

**Erfahrungen von Heinz Kappes  
durch die Zwölf Schritte  
der Anonymen Alkoholiker**

**Achter und Neunter Schritt  
Stuttgart 1982**

Die Niederschrift folgt dem gesprochenen Wort. Heinz Kappes bekam den ersten Kontakt zu den „Anonymen Alkoholiker“ anlässlich eines Aufenthalts in New York und bezeichnet diese Begegnung „als Sternstunde seines Lebens“. Er erhielt dort das „Blaue Buch“ (in der ersten Ausgabe), das er später übersetzte. Persönlich lernte er die „Anonymen Alkoholiker“ erst bei den amerikanischen Truppen in Karlsruhe bei einem Meeting kennen, und unterstützte all die Jahre den Aufbau der AA-Gemeinschaft in Deutschland.

Heinz liebevoll als „adoptierter Alkoholiker“ bezeichnet, sah sich immer nur als Vermittler – „Hättet ihr es nicht aus mir herausgeholt, hätte ich es nicht sagen können. Ihr seid es, zu denen durch mich Er gesprochen hat.“ (Zitat aus: Heilung der Emotionen durch die Seele T-0193)

Der Text oder das Tondokument ist als Hilfe für den Einzelnen gedacht (oder in Kopie zur persönlichen Weitergabe an Interessierte) und darf nicht für kommerzielle Interessen genutzt werden.

## Wie sind die Zwölf Schritte entstanden?

Am Anfang der ganzen spirituellen Bewegung der Anonymen steht die 'Licht-Erfahrung eines als hoffnungslos aufgegebenen Alkoholikers, Bill W., die ihn so vollkommen wandelte, daß er von da an nicht mehr trinken konnte, und das Wissen, daß er seine neugewonnene Nüchternheit nur behalten würde, wenn er versuchte, anderen leidenden Alkoholikern zu helfen, von der Krankheit Alkoholismus zu genesen. In der Folge seiner Bemühungen, dies zu tun, entstand am 10. Juni des Jahres 1935 in Akron, Ohio, Amerika, eine damals namenlose Bewegung aus trocken gewordenen Alkoholikern, die versuchten auf dem Eingeständnis ihrer Machtlosigkeit dem Alkohol gegenüber, ihr neues Leben nach spirituellen Grundsätzen aufzubauen.

Nach vier Jahren des Wachstums erschien ihr Buch „Alcoholics Anonymous“ (Anonyme Alkoholiker), das Bill in Zusammenarbeit und hartem Ringen mit den damals etwa hundert Mitgliedern geschrieben hatte. Es schlägt darin zwölf durch Erfahrung erprobte Schritte als spirituelles Programm zur Genesung vom Alkoholismus vor. Seitdem sind über zwei Millionen Alkoholiker (1993) durch die „Zwölf Schritte“ trocken geworden.

Im Laufe der Jahre haben Menschen mit anderen Krankheiten, Süchten und Störungen den Segen der Zwölf Schritte erkannt und erfolgreich für sich angewandt, und sind so auf den Weg der Genesung von ihrer speziellen Krankheit gekommen. Es entstanden und entstehen weiter neue Bewegungen, die alle dieses universale Genesungsprogramm der Zwölf Schritte zur Grundlage haben, das jedermann, der es wirklich will, für sich anwenden und verwirklichen kann.

Wie es zu den vorliegenden Ausführungen durch Heinz kam, wird nachfolgend gesagt.

Auf Bitte eines AA-Freundes hat Heinz 1982 seine Gedanken über die Zwölf Schritte der Anonymen Alkoholiker auf Kasette gesprochen. Hier der Wortlaut der Kassetten.

Liebe Freunde, die ihr diese Kassetten hört - es sind zwölf Kassetten. In seiner unwiderstehlichen Weise hat Horst mir zwölf Kassetten mit dem Auftrag geschickt - der natürlich ein Befehl ist, wenn er auch sehr freundlich ausgesprochen wurde - ich solle auf jede Kasette, es sind 60er, einen der Zwölf Schritte besprechen. Ich habe ihm zugesagt, aber eigentlich hatte Horst einen guten Riecher. Wir haben in Stuttgart davon gesprochen, ob es nicht notwendig ist, daß man über die Zwölf Schritte ein Seminar einrichtet, hier bei mir und Else etwa alle 14 Tage mit Leuten aus den Gruppen, die das Programm verwirklichen wollen. Oder anders gesagt, die durch das Programm von ihren Süchten frei werden wollen!

Eine Karlsruher Redensart in bezug auf all diese Dinge heißt: „Mr muß halt wolle wolle“. Und darum handelt es sich. Wer durch das Programm von seinen Süchten frei werden will, wird frei! Denn er steckt seine ganze Person, seinen Glauben, sein Hoffen und seine Liebe - das letztere bezieht sich auf die Mitglieder, die mit ihm leiden und mit ihm genesen - in dieses Programm und auf diesen Weg und geht und geht immer vorwärts.

## Achter und Neunter Schritt

Am Montag, den 15. Februar, spreche ich über den Achten und Neunten Schritt auf einer Kasette. Es gibt zwar über dieses Thema sehr viel zu sagen, aber wir sollten uns auch klarmachen, daß wir nicht alles sagen können, was immer zu sagen ist, und manchmal das Schweigen die beste Verarbeitung einer Wahrheit und Wirklichkeit ist.

Der Achte Schritt heißt: *„Wir machten eine Liste aller Personen, denen wir Schaden zugefügt hatten und wurden willig, ihn bei allen wieder gutzumachen.“*

Und der Neunte Schritt: *„Wir machten bei diesen Menschen alles wieder gut, wo immer es möglich war, es sei denn, wir hätten dadurch sie oder andere verletzt.“*

Offenkundig handelt es sich hier zunächst um materielle Schädigungen, und da das Buch zunächst für Alkoholiker geschrieben war, um finanzielle Schädigungen. Das größte Problem bei diesen beiden Punkten ist die Liste aller Personen, an denen wir etwas gut zu machen haben. Da werden uns natürlich zuerst die größten Verstöße, Versündigungen oder Schädigungen anderer Menschen einfallen. Aber je gewissenhafter wir mit der Inventur und mit dem Fünften, Sechsten und Siebten Schritt sind, um so mehr fallen uns die feineren Dinge ein, und dann kommt, je älter wir werden, die große Liste der Menschen, an denen wir in diesem Leben nichts mehr wiedergutmachen können. Lassen wir also das Selbstverständliche zunächst außer acht, die materiellen Wiedergutmachungen, die wir leisten, soweit wir in der Lage sind. Und oft habe ich gesehen, daß Menschen, wenn sie eine stabile Gesundheit bekamen, so arbeitsfähig waren, oft überdimensional, so daß man da auch von "workaholics" sprechen konnte, die arbeitswütig oder arbeitssüchtig geworden sind.

Ich habe in meinem Leben sehr viel Gutes von anderen Menschen erfahren. Ich wäre vielleicht nicht mehr am Leben, wenn mir nicht Freunde zur Emigration geholfen hätten, und wenn mir nicht dort in den armen Verhältnissen, in die, die meisten Emigranten kommen, Freunde, Quäker und andere geholfen hätten.

Und da las ich einmal eine Geschichte von einem, der wirklich Hilfe brauchte, von einem besonders wertvollen Menschen, der aber in materielle Not geraten war und lieber verhungert wäre, als daß er eine Hilfe angenommen hätte, weil er sagte, ich kann sie ja doch nicht zurückzahlen, ich werde nie in meinem Leben in die Lage kommen. Nun, ich konnte auch nicht zurückzahlen. Und deswegen hat mich die Geschichte so angesprochen. Und da hat ihm einer der Freunde, denen er materiell am meisten schuldet, geschrieben: „Lieber, wir können nie zurückzahlen. Wir bleiben immer in der Schuld von Menschen und wir bleiben in der Schuld Gottes“. Aber wir können weitergeben. Und wir brauchen gar nicht weiterzugeben in der materiellen Art, wenn wir nicht dazu in der Lage sind; und vielleicht werden wir es in gewisser Beziehung doch, aber wir können menschlich weitergeben an Liebe und an Gedenken. Und das hat jenem Mann sehr geholfen, daß er durch die Hilfe, die er bekommen hat - materielle und persönliche Hilfe und Ermutigung - nun wieder ein festes Fundament für sein Leben gefunden hat, von dem aus er anderen helfen konnte. Für diese Art weiterzugeben, wenn man nicht zurückgeben kann, möchte ich eintreten.

Wenn es hier nun heißt: Eine Liste von allen zu machen, denen wir schuldig geworden sind, denen wir irgend etwas verdanken und zurückgeben möchten, unseren Dank konkret beweisen möchten – eine solche Liste zu machen, nun, das ist eine fortgesetzte Arbeit, und wir müssen eben damit anfangen: bei unseren allernächsten Menschen und bei denen, die uns zugewiesen sind. Aber zunächst kommt es darauf an, daß wir die Gesinnung haben, die danken will und zurückgeben will.

Psychisch kranke Menschen sind Egoisten, die denken gar nicht an Dank. Neulich sagte mir eine solche Patientin (Alkoholikerin und andere Süchte): „Eigentlich besteht meine Krankheit darin, daß ich immer meinte, Menschen müssen mir etwas geben, und ich habe mich immer von Menschen abhängig gemacht und von ihnen Hilfe und alles andere erwartet.“

Nun, das zu durchbrechen ist ja die Heilung von dieser Sucht. Und durchbrechen und geheilt werden kann man nur, wenn man umgekehrt denkt. Liebe ist nicht „Liebe haben wollen“, wie wir in diesem großen Gebet sehen, das Franz von Assisi zugeschrieben wird, und das Bill W. in den

Mittelpunkt seiner Reden gestellt hat – vor allem in der Rede über die Liebe (in „Sechs Artikel von Bill W.“)

Liebe ist Weitergeben! Und das kann ich nur, wenn ich in der Liebe bin, denn dann habe ich ein offenes Auge, wie und wo ich am besten weitergeben kann. Und wenn ich im Frieden bin, dann verbreite ich um mich Frieden, wo Streitigkeiten sind. „Wo Haß ist, laß mich Liebe bringen“ und „die Versöhnung“ und die „Wahrheit“.

Dieses Gebet sollten wir uns immer wieder vergegenwärtigen, und wir sollten dabei nun folgendes Geheimnis lernen: Wenn ich einem Menschen etwas Gutes wünsche, dann mache ich gewöhnlich einen Katalog von meinem Standpunkt aus, was wohl das Beste für ihn wäre. Ich meine einen Katalog in meinem Herzen, in meinen Gedanken. Und manche Leute sind auch im Meeting versucht, wenn jemand über seine Schwierigkeiten klagt, ihm Rat zu geben, so etwa mit dem Hintergedanken: „Wenn ich an deiner Stelle wäre, würde ich das tun, warum tust du das nicht?“ Und das sehr oft auch verbinden mit einer Kritik. Wir aber wissen, daß diese Dinge uns verboten sind, weil sie dem anderen keine Hilfe bringen. Ich bin nie an der Stelle eines anderen Menschen von außen her. Ich habe nie das Recht, einen Menschen zu kritisieren, da ich ihn nie ganz verstehe in seinen Motiven und in seinen Kräften und bei den ihm entgegen stehenden Schwierigkeiten.

Es gibt hier eine viel tiefere und wirkungsvollere Art: es ist das Gedenken. Wenn du in deiner Meditation fertig bist mit dir, wenn du zur Ruhe und zur Stille gekommen bist und dich geöffnet hast, und wenn du fühlst, daß die Höhere Macht mit ihren Kräften dir nahe ist, dann bist du in der Lage, das, was in dich einströmt an Kräften und Licht und Wahrheit - ohne daß du es zerdenkst - es weiterzugeben in der einfachen Form, daß du den Namen nennst des Menschen, der dir am meisten am Herzen liegt, nicht mit Gedanken äußerer Art. Jesus sagt einmal: „Überlegt euch doch bei eurem Beten, daß Gott alles weiß, was ihr bedürft, schon ehe ihr Ihn bittet“. Das heißt: nicht in dieser äußerlichen Art bitten für ihn, eigene Wünsche vor Gott bringen oder im Herzen haben, sondern in ihm, in diesem Menschen glauben, so daß Licht, göttliches Licht, auf ihn kommt. Das ist also eine Verbindung von der Mitte deiner Seele, von dem, was ich eigentlich bin, mit dem, was der andere Mensch, der mir nahe ist, eigentlich ist, so daß eine göttliche Kraft durch dieses Gedenken zu ihm kommt.

Wenn ich also nicht rückwärts wiedergutmachen kann in vielen Fällen oder an einem dieser Menschen oder an anderen mir nahestehenden Menschen, dann kann ich sie doch in dieser Weise vor Gott in meinem Gedenken in das Licht der göttlichen Liebe und Kraft und Hilfe stellen. Gedanken sind Kräfte. Ich rede von den positiven Gedanken. Es gibt auch negative Kräfte, die mit Haß oder mit anderen bösen Gedanken ausgesandt werden, und die wir von uns abprallen lassen müssen, damit wir nicht von ihnen verletzt werden. Nun, wenn sie von uns abprallen, fallen sie auf die Urheber zurück, aber das ist dann deren Sache – vielleicht zu ihrem Heil notwendig.

Auf diese Weise mag die göttliche Liebe wirksam werden dort, wo in den früheren zerrütteten Verhältnissen, in der Familie, Eltern und Kindern gegenüber, Freunden und Verwandten gegenüber, Zerstörung angerichtet worden ist. Und dann kommt die Wiedergutmachung von selber. Es fällt einem schon dann irgend etwas ein, was jetzt etwas Notwendiges ist, und das kann unter Umständen nur ein gutes Wort sein. Vor allen Dingen ist es die gute Gesinnung, die wir senden, und dies sind Segenskräfte.

Aber Jesus geht weiter. Er spricht davon: „Du sollst auch deinen Feinden diese guten Kräfte wünschen und schicken“. Er nimmt auch den Ausdruck „liebet“ – das ist doch paradox, die Feinde zu lieben! Aber das ist doch nur möglich, wenn ich selber als einer, an dem viel gut gemacht worden ist, von Gott her - aber durch Menschen - nun keinen Menschen innerlich für böse halte. Und wenn mir diese Reaktion kommt, weil ich beleidigt worden bin oder weil mir sonst ein großer Schaden zugefügt worden ist, daß ich dann das Böse, das der Betreffende gesagt oder getan hat, trenne von ihm selber. Genauso, wie ich bei mir immer wünsche, daß wenn mir etwas unterlaufen ist in der Vergangenheit oder Gegenwart und ich nachträglich das Gefühl hatte, das war falsch von dir, mich aber schämte, zu feige, zu stolz war, es öffentlich einzugestehen, daß ich es in mir selber tue und wiedergutmache durch die positiven Gedanken, die ich an den betreffenden Menschen schicke und immer mir vorhalte, was Jesus am Kreuz von denen gesagt hat, die ihn ermordeten: „Sie wissen nicht, was sie tun“.

Und es ist tatsächlich so, daß wenn wir einmal tiefer in die Psyche eines Menschen eindringen, der kriminell geworden ist, und wenn wir an die Umstände denken, in denen er etwas Böses getan hat, und aus welchen emotionalen Reaktionen oder von solchen Dingen überwältigt, die auf ihn einstürzten, ihn trennen von all dem - von der Tat, und von jener Situation, und von jener Gesinnung - und an seinen Kern gedenken, durch dieses Gedenken das göttliche Licht schicken, dann haben wir etwas anderes getan, als wenn wir in Diskussionen oder in Händeln vor Gericht oder vor den Menschen oder in Haß- und Rachedgedanken uns selber schlecht machen – uns selber schlecht machen!

Zur Wiedergutmachung gehört auch etwas, was mir sehr am Herzen liegt. Wenn ich manchmal Patienten sehe, die Hunderttausende von Mark schon die Öffentlichkeit über die Krankenkassen durch Kuren und Kliniken gekostet haben, und die noch nicht zu der Erkenntnis gekommen sind, daß sie sich damit schuldig gemacht haben an denen, die doch die Mittel aufbringen müssen. Ich habe dabei bestimmte Personen im Auge: Solche, die in irgendeiner Verwirrung einen Selbstmordversuch gemacht haben, der zu Folgen führte, die unendliche Behandlungen nötig machten, und die aus der Tatsache, daß sie gerettet worden sind vom Tod, nun nicht die Folgerung ziehen, daß sie es nun schuldig sind, wieder gut zu machen dadurch, daß sie Gesundheit ausstrahlen, daß sie den Sieg über jene Verfinsterungen erringen, die sie damals zu dem Entschluß trieb, dem Leben zu entfliehen – was ja unmöglich ist! Ich kenne solche Menschen, die durch solche Unglücksfälle geläutert worden sind, etwa ein Freund, der in einer solchen Umnachtung seine Frau und sein Kind dadurch, daß er sie aus dem Fenster stürzte, ermorden wollte und selber nachsprang - unter Umständen auch in einer Besessenheit, in der er glaubte, er könne fliegen - und der selber nun querschnittgelähmt ist seit Jahren, und einer jener frohen Menschen ist, die aus der Krankheit eine Medizin für andere gemacht haben; der auch oft in seinen Schmerzen ansteckend wirkt durch seine Heiterkeit, und der eben vom Rollstuhl aus die Arbeit des Haushalts leistet, die irgendwie möglich ist, um seine berufstätige Frau zu entlasten.

Und ich kenne solche, die auf diese Weise dann auf andere Patienten, die dasselbe getan haben oder ähnlich leiden – Rollstuhlfahrer auf andere, solche, die an den Lähmungen leiden, solche die krebskrank geworden sind – durch ihre ausstrahlende Heiterkeit und Liebe Vorbilder sind.

Manche haben nicht eigene Dinge wieder gut zu machen und sie leiden für die anderen Menschen. Sie leiden [leisten Wiedergutmachung] an der großen Wiedergutmachung für die Leiden der Menschen dadurch, daß sie Liebe in diese haßerfüllte Welt schicken. Und auf diese Weise, meine ich, sollten wir in unseren Gruppen Heiler werden. Ich halte nichts von den Langzeitbehandlungen, wenn nicht am Anfang der Wille des Patienten steht, einerlei was für ein Patient er ist: „Ich will gesund werden und will mit meiner Gesundheit anderen helfen.“ Warum dann solche Behandlungen? Zwangsbehandlung hat ohnedies keinen Sinn. Es wird keiner in einer Klinik, Psychiatrische- oder sonst in einer Nervenklinik heil, wenn er nicht heil werden will! Wenn er die Heilung nicht will, wenn er von Depressionen, von Neurosen, von anderen psychischen Belastungen, die man nun mit noch härteren Worten belegt: Schizophrenie, Manie und so weiter, wenn er davon nicht frei werden will mit der Höheren Macht, und nun all die kleinen Phasen der Freiheit, die er dadurch erringt, weitergibt und auf diese Weise wieder gut macht.

Diese Art Wiedergutmachung ist einfach das Gebot unserer Gruppen. Wenn wir im letzten Schritt dazu kommen auf der Grundlage des Elften Schrittes, daß wir weitergeben sollen an die, die krank werden, so muß die Wurzel davon liegen in dem Gedanken: ich habe in meinem Leben viel wieder gutzumachen. Das trifft jeden. Ich bin viel abhängig geworden von Menschen, die mir mehr gegeben haben, als ich ihnen zurückgab oder überhaupt zurückgeben konnte. Solange wir in der Pubertätszeit sind, sehen wir alle Leistungen unserer Eltern für ganz selbstverständlich an und alles, was sonst von der Außenwelt in Schule und Beruf an uns getan wird – und protestieren noch in unserer Haltung. Diejenigen, die nicht nachher, wenn sie die Pubertätszeit hinter sich haben, zu solchen werden, die zurückgeben, was sie empfangen haben, die unterbrechen die große Kette des Lebens in einem Volk. Das sind die Aussteiger, das sind die, die sich zurückziehen wollen, um nur ihr eigenes Leben zu leben, das sind diejenigen, die von Beruf arbeitslos sind, das sind diejenigen, die sich drücken in jeder Beziehung, wo sie vorwärts kommen könnten und stehen bleiben – denn damit stagnieren sie auch die Menschheit. Das sind diejenigen, die immer rückwärts schauen, und nicht vorwärts schauen und sagen: heute ist noch das und das an mir, was aufge-

hoben werden muß, aber heute will ich soweit damit kommen, daß ich morgen wieder auf einem etwas höheren Punkt weitermachen kann; ich will gehen, ich will vorwärts gehen. Das ist mir klar geworden, daß das viele, was ich im Leben empfangen habe und was ich nicht rückwärts erstatten kann an die, die es mir gegeben haben - Eltern und Großeltern, Lehrer, Freunde, Helfer-, daß ich das weitergeben muß.

Was ich wiedergutmache an meiner ersten Frau meiner beiden Frauen, was ich wieder gutzumachen habe an meinen Kindern: Ich kann es nur weitergeben an diejenigen, die noch leben und an die nächste Generation, das heißt, mit diesen beiden Punkten des Weitergebens bin ich verbunden mit der ganzen Menschheit. Ich kann mich nicht isolieren und kann sagen: Was in Afghanistan oder in Somaliland oder in Polen passiert geht mich nichts an, sondern ich bin eine Zelle im großen Körper der Menschheit.

Und wenn, wie bei der Krebskrankheit, diese Zelle egoistisch lebt auf Kosten der anderen, dann ist eben die Krankheit da. Und „Krebszellen“ im Körper der Menschheit verursachen die Kriege und die Krisen und die Kämpfe, die Arbeitskämpfe, die Zerrüttungen in der Familie, das sind die „psychisch Krebskranken“, die auf Kosten der anderen leben. Und vielleicht ist deswegen die Krebskrankheit symbolisch so ausgebreitet, um an einer körperlichen Krankheit deutlich zu machen, wo die eigentliche Krankheit unserer Zeit liegt – nämlich in dem Egoismus, der auf Kosten anderer leben will.

Bei diesem Punkt der Wiedergutmachung ist aber auch eine Einschränkung, und die bezieht sich vor allen Dingen auf Liebesverhältnisse, auf erotische Beziehungen. Es kann sein, daß außerhalb der Ehe zum Beispiel solche Beziehungen gelaufen sind, und man nun einen neuen Standpunkt gewonnen hat und eine neue Verbindung mit dem eigenen Partner gefunden hat. Darf ich das, was nun einen anderen Menschen angeht, und was der Ehepartner bisher nicht weiß, vor ihm ausbreiten? Damit schädige ich den anderen Menschen und lenke auf jenen dann unter Umständen Haß oder Eifersucht, böse Gedanken. Die Wahrheit hat ihre Grenzen in der Liebe. Und das ist's, was hier gemeint ist: daß man durch Wiedergutmachung mit Worten, mit Berichten über solche Verfehlungen, daß man durch solche Berichte nicht anderen Schaden zufügen darf, die unbeteteiligt sind. Das bezieht sich auch darauf, daß ich gelegentlich gefunden habe, daß in Gruppen geredet wird über den abwesenden Ehegatten oder über nicht anwesende andere Menschen. Das darf man nicht! Man darf über Abwesende nicht reden und urteilen, auch wenn sie einem Schaden zugefügt haben. Die Offenheit verlangt, daß wenn es ausgesprochen werden muß vor einem anderen, das vor dem Sponsor ausgesprochen wird, der vertrauenswürdig ist und nicht weiterträgt, damit da nicht ein größerer Schaden entsteht.

Darum muß ich hier auf die Vergebung noch einmal zurückkommen. Es ist, wenn es vergessen und vergeben ist, nicht mehr da, sondern das Negative ist umgewandelt in eine positive Kraft. Das müssen wir festhalten.

Wir können nicht ewig die Schuld der Menschheit in uns mitschleifen. Wir können nicht ewig, die eigenen Verschuldungen unseres eigenen Lebens mitschleifen. Wir können ganz gewiß nicht die Verschuldungen anderer an uns ewig mit uns schleifen.

Der Punkt, an dem unsere Neugeburt eingesetzt hat, ist auch der Punkt der Vergebung der Vergangenheit: der Vergebung der eigenen Vergangenheit, daß wir frei geworden sind, der Vergebung der Vergangenheit der anderen, daß wir sie freigegeben haben aus unserer Erinnerung an böse oder unangenehme Dinge, der Befreiung in dem Sinne, daß wir wirklich ganz und gesund werden und ein Neues Leben anfangen dürfen. Und daß nun dieses Neue Leben darin seine Kraft hat, daß wir dankbar sind für diese Befreiung, für diese Absolution, von der ich im Fünften Schritt sprach, und daß wir sie nun weitergeben als Liebe.

Es wäre die große Kraft unserer Bewegungen nicht so sichtbar, wie sie doch ist, wenn nicht diese Kräfte: „Vergabung“ und „Liebe“ wirksam wären, wenn also nicht an Stelle des Alten, daß immer wieder angerechnet wird, das Neue getreten ist. Aber daran krankt eben unsere Menschheit noch sehr. Wir sprechen so viel von Rehabilitation, aber wir vergessen so schwer, wenn jemand ein Verbrechen begangen hat und machen ihm das Neu-Werden fast unmöglich dadurch, daß wir ihn immer noch identifizieren mit dem Menschen, der etwas Böses getan hat.

Evangelium heißt ja: Frohe Botschaft. Und Frohe Botschaft heißt, daß ich einem Menschen einprägen und mit Gewißheit sagen kann: Ich glaube an dich, ich glaube, daß du ein neuer Mensch bist! Glaube du es auch, und dann werden wir einander helfen, daß es Wirklichkeit wird.

In diesem Zusammenhang möchte ich auf alle die Ängste zu sprechen kommen, die über so vielen Mitgliedern unserer Gruppen liegen: die persönlichen Ängste, die Depressionen. Die Depressionen sind sehr oft verursacht oder sie artikulieren sich wenigstens in dem Sinn, daß andere an ihnen schuldig geworden sind. Ich denke an Ehegattinnen, die treue Gehilfen im Beruf ihres Mannes gewesen sind und von ihm dann um einer jüngeren Frau willen verlassen wurden, und die nun keinen Sinn mehr in ihrem Leben finden. Überhaupt an solche, die verlassen worden sind von denen – durch Tod und Krankheit oder durch das einfache Weggehen und Verwerfen, Ablehnen, von denen verlassen worden sind, von denen sie sich bisher abhängig gemacht haben. In manchen Fällen, die ich kenne, sind es auch die Kinder, die nach dem Tod der Eltern keine Orientierung mehr im Leben finden, wenn sie herangewachsen, selbstständig geworden sind und doch nicht den Halt mehr finden, den sie im Elternhaus gehabt haben. Das sind alles die Beziehungen der Wiedergutmachung. Denn ich kann nur dann eine Depression überwinden, wenn ich Liebe habe zu einem anderen Menschen, der mich braucht und nicht zu einem, von dem ich etwas haben will.

Also, wenn ich die Depression überwinde durch Glaube an die Menschheit, der sich äußert im Glauben an den einzelnen Menschen, der mir hilfsbedürftig geschickt wird von der Höheren Macht, daß ich dadurch von mir selber loskomme, ein tieferes Leid sehe, als ich es selbst zu tragen habe, und nun offen werde für die Kraft, die durch mich zu ihm strömen will – denn sonst wäre er ja nicht zu mir geschickt worden!

Wenn man von unseren A-Gruppen sagt: Das ist eine fröhliche Bande, und wenn man ihre Schicksale hört, dann ist man erstaunt, daß Menschen so fröhlich sind. Ja, sie haben eben nicht nur einen Raum gefunden, in dem es behaglich ist; sie haben nicht nur Menschen gefunden, die ihnen nicht immer ihre Vergangenheit und ihre Fehler vorhalten, sondern sie haben Menschen gefunden, die wie sie gelitten haben und überwunden haben und nun ihre Siege weitergeben.

Es sind - wenn es echte Anonyme [Gruppen] sind - Gruppen, die anziehen durch diese Siegeskraft und Freude, die von den Mitgliedern ausgeht. Und die nun in den Zeugnissen – ob man nun einen der Schritte oder eine der Traditionen bespricht oder, was ich sehr rate, einmal gemeinsam in unseren Büchern eine Lebensgeschichte über irgend eine Frage (Depression oder Krebs oder psychische Krankheiten oder Zerrüttung der Familienverhältnisse) miteinander ausmacht: Wir lesen diese Geschichte, und das nächste Mal sprechen wir von unseren eigenen Erfahrungen in ähnlichen Situationen, wer etwas dazu zu sagen hat.

Dafür sind uns unsere Bücher gegeben, die ja Wiedergutmachungen sind. Denn wenn jemand – wenn auch nur mit Vornamen und anonym seine Lebensgeschichte erzählt, dann erzählt er sie ja nicht, um sich damit groß zu machen – es gibt auch das. Ich kenne zum Beispiel bei Alkoholikern oder anderen, die von etwas frei geworden sind, daß sie sich groß machen in dem Bericht über ihre schlechte Vergangenheit: Seht, so war ich und so bin ich! Und bei manchen von diesen, die sich die Pfauenfedern in den Hintern stecken und Rad damit schlagen mit ihrer Vergangenheit, fand ich, daß ihre Geschichten immer farbiger werden in ihrer Phantasie: was für verdorbene Kerle sie waren, Männer oder Frauen, um damit zu prunken. Nun, das ist natürlich ganz außerhalb der Gesinnung unserer Anonymen Gruppen! Wir sagen das, was wir erlitten haben und wovon wir befreit worden sind in Dankbarkeit gegen die Höhere Macht, die es uns gegeben hat durch die Menschen, die uns geholfen haben, durch das Programm, das uns überliefert worden ist – wirklich meiner Überzeugung nach, als eine Gabe des Heiligen Geistes, weil dieses Programm zusammenfaßt lauter göttliche Hilfe in vielen verschiedenen Fällen, und dann so abstrakt formuliert worden ist, um anderen zu helfen, und andere dazu zu bringen, daß sie diese gleiche Hilfe erfahren. Darum ist die Dankbarkeit, die sich in diesen Berichten ausdrückt, ein wesentliches Merkmal unserer Gruppen.

Man sollte mit dem Gefühl der Dankbarkeit aus einem Meeting weggehen und dieses die ganze Woche über aufrecht erhalten, und dabei erstens: an das denken, was man aus dem Meeting an

Erfahrung wieder neu gewonnen hat durch die Geschichten anderer Menschen, Freunde, und zweitens: sich bemühen, während der Woche das zu verwirklichen im Weitergeben.

Immer wieder steht hier der Satz: „Du kannst nichts behalten und nichts neu bekommen, wenn du es nicht dauernd weitergibst.“ Die amerikanischen AA's sagen: "Give it away - and you'll keep it." („Gib es her - und du wirst es behalten.“)

Und damit wird immer mehr das kranke Ich, das Ego abgebaut, und immer mehr tritt in den Vordergrund deine Ewige Seele. Und immer mehr wird dein Leben aus dieser Dankbarkeit und diesem Weitergeben erfüllt von einer Freude an – ja, jetzt sage ich das: an dem Reich Gottes unter den Menschen! Das heißt, daß die Grundkräfte der Höheren Macht: Liebe, Friede, Freude, Leben, Wahrheit, Mut, daß die von einem einzelnen Menschen verwirklicht, weitergegeben werden in seinem Maß, an seinem Ort, bei seiner Gelegenheit – und er damit immer kleiner wird mit dem, was er selber sich einbilden könnte zu sein, immer anonym wird und immer mehr zu dem wird, was in jenem oft zitierten Gebet am Anfang steht: „Mache mich zu einem Werkzeug Deines Friedens, Deiner Liebe, Deiner Kräfte.“

Es ist immer wieder darauf hinzuweisen, in welcher furchtbaren Krise die Menschheit heute lebt. Heute sind wir zu dem Bewußtsein gekommen, daß wir - ob wir nun Chinesen oder Deutsche, Russen oder Amerikaner oder wer immer sind - eine Einheit bilden. Wir sind Menschheit! Wir können nicht aneinander vorbeigehen, wie das bei uns in den großen Städten nun üblich geworden ist, wie das sogar in den Hochhäusern üblich ist: Man geht aneinander vorbei, grüßt sich kaum, weiß nichts vom anderen und will auch nichts vom anderen wissen, denn es wäre eine Belastung, wenn wir seine Schwierigkeiten, die jeder hat, zur Kenntnis nehmen müßten – müßten, sage ich. Seht, so zerfällt die Menschheit. Und auf diese Weise bildet sich die Macht der Zertrennung, der Gegensätzlichkeit immer stärker aus. Ihr Ausdruck sind die scheußlichen Kriegswaffen, aber die sind nur ein Ausdruck von der Gesinnung. Und diese Gesinnung haben einzelne Menschen, und die summieren sich in den einzelnen Völkern. Die wollen stärker sein, als die anderen; sie haben Angst vor den anderen. Und die Angst und die Einbildung, ich könnte durch äußere Mittel stärker werden, die schaukeln sich gegenseitig hoch, und am Ende kommt, ja die Katastrophe, wenn sie nicht vermieden wird. Aber in der gleichen Weise kommt auch die Katastrophe zwischen Menschen im einzelnen: zwischen Familienmitgliedern, zwischen Gruppen, Gewerkschaften und Unternehmen, oder politischen Parteien, oder anderen Vereinigungen kommt der Streit um die Vorherrschaft. Und dieser Teufel, diese teuflische Macht des Egoismus dringt auch immer wieder in unsere Gruppen ein. Da ist dann doch, wenn jemand im Leben bisher ein ziemlicher Versager war dann spielt er unter Umständen in der Gruppe eine Rolle und will damit Macht haben. Er glaubt, die anderen können es nicht so gut, wie er. Und er stützt sich bei dieser Macht auf Organisation und er nimmt „die Ratschläge“ als Gesetze, und er pocht darauf, um einen anderen zu bekämpfen mit dem und dem Paragraphen, mit dem und dem Schritt oder mit dem und dem Rat.

Seht, so kommt das Böse immer wieder herein. Wir sind eine der sehr seltenen Lebensbewegungen in der Welt, in der Menschheit, die davon völlig frei sein könnte, aufgrund ihres Prinzips, und aufgrund der Leidensgeschichte der einzelnen, und aufgrund der Hilfe, die, die einzelnen gefunden haben durch die Liebe der anderen. Wir könnten eine solche Friedensbewegung sein durch Menschen, die Frieden ausstrahlen in die unfriedlichen Verhältnisse, die durch die Egoideen hervorgerufen worden sind. Das wäre Wiedergutmachung an der Menschheit.

Und Wiedergutmachung an der Menschheit wäre das, wozu alle diese Anonymen Bewegungen, die ja alle auf einer Krankheit beruhen, bestimmt sind, nämlich, daß sie das Heil und die Heilung ausbreiten aufgrund der Erfahrung der Höheren Macht, der göttlichen Macht.

Wir leben in einer Zeit, wo die Vernunft, der Rationalismus und das Organisieren können und alle die Eigenschaften, die, die Menschen erworben haben in der Technik und in der Organisation, den Menschen völlig entfremdet hat seiner Seele und der Höheren, der göttlichen Macht. Und wir sehen, in welche Krise wir durch die Unmenschlichkeit gekommen sind, und wie nichts von dem, was wir materiell gewonnen haben, uns eigentlich zufrieden macht, so daß dem allem gegenüber nun die großen Bewegungen ganz von unten anfangen, nämlich bei denen, die, die Ausgestoßenen sind und die, die Verachteten sind, die, die Süchtigen und Kranken sind, bei denen fängt es an – wenn ihr wollt.

Denn zu euch ist gekommen als euer Helfer dieses Programm der Zwölf Schritte und diese darin niedergelegte Erfahrung, daß die göttliche Macht da ist und uns - denn wir sprechen immer von „uns“ und in „Wir-Form“ - uns geholfen hat. Die göttliche Macht, die ich niemandem beweisen kann: außer durch das, was ich bin - außer durch die Hilfe, die ich verbreite - außer durch die Liebe und die Wahrheit und den Frieden, den ich ausstrahle.

Und damit wird gegenüber diesem rationalistischen Übergewicht des Kopfes, des Zerdenkens und der Zerstörung durch die Diskussion, durch das Recht haben wollen mit Kopfgedanken, all dem gegenüber wird nun die andere, stärkere Macht aufgebaut. Nicht das Denken entscheidet, sondern das Sein! Nicht das ist das Wesentliche, was du nun angibst als Angeber, und was du vorgibst durch eine noch so schöne Rede, und wo du dann noch darauf aus bist, daß man dir Applaus, Beifall gibt und du dann nachher strahlst in dir, in deinem ein bißchen ärmlichen Ego. Ja, so ist das halt und das hilft nicht! Es hilft nur was du bist!

Und deswegen sind wir geheilt worden, damit wir Heil verbreiten. Deswegen ist die Wiedergutmachung nicht nur die Wiedergutmachung nach rückwärts für das, was ich in der Krankheit und in der Unwissenheit und unter anderen Gehemmtheiten angestellt habe, sondern es ist das Weitergeben von Hilfe, die ich bekomme aus der Höheren Macht, Seiner Liebe, an solche, die Er mir zuschickt und in denen Er ist.

Und ein Gegenstand meiner Wiedergutmachung ist mein eigener Körper. Denn ich kann alles, was ich bin nur ausdrücken, wenn ich es körperlich ausdrücken kann. Intellektuell kann ich alles vortäuschen und jede Rolle spielen. Aber was ich bin, muß ich mit meinem ganzen Körper sein. Und diejenigen, denen es um den Neuen Menschen in der Zukunft geht, den Menschen, der aus der Einheit des Geistes lebt, des göttlichen Geistes, und der darum alle die Gegensätzlichkeiten zur Einheit bringt, ein solcher Mensch muß auch einen neuen Körper haben. Unser jetziger Körper ist durch die letzten Jahrhunderte aus der Einheit gefallen. Er ist auf der einen Seite ein „kopftetes“ Wesen, wie man das im Schwäbischen sagt, er muß denken und er muß ja seinen Denkapparat bis zur höchsten Vollendung bringen. Aber damit hat er auch gelernt etwas vorzutäuschen, was er nicht mit seiner ganzen Person ist.

Wir müssen bis in die Zellen hinein das neue Bewußtsein der Einheit, des göttlichen Lebens, der Liebe und des Friedens bringen.

Und darum müssen wir aufmerksam sein in der Wiedergutmachung, um das zu reparieren, was wir an unserem Körper versündigt haben durch unser unvernünftiges Leben. Das Umsteigen vom Alkohol oder der Tablette oder anderen Suchtmitteln auf das Rauchen ist eines der wichtigen Beispiele, wo wir lernen müssen gesund zu werden, indem wir dieses Suchtmittel vermeiden. Ich weiß, daß der Entzug vom Nikotin außerordentlich schwer ist. Aber er gelingt, das weiß ich von mir selber. Und das Gelingen ist die Hauptsache, damit ich dann aufmerksam werde auf andere Schwierigkeiten, die ich mit meinem Körper habe.

Eine der großen Schwierigkeiten ist, daß ich schlecht atme, daß ich nicht tief genug atme, daß ich nicht dafür Sorge, daß ich immer auch wieder an die frische Luft komme und frische Luft habe, daß ich also hier die Lebenskraft, die wir ja in dem Atem einnehmen, verringere. Dann ist es nötig, daß ich auf mein Herz achte. Und wenn ich einmal durch Überanstrengung einen Herzschaden erlitten habe - ich hatte einen Infarkt vor 13 Jahren etwa -, daß ich dann danach lebe. Daß ich den inneren Chemismus meines Körpers kenne, daß ich also zum Beispiel mit dem tiefen Gähnen - ich sage etwa fünfzig Mal Gähnen am Tag - morgens angefangen, bevor du aufstehst, daß ich dadurch mein Gehirn entlade von den Giftstoffen der Übermüdung oder auch von den Schlafstoffen, die sich dort angesammelt haben, und die morgens diese große Benommenheit bei vielen Menschen hervorrufen. Und daß ich mit den Stoffen, die sich nun ausscheiden durch die Nase und durch den Gaumen, und die ich verschlucke, auch die Hormone aus den Hormonzentren des Hinterkopfes und den Drüsen im Hals mitnehme, und daß ich so mein Blut anreichere, nicht nur mit Sauerstoff durch das tiefe Atmen, sondern auch mit Hormonen. Und daß ich sie transportieren lasse in alle die wichtigen Lebenszentren meines Körpers. Und daß ich die Art Gymnastik treibe, die mir angemessen ist - und eine der Wichtigsten ist das Gehen.

Wenn ich so die Jogger sehe, wie sie durch die Wälder rennen und von der Natur nichts mehr sehen, und wie sie keuchen und wie sie ihr verkrampftes Gesicht machen, dann weiß ich nicht, ob

der Gewinn, den sie dadurch bekommen, nicht ausgeglichen wird durch Schäden, die sich anderweitig festsetzen. Und wenn man weiß, daß Menschen, die übertrieben Sport treiben, sehr bald mit Herzkrankheiten belastet werden, dann sieht man auch hier, daß der Körper nicht in Harmonie behandelt wird vom Geist her, sondern von einem Erfolgswillen, von einem Konkurrenz-Denken, von einem Ego-Denken her, daß man mehr sein möchte, als der Körper seinem inneren Körpergefühl nach hergeben will. Und das, meine Freunde, scheint mir eine wichtige Form der Wiedergutmachung zu sein für uns alle, die aus einem unvernünftigen Leben her unseren Körper nicht gut behandelt haben und nun ihn lieben müssen. Ja, ich weiß, mir wird gesagt: „Wenn ich in den Spiegel gucke, dann hasse ich mich.“ Das ist eine wunderbare Entdeckung. Denn wenn du in den Spiegel guckst, dann möchtest du mehr sein, ein hübscheres Gesicht haben, vielleicht eine schönere Nase, als du hast, und nun schaut dir dein Gesicht mit dem Widerwillen gegen dein Gesicht heraus. Solchen Freunden und Freundinnen rate ich: Wie ihr seid und wie hübsch ihr seid, das sehen doch nur die anderen, wenn ihr sie mit Verständnis, mit Liebe, mit Seele, mit eurem Gutsein anschaut. Und deswegen ist der Spiegel ein schlechter Berater für das, wie wir aussehen sollen. Natürlich kannst du dich verschönern mit den technischen Mitteln, das meine ich hier nicht.

Und so handelt es sich darum, daß wir aus dem innersten Bewußtsein der Seele, aus dem Göttlichen Bewußtsein auch unseren Körper annehmen und am Körper wiedergutmachen, was wir in unserer Entwicklung an ihm versäumt haben. Dazu gehört die ganze Verwendung unserer Vitalkräfte. Die stärkste Vitalkraft ist die Sexualität, und zwar deswegen, weil sie zur Erzeugung des neuen Lebens bestimmt ist. Dem Menschen ist sie freigegeben, dem Tier nicht. Und der Mensch kann über sie verfügen je nach Begehren und Lust. Und da kommen die großen Gefahren wieder, wenn man nicht aus der Mitte lebt, sondern aus dem Ego lebt: daß die Sexualität verwendet wird zur Befriedigung der Ego-Wünsche auf Kosten entweder des eigenen Körpers in der übertriebenen Onanie, oder daß die egoistischen Wünsche befriedigt werden auf Kosten des anderen, Mann oder Frau, weil man durch sie haben will, was man nicht hat.

Das gleiche gilt aber auch mit dem Essen. Wenn uns in der EA (Emotions Anonymous) die OA (Overeaters Anonymous) Freunde und Freundinnen begegnen, die durch das zu viel essen oder das zu wenig essen ihren Körper krank machen, dann hilft natürlich eine gewisse Disziplin der Diät dazu. Aber nicht die Diät als solche macht es, sondern es macht das innere Körperbewußtsein, das wir bekommen durch die Konzentration auf unsere Seele, und wir leben auch mit dem Begehren nach Nahrung von der Seele her. Natürlich, es gibt solche, die sind dann nachher süchtig geworden, daß sie nur Naturmittel nehmen, daß sie nur naturgedüngte Stoffe nehmen, daß sie also der ganzen Industrie, die aus diesem Bedürfnis der Menschen sich entwickelt hat, ihr ganzes Geld zuwenden und ihr Interesse. Da kann man auch süchtig werden, und gerade solche Naturkost-süchtige leiden sehr oft an Krankheiten. Ich habe einen solchen Freund, der in solcher Weise krank geworden ist und schließlich einen Arzt oder einen Heilpraktiker aufsuchen mußte, weil eben sein System durch diese Art Mißhandlung aus „gutem Glauben“ nicht mehr mitmachen wollte.

Unsere Umgebung ist ebenso ein Teil von unserem Sein. Es muß ja nicht das schnellste Auto sein. Und es muß ja in vielen Fällen überhaupt kein Auto sein. Auch mit anderen Luxusgütern sollten wir besonnen umgehen und nicht verschwenderisch. Wir sollten immer daran denken - gerade wir Deutschen -, daß wir zwei Inflationen hinter uns haben und zwei Kriegsniederlagen, nach denen wir, die Geschlagenen, sehr arm waren.

Aus der Zeit nach dem Ersten Krieg weiß ich, daß dort gerade die Jugendbewegung in der Armut blühte, daß man wenig hatte, und aus dem Wenigen alles zu machen verstand. Und daß man eines der wunderbarsten Heil- und Hilfsmittel des Lebens, nämlich die Natur und das Wandern, daß man das pflegte, daß man mit der Natur wieder eins geworden ist. Die schönen Lieder, die damals entstanden sind, und alle die Erfahrungen, die damals lebendig wurden im Einklang mit der Natur, mit Gott in der Natur, die sind schnell vergessen worden. Nach dem Zweiten Weltkrieg, nach der ungeheuerlichen Niederlage, kam natürlich das Schaffen-müssen und Emporstrebem-wollen, kam, daß man wieder zu Besitz kommen mußte, und daß man den Besitz übertrieb. So kam es, daß man dann - nach der Mode mit dem Reisen und mit dem allem, was zur Einrichtung gehört - sich Zwänge auferlegte, die nicht echt mit der Persönlichkeit im Zusammenhang standen.

Und es scheint mir auch, daß die Grundhaltung des zukünftigen Menschen die vornehme Einfachheit ist. Nicht das, womit ich angebe an materiellen Dingen, macht mich vornehm, sondern daß ich mit den einfachen Mitteln harmonisch bin und wirke.

Zu der Wiedergutmachung an uns selber und an der Gesellschaft gehört also sehr viel – gerade auch an der Gesellschaft. Daß ich dieses Einheitsdenken in mir pflege, das ich gewonnen habe, als ich aus meiner Zerrissenheit und Zerspaltenheit eine Höhere Macht fand und einen Glauben an die Höhere Macht, die mir innere Sicherheit und Harmonie in meinem Leben gegeben hat. Denn wir müssen auch bedenken, daß wir verantwortlich sind für die Gesamtverhältnisse, in denen wir leben. Wir sind mitverantwortlich für die sozialen Fragen, wir sind mitverantwortlich für die Hungernden in anderen Ländern. Wir sind mitverantwortlich für den Frieden, daß wir Friede sind. Der ist kein Friedensmensch, der bewußt oder unbewußt Propaganda gegen eine der beiden Großmächte treibt, denn damit überträgt er nur „den Krieg in seinem Innern“ auf die Gesinnung, und er ist nicht selber Friede, sondern er ist allenfalls ein Pazifist. Alle -Ismen aber und alle -Isten sind Ego-Menschen. Man kann auch als Pazifist ein Egoist sein, das heißt ein kranker Ich-Mensch, ebenso wie man auch als Spiritualist ein kranker Ich-Mensch sein kann, weil man religiöse Dinge und vor allen Dingen Gott für seine eigenen egoistischen Zwecke verwenden will.

Nun, wir wollen gesund und ganz werden. Und darum ist die Last, die auf unserem Gewissen von der Vergangenheit her ruht, ein wunderbares Antriebsmittel. Ich sage jedem, der mit solchen Lasten zu mir kommt und von dem ich das Gefühl habe, er geht nun mit der Nase vorwärts: „Das hinter dir ist vergeben und ist dir Antriebskraft für dein Vorwärtsgehen geworden.“

Und all denen, die immer wieder nach rückwärts schauen, die Zweifel haben an sich selber wegen dem, was in der Vergangenheit liegt, denen kann ich nur – nicht als Pfarrer, sondern als Mensch die Absolution anbieten, das heißt, ihnen erklären:

„Du bist frei geworden von deiner Vergangenheit!“

Alles Gute weiter für euch!