamen sich beim Beten unbeholfen und ungeübt vor, begannen aber, im Namen Jesu Christi zum Vater zu beten, um eine engere Beziehung zu ihm aufzubauen. Wir wissen, dass wir mit ihm viel mehr tun können, als wir es ohne ihn je könnten. Wir begannen zu lernen, dass es bei der Genesung nicht nur um Sucht oder Nüchternheit geht, sondern dass dazu

auch gehört, dass wir uns in allen Bereichen unseres Lebens um Führung vom Herrn bemühen.

Beten, Nachsinnen und Schriftstudium sind unerlässlich, wenn man zu Christus kommen will. Es kann uns helfen, seine Stimme zu hören und die Kraft zu empfangen, seinen Willen auszuführen. Wir bemühen uns, demütig zu beten, weil wir wissen, dass wir auf göttliche Führung und die Kraft des Herrn angewiesen sind. Den ganzen Tag über halten wir immer wieder inne, besinnen uns und versuchen, unseren Geist zur Ruhe zu bringen und die sanfte, leise Stimme zu vernehmen. Wir studieren die heiligen Schriften, vor allem das Buch Mormon, weil sie von der Bereitschaft des Herrn Zeugnis geben, uns Weisung und Kraft zu geben. Wenn wir dies tun, empfangen wir persönliche Offenbarung und den Segen, dass sein „Geist immer mit [uns ist]“, um uns zu führen, zu leiten und zu trösten (Moroni 4:3).

Für viele von uns war der Gedanke, persönliche Offenbarung zu erhalten, schwierig, weil wir glaubten, für die Liebe Gottes nicht würdig zu sein. In unserer Sucht dachten wir entweder, dass wir dem Vater im Himmel und Jesus Christus nicht wichtig genug wären und sie deshalb nicht mit uns sprechen würden, oder aber dass wir aufgrund unserer Vergangenheit das Recht auf Offenbarung verwirkt hätten. Einige von uns dachten, wir hätten noch nie persönliche Offenbarung erhalten. Wir beteten oder sann nach, aber nichts schien zu geschehen. Wir spürten nichts Besonderes und erhielten keine erkennbare Antwort. Als dies geschah, kam unsere alte Denkweise zum Vorschein: „Gott ist vielleicht damit beschäftigt, anderen zu helfen, aber mir hilft er nicht.“

Viele von uns haben noch immer mit solchen Gefühlen zu kämpfen. Doch als wir uns seiner Liebe und Barmherzigkeit bewusst wurden, zerschlugen sich diese falschen Vorstellungen. Unser Vertrauen darauf, dass er uns so sehr liebt, dass er mit uns kommuniziert, kann wachsen, wenn wir den 11. Schritt in unserem Leben anwenden.

Der 11. Schritt erfordert den Glauben von uns, dass Gott uns antworten wird, und wir können lernen, seine Stimme zu erkennen. Vielleicht geschieht es nicht schnell oder durch ein wundersames Zeichen vom Himmel. Aber wir können zuhören und geduldig sein. Wir alle hören ihn auf unterschiedliche Weise. Manchmal gibt er uns nicht sofort eine bestimmte Richtung vor. Das bedeutet aber nicht, dass er uns nicht liebt. Vielmehr kann es bedeuten,

dass er möchte, dass wir lernen, ihm zu vertrauen und die Wahrheiten, die er uns bereits gegeben hat, in die Tat umzusetzen. Unser Vertrauen in ihn hilft uns, bereit zu sein, auf ihn zu hoffen und seine Stimme immer besser zu hören (mehr dazu: siehe Richard G. Scott, „Lernen, die Antwort auf ein Gebet wahrzunehmen“, *Der Stern*, Januar 1990, S. 28).

Der Herr erhört unsere Gebete oft durch andere Menschen. Präsident Spencer W. Kimball hat gesagt: „Gott sieht uns, und er wacht über uns. Was wir brauchen, gibt er uns aber normalerweise durch andere Menschen.“ (Zitiert in: Barbara Thompson, „Sein starker Arm“, *Liahona*, Mai 2009, S. 85.) Es ist wichtig, dass wir mit anderen in Kontakt bleiben, vor allem mit denen, die uns unterstützen. Wir können Gottes Stimme durch die Führer der Kirche, Angehörige und Freunde hören, aber auch dadurch, dass wir in den heiligen Schriften lesen, uns mit Konferenzansprachen befassen und geistliche Musik hören. Wir können auch regelmäßig Inspiration und Führung erhalten, wenn wir an Selbsthilfegruppen teilnehmen und gemeinsam mit unseren Sponsoren die Schritte zur Genesung angehen.

Es bedarf Übung und Geduld, unsere Fähigkeit zu verbessern, uns um Offenbarung zu bemühen und sie zu empfangen. „Sicherlich kann es auch Zeiten geben, da Sie das Gefühl haben, der Himmel sei verschlossen. Aber ich verheiße Ihnen: Wenn Sie weiterhin gehorsam sind, Ihre Dankbarkeit für jede Segnung, die der Herr Ihnen schenkt, ausdrücken und geduldig den Zeitplan des Herrn anerkennen, werden Ihnen das Wissen und Verständnis, nach denen Sie streben, zuteil. Jede Segnung, die der Herr für Sie bereithält, ja, auch Wunder, werden folgen. Das nämlich bringt persönliche Offenbarung für Sie zuwege.“ (Russell M. Nelson, „Offenbarung für die Kirche, Offenbarung für unser Leben“, S. 95f.)

## Umsetzung

Bei diesem Programm geht es darum, zu handeln. Unser Fortschritt hängt davon ab, dass wir die beschriebenen Schritte im täglichen Leben konsequent anwenden. Auf diese Weise bearbeiten oder durchlaufen wir die Schritte dann. Die folgenden Handlungen helfen uns, zu Christus zu kommen und die Führung und Kraft zu erhalten, die wir brauchen, um den nächsten Schritt in unserer Genesung zu gehen.

## Durch Beten, Fasten und Nachsinnen zu Jesus Christus kommen

Diejenigen unter uns, die wenig Erfahrung mit dem Beten haben, erhalten Zuversicht durch diese Worte von Elder Richard G. Scott: „Machen Sie sich keine Sorgen, wenn Sie Ihre Gefühle vielleicht etwas ungeschickt ausdrücken. Sprechen Sie den himmlischen Vater einfach an. Er hört jedes Gebet und gibt uns Antwort auf seine Weise.“ („Learning to Recognize Answers to Prayer“, *Ensign*, November 1989, S. 31.) Es war auch hilfreich, die einzelnen Teile des Gebets noch einmal durchzugehen. Wir sprechen den Vater im Himmel mit Namen an, sagen ihm, wofür wir dankbar sind, bitten um die Segnungen, die wir brauchen, und schließen dann im Namen Jesu Christi. Wir knien nieder, wenn wir körperlich dazu in der Lage sind. Wir beten oft laut zum Vater und bitten ihn um Führung durch den Heiligen Geist (siehe Römer 8:26). Wir brauchen keine blumigen Worte zu verwenden. Wir können ehrlich sein und dem Vater im Himmel sagen, was uns auf dem Herzen liegt.

Viele von uns haben gelernt, früh aufzustehen und Zeit in stiller Abgeschiedenheit zu verbringen, um zu lesen und zu beten. Wir planen Zeit zum Beten und Nachsinnen ein – normalerweise morgens. In diesem Zeitraum können wir Gott an die erste Stelle setzen, vor alle Menschen und Angelegenheiten, die im Laufe des Tages noch auf uns zukommen werden. Anschließend studieren wir die heiligen Schriften oder die Aussagen der neuzeitlichen Propheten und denken darüber nach. Das Fasten kann ein sehr wirksames Mittel sein, das uns in diesen Bemühungen bestärkt. Wenn wir Gott dann hören oder spüren wollen, hören wir auf unser Herz und unseren Verstand. Wir schreiben unsere Gedanken und Eindrücke auf, wenn wir beten oder nachsinnen.

Wenn diese kostbare Zeit der inneren Einkehr zu Ende ist, hören wir nicht auf zu beten. Wir beten im Stillen weiter und tragen ein Gebet tief im Herzen und in unseren Gedanken. Mit der Zeit wird es uns zur Gewohnheit, in dieser Form nachzudenken, von früh bis spät und Tag für Tag. Wir beraten uns mit dem Herrn, wenn wir mit anderen zu tun haben, wenn wir Entscheidungen treffen und wenn wir es mit Gefühlen und Versuchungen zu tun haben. Wir trachten stets danach, seinen Geist bei uns zu haben, damit er uns dahin führen kann, das Richtige zu tun (siehe Psalmen 46:2; Alma 37:36,37; 3 Nephi 20:1).

## In Stille und Ruhe nachsinnen

Viele von uns stellen fest, dass das Nachsinnen hilft, wenn wir uns um Offenbarung und Führung vom Herrn bemühen. Wir suchen uns einen ruhigen Ort, der frei von Ablenkungen ist. Präsident Russell M. Nelson hat gesagt: „Stille Zeit ist heilige Zeit.“ („Was wir lernen und nie vergessen werden“, *Liahona*, Mai 2021, S. 80.) Es kann hilfreich sein, eine bequeme Position einzunehmen. Wir machen den Kopf frei und entspannen uns. Wir atmen ein paar Mal langsam tief durch.

Als Nächstes denken und sinnieren wir darüber nach, was uns wichtig ist, und hören auf die Gedanken, die uns in den Sinn kommen. Wir können über unsere Herausforderungen nachdenken, vor allem über unsere Genesung oder unsere Beziehungen. Wir können an Verse in den heiligen Schriften oder Ansprachen bei der Generalkonferenz denken, mit denen wir uns gerade befassen. Wir können einfach an den Tag denken, der vor uns liegt, und an die Führung, die wir brauchen. Wir können die Gedanken, die uns in den Sinn kommen, auch in einem Tagebuch festhalten, um sie uns klarer zu machen. Nach dieser ruhigen Zeit bemühen wir uns den ganzen Tag über weiterhin um Führung und Kraft vom Herrn und sind darauf bedacht, „in jedem Gedanken auf [ihn zu blicken]“ (Lehre und Bündnisse 6:36).

Präsident M. Russell Ballard hat gesagt: „Es ist wichtig, still zu sein und auf den Geist zu horchen und ihm zu folgen. Es gibt einfach zu viele Ablenkungen, die unsere Aufmerksamkeit fesseln. So war es noch nie in der Geschichte. Jeder Mensch braucht Zeit, um sich zu besinnen und nachzudenken. ... Wir alle brauchen Zeit, um über Fragen nachzusinnen oder regelmäßig ein Zwiegespräch mit uns selbst zu führen. Oft sind wir zu beschäftigt, und die Welt ist so laut, dass es schwierig ist, die Worte aus dem Himmel zu vernehmen: ‚Seid ruhig und wisst, dass ich Gott bin.‘ [Psalmen 46:10].“ („Seid ruhig und wisst, dass ich Gott bin“, CES-Andacht für junge Erwachsene, 4. Mai 2014, broadcasts.ChurchofJesusChrist.org.)

## Studieren und verstehen

Die folgenden Schriftstellen und Aussagen von Führern der Kirche können uns bei unserer Genesung helfen. Wir können sie auf uns wirken lassen, uns mit ihnen auseinandersetzen und sie für unser Tagebuch verwenden.

Beim Schreiben müssen wir immer ehrlich und konkret sein, um den größtmöglichen Nutzen daraus zu ziehen.

### Sich dem Herrn nahen

„Naht euch mir, und ich werde mich euch nahen; sucht mich eifrig, dann werdet ihr mich finden; bittet, und ihr werdet empfangen; klopfet an, und es wird euch aufgetan werden.“ (Lehre und Bündnisse 88:63.)

Der Herr achtet unseren Willen und unsere Entscheidungsfreiheit. Er gewährt uns, sich ihm freiwillig zu nahen, ohne Zwang. Er naht sich uns, wenn wir ihn darum bitten.

- Wie kann ich mich Gott heute nahen?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Sich an den Worten von Christus weiden

„Engel reden durch die Macht des Heiligen Geistes; darum reden sie die Worte von Christus. Darum habe ich zu euch gesagt: Weidet euch an den Worten von Christus; denn siehe, die Worte von Christus werden euch alles sagen, was ihr tun sollt.“ (2 Nephi 32:3.)

In diesem Vers erklärt Nephi, dass die Worte von Christus uns in allem, was wir wissen und tun müssen, führen werden, wenn wir uns an ihnen weiden. Stellen Sie sich vor, Jesus Christus wäre den ganzen Tag bei Ihnen und spräche mit Ihnen.

- Was empfinde ich, wenn ich über dieses Bild nachdenke?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Dankbarkeit zum Ausdruck bringen

„Betet ohne Unterlass! Dankt für alles; denn das ist der Wille Gottes für euch in Christus Jesus. Löscht den Geist nicht aus!“ (1 Thessalonicher 5:17-19.)

Wenn wir daran denken, für alles im Leben dankbar zu sein, auch für das, was wir nicht verstehen, dann werden wir die Verbindung zu Gott ständig aufrechterhalten können. Paulus bezeichnete dies als Beten ohne Unterlass. Bemühen Sie sich, Gott den ganzen Tag lang zu danken.

- Wie wirkt sich diese Dankbarkeit auf unsere Nähe zum Heiligen Geist aus?

---

---

---

---

**Persönliche Offenbarung empfangen**

„Der Erretter hat gesagt: ‚Ich werde es dir in deinem *Verstand* und in deinem *Herzen* durch den Heiligen Geist sagen‘ (LuB 8:2; Hervorhebung hinzugefügt). ... Eine Eingebung an den *Verstand* ist sehr konkret. Man hört oder spürt bestimmte Wörter und kann sie so niederschreiben, als seien einem diese Anweisungen diktiert worden. Eine Mitteilung an das *Herz* ist eher ein allgemeiner Eindruck.“ (Richard G. Scott, „Helping Others to Be Spiritually Led“, Ansprache bei einem CES-Symposium, 11. August 1998, S. 3f.)

Je mehr wir mit persönlicher Offenbarung vertraut werden, desto häufiger erkennen wir sie auch und sie wird uns auf noch vielfältigere Weise zuteil.

- Wie habe ich Eindrücke und Offenbarung vom Herrn empfangen?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

„Ich sage euch: [Das, wovon ich gesprochen habe, wird] mir durch den Heiligen Geist Gottes zu wissen gegeben. Siehe, ich habe viele Tage gefastet und gebetet, um dies für mich selbst wissen zu können. Und nun weiß ich für mich selbst, dass es wahr ist; denn Gott, der Herr, hat es

mir durch seinen Heiligen Geist kundgetan; und dies ist der Geist der Offenbarung, der in mir ist.“ (Alma 5:46.)

Wenn wir so fasten, wie der Herr es vorgesehen hat, können wir große Kräfte bekommen, die wir sonst nicht hätten (siehe Matthäus 17:14-21). Wir können sogar konkret fasten, um eine Sucht zu überwinden. Jesaja hat gesagt: „Ist nicht das ein Fasten, wie ich es wünsche: die Fesseln des Unrechts zu lösen, die Stricke des Jochs zu entfernen, Unterdrückte freizulassen, jedes Joch zu zerbrechen?“ (Jesaja 58:6.)

- Inwiefern bin ich durch Fasten und Beten besser in der Lage, Offenbarung zu empfangen?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

„Der Gedanke, dass das Studium der heiligen Schriften zu Inspiration und Offenbarung führen kann, legt die Wahrheit nahe, dass eine Schriftstelle nicht nur das bedeutet, was sie zu dem Zeitpunkt bedeutete, als sie geschrieben wurde, sondern dass sie auch das enthalten kann, was sie dem Leser heute bedeutet. Ja, mehr noch, das Lesen der heiligen Schriften kann außerdem zur Folge haben, dass man Offenbarung dazu erhält, was der Herr einem gegenwärtig sonst noch mitteilen möchte. Wir übertreiben nicht, wenn wir sagen, dass die heiligen Schriften ein Urim und Tummim sein und jedem von uns helfen können, persönliche Offenbarung zu empfangen.“ (Dallin H. Oaks, „Scripture Reading and Revelation“, *Ensign*, Januar 1995, S. 8.)

Die Sprache der heiligen Schriften zu lernen ist fast so, als ob man eine Fremdsprache lernt. Am besten machen wir

uns damit vertraut, wenn wir uns in die heiligen Schriften vertiefen und jeden Tag darin lesen und sie studieren.

- Wann habe ich durch eine Schriftstelle Offenbarung empfangen?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Bin ich bereit, auf seinen Rat zu hören und ihn anzunehmen?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Rat vom Herrn annehmen

„Trachtet nicht, dem Herrn Rat zu erteilen, sondern, Rat aus seiner Hand anzunehmen. Denn siehe, ihr wisst selbst, dass er mit Weisheit und mit Gerechtigkeit und mit großer Barmherzigkeit Rat gibt über all seinen Werken.“ (Jakob 4:10.)

Vielleicht sind unsere Gebete in der Vergangenheit deshalb wirkungslos geblieben,

- Habe ich in letzter Zeit etwas beim Beten erlebt? Wenn ja, habe ich dem Herrn die ganze Zeit Rat erteilt oder Rat von ihm empfangen?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---







## **12. Schritt: Nachdem wir alle Schritte gegangen sind und daraufhin durch das Sühnopfer Jesu Christi ein geistiges Erwachen erlebt haben, geben wir diese Botschaft an andere weiter und richten uns in allem an diesen Grundsätzen aus**

### Grundsatz: Dienen

Nun, da wir uns dem 12. Schritt nähern, stellen wir fest, dass dies nicht das Ende unserer Reise ist. Wenn wir diese Schritte durchlaufen haben, ist die Folge, dass wir ein Leben genießen, in dem wir dank der Gnade und Barmherzigkeit Gottes genesen können. Wir bezeugen, dass es nicht ausreicht, die Schritte nur einmal zu durchlaufen. Wir haben festgestellt, dass man nicht darauf verzichten kann, weiterhin an den Schritten zu arbeiten, die Grundsätze in allen Lebensbereichen anzuwenden und die Botschaft der Hoffnung an andere weiterzutragen.

Wir haben eine Botschaft der Hoffnung für andere, die mit einer Sucht ringen, und für alle Menschen, die sich den Herausforderungen des Erdenlebens stellen: Gott ist ein Gott der Wundertaten, wie er es schon immer gewesen ist (siehe Mormon 9:11,16-19). Das beweist unser Leben. Jeder von uns wird durch das Sühnopfer Jesu Christi neu gemacht. Wir können diese Botschaft am besten dadurch weitergeben, dass wir anderen dienen. Einen wichtigeren

Dienst können wir anderen kaum erweisen, als wenn wir für die Barmherzigkeit und Gnade des Herrn Zeugnis ablegen. Präsident Spencer W. Kimball hat gesagt: „Es ist äußerst wichtig, durch Dienen unsere Überzeugung zu zeigen, wodurch wir wiederum geistig wachsen, uns stärker verpflichten und besser in der Lage sind, die Gebote zu halten.“ (*Lehren der Präsidenten der Kirche: Spencer W. Kimball*, 2006, S. 104.)

Gegenseitig unsere Last auf uns zu nehmen, indem wir freundlich und selbstlos Gutes für andere tun, ist Teil unseres neuen Lebens als Nachfolger Christi (siehe Mosia 18:8). Der Wunsch, anderen zu helfen, ist eine ganz natürliche Folge des geistigen Erwachens. So wie die Söhne Mosias nach ihrer eigenen Bekehrung den Wunsch hatten, den Lamaniten vom Evangelium zu erzählen, haben vielleicht auch wir den Wunsch, andere an der Hoffnung und Heilung teilhaben zu lassen, die wir durch das Sühnopfer Christi erfahren haben (siehe Mosia 28:1-4). Vielleicht möchten wir unseren Mitmenschen ein Segen sein, ihnen helfen und sie aufrichten. Wir erkennen, dass König Benjamin eine Wahrheit verkündet hat, als er

sagte: „Wenn ihr euren Mitmenschen dient, dann dient ihr eurem Gott.“ (Mosia 2:17.)

Eine ganz natürliche Art, anderen zu dienen, besteht darin, Sponsor zu werden oder andere zu betreuen, für die der Genesungsprozess noch neu ist. (Näheres entnehmen Sie bitte dem Dokument „Die Wahl eines Sponsors“.) Wir informieren andere Teilnehmer aus unseren Selbsthilfegruppen oder unsere örtlichen Führer der Kirche darüber, dass wir gerne als Sponsoren oder Mentoren helfen würden. Wenn wir bemerken, dass jemand mit einer Sucht zu kämpfen hat, machen wir ihn auf das Programm zur Genesung von Sucht aufmerksam. Wir erzählen ihm von der Hoffnung auf Genesung durch den Erretter Jesus Christus und laden ihn ein, mit uns an einem Treffen teilzunehmen.

Wir helfen nicht nur denjenigen, die mit einer Sucht zu kämpfen haben, sondern auch ihren Angehörigen und Freunden. Oftmals scharen sich die Menschen geradezu um denjenigen, der mit der Sucht kämpft, und vergessen dabei, sich auch um die Angehörigen zu kümmern. Wir können uns vergewissern, welche Schwierigkeiten sich ihnen stellen, und diesem Umstand Rechnung tragen. Wir können ihnen gegenüber die Hoffnung zum Ausdruck bringen, dass sie sich dem Erretter zuwenden und Frieden und Heilung finden können, ganz gleich, ob ihr Angehöriger sich für die Genesung entscheidet oder nicht. Wir können ihnen die *Anleitung zur Unterstützung von Ehepartnern und weiteren mitbetroffenen Angehörigen* geben und sie zu einem Gruppentreffen für Ehepartner und Angehörige einladen.

Wenn wir anderen beistehen, indem wir sie bei ihrer Genesung unterstützen, müssen wir allerdings aufpassen, dass sie nicht übermäßig von uns abhängig werden. Unsere Aufgabe ist es, diese Menschen dazu anzuhalten, sich an den Vater im Himmel und an den Erretter zu wenden, um geführt und gestärkt zu werden. Außerdem sollten wir sie dazu anhalten, sich um Unterstützung zu bemühen. Große Segnungen kommen vom Herrn durch Führer der Kirche, Sponsoren, Angehörige, Freunde und andere. Wir können ihnen das Dokument „Unterstützung bei der Genesung“ im Anhang zur Verfügung stellen.

Andere, denen wir helfen möchten, sind sie vielleicht noch nicht bereit, diese Schritte auf sich zu nehmen. Wenn wir die Botschaft der Genesung und der Hoffnung durch den Erretter weitergeben, müssen wir geduldig und sanftmütig sein. In unserem neuen Leben gibt es keinen Platz für Egoismus oder das Gefühl von Überlegenheit.

Es ist hilfreich, an unsere eigene Gefangenschaft zu denken und daran, wie Jesus Christus uns durch seine Barmherzigkeit und Gnade erlöst hat (siehe Mosia 29:20).

Bei aller Begeisterung, anderen zu helfen, bemühen wir uns doch, ein Gleichgewicht zwischen der Weitergabe der Botschaft und der laufenden Umsetzung dieser Schritte in unserem eigenen Leben zu halten. Wir müssen uns in erster Linie darauf konzentrieren, die Grundsätze der Genesung auch weiterhin auf uns selbst anzuwenden. Unsere Bemühungen, diese Gedanken an andere weiterzugeben, werden nur in dem Maße etwas bewirken, wie wir uns weiter um unsere Genesung bemühen.

Wenn wir diesen Wunsch haben, werden wir oft feststellen, dass wir anderen von den geistigen Grundsätzen, die wir in diesem Programm gelernt haben, berichten können. Wenn wir anderen ein Segen sind, erfahren wir auch selbst Gutes. Wir erleben dann den Grundsatz, den Präsident Ezra Taft Benson verkündet hat: „Wenn wir Gott unser Leben weihen, werden wir feststellen, dass er weitaus mehr aus unserem Leben machen kann als wir selbst. Er wird unsere Freude vertiefen und unseren Blick weiten, unser Verständnis beleben, unsere Muskeln kräftigen, unseren Geist erbauen, unsere Segnungen mehren, unsere Möglichkeiten vergrößern, unsere Seele trösten, uns Freunde schaffen und uns Frieden schenken. Wer sein Leben im Dienst Gottes verliert, der wird ewiges Leben finden.“ (*Lehren der Präsidenten der Kirche: Ezra Taft Benson*, 2014, S. 48f.)

## Umsetzung

Bei diesem Programm geht es darum, zu handeln. Unser Fortschritt hängt davon ab, dass wir die beschriebenen Schritte im täglichen Leben konsequent umsetzen. Auf diese Weise bearbeiten oder durchlaufen wir die Schritte dann. Die folgenden Handlungen helfen uns, zu Christus zu kommen und die Führung und Kraft zu erhalten, die wir brauchen, um den nächsten Schritt in unserer Genesung zu gehen.

### Anderen Menschen dienen

Der Wunsch, zu dienen, ist eine natürliche Folge unserer Heilung durch den Herrn. Durch unsere Genesung haben wir eine mächtige Herzenswandlung uns selbst und anderen gegenüber erlebt (siehe Alma 5:14). Präsident Russell M. Nelson hat gesagt: „[Wir sind] wahrhaft

bemüht, die beiden wichtigsten Gebote zu halten. Wenn wir *Gott* von ganzem Herzen lieben, wendet er unser Herz dem Wohlergehen *anderer* zu. Das ist ein schöner, rechtschaffener Kreislauf.“ („Das zweite große Gebot“, *Liahona*, November 2019, S. 97.)

Zu dienen ist aber nicht immer einfach. Auch wenn wir es wollen, können wir unmöglich jedem dienen, der Hilfe braucht. Wir werden auch weiterhin Führung und Kraft vom Herrn brauchen, um anderen dienen zu können. Wir können dafür beten, dass wir erkennen, auf welche Weise wir dienen sollen. Wir können unsere Mitmenschen nach Möglichkeiten und Bedürfnissen fragen. Manchmal sind wir vielleicht überrascht, wie viele Möglichkeiten uns jederzeit offenstehen. Mal ist jemandem schon mit einem einfachen Lächeln gedient, mal haben wir einen Aufwand wie bei einem Großprojekt. Wir müssen beim Dienen auch mit Bedacht vorgehen, damit wir uns nicht mehr zumuten, als unsere Kräfte oder Fähigkeiten zulassen.

Eine der besten Möglichkeiten, wie wir dienen können, besteht darin, von eigenen Erlebnissen mit der Genesung zu erzählen. Wir können weiterhin die Treffen besuchen und Zeugnis für die Gnade und die heilende Macht Jesu Christi geben. Als Neuankömmlinge schöpften wir Hoffnung bei denen, die schon vor uns die Schritte gegangen waren und Genesung gefunden hatten. Jetzt haben wir die Gelegenheit, die Botschaft der Genesung selbst weiterzuverbreiten, indem wir unsere Geschichte erzählen. Auch in der Kirche, in der Familie und im Kreise unserer Freunde geben wir Zeugnis für die Macht des Erretters.

## Sich an Tempelarbeit und Familienforschung beteiligen

Eine ebenso sinn- wie wirkungsvolle Art und Weise, wie wir dienen können, ist die Tempelarbeit und die familiengeschichtliche Forschung. Dieser Dienst ist nicht nur ein Segen für die Verstorbenen, sondern auch für uns. Präsident Russell M. Nelson hat uns Folgendes in Erinnerung gerufen: „Dieses Werk wirkt sich ... nicht nur segensreich für diejenigen aus, die bereits durch den Schleier gegangen sind, sondern ebenso für die Lebenden. Es hat eine läuternde Wirkung auf alle, die sich daran beteiligen.“ („Generationen in Liebe verbunden“, *Liahona*, Mai 2010, S. 94). Für viele von uns sind Tempelarbeit und Familienforschung ein wichtiger Teil unserer Genesung.

Einige von uns fühlen sich vielleicht noch nicht bereit, im Tempel zu dienen. Vielleicht sind wir nicht motiviert oder wissen nicht einmal, wo wir mit der Familienforschung anfangen sollen. Aber wir können uns dafür entscheiden, einfach anzufangen. Wir können mit unserem Bischof oder Zweigpräsidenten darüber sprechen, dass wir gern dienen möchten. Unser Wunsch, den Willen des Herrn zu tun und unsere Genesung voranzubringen, kann uns motivieren. Vielleicht müssen wir einiges an unserem Leben ändern, um in den Tempel gehen zu können. Wir wissen vielleicht nicht einmal, wie man Familienforschung betreibt, aber wir können um Hilfe bitten. Die FHV-Präsidentin und der Ältestenkollegiumspräsident können uns zeigen, wo wir anfangen sollen. Es gibt auch Online-Hilfen unter [FamilySearch.org](http://FamilySearch.org) und [ChurchofJesusChrist.org](http://ChurchofJesusChrist.org).

Tempelarbeit und Familienforschung verleihen uns für unsere Genesung Kraft und Stärke. „Sie werden nicht nur vor den Versuchungen und Übeln der Welt geschützt, sondern erhalten Macht – Macht, sich zu verändern, umzukehren, zu lernen, geheiligt zu werden, das Herz Ihrer Angehörigen einander zuzuwenden und zu heilen, was geheilt werden muss.“ (Dale G. Renlund, „Familienforschung und die Segnungen des Tempels“, *Liahona*, Februar 2017, S. 39.) Die Grundsätze in dieser Anleitung führen uns dazu, dem Erretter nachzufolgen und uns aller Segnungen zu erfreuen, die er für uns bereithält – vor allem die Segnungen des Tempels.

## Studieren und verstehen

Die folgenden Schriftstellen und Aussagen von Führern der Kirche können uns bei unserer Genesung helfen. Wir können sie auf uns wirken lassen, uns mit ihnen auseinandersetzen und sie für unser Tagebuch verwenden. Beim Schreiben müssen wir immer ehrlich und konkret sein, um den größtmöglichen Nutzen daraus zu ziehen.

## Bekehrung und Genesung

„Wahre Bekehrung ist mehr als nur eine Kenntnis der Grundsätze des Evangeliums. Sie verlangt sogar mehr als nur ein Zeugnis von diesen Grundsätzen. ... Wahrhaft bekehrt zu sein bedeutet, dass wir unseren Glauben in die Tat umsetzen und es ihm gestatten, ‚in uns, oder in unserem Herzen, eine mächtige Wandlung‘ [Mosia 5:2] zu bewirken. [Bekehrung] erfordert Zeit, Mühe und Arbeit.“

(Bonnie L. Oscarson, „Bekehrt euch“, *Liahona*, November 2013, S. 76f.)

Wenn der Herr durch Bekehrung und Genesung unser Herz wandelt, werden wir für andere, die diesen Weg gerade erst beschreiten, zu einer Quelle der Kraft. Der Erretter sagte zu Petrus: „Und wenn du dich ... bekehrt hast, dann stärke deine Brüder.“ (Lukas 22:32.)

- Inwieweit trifft Schwester Oscarsons Definition von Bekehrung auf meine Erfahrung mit Genesung zu?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Was empfinde ich bei dem Gedanken, andere darin zu bestärken, sich von ihrem Suchtverhalten abzuwenden?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Aus kleinen Schritten gehen große Fortschritte hervor**

„Darum werdet nicht müde, Gutes zu tun, denn ihr legt die Grundlage für ein großes Werk. Und aus etwas Kleinem geht das Große hervor.“ (Lehre und Bündnisse 64:33.)

- Wie fühle ich mich, wenn ich daran denke, dass ich diese Grundsätze in allen Bereichen meines Lebens anwenden kann?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Inwiefern hilft mir die Erkenntnis, dass ein großes Werk immer in kleinen Schritten vollbracht wird?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Zeugnis geben und andere trösten

„Dies ist mein Ruhm, dass ich vielleicht ein Werkzeug in den Händen Gottes bin, um irgendeine Seele zur Umkehr zu führen; und dies ist meine Freude.

Und siehe, wenn ich viele meiner Brüder wahrhaft reumütig sehe und dass sie zum Herrn, zu ihrem Gott, kommen, dann ist meine Seele von Freude erfüllt; dann denke ich daran, was der Herr für mich getan hat, ja, nämlich, dass er mein Gebet vernommen hat; ja, dann denke ich an seinen barmherzigen Arm, den er zu mir hin ausgestreckt hat.“ (Alma 29:9,10.)

Wir haben gelernt, dass es für die Genesung äußerst wichtig ist, dass wir bereit sind, für diese Grundsätze Zeugnis abzulegen.

- Inwiefern wird es mir helfen, nicht in mein altes Suchtverhalten zurückzufallen, wenn ich anderen von meinen Erfahrungen berichte?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

„Ja, und [da ihr] willens seid, mit den Trauernden zu trauern, ja, und diejenigen zu trösten, die des Trostes bedürfen, und allzeit und in allem und überall, wo auch immer ihr euch befinden mögt, selbst bis in den Tod, als Zeugen Gottes aufzutreten, damit ihr von Gott erlöst und zu denen von der ersten Auferstehung gezählt werdet, damit ihr ewiges Leben habet –

nun, ich sage euch, wenn das euer Herzenswunsch ist, was habt ihr dann dagegen, euch im Namen des Herrn

taufen zu lassen, zum Zeugnis vor ihm, dass ihr mit ihm den Bund eingegangen seid, ihm zu dienen und seine Gebote zu halten, damit er seinen Geist reichlicher über euch ausgieße?“ (Mosia 18:9,10.)

Aufgrund Ihrer Erfahrungen mit der Sucht können Sie sich in diejenigen, die noch mit einer Sucht zu kämpfen haben, hineinversetzen, und aufgrund Ihrer Erfahrungen mit der Genesung können Sie ihnen Trost zusprechen.

- Inwiefern ist mein Wunsch, als Zeuge Gottes aufzutreten, gewachsen, seit ich die Schritte zur Genesung durchlaufen habe?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Dienen trotz Unvollkommenheit

„Abgesehen von seinem vollkommenen, einziggezeugten Sohn hat Gott seit Anbeginn der Zeit immer mit unvollkommenen Menschen arbeiten müssen.“ (Jeffrey R. Holland, „Ich glaube“, *Liahona*, Mai 2013, S. 94.)

„Keiner von uns hat ein perfektes Leben oder eine perfekte Familie – ich jedenfalls nicht. Wenn wir versuchen, uns in andere einzufühlen, die *ebenfalls* Herausforderungen und Schwächen erleben, können sie spüren, dass sie mit *ihren* Kämpfen nicht allein sind. *Ein jeder von uns* braucht das Gefühl, dass er wirklich zum Leib Christi gehört und *gebraucht* wird.“ (J. Anette Dennis, „Sein Joch ist sanft und seine Last ist leicht“, *Liahona*, November 2022, S. 81.)

Manchmal fragen wir uns, ob wir überhaupt schon mit anderen über unsere Genesung sprechen können, weil







# Nachwort

Am Ende dieser Anleitung bezeugen wir, dass wir noch nicht am Ende dieser erhebenden Reise angelangt sind. Als wir zum ersten Mal an den Treffen der Selbsthilfegruppe teilnahmen, stellten wir uns vor, das größte Wunder, das wir je erleben würden, sei unsere Genesung von der Sucht. Diejenigen von uns, die diesen Segen erleben, wissen, dass es noch eine Steigerung gibt – mehr Arbeit und mehr Wunder und Gnade. „Was kein Auge gesehen und kein Ohr gehört hat, was in keines Menschen Herz gedungen ist, was Gott denen bereitet hat, die ihn lieben.“ (1 Korinther 2:9.)

Wir, die wir diese Schritte gegangen sind und Genesung finden, hoffen und beten, dass auch Sie mit vollständiger Genesung gesegnet werden, einschließlich der zusätzlichen Segnungen, die die uneingeschränkte Teilnahme am Kirchenleben mit sich bringt. Wenn wir enthaltsam sind, fangen wir an, alles anzunehmen, was der Herr für uns bereithält.

Einige von uns nehmen am Programm teil, glauben, sie seien geheilt, machen nicht weiter und werden rückfällig. Andere werden zwar gesund, erhalten aber nicht die Segnungen, die sich einstellen, wenn man in der Kirche aktiv ist. Wir haben festgestellt, dass zu einer umfassenden Genesung gehört, dass man ein Gleichgewicht und eine Verbindung zwischen den 12 Schritten der Genesung und dem Evangelium Jesu Christi findet.

Wir werden zu neuen Schöpfungen in Christus, und als solche können wir ein machtvolles Werkzeug sein, um dem Herrn auf beiden Seiten des Schleiers zu helfen (siehe 2 Korinther 5:17). Wir geben Zeugnis für die zusätzliche Kraft, die wir erlangen, wenn wir diese Evangeliumsgrundsätze in allen Lebensbereichen in die

Tat umsetzen, und dazu gehört auch, in der Kirche aktiv zu sein. Die Grundsätze, die wir bei der Genesung anwenden, die Lektionen, die wir lernen, und die Erfahrungen, die wir sammeln, helfen uns, noch vollständiger zu Christus zu kommen. Und sie führen uns dazu, gemäß dem Plan des Herrn zu handeln. Wir widmen uns „voll Eifer“ der Kirche Jesu Christi der Heiligen der Letzten Tage (Lehre und Bündnisse 58:27).

Der Herr hat uns gesegnet, wenn wir die in dieser Anleitung vorgeschlagenen Hilfsmittel verwendet haben. Die Kirche Jesu Christi ist jedoch das Vorratshaus aller Werkzeuge, die wir brauchen, um enthaltsam zu bleiben, zu wachsen und auf dem Weg der Bündnisse voranzukommen. Zum Abschluss dieser Anleitung fordern wir alle Menschen auf, die an diesem, von der Kirche bereitgestellten Programm zur Genesung von Sucht teilnehmen: „[Strebt] mit Beständigkeit in Christus [vorwärts], erfüllt vom vollkommenen Glanz der Hoffnung und von Liebe zu Gott und zu allen Menschen.“ (2 Nephi 31:20.) Wenn wir das tun, wird uns die größte aller Verheißungen des Herrn zuteil: „Ihr werdet ewiges Leben haben.“ (Vers 20.)

Abschließend geben wir Zeugnis dafür, dass es dank des Erretters Jesus Christus und dieser Grundsätze Hoffnung auf Genesung gibt. Wir haben uns mit dem Evangelium befasst und sind diese Schritte gegangen – und wir wissen, dass sie funktionieren. Wir empfehlen Ihnen, dafür zu beten, dass Sie den Wunsch haben und bereit sein mögen, diese Arbeit fortzusetzen, damit die unendliche Gnade Jesu Christi Ihre Genesung vervollkommen kann. Möge Gott Sie auf Ihrer Reise segnen.

# Anhang

- Unterstützung bei der Genesung
- Die Wahl eines Sponsors
- Grundsätze für eine erfolgreiche Bestandsaufnahme
- Neue Teilnehmer beachten und willkommen heißen

# Unterstützung bei der Genesung

## Wie wichtig es ist, Unterstützung zu finden

Unterstützung durch andere ist für unsere Genesung und Heilung von großer Bedeutung. Jemanden zu haben, an den wir uns wenden können, wenn wir schwach sind, erweist sich oft als unerlässlich. Verleugnen und Abschotten sind Kennzeichen eines Zwangs- und Suchtverhaltens. Ohne die Unterstützung durch andere und deren Sicht auf die Dinge kann man leicht wieder in solche Verhaltensweisen zurückfallen. Es ist wichtig, dass wir im Verlauf unserer Genesung so bald wie möglich Unterstützung erhalten.

Durch die Verbindung zu anderen bekommen wir nicht nur den Zuspruch, den wir brauchen, sondern uns wird auch ins Bewusstsein gerufen, dass wir es wert sind, geliebt zu werden, weil wir Kinder Gottes sind. Wenn wir andere um Unterstützung bitten, ist das für uns ein Segen wie auch für diejenigen, die uns unterstützen. Wenn wir die 12 Schritte anwenden und uns um die erforderliche Hilfe von anderen bemühen, können wir aus den folgenden Quellen Unterstützung beziehen:

- **Der Vater im Himmel, Jesus Christus und der Heilige Geist.** Der Vater im Himmel, Jesus Christus und der Heilige Geist können uns am besten helfen. Jesus Christus und sein Sühnopfer machen Veränderung möglich. Im Buch Mormon sagt der Prophet Alma über Christus: „Er wird [ihre] Schwächen auf sich nehmen, auf dass sein Inneres von Barmherzigkeit erfüllt sei gemäß dem Fleische, damit er gemäß dem Fleische wisse, wie er seinem Volk beistehen könne gemäß dessen Schwächen.“ (Alma 7:12.) Wir werden Beistand und Stärkung erfahren, wenn wir uns demütig an den Vater im Himmel und seinen Sohn Jesus Christus wenden.

Es ist wichtig, die Hilfe durch den Erretter und sein Sühnopfer nicht zu übersehen. Er hat uns gesagt: „Ich bin der Weg und die Wahrheit und das Leben.“ (Johannes 14:6.) Der Heilige Geist kann uns Trost, Frieden und geistige Kraft schenken, sodass wir weiter vorwärtsgehen können.

- **Angehörige.** Angehörige können uns mit ihrer Liebe und Akzeptanz unterstützen. Möglicherweise können sie uns noch besser unterstützen, wenn sie die Evangeliumsgrundsätze anwenden, die in der *Anleitung zur Unterstützung von Ehepartnern und weiteren mitbetroffenen Angehörigen* vermittelt werden. Zwar sind nicht alle Angehörigen emotional in der Verfassung, Trost zu spenden, aber wer dazu imstande ist, kann wertvolle Unterstützung leisten.
- **Freunde.** Freunde können uns liebevoll beistehen, wenn wir mit ihnen über unsere inneren Kämpfe und Schwierigkeiten sprechen – auch wenn wir ihnen vielleicht nicht alle Einzelheiten anvertrauen. Wenn Freunde den Mut aufbringen, auf Verhaltensweisen hinzuweisen, mit denen wir aufhören müssen, oder wenn sie uns anspornen, uns um Hilfe zu bemühen, können wir der Genesung einen Schritt näher kommen. Wenn wir Liebe und Unterstützung von Freunden erfahren, kann uns das in Erinnerung rufen, wie wertvoll wir sind.
- **Führungsverantwortliche in der Kirche.** Führungsverantwortliche in der Kirche können bei dem Veränderungsprozess unverzichtbare Unterstützung bieten. Diese Führungsverantwortlichen können uns helfen, die Liebe des Erretters zu verspüren, und eine wichtige Rolle dabei spielen, uns darin zu bestärken, umzukehren und von Zwangs- und Suchtverhalten geistig rein zu werden.
- **Sponsoren.** Ein Sponsor ist jemand, der genesen ist, nachdem er die 12 Schritte durchlaufen hat. Er weiß aus eigener Erfahrung, wie er uns helfen kann, die Schritte zu durchlaufen und anzuwenden. In der Regel kann er Unehrlichkeit erkennen und noch weitere Schwierigkeiten nachvollziehen – selbst wenn wir uns ihrer vielleicht gar nicht bewusst sind.
- **Treffen der Selbsthilfegruppe.** Die Treffen der Selbsthilfegruppe bieten uns einen sicheren Rahmen, in dem wir Akzeptanz, Liebe und Unterstützung finden können. Bei diesen Treffen berichten wir von unseren Erfahrungen sowie von unserem Glauben und unserer Hoffnung auf Genesung durch den Erretter Jesus Christus und dadurch, dass wir die 12 Schritte in unserem Leben anwenden. Wenn wir von unseren

Erfahrungen berichten, können wir auf notwendige Veränderungen hinarbeiten und Hoffnung schöpfen, dass Genesung und Heilung möglich sind.

- **Psychotherapeuten und Ärzte.** Psychotherapeuten und Ärzte besitzen das Fachwissen und die Fertigkeiten, die notwendig sind, damit wir Genesung und Heilung von Zwangs- und Suchtverhalten erfahren können. Wenn wir trotz der Teilnahme am Programm zur Genesung von Sucht weiterhin mit Zwangs- und Suchtverhalten zu kämpfen haben, sollten wir in Erwägung ziehen, die professionelle Hilfe eines Psychotherapeuten oder Arztes in Anspruch zu nehmen. Wenn ein Mitglied der Kirche professionelle Hilfe sucht, soll es sich für jemanden entscheiden, der hinter den Grundsätzen des Evangeliums steht.

## Auswählen, wer Sie unterstützen soll

In dem von der Kirche angebotenen Programm zur Genesung von Sucht wird Ihnen kein Sponsor und kein Netz von Unterstützern zugewiesen. Die Entscheidung, wann und wen Sie um Hilfe bitten, ist ganz allein Ihre. Denken Sie gebeterfüllt darüber nach, wen aus Ihrem Umfeld Sie am liebsten um Hilfe bitten würden oder wer Ihnen wohl am besten helfen könnte. Generell verbessern sich die Chancen auf Genesung umso mehr,

je mehr Helfer man hat. Wenn Sie dann festgelegt haben, wer zum Netz Ihrer Unterstützer gehören soll, kann es beschämend oder beängstigend sein, die Betroffenen tatsächlich um Hilfe zu bitten. Doch wenn Sie es trotzdem tun, werden Sie überrascht sein, wie liebevoll man Sie annimmt. Je mehr Sie mit anderen in Verbindung treten, desto mehr Gelegenheiten haben Sie, liebevoll unterstützt zu werden.

Stellen Sie sicher, dass Sie besonders vertrauenswürdige Personen als Unterstützer auswählen. Mit am besten eignen sich zur Unterstützung die Menschen, die bereits eine Verbindung zu Ihnen haben (zum Beispiel Eltern, Ehepartner, Angehörige und Führer der Kirche) und die möchten, dass Sie erfolgreich sind, die in der Kirche aktiv sind und die verstehen oder verstehen möchten, welche Herausforderungen Sie konkret meistern müssen. Wer seine eigenen Herausforderungen gemeistert hat, kann sich oft besser in die Erfahrung eines anderen einfühlen. Menschen, die vor ähnlichen Herausforderungen stehen wie Sie, sind oft besser in der Lage, sich in Ihre Schwierigkeiten einzufühlen.

Wenn man beginnt, sich auf den Veränderungsprozess einzulassen, ist man in der Regel körperlich, seelisch und geistig verletzlich. Achten Sie daher gut darauf, keine unangemessene Beziehung zu jemandem aufzubauen, der Sie unterstützt.

# Die Wahl eines Sponsors

Die Zusammenarbeit mit einem Sponsor kann zu Ihrer Genesung beitragen. Ein Sponsor kann Sie bei Ihrem Fortschritt unterstützen und Sie in Ihrer Entschlossenheit bestärken, Probleme, Abhängigkeiten oder Suchtverhalten zu überwinden. Auf Ihrem Weg zur Genesung sind Sie nicht allein. Sponsoren sind Menschen, die willens sind, „diejenigen zu trösten, die des Trostes bedürfen, und ... als Zeugen Gottes aufzutreten“ (Mosia 18:9). Bitte nehmen Sie sich vor, so bald wie möglich mit einem Sponsor zusammenzuarbeiten.

## Was ist ein Sponsor?

Ein Sponsor ist jemand, der genesen ist, indem er die 12 Schritte durchlaufen hat. Er versteht daher wahrscheinlich konkrete Herausforderungen im Zusammenhang mit der Genesung, derer Sie sich vielleicht gar nicht bewusst sind. Ein Sponsor hat nicht die Aufgabe, Ihr bester Freund oder Ihr Psychologe oder Psychiater zu sein. Seine Aufgabe besteht vielmehr darin, Ihnen zu helfen, die Schritte der Genesung umzusetzen.

## Einen Sponsor finden

In dem von der Kirche angebotenen Programm zur Genesung von Sucht wird Ihnen kein bestimmter Sponsor zugewiesen. Die Begleitung durch einen Sponsor können Sie so angehen, wie es Ihren eigenen Erfahrungen und Bedürfnissen und Ihrer Persönlichkeit entspricht. Diese Begleitung ist eine gemeinsame Entscheidung von Ihnen, dem Sponsor und dem Herrn.

Einen Sponsor zu suchen, mag beängstigend für Sie sein, aber Sie können sich dabei helfen lassen. Am besten findet man einen Sponsor, wenn man an den Treffen der Selbsthilfegruppe teilnimmt. Menschen mit ähnlichen Herausforderungen sind oft besser in der Lage, sich in Ihre Schwierigkeiten einzufühlen. Die folgenden Anregungen können bei der Entscheidung für einen geeigneten Sponsor hilfreich sein:

1. Bemühen Sie sich um geistige Führung vom Vater im Himmel, indem Sie darum beten und fasten, wer für Sie ein Sponsor sein könnte.

2. Wählen Sie jemanden als Sponsor, der in seinem Genesungsprozess schon weit fortgeschritten ist und die 12 Schritte durchlaufen hat.
3. Hören Sie zu, wenn andere von ihren Erfahrungen bei der Genesung berichten, und überlegen Sie, zu wem Sie Vertrauen fassen könnten.
4. Die Gruppenleiter und die Gesprächsleiter können Sie mit geeigneten Kandidaten, die dazu bereit sind, bekanntmachen.
5. Fragen Sie einfach jemanden, der Ihrer Meinung nach geeignet ist.
6. Wählen Sie einen Sponsor desselben Geschlechts wie Sie aus (wenn die Person nicht mit Ihnen verwandt ist).
7. Wenn man beginnt, sich auf den Veränderungsprozess einzulassen, ist man in der Regel körperlich, seelisch und geistig verletzlich. Achten Sie gut darauf, keine Abhängigkeitsbeziehung zu einem Sponsor aufkommen zu lassen.
8. Sie können immer jemanden bitten, Sie vorübergehend als Sponsor zu unterstützen. Sie können den Sponsor auch wechseln.

## Ein guter Sponsor sein

Ein Sponsor zu sein ist ein wertvoller Dienst am Nächsten. Man kann dabei von eigenen Erfahrungen, dem Glauben und der Hoffnung erzählen, die man dadurch gewonnen hat, dass man die 12 Schritte der Genesung durchlaufen und Heilung durch den Erretter Jesus Christus erfahren hat. Ein Sponsor stellt wohlüberlegte Fragen, macht auf Hilfen aufmerksam, gibt praktische Unterstützung, wie man die Schritte umsetzt, und ermuntert denjenigen, den er unterstützt, zu den Treffen der Selbsthilfegruppe zu kommen. Ein Sponsor weiß, dass andere Menschen bei der Genesung eine wichtige Rolle spielen, und nimmt keinen Anstoß, wenn derjenige, den er unterstützt, sich um Unterstützung von anderen bemüht oder sich dafür entscheidet, den Sponsor zu wechseln. Nachstehend finden Sie einige Grundsätze, wie man ein guter Sponsor sein kann:

1. **Setzen Sie Gott vor allem anderen an erste Stelle.** Denken Sie stets an Gott und helfen Sie denen, die Sie unterstützen, sich auf ihn zu verlassen. Achten Sie darauf, dass diejenigen, die Sie unterstützen, nicht zu sehr von Ihnen abhängig werden. Ihre Aufgabe als Sponsor ist es, Menschen dazu anzuhalten, sich an den Vater im Himmel und den Erretter zu wenden, um Führung und Kraft zu erhalten. Sie haben die Aufgabe, von eigenen Erfahrungen zu erzählen, die Ihnen Glauben und Hoffnung geschenkt haben. Damit tragen Sie dazu bei, dass derjenige, den Sie unterstützen, sich von Gottes Liebe und Hilfe getragen fühlt.
2. **Haben Sie aktiv an der Genesung teil.** Ein Sponsor muss in seinem Genesungsprozess schon über einen längeren Zeitraum fortgeschritten sein, bevor er jemanden unterstützen kann (in der Regel 12 Monate oder länger), und muss sich aktiv mit den Grundsätzen der Genesung befassen und sie anwenden. Wenn Sie beginnen, jemand anderen als Sponsor zu unterstützen, fühlen Sie sich anfangs vielleicht in Ihrem eigenen Genesungsprozess unter Druck gesetzt. Achten Sie darauf, dass Sie Ihre eigene Genesung nicht gefährden, wenn Sie jemand anderen unterstützen. Ein Sponsor achtet auf das eigene Wohl und bittet bei Bedarf um Hilfe oder Unterstützung.
3. **Seien Sie demütig.** Als Sponsor haben Sie die Aufgabe, Ihre Stärken zu nutzen, um anderen Unterstützung und Anleitung anzubieten.
4. **Achten Sie die Entscheidungsfreiheit anderer und üben Sie sich in Geduld.** Erfolgreiches Begleiten als Sponsor erreicht man „mit überzeugender Rede, mit Langmut, mit Milde und Sanftmut und mit ungeheuchelter Liebe, mit Wohlwollen und mit reiner Erkenntnis“ (Lehre und Bündnisse 121:41,42). Versuchen Sie nicht, irgendetwas im Leben anderer in Ordnung zu bringen. Helfen Sie anderen, über Grundsätze und Strategien nachzudenken, und unterstützen Sie sie dann, wenn sie ihre eigenen Entscheidungen treffen. Respektieren Sie, dass sich jeder selbst entscheiden darf, und vertrauen Sie darauf, dass der Herr ihnen hilft, wenn sie sich ihm zuwenden. Vielleicht ist derjenige, dem Sie helfen, noch nicht bereit, voranzukommen. Möglicherweise behält er das Suchtverhalten bei oder macht sich die Grundsätze und Strategien, um sich aufrichtig zu ändern, nicht gleich zu eigen. Ein Sponsor muss mit anderen auf deren Weg zur Genesung geduldig sein.
5. **Dienen Sie selbstlos.** Selbstloses Dienen setzt voraus, dass man gibt, ohne etwas dafür zu erwarten. Ein Sponsor muss viel Verständnis aufbringen und bereit sein, Zeit und Mühe zu investieren, um einen anderen zu unterstützen. Vermeiden Sie es, von demjenigen, dem Sie helfen, Lob, Bewunderung, Loyalität oder ein sonstiges Entgegenkommen zu erwarten.
6. **Berücksichtigen Sie auch Ihre eigenen Verpflichtungen.** Ein Sponsor zu werden bedeutet nicht, dass diejenigen, die Sie unterstützen, Ihre Zeit und Hilfe unbegrenzt beanspruchen können. Sie können Vorbild darin sein, wie wichtig es ist, gesunde Grenzen zu setzen, indem Sie Ihre weiteren Verpflichtungen wahrnehmen. Dazu gehören Ihre Familie, die Kirche, der Beruf, aber auch Zeit für Sie selbst. Denken Sie an den Rat von König Benjamin aus Mosia 4:27: „Und seht zu, dass dies alles in Weisheit und Ordnung geschieht; denn es ist nicht erforderlich, dass der Mensch schneller laufe, als er Kraft hat.“
7. **Gehen Sie gebeterfüllt vor.** Wenn Sie sich dafür entscheiden, jemanden als Sponsor zu begleiten, wenden Sie sich immer an den Herrn um Führung, um zu erkennen, welche Grundsätze oder Gewohnheiten in der momentanen Situation für den Einzelnen am hilfreichsten sind. Überlegen Sie gebeterfüllt, wie Sie den anderen unterstützen können, und streben Sie immer danach, vom Heiligen Geist geführt zu werden.
8. **Geben Sie Zeugnis für die Wahrheit.** Vielleicht fühlen Sie sich gedrängt, von Erlebnissen zu erzählen, um anderen zu zeigen, dass Sie deren Lage nachvollziehen können. Sie können auch Zeugnis für den Erretter geben und dafür, dass er die Macht hat, uns zu heilen. Die Wahrheit, dass Gott ein Gott der Wundertaten ist, ist entscheidend (siehe Moroni 7:29). Zeugnis zu geben für die Barmherzigkeit und Gnade des Herrn ist vielleicht mit das Wichtigste, was Sie für einen anderen tun können.
9. **Behalten Sie Vertrauliches für sich.** Als Sponsor haben Sie die Pflicht, die Privatsphäre anderer zu wahren. Anonymität und Verschwiegenheit sind zentrale, unverzichtbare Grundsätze, um Ihre Fähigkeit zu stärken, andere bei der Genesung zu begleiten und ihnen zu helfen.

# Grundsätze für eine erfolgreiche Bestandsaufnahme

Wenn man mit dem 4. Schritt beginnt, sollte man sich bewusst sein, dass es mehr als eine richtige Methode für diese Bestandsaufnahme gibt. Eine Bestandsaufnahme ist ein sehr persönlicher Vorgang. Viele sind entmutigt oder frustriert, wenn sie versuchen, eine solche Bestandsaufnahme zu machen. Wir empfehlen Ihnen, einfach damit anzufangen, selbst wenn Sie nur eine Liste von Ereignissen anfertigen.

Wir müssen uns um Führung vom Herrn bemühen. Er wird uns helfen, ehrlich und liebevoll zu sein, während wir unsere Erinnerungen und Gefühle ordnen und eine ehrliche Selbstprüfung vornehmen. Wir können auch den Rat unserer Sponsoren oder anderer, die bereits eine Bestandsaufnahme durchgeführt haben, einholen. Sie werden uns helfen, zu erkennen, wie wir am besten vorgehen sollen.

Die Bestandsaufnahme soll uns helfen, mit Gott, uns selbst und anderen ins Reine zu kommen. Sie gibt uns die Möglichkeit, einen Schritt zurückzutreten und unser Leben zu betrachten. Dabei erkennen wir Muster in der Art und Weise, wie wir auf unsere Lebenserfahrungen reagieren, und erkennen sowohl unsere Charakterschwächen als auch Stärken. Nachstehend finden Sie einige einfache Grundsätze, die uns helfen können, mit der Bestandsaufnahme zu beginnen.

## 1.) Unsere Bestandsaufnahme vorbereiten

Wenn wir mit der Bestandsaufnahme beginnen, ist es wichtig, weiterhin mit unseren Sponsoren zusammenzuarbeiten. Sponsoren helfen uns, diesen Schritt effektiv durchzuarbeiten. Oft ist die erste Anweisung, die Sponsoren geben, dass wir jeden Aspekt der Bestandsaufnahme mit einem Gebet beginnen und Gott bitten, uns zur Wahrheit zu führen. Wir können den Eindrücken und Gedanken, die uns kommen, vertrauen.

Das Gebet hilft uns auch, unsere Hoffnung zu bewahren. Wir alle standen vor der gleichen überwältigenden Aufgabe und haben uns gleichermaßen darum bemüht,

absolut ehrlich zu sein. Wir bezeugen, dass dies der sichere Weg ist, der uns zurück zu einer ehrlichen und glücklichen Beziehung zu uns selbst, zu unseren Mitmenschen und zu Gott geführt hat.

## 2.) Unsere Bestandsaufnahme aufschreiben

Eine Bestandsaufnahme unseres Lebens ist dann am wirkungsvollsten, wenn wir sie niederschreiben. Wir können eine schriftliche Liste in die Hand nehmen, sie durchsehen und bei Bedarf darauf zurückgreifen. Gedanken, die nicht aufgeschrieben werden, geraten leicht in Vergessenheit. Wenn wir unsere Bestandsaufnahme niederschreiben, können wir klarer und ohne Ablenkung über die Ereignisse in unserem Leben nachdenken.

Einige von uns zögern, ihre Bestandsaufnahme niederzuschreiben, weil sie sich wegen ihrer Schreibfähigkeiten schämen oder befürchten, dass jemand anders sie lesen könnte. Aber wir lassen uns von diesen Ängsten nicht aufhalten. Es kommt nicht darauf an, ob wir Rechtschreibung und Grammatik beherrschen, uns gut ausdrücken oder mit einer Tastatur umgehen können.

## 3.) Das Wichtigste benennen

Wir schreiben über prägende Schlüsselmomente in unserem Leben. Wenn wir an unserer Bestandsaufnahme arbeiten, blicken wir über die reinen Ereignisse hinaus und gehen auch unseren Gedanken, Gefühlen und Glaubensansichten auf den Grund. Diese sind nämlich die eigentlichen Wurzeln unseres Suchtverhaltens. Wir stellen fest: Um vollständige Heilung zu erfahren und genesen zu können, müssen wir uns mit unserer Furcht, unserem Stolz, unserem Groll, unserem Zorn, unserem Eigenwillen und unserem Selbstmitleid auseinandersetzen.

Manchmal fühlen wir uns überfordert, wenn wir nicht wissen, was wir zuerst aufschreiben sollen. Einige Menschen nehmen eine Einteilung nach Alter, Schuljahr, Wohnort oder Beziehung vor. Andere schreiben einfach

auf, was ihnen einfällt. Wahrscheinlich fällt uns nicht alles auf einmal wieder ein. Wir müssen immer wieder beten und zulassen, dass der Herr uns an manches erinnert. Wir lassen diesen Prozess offen und ergänzen unsere Bestandsaufnahme immer dann, wenn uns weitere Erlebnisse und Situationen einfallen.

Uns ist bewusst, dass manche Erinnerungen verzerrt und ungenau sein können, da Selbsttäuschung und Traumata tiefgreifende Auswirkungen auf unser Gedächtnis haben können. Manche Erinnerungen sind so schmerzhaft und peinlich, dass wir sie uns vielleicht nur ungern eingestehen und sie nicht aufschreiben wollen. Der Geist wird uns leiten, wenn wir beständig beten und unsere Sponsoren um Rückmeldung bitten. Diese Quellen der Unterstützung helfen uns, die Wahrheit zu erkennen.

#### 4.) Bei der Selbstprüfung furchtlos ehrlich sein

Der nächste wichtige Schritt bei unserer Bestandsaufnahme besteht darin, unsere Vergangenheit besser zu verstehen. Zu beschreiben, was warum geschehen ist, wie wir uns dabei fühlten und auf wen es sonst noch Auswirkungen hatte, ist ein Prozess der Selbstfindung. Durch eine mutige, ehrliche Selbstprüfung erkannten wir die Wahrheit über unsere Vergangenheit und was sie für die Zukunft bedeutete. Ehrliche Selbstprüfung half uns, umzukehren, Vergebung anzustreben und gesünder zu werden.

Dies ist vermutlich die schwierigste Phase bei der Bestandsaufnahme. Es ist schmerzlich zu sehen, welche Rolle wir in zerrütteten Beziehungen und negativen Erfahrungen gespielt haben. Aber unsere Sponsoren können uns unterstützen und uns helfen, konzentriert und ehrlich zu bleiben. Wir können beharrlich bleiben und uns eingestehen, dass dieser Prozess der Selbstfindung für unsere Genesung unerlässlich ist. Elder Bruce D. Porter hat gesagt: „Sich selbst zu entdecken ist eine zutiefst geistige Erfahrung, die jedem möglich ist, der wissbegierig ist. ... Wenn wir dieses Ziel gewissenhaft verfolgen, finden wir am Ende der Reise einen Schatz.“ („Searching Inward“, *Ensign*, November 1971, S. 63, 65.)

Im Abschnitt „Beispiel 1: Fragen“ finden Sie Beispiele für Fragen, die Sie durch eine ehrliche Selbstprüfung führen können.

#### 5.) Die Anstrengung in den Mittelpunkt stellen

Wir sind uns bewusst, dass eine aufrichtige, schriftliche Bestandsaufnahme ein fortlaufender Prozess bei der Genesung ist. Wir stellten fest, dass wir unsere Bestandsaufnahmen überdenken und ergänzen mussten. Dieser Prozess hat dazu beigetragen, unser Verständnis und unsere Fähigkeit, die Genesung aufrechtzuerhalten, zu stärken. Und er hat uns dabei geholfen, neue, bessere und gesunde Beziehungen aufzubauen.

Der 4. Schritt ist ein Prozess. Wir können uns beim Niederschreiben unserer Bestandsaufnahme über all unsere Anstrengungen freuen. Wenn wir uns selbst betrachten, indem wir diesen Schritt vom Anfang bis zum Ende gehen, regt uns dies möglicherweise dazu an, unserem Leben eine andere Richtung zu geben, sofern wir es zulassen. Dank der Liebe und Gnade des Erretters müssen wir nicht so bleiben, wie wir bisher waren. Wenn wir einen prüfenden Blick auf unser Leben werfen und den Herrn dabei um Führung bitten, werden wir erkennen, dass wir aus dem, was wir erlebt haben, etwas lernen können.

Die Bestandsaufnahme versetzt uns in die Lage, unsere Schwächen demütig einzugestehen und Gott um Hilfe dabei zu bitten, sie in Stärken zu verwandeln. „Und wenn Menschen zu mir kommen, so zeige ich ihnen ihre Schwäche. Ich gebe den Menschen Schwäche, damit sie demütig seien; und meine Gnade ist ausreichend für alle Menschen, die sich vor mir demütigen; denn wenn sie sich vor mir demütigen und Glauben an mich haben, dann werde ich Schwaches für sie stark werden lassen.“ (Ether 12:27.)

#### 6.) Vielleicht brauchen wir professionelle Hilfe

Vielleicht haben wir sehr schwierige Erfahrungen gemacht oder uns ist Schlimmes widerfahren. Dazu gehören traumatische Erlebnisse wie Missbrauch, Misshandlung, Gewalt oder starke psychische Schmerzen. Wenn wir unsere Bestandsaufnahme niederschreiben, kann die Erinnerung an diese schwierigen Zeiten den Schmerz, die Angst und die Emotionen von damals wieder hervorrufen. Solche schmerzlichen Erfahrungen und Gefühle immer wieder zu durchleben, kann uns ohne

die richtige Unterstützung und Hilfe noch mehr Schaden zufügen. Damit wir solche Ereignisse verarbeiten können, sollten wir die professionelle Hilfe eines Therapeuten, Beraters oder Arztes in Betracht ziehen. Fachleute können uns helfen, ein Trauma auf sichere Weise und in angemessenem Tempo zu verarbeiten. Wenn Sie sich nicht sicher sind, ob Sie solche Hilfe benötigen, sprechen Sie bitte mit einer Person Ihres Vertrauens darüber. Sie können sich auch mit einem Fachmann treffen, um sich untersuchen zu lassen und Empfehlungen zu erhalten.

## Beispiele für eine Bestandsaufnahme im 4. Schritt

Es gibt viele gut geeignete Formate für die Bestandsaufnahme im 4. Schritt. Wir haben jedoch festgestellt, dass die folgenden Faktoren für die erfolgreiche Genesung eine besonders wichtige Rolle spielen.

1. **Gott:** Eine Bestandsaufnahme ist harte Arbeit, die wir nicht alleine schaffen können. Wir brauchen Gottes Unterstützung. Beten ist ein wichtiger Teil dieses notwendigen Vorhabens. Wenn wir uns im Gebet an Gott wenden, stärkt er uns und hilft uns, diese Aufgabe zu bewältigen.
2. **Ehrlichkeit:** Eine Bestandsaufnahme ist ein sorgfältiger Rückblick auf unser Leben. Dazu gehören Erinnerungen an Vorkommnisse, Situationen und Beziehungen, die Unbehagen in uns auslösen. Wir müssen so ehrlich und gründlich wie möglich sein. Wir haben festgestellt: Je tiefer wir unsere Seele zu erforschen bereit sind, desto erfolgreicher wird der 4. Schritt sein.
3. **Schreiben:** Der Schreibprozess verschafft uns mehr Einblicke, Perspektiven und Klarheit. In manchen Situationen ist es schwierig, eine Bestandsaufnahme schriftlich festzuhalten. Zwar haben wir unterschiedliche Fähigkeiten und Neigungen, doch der Herr segnet uns bei allem, was wir tun, um vor ihm unsere schwierigsten Erfahrungen schriftlich festzuhalten. Wenn Ihnen das Schreiben schwerfällt, bitten Sie Ihren Sponsor oder jemand anderen um Hilfe.

4. **Sponsor:** Ein Sponsor sollte jemand sein, der die 12 Schritte durchlaufen und seine eigene Bestandsaufnahme bereits abgeschlossen hat. Ein Sponsor kann uns durch den Prozess führen und uns helfen, unser Leben in die richtige Perspektive zu rücken. Falls noch nicht geschehen, empfehlen wir Ihnen dringend, sich einen Sponsor zu suchen.

Nachdem wir unsere Bestandsaufnahme geschrieben haben, bewahren wir sie auf, damit wir uns bei den nächsten Schritten des Genesungsprozesses darauf beziehen können. Unsere Bestandsaufnahme hilft uns, in Schritt 6 und 7 Charakterschwächen und -stärken zu erkennen. Die Personen oder Institutionen, die wir in unserer Bestandsaufnahme erwähnen, sind diejenigen, denen wir in Schritt 8 und 9 vergeben oder bei denen wir Wiedergutmachung leisten müssen. Wenn die Zeit reif ist, können wir diejenigen Teile unserer Bestandsaufnahme vernichten, die negative oder zornige Äußerungen, Schilderungen persönlicher Übertretungen und andere heikle Angelegenheiten enthalten, über die wir mit niemandem sprechen sollten. Wenn wir solche Aufzeichnungen vernichten, kann dies ein Symbol unserer Umkehr und ein wirksames Mittel sein, unsere Vergangenheit loszulassen.

Wie bereits erwähnt, gibt es viele Möglichkeiten, eine Bestandsaufnahme zu verfassen. Nachstehend finden Sie dazu drei Beispiele. Daneben gibt es auch noch viele andere Möglichkeiten, eine Bestandsaufnahme zu verfassen, die hier nicht aufgeführt sind. Die hier enthaltenen Beispiele sollen uns den Einstieg erleichtern. Ganz gleich, welche Herangehensweise oder Kombination von Herangehensweisen wir verwenden – es ist wichtig, dass wir zulassen, dass Gott uns zeigt, wie er uns und die verschiedenen Situationen sieht. Wenn wir das tun, wird Gott uns dabei mehr Kraft und Hoffnung schenken.

Wie fangen wir am besten an? Manche Menschen arbeiten ihr Leben chronologisch nach Alter, Schuljahr, Wohnorten oder Beziehungen ab. Andere schreiben einfach auf, was ihnen einfällt. Wir werden uns nicht an alles auf einmal erinnern, also beten wir weiterhin und lassen zu, dass der Herr uns das eine oder andere ins Gedächtnis ruft. Wir können unsere Bestandsaufnahme jederzeit erweitern, wenn uns Situationen oder Erlebnisse einfallen.

**Beispiel 1: Fragen.** Bei dieser Methode werden problematische Ereignisse im Leben mithilfe von

Fragen beleuchtet. Sie hilft uns, uns genau in jede Situation hineinzusetzen.

**Beispiel 2: Arbeitsblatt.** Diese Methode hilft uns, die Menschen oder Institutionen, denen wir Schaden zugefügt haben, zu erfassen und zu ordnen. Sie unterstützt uns dabei, unsere Charakterschwächen zu erkennen, und liefert wertvolle Hinweise für die nächsten Schritte.

**Beispiel 3: Tagebuch.** Wenn wir Tagebuch führen, kann das ein Licht auf unser Leben werfen. Es verschafft uns die Gelegenheit, über die Einzelheiten unseres Lebens nachzudenken und sie zu verarbeiten.

### Beispiel 1: Fragen

Wenn wir unser Leben Revue passieren lassen, besteht die erste Herausforderung darin, vergangene und gegenwärtige Situationen zu erkennen, in denen wir uns unwohl fühlen. Letzten Endes versuchen wir, unsere eigenen Charakterschwächen zu sehen und auch zu erkennen, wem wir vergeben oder bei wem wir Wiedergutmachung leisten müssen. Im folgenden Beispiel werden Fragen verwendet, die uns helfen, uns selbst furchtlos und gründlich zu hinterfragen. Diese Fragen helfen uns, Schlüsselpersonen, Situationen, Grundsätze, Institutionen oder Vorfälle zu benennen. Sie helfen uns, zu beschreiben, was geschehen ist, wie wir uns gefühlt haben, warum es geschehen ist und wen es betroffen hat. Jeder Person und Situation widmen wir eine Seite, auf der wir Fragen beantworten. Wir versuchen, die Länge der Antworten unter 15 Wörtern zu halten – kurze Sätze reichen aus.

Im folgenden Beispiel geht es um nur einen einzigen Vorfall, nämlich den Unfalltod einer Schwester.

### Fragen zum Einstieg

1. Was ist geschehen? Beschreiben Sie kurz die Situation.

Meine Schwester kam bei einem Autounfall ums Leben.

2. Warum war dieser Vorfall schlimm für mich?

Es war das Schlimmste, was mir je passiert ist.

3. Wie hat sich der Vorfall auf mich und meine Beziehungen ausgewirkt (finanziell, emotional und

körperlich)? Welche Wunden hat dieser Vorfall bei mir hinterlassen?

Ich zog mich von anderen zurück. Ich fühle mich immer noch unsicher. Ich fing an, meinen Schmerz mit Alkohol zu betäuben und nahm an Gewicht zu. Ich verlor jeglichen Wunsch, meine Ausbildung fortzusetzen. Ich will niemandem nahe sein. Ich habe Angst vor einer festen Beziehung.

4. Wie fühlte ich mich direkt nachdem es geschehen war? Welche Fragen habe ich heute noch immer zu diesem Vorfall?

Ich war schockiert und traurig, als es geschah. Ich war zornig auf Gott. Ich fühle mich immer noch verwundet.

5. Welche meiner Charakterschwächen haben zu dieser Situation beigetragen? (Wir müssen Gott im Gebet um Hilfe bitten, um demütig zu sein und der Wahrheit ins Auge sehen zu können, auch wenn es sehr schmerzhaft sein mag.)

- War ich unehrlich? Wen habe ich angelogen?

Ich habe vor allem mich selbst belogen. Ich gab Gott und meiner Familie die Schuld dafür, dass ich nicht imstande war, an Jesus Christus zu glauben.

- Hatte ich Angst?

Ja, ich konnte nicht verstehen, warum der Vater im Himmel sie nicht beschützt hatte. Wenn so etwas Schlimmes einmal passiert war, würde es vielleicht wieder passieren.

- Hegte ich Groll?

Ja, vor allem gegenüber Gott, aber auch auf ihren Mann und den Fahrer des anderen Autos. Ich fand es nicht fair, dass sie bei dem Unfall ums Leben kam.

- Welche Anzeichen von Stolz sehe ich in meinem Leben? Sehe ich Anzeichen von Selbsttäuschung, Selbstgerechtigkeit oder Selbstmitleid in meiner Einstellung und meinem Handeln?

Ich hatte erwartet, dass ich immer ein glückliches Leben haben würde. Ich dachte nicht, dass mir oder meiner Familie jemals etwas Schlimmes passieren könnte. Ich habe mich definitiv selbst bemitleidet.

6. Hat mein Verhalten jemanden verletzt oder negativ beeinflusst? Wenn ja, wen?

Durch mein Verhalten habe ich andere in der Familie verletzt, zum Beispiel meinen Schwager. Ich war emotional instabil und ließ meine Wut an meiner Familie aus. Ich war dem anderen Fahrer gegenüber unversöhnlich. Mein Zorn gegenüber Gott verletzt mich selbst.

7. Was habe ich unternommen, um die Situation in den Griff zu bekommen? Was habe ich getan oder unterlassen, um zu bekommen, was ich wollte?

Ich zog mich entweder zurück oder ging auf andere los. Ich bekam Wutanfälle. Ich wollte es einfach nicht wahrhaben. Ich wollte die Zeit zurückdrehen. Ich wollte, dass Gott meine Schwester wieder zum Leben erweckt. Ich bat sogar meine Eltern, dafür zu beten, dass sie zurückkommt. Ich war in meinem Denken extrem verwirrt.

8. Inwiefern habe ich mich wie ein Opfer verhalten, um andere zu manipulieren (zum Beispiel um Aufmerksamkeit oder Mitgefühl zu erhalten)? Bestand ich darauf, im Recht zu sein? Fühlte ich mich gekränkt oder fehlte mir Bestätigung?

Ich bekam Wutanfälle, sonderte mich ab und weigerte mich, mit einem Trauerbegleiter zu sprechen. Ich konnte nichts als meine eigenen Gefühle und meinen eigenen Schmerz sehen. Ich wollte, dass jemand anderes alles für mich besser macht.

9. Ging mich das Ganze überhaupt etwas an? Wessen Gefühle habe ich ignoriert, während ich nur an mich selbst dachte?

Das war meine Sache. Sie war meine Schwester, und ich litt sehr darunter. Ich dachte jedoch nie über den Schmerz nach, den andere empfanden – meine Eltern, meine Geschwister, unsere Freunde, ihr Mann.

10. Habe ich Hilfe von Gott oder anderen abgelehnt?

Ja, ich war wütend auf Gott, also wollte ich nicht beten. Ich wollte mit niemandem reden und mich auch nicht trösten lassen.

## Beispiel 2: Arbeitsblatt

Eine weitere Möglichkeit zur Bestandsaufnahme besteht darin, die nachstehende Tabelle auszufüllen. Füllen Sie zuerst die linke Spalte aus, dann die zweite, die dritte, die vierte und so weiter. Dabei können Sie die Muster erkennen, nach denen wir bei unseren persönlichen Bestandsaufnahmen achten müssen. Wir betrachten die positiven Eigenschaften, die wir noch entwickeln müssen oder die wir bereits besitzen, wobei wir stets daran denken, dass der Herr unsere Schwächen in Stärken verwandeln kann (siehe Ether 12:27). Wir nehmen uns Zeit, den Rat des Herrn zu lesen und darüber nachzusinnen.

### Person, Institution, Situation, Vorfall oder Grundsatz, zu der oder dem ich negative Gefühle hege

Was ist geschehen und was habe ich unternommen? Beschreiben Sie kurz das Ereignis. Sie können beispielsweise Ereignisse aus Ihrem Leben chronologisch auflisten, etwa in Zeiträumen von 5 bis 10 Jahren.

### Auswirkung

Warum hat mich diese Person, Institution, Situation, dieser Vorfall oder dieser Grundsatz gestört? Hat sich das auf meine seelische, körperliche oder finanzielle Sicherheit ausgewirkt? Hat es sich auf meine Beziehungen, mein Selbstwertgefühl oder meine Ziele für die Zukunft ausgewirkt?

### Gefühle

Wie habe ich mich damals gefühlt? Welche Fragen habe ich heute noch dazu? Bedauere ich meinen Teil des Problems oder hege ich Groll gegen eine Person, eine Institution, eine Situation, einen Vorfall oder einen Grundsatz?

### Charakterschwächen

Welche Anzeichen von Stolz sehe ich in meinem Leben? Sehe ich Anzeichen von Selbsttäuschung, Selbstgerechtigkeit, Selbstmitleid oder Eigenwillen in meiner Einstellung und meinem Handeln? Was waren meine egoistischen Ängste, die zu dieser Situation oder diesem Vorfall oder zu meinen Gefühlen gegenüber dieser Person, dieser Institution oder diesem Grundsatz führten?

### Positive Eigenschaften

Wenn ich eine Bestandsaufnahme durchführe, konzentriere ich mich vielleicht auf schwierige Aspekte meines Lebens. Ich sollte aber auch über meine Stärken und positiven Eigenschaften nachdenken. Was sind meine Charakterstärken? Welche dieser Stärken muss ich noch weiterentwickeln? Wenn ich mich auf meine positiven Stärken konzentriere, wird mir mein unendlicher und unzerstörbarer göttlicher Wert bewusst.

### Vergeben und Wiedergutmachung leisten

Wem muss ich vergeben? Bei wem muss ich Wiedergutmachung leisten? Hier muss ich daran denken, dieser Spalte auch meinen eigenen Namen hinzuzufügen.

0 bis 10 Jahre						
Person, Institution, Situation, Vorfall oder Grundsatz (was ist geschehen, wer wurde verletzt usw.)	Wirkung (see-lische, körperliche oder finanzielle Sicherheit, Beziehungen, Selbstwertgefühl oder Ambitionen)	Gefühle (Groll, Angst, Bedauern, Schmerz usw.)	Charakterschwächen (Eigensinn, Stolz, Unehrllichkeit, Selbstgerechtigkeit, Selbstmitleid, Selbsttäuschung usw.)	Vergeben und Wiedergutmachung leisten (wem muss ich vergeben oder bei wem muss ich Wiedergutmachung leisten)	Positive Eigenschaften (Nächstenliebe, Demut, Ehrlichkeit, Mut, Glaube an Jesus Christus usw.)	Welche Eigenschaften muss ich weiterentwickeln?
Simon, ein Klassenkamerad, machte sich ständig über mich lustig und hänselte mich.	Das wirkte sich darauf aus, wie ich mich selbst und meine Beziehungen zu Freunden einschätzte. Ich wollte tapfer sein, konnte es aber nicht.	Ich hatte Angst und schämte mich dafür. Ich wünschte, ich hätte ihn einfach geschlagen.	Selbstmitleid, Selbstgerechtigkeit	Ich muss Simon vergeben. Ich möchte in Zukunft freundlich, aber auch ehrlich sein.	Ich bin ein netter Mensch. Ich sehe im Allgemeinen das Gute in anderen.	Vergebung, Mut
Bei einer PV-Aktivität habe ich etwas Leckerer gebacken. Ich wollte es mit nach Hause nehmen, um es Mama und Papa zu zeigen, aber ich habe unterwegs immer wieder davon genascht. Am Ende habe ich alles aufgegessen.	Das schadete meinem Selbstwertgefühl. Ich hatte meinen Eltern doch eigentlich zeigen wollen, was mir Schönes gelungen war.	Auf dem ganzen Heimweg bereute ich, was ich getan hatte. Ich schämte mich und fühlte mich dick und schwach. Ich hielt mich für einen Versager.	Stolz, Selbstmitleid, Völlerei, Mangel an Selbstbeherrschung	mir selbst	Ich möchte das Richtige tun. Ich glaube, ich habe ein gutes Herz.	Demut, Glaube an Jesus Christus, Selbstbeherrschung beim Essen

10 bis 20 Jahre						
<b>Person, Institution, Situation, Vorfall oder Grundsatz (was ist geschehen, wer wurde verletzt usw.)</b>	<b>Wirkung (see-lische, körperliche oder finanzielle Sicherheit, Beziehungen, Selbstwertgefühl oder Ambitionen)</b>	<b>Gefühle (Groll, Angst, Bedauern, Schmerz usw.)</b>	<b>Charak-terschwä-chen (Eigensinn, Stolz, Unehrllichkeit, Selbst-gerechtigkeit, Selbstmitleid, Selbsttäuschung usw.)</b>	<b>Vergeben und Wieder-gutmachung leisten (wem muss ich vergeben oder bei wem muss ich Wie-dergutma-chung leisten)</b>	<b>Positive Eigenschaften (Nächstenliebe, Demut, Ehrlichkeit, Mut, Glaube an Jesus Christus usw.)</b>	<b>Welche Eigenschaften muss ich weiter-entwickeln?</b>
Ich lernte Masturbation kennen, als Kinder in der Schule Witze darüber machten. Als ich meine Mutter darauf ansprach, wurde sie nervös und sagte mir, ich solle es nie tun und auch nie darüber sprechen.	Ich war innerlich hin- und hergerissen, weil es ein schönes Gefühl war, mich aber auch bedrückte. Wenn ich in der Kirche mit Freunden zusammen war, hatte ich den Eindruck, dass ich der Einzige war, der damit zu kämpfen hatte, weil niemand darüber sprach.	Ich schämte mich, fühlte mich von meiner Mutter abgeschnitten, allein, unehrlich und schmutzig.	Eigensinn, unehrlich, unrein, Mangel an Selbstbeherrschung	mir selbst und meiner Mutter	Ich glaube, ich bin sehr gewissenhaft. Ich will gut sein.	Bereitschaft, sich anderen zu öffnen, Ehrlichkeit, Keuschheit, Umkehr
Etwa 14 Monate lang stahl ich bei der Arbeit regelmäßig Bargeld aus der Kasse oder benutzte Produkte, ohne dafür zu bezahlen.	In der Gegenwart meines Vorgesetzten war ich immer nervös. Ich fühle mich noch heute schuldig deswegen, weiß aber nicht, wie ich es in Ordnung bringen kann, da dieses Geschäft nicht mehr existiert.	Angst, Habgier, Egozentrik	Unehrllichkeit, Eigensinn, Selbsttäuschung	an meinem damaligen Arbeitsplatz, meinem Vorgesetzten	Ich bin fleißig.	Ehrlichkeit, Verantwortlichkeit

20 bis 30 Jahre						
<b>Person, Institution, Situation, Vorfall oder Grundsatz (was ist geschehen, wer wurde verletzt usw.)</b>	<b>Wirkung (seeilische, körperliche oder finanzielle Sicherheit, Beziehungen, Selbstwertgefühl oder Ambitionen)</b>	<b>Gefühle (Groll, Angst, Bedauern, Schmerz usw.)</b>	<b>Charakter Schwächen (Eigensinn, Stolz, Unehrllichkeit, Selbstgerechtigkeit, Selbstmitleid, Selbsttäuschung usw.)</b>	<b>Vergeben und Wiedergutmachung leisten (wem muss ich vergeben oder bei wem muss ich Wiedergutmachung leisten)</b>	<b>Positive Eigenschaften (Nächstenliebe, Demut, Ehrlichkeit, Mut, Glaube an Jesus Christus usw.)</b>	<b>Welche Eigenschaften muss ich weiterentwickeln?</b>
Ich habe mich auf einer Party betrunken und bin am nächsten Morgen neben einer Person aufgewacht, die ich kaum kannte.	Das wirkte sich auf mein Gefühl der Sicherheit und auf mein Selbstwertgefühl aus. Ich wollte im Tempel heiraten, aber das scheint mir nicht mehr möglich zu sein.	Ich fühle mich schmutzig, hoffnungslos und elend. Ich bereue es sehr, dass ich überhaupt zu dieser Party gegangen bin.  Warum ist gerade mir das passiert?	Misstrauen, Verachtung gegenüber mir selbst und meinen sogenannten Freunden, Selbstmitleid	mir selbst und meinen Freunden	Ich bin ein freundlicher Mensch. Ich möchte das irgendwie hinter mir lassen. Ich habe hart daran gearbeitet, meine Talente zu entwickeln.	Nüchternheit, Verantwortung, Gehorsam, Gott an die erste Stelle setzen, Keuschheit
Meine Schwester kam bei einem Autounfall ums Leben. Ich fühlte mich ihrem Mann und ihren Kindern nahe, aber er entfernte sich von unserer Familie.	Das war ein großes Trauma in meinem Leben. Ich bin körperlich und seelisch unsicher. Ich habe die Beziehung zu meiner Schwester und ihrer Familie verloren.	Ich bin sehr oft deprimiert. Ich weiß, dass Alkohol die Situation nicht verbessert, aber er lässt sie mich für eine Weile vergessen.	Angst, Furcht, Unzufriedenheit, Selbstmitleid	Gott, mir selbst, dem Mann meiner Schwester, den Menschen, die ich mit meinem Alkoholkonsum verletzt habe	Ich bin ein guter Student und arbeite hart. Ich mag Menschen und komme bei der Arbeit gut mit anderen aus.	Glaube an Jesus Christus, Hoffnung, Nüchternheit

30 bis 60 Jahre						
Person, Institution, Situation, Vorfall oder Grundsatz (was ist geschehen, wer wurde verletzt usw.)	Wirkung (seelische, körperliche oder finanzielle Sicherheit, Beziehungen, Selbstwertgefühl oder Ambitionen)	Gefühle (Groll, Angst, Bedauern, Schmerz usw.)	Charakter Schwächen (Eigensinn, Stolz, Unehrllichkeit, Selbstgerechtigkeit, Selbstmitleid, Selbsttäuschung usw.)	Vergeben und Wiedergutmachung leisten (wem muss ich vergeben oder bei wem muss ich Wiedergutmachung leisten)	Positive Eigenschaften (Nächstenliebe, Demut, Ehrlichkeit, Mut, Glaube an Jesus Christus usw.)	Welche Eigenschaften muss ich weiterentwickeln?
Ich ärgere mich über meinen Schwiegersohn. Er braucht immer Geld, schafft es aber nie, einen Job länger zu behalten. Er ist leichtsinnig. Ich fürchte, er macht meine Tochter unglücklich.	Ich mache mir Sorgen um Geld. Wenn ich ihm gegenüber schlechte Gefühle habe, wirkt sich das auf meine Beziehung zu meiner Tochter aus.	Ich bin frustriert. Ich hege Groll und ärgere mich deswegen über mich selbst. Ich fühle mich gefangen und mir fällt keine gute Lösung ein.	Selbstgerechtigkeit, Selbstmitleid, Stolz, Groll	meinem Schwiegersohn, meiner Tochter, meinem Ehepartner	Normalerweise bin ich ziemlich großzügig. Ich bin zuhause und in der Kirche sehr fleißig.	Nächstenliebe, Vergebung, persönliche Offenbarung empfangen
Mein Ehepartner spricht über Trennung oder Scheidung. Ich weiß, dass ich mich nicht perfekt verhalten habe, aber es bin nicht immer ich, der die Probleme verursacht.	Meine Beziehungen sind schrecklich. Mein Selbstwertgefühl wird ebenso beeinträchtigt wie meine finanzielle und emotionale Sicherheit.	Ich habe große Angst. Was ist, wenn ich die Kinder dann nicht mehr zu sehen bekomme? Ich weiß nicht, ob ich eine Scheidung überleben würde.	Furcht, Selbstmitleid, Groll, Angst	mir selbst, meinem Ehepartner, meinen Kindern	Ich habe mich wirklich bemüht, mich zu ändern. Ich habe sogar eine Therapie gemacht.	Nächstenliebe, Liebe, Frieden und größeres Gottvertrauen

### Beispiel 3: Tagebuch

Schreiben kann genau das Richtige sein, um zu Verständnis und Heilung zu gelangen. Es kann sehr hilfreich sein, vor oder nach der Bestandsaufnahme gebeterfüllt Tagebuch zu führen. Wenn wir unser Leben Revue passieren lassen, schreiben wir über die Situationen, die wir aufgedeckt haben, und darüber, wie wir uns fühlen. Hierfür gibt es kein bestimmtes System. Wir nehmen einen Stift zur Hand, sprechen ein Gebet und fangen an zu schreiben. Wir schreiben einfach drauflos. Wenn wir beim Tagebuchschreiben unser Leben durchdenken, achten wir auf die Menschen, Institutionen, Situationen, Vorfälle oder Grundsätze, denen gegenüber wir negative Gefühle haben. Wir schreiben auf, wie unsere Gemütsregungen

und Gefühle beeinflusst werden, und wir versuchen zu verstehen, was unsere Charakterschwächen sind und welche Stärken wir weiterentwickeln möchten. Wir beten auch, um zu erkennen, wem wir vergeben und bei wem wir Wiedergutmachung leisten müssen. Hier einige Beispiele für Tagebucheinträge:

- Ich habe in letzter Zeit über meine Kindheitserlebnisse nachgedacht. Ich erinnere mich an diesen einen Jungen – ich weiß seinen Namen nicht mehr, aber er war größer als ich und sehr gemein. Er nannte mich immer wieder ein Baby und sagte auch noch viel Schlimmeres. Jeden Tag musste ich so schnell wie möglich von der Schule nach Hause rennen. Ich frage mich, ob das der Grund dafür war, dass ich das

Gefühl bekam, keine Freunde zu haben und auch keine Freunde finden zu können. Ich hasse es, wenn ich vor Problemen davonlaufe. Ich hasse es, Angst zu haben, aber es ist einfach nicht fair, dass manche Menschen größer und gemeiner sind. Ich versuche immer, freundlich zu sein. Ich glaube, ich tue mir selbst leid. Ich kann nicht verstehen, warum die Leute nicht netter zu mir sind. Ich bin ein netter Mensch.

- Ich war ein dickes Kind. Ich bin immer noch etwas übergewichtig, aber es fällt mir schwer, mit dem Essen aufzuhören, wenn mir etwas gut schmeckt. Selbst als ich in der PV war, schaffte ich es nicht, etwas Leckeres nicht schon aufzuessen, bevor ich zuhause war und es mit meiner Familie hätte teilen können. Ich fühlte mich wie ein Versager. Ich habe mich immer wegen meines Essverhaltens und meines Gewichts geschämt. Manche Menschen können essen, was sie wollen, und nehmen nicht zu. Das macht mich richtig wütend!
- Ich habe ein Problem mit sexueller Lust. Das ist aber eigentlich nicht meine Schuld. Ich lernte Masturbation kennen, als Kinder in der Schule Witze darüber machten. Als ich meine Mutter darauf ansprach, wurde sie nervös und sagte mir, ich solle es nie tun und auch nie darüber sprechen. Aber was sollte ich tun, als der Bischof mich danach gefragt hat? Hätte ich es ihm sagen sollen?
- Ich schämte mich so sehr für das, was sich bei mir zuhause zwischen meinen Eltern abspielte, dass ich mich nur besser fühlte, wenn ich rauchte. Ich fand ein paar Zigaretten, die mich aus meinem Elend befreiten und mich in eine gelöstere Stimmung versetzten. Ich hatte mein eigenes heimliches Leben, wenn ich nachts keinen Schlaf fand. Ich dachte, ich könnte jederzeit aufhören, aber das stimmte nicht. Dann gingen mir die Zigaretten aus, die ich gefunden hatte, und ich musste Geld stehlen, um mir neue kaufen zu können. Ich stahl Sachen an meinem Arbeitsplatz. Ich war sehr aufgeregt, dass ich erwischt werden würde – von jemandem aus meiner Familie oder, schlimmer noch, von der Polizei. Ich hasste diese Unehrlichkeit, aber ich brauchte diese Zeit, in der ich allein war und rauchte, denn das machte ich dann nur für mich. Ich glaube, ich tat mir selbst leid.
- Ein weiteres schlimmes Ereignis passierte während meines Studiums. Ich wollte so sein wie meine Mitbewohner, wurde aber nicht zu vielen Partys eingeladen. Ich erinnere mich an den Abend, an dem ich endlich zu einer Party ging, wo es viel Alkohol gab. „Warum nicht?“, dachte ich mir. Ich wollte dazugehören. Ich wollte ausnahmsweise mal Spaß haben. Ich weiß nicht mehr, was dann geschah, aber als ich aufwachte, lag neben mir eine Person, die ich kaum kannte. Alles war nun noch schlimmer geworden. Warum muss ich immer so ein Pech haben? Habe ich denn niemals Glück?
- Für uns war es wie ein Weltuntergang, als wir erfuhren, dass meine Schwester ums Leben gekommen war. Sie ging die Straße entlang und wurde von einem Auto überfahren. Meine Familie war am Boden zerstört, und einige von uns warf das richtig aus der Bahn. Ihr Mann war so wütend, dass er sagte, er würde ihre Kinder nie wieder mit uns reden lassen. Er sagt, meine Familie bereite ihm und den Kindern Probleme.
- Meine Kinder scheinen die Familientradition fortzuführen. Meine Tochter hat einen echten Verlierer geheiratet. Sie haben nie genug Geld, und um ehrlich zu sein, kann ich es mir einfach nicht leisten, sie immer wieder zu unterstützen. Warum behält er seinen Job nicht einfach mal für längere Zeit? Ich bin so frustriert. Ich möchte für meine Tochter ein guter Vater (eine gute Mutter) sein, aber die ständigen Geldprobleme treiben ein Keil zwischen uns. Ich wünschte, ich könnte ihren Mann einfach so nehmen, wie er ist, aber es gelingt mir nicht. Das tut mir leid.
- Der Sonntag soll doch eigentlich ein schöner Tag für die Familie sein, oder? Ich hätte nie gedacht, dass so etwas passieren würde. Mein Mann (meine Frau) hat mir gestern Abend gesagt, dass wir etwas Abstand brauchen, und möchte sich von mir trennen. Was? Ich kann es nicht glauben. Natürlich bin ich nicht vollkommen, aber wer ist das schon. Lieber Gott, was kann ich tun?
- Ich habe mit meinem Sponsor über die Idee gesprochen, eine Bestandsaufnahme meines Lebens zu machen. Mein Sponsor wies mich darauf hin, dass es eine Art Muster in meinen Gefühlen gibt und dass ich mit meinem Bischof über bestimmte Themen sprechen

sollte. Wenn ich meine Tagebucheinträge der letzten Wochen noch einmal durchgehe, stelle ich fest, dass ich zu Selbstmitleid neige. Sicher ist mir schon einiges Schlimmes widerfahren, aber ich merke allmählich, dass der Herr mir etwas von meinem Schmerz nehmen kann, wenn ich mich ihm hingebe. Ich muss an meiner Sucht nicht weiter festhalten. Ich habe nicht die Kraft, aufzuhören, aber der Herr hat diese Kraft.

- Die heiligen Schriften und die Worte der Propheten ergeben für mich allmählich mehr Sinn. Ich merke, wie sie sich auf mein Leben beziehen lassen. Ich bin mir der Charakterschwächen, die ich früher einfach nicht gesehen habe, viel mehr bewusst. Manchmal frage ich mich, ob sie nun schlimmer werden, weil ich sie klarer sehe. Ich weiß, dass ich die nächsten Schritte fortsetzen muss, damit ich wirklich genesen kann.

# Neue Teilnehmer beachten und willkommen heißen

Neue Teilnehmer sind diejenigen, die zum ersten Mal an den Treffen der Selbsthilfegruppe teilnehmen. Oft ist es jemand, der sich in der Anfangsphase einer Veränderung befindet oder jemand, der nach einem Rückfall zurückkehrt, oder ein Freund oder Angehöriger von jemandem, der eine Sucht hat. Jeder, den wir nicht kennen, ist vielleicht ein neuer Teilnehmer, und da die ersten Treffen oft entscheidend sind, ist es besonders wichtig, dass sich so jemand wohlfühlt und merkt, dass er willkommen ist.

Neue Teilnehmer sind oft unsicher und hegen Bedenken. Halten Sie sich vor Augen, dass es viel Mut erfordert zuzugeben, dass man ein zerstörerisches Verhalten an den Tag legt, sein Leben nicht im Griff hat und Hilfe benötigt. Es erfordert auch für Freunde oder Angehörige Mut, über die Auswirkungen der Sucht im Leben des Betroffenen und in ihrem eigenen Leben zu sprechen. Unser Ziel besteht darin, dass der neue Teilnehmer den Wunsch verspürt, wiederzukommen.

Wir haben die Aufgabe, vor, während und nach jedem Treffen eine einladende Atmosphäre zu schaffen, in der jeder akzeptiert wird, wie er ist. Vertrauen Sie darauf, dass der Heilige Geist einen neuen Teilnehmer durch den Veränderungsprozess führt. Halten Sie sich vor Augen, dass sich neue Teilnehmer häufig überfordert fühlen. Gehen Sie daher liebevoll und freundlich auf sie zu. Liebe, Unterstützung und Ermutigung tragen wesentlich dazu bei, dass sich jemand willkommen und einbezogen fühlt.

Die Kirche hat uns angewiesen, dass die Selbsthilfegruppen für alle ab 18 Jahren offen sein sollen. Wenn jemand also jünger als 18 ist, ermuntern Sie ihn, sich mit den Eltern, dem Bischof und einem Arzt oder Therapeuten über weitere Möglichkeiten zu beraten, die sich als hilfreich erweisen könnten. Wenn er eine ausführlichere Erklärung wünscht, bitten Sie ihn, sich an den Leiter des Familiendienstes der Kirche vor Ort zu wenden. Wenn Sie den Betroffenen auf die Regel aufmerksam gemacht haben und er dennoch weiterhin teilnimmt, gehen Sie nicht noch einmal darauf ein und unternehmen Sie auch nichts, um die Regel durchzusetzen.

Die folgenden Anregungen können hilfreich sein, um vor und nach den Treffen mit neuen Teilnehmern Kontakt aufzunehmen:

1. Wenn Sie jemanden begrüßen, den Sie nicht kennen, stellen Sie sich vor und fragen Sie, ob er schon einmal an einem Treffen der Selbsthilfegruppe teilgenommen hat.
2. Versichern Sie dem neuen Teilnehmer, dass er sich an einem sicheren Ort befindet. Erklären Sie, dass wir den Grundsatz der Vertraulichkeit wahren und er daher nur seinen Vornamen zu nennen braucht. Sagen Sie ihm auch, dass er einfach nur zuhören kann, wenn er nicht gern vorlesen oder beim Treffen etwas sagen möchte.
3. Lassen Sie neue Teilnehmer nur das erzählen, was sie möchten. Machen Sie sich bewusst, dass es jemandem, der neu dazukommt, oft unangenehm ist, zu erklären, wieso er überhaupt das Treffen besucht.
4. Schlagen Sie den neuen Teilnehmern vor, darauf zu achten, was sie mit den anderen gemeinsam haben. Neue Teilnehmer kommen eher wieder zum Treffen, wenn sie sich mit denen identifizieren können, die über ihre Erfahrungen sprechen. Erklären Sie, dass unsere Treffen für Menschen gedacht sind, die unter verschiedenen Arten von destruktivem Verhalten leiden, und dass die Teilnehmer vielleicht nicht immer die gleichen Erfahrungen gemacht haben, aber oft ähnliche Gefühle durchmachen. Dasselbe gilt für diejenigen, deren Leben von den Entscheidungen oder Verhaltensweisen anderer beeinflusst wird. Bitten Sie neue Teilnehmer, nach dem Treffen noch kurz zu bleiben, wenn sie Fragen haben.
5. Vertrauen Sie darauf, dass neue Teilnehmer mit der Zeit verstehen werden, worum es bei dem Programm geht, auch wenn man ihnen nicht alle Aspekte erklärt. Zeigen Sie neuen Teilnehmern die Veröffentlichung *Heilung durch den Erretter – Programm und Anleitung zur Genesung von Sucht in 12 Schritten*

oder die *Anleitung zur Unterstützung von Ehepartnern und weiteren mitbetroffenen Angehörigen* und ermuntern Sie sie, diese Hilfen zu nutzen (verfügbar im Archiv Kirchenliteratur unter „Sucht“ in der Rubrik Hilfe fürs Leben). Erklären Sie den neuen Teilnehmern, dass sie die Grundsätze und Vorgehensweisen, die zu Veränderungen führen, mit der Zeit besser verstehen werden und anwenden können, wenn sie auf den Heiligen Geist hören, die Treffen besuchen und sich eingehend mit der Anleitung befassen.

6. Stellen Sie ihnen den Gesprächsleiter oder die Gesprächsleiterin vor. Gesprächsleiter wissen noch, wie es ist, wenn man zum ersten Treffen kommt. Sie sind den Teilnehmern ein Vorbild und können selbst Zeugnis geben, wie das Programm ihr Leben verändert hat.
7. Wenn es Probleme dabei gibt, wie ein neuer Teilnehmer von seinen Erfahrungen berichtet, reagieren Sie so einfühlsam wie möglich. Die meisten Probleme und Fragen werden besser erst im Anschluss an das Treffen angesprochen. Im Laufe der Zeit kommt der neue Teilnehmer mit den Umgangsformen bei den Treffen besser zurecht.
8. Erzählen Sie neuen Teilnehmern, die Angehörige von jemandem sind, der mit Pornografiekonsum oder Suchtmittelmissbrauch ringt, dass es auch eine Selbsthilfegruppe für Ehepartner und weitere mitbetroffene Angehörige gibt.
9. Bedanken Sie sich nach dem Treffen persönlich bei den neuen Teilnehmern dafür, dass sie gekommen sind.
10. Denken Sie daran, dass neue Teilnehmer der Gruppe guttun. Neue Teilnehmer bieten uns ständig Gelegenheiten, einander zu dienen, einander zu unterstützen und voneinander zu lernen.



KIRCHE  
JESU CHRISTI  
DER HEILIGEN  
DER LETZTEN TAGE

ENGLISH

