

**„Erfahrungen von Heinz Kappes  
durch die ‚Zwölf Schritte‘  
der Anonymen Alkoholiker“**

**Zehnter und Elfter 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.

## Zehnter und Elfter Schritt

Ich fahre mit dem Zehnten und Elften Schritt fort. Ich nehme auch diese beiden wieder zusammen auf eine Kassette.

Der Zehnte Schritt heißt: *„Wir setzten die Inventur bei uns fort und wenn wir Unrecht hatten, gaben wir es sofort zu.“*

und der Elfte Schritt heißt: *„Wir suchten durch Gebet und Besinnung die bewußte Verbindung zu Gott, wie wir Ihn verstanden, zu verbessern. Wir baten Ihn nur, Seinen Willen für uns erkennen zu lassen und um die Kraft, ihn auszuführen.“*

Wenn hier von der Inventur die Rede ist, dann handelt es sich nicht nur um die Inventur des Vierten Schrittes und um die Inventur des Siebten und Achten Schrittes, sondern es handelt sich um eine Dauereinstellung der Selbstkontrolle. Diese Selbstkontrolle sollen wir bei uns immer behalten, damit wir wach sind über das, was wir tun. Es ist sehr schwierig angesichts unserer Trägheit, unserer Ablenkbarkeit durch äußere Umstände, wach zu bleiben. Um dieses Wachsein müssen wir täglich bitten. Wir müssen dieses Wachsein auch bei uns üben, damit wir uns selbst darin beobachten, wie wir auf die Dinge von außen her reagieren, wie wir auf die Einwirkung von Menschen, wie wir auf die Gedankenwellen, die uns überfallen und auf die Stimmungen reagieren. Die Freiheit besteht darin, daß wir über alle diese Einflüsse Herr sind, und daß wir diese Freiheit dazu benutzen, bei solcher Selbstkontrolle auch sofort Halt zu machen, wenn wir uns auf einem Seitenweg in unserem Verhalten, in unseren Äußerungen, in unserem Handeln befinden. Und daß wir die Freiheit haben, dann sofort zuzugestehen, zunächst vor uns selber: oh, das war nicht gut, da muß ich mich ändern. Das ist etwas, woran ich noch zu arbeiten habe; das ist etwas, was ich heute abend, wenn ich mich besinne über den Tag, mir noch einmal gründlich vergegenwärtigen muß, damit ich in einer solchen Situation nicht so handle, wie ich das eben gemacht habe. Kurzum, das mag jeder mit sich selber ausmachen und seine Form finden. Die Selbstkontrolle macht einen freien Menschen aus.

Das darf natürlich nicht zum neurotischen Zwang werden, und solche Menschen gibt es ja auch unter unseren Freunden, die ewig sich kontrollieren und darum nicht zum Handeln, zur Entscheidung, zum Vorwärtsgehen kommen, weil sie bildlich gesprochen an der Stelle stehenbleiben, rückwärts gucken, sich umschauchen, nach den anderen Menschen schauen, statt daß sie einfach weitergehen mit dem Gefühl: da vorne liegt mein Ziel, da muß ich hin! Und wenn Schwierigkeiten sind: da muß ich durch! Und wenn ein Stolperstein da liegt: da muß ich drüber, drauf auf ihn, vorwärts!

Nun Freunde, das meint dieser Schritt. Und das ist ein ewiger Prozeß. Ich glaube, ich brauche jetzt hierüber weniger zu reden als über den nächsten und entscheidenden Elften Schritt.

Bedenken wir ihn noch einmal: *„Wir suchten durch Gebet und Besinnung (im Original heißt es Meditation) die bewußte Verbindung zu Gott - wie wir Ihn verstanden - zu verbessern.“* Hier wird nun das Wichtigste gesagt. Wenn wir den Tag über nach außen hin handeln müssen, wenn wir verflochten sind in Umstände und Ereignisse und Verbindungen mit Menschen, die uns immer wieder aus der Mitte herauszulocken versuchen, die uns schwächen, dann müssen wir als Gegenleistung die Meditation verwenden. Meditation und Konzentration haben etwas mit unserer Mitte zu tun. Medium, mit der Mitte, Zentrum, mit unserer Mitte. Und unsere Mitte ist, wie wir immer wieder betont haben, unsere Ewige Seele, die aus ihrer Vollkommenheit durch alle die Phasen der Energien und der Materie, der Erden und Kristalle, der Pflanzen, Tiere und Menschen, durch so viele Menschentypen und Menschen-Epochen hindurchgegangen ist, und all das im Unterbewußtsein noch in sich enthält. Aber im Unterbewußtsein auch Dinge enthält, die wir selber erlebt haben, und die noch nicht aufgearbeitet sind, und noch die Dinge enthält, die aus frühester Vergangenheit der Menschheit in uns gewissermaßen rumoren, unruhig sind.

Und dazu brauchen wir die Besinnung. Das sind nicht nur ein paar Minuten. Je stärker ein Mensch nach außen hin zu wirken hat, desto mehr braucht er eine lange Zeit am Abend und am Morgen, bevor er aufsteht, oder in den glücklichen Stunden der Nacht, wenn er nicht schlafen kann – ihr hört was ich da sage, daß er kein Schlafmittel sucht, daß er nicht sich unruhig macht und „verdammst noch mal, jetzt will ich endlich schlafen“ und sich damit immer wieder unruhig

macht, sondern daß er sagt: Oh, jetzt habe ich eine schöne Zeit mich zu konzentrieren und weiß, daß - wenn ich das für eine kurze Zeit tue - ich nachher wirklich schlafen werde und morgens nicht mit dem dummen Kopf aufwache, den mir das Schlafmittel verursacht. Aber was soll ich da tun?

Hier handelt es sich um ein Gesetz, das wir anwenden sollen. Wir sollen ja, wie wir wissen, hinter unser Ego kommen. Also sollen wir alle die Organe unseres Daseins, in denen das Ego, das Ich und das kranke Ich, das Ego, sich auswirkt, zur Ruhe bringen. Da ist es zunächst wichtig, daß ich meinen Körper ruhig halte. Ich selber habe die Yoga-Sitzstellungen selbst durchgemacht, und so weit ich dies bei meinem Alter noch machen kann und konnte, auch den konzentrierten Sitz geübt. Ich will hier keine Anweisungen geben. Wer darüber etwas wissen will, kann sich an Yogalehrer oder an Bücher wenden. Der Zweck ist aber, daß ich meinen Körper in Ruhe bringe, daß ich hinter seinen ganzen Ablauf komme. Das heißt: auch wenn ich Unruhe, wenn ich Störungen, wenn ich Schmerzen habe, die sich in meinem Nervensystem, in meinen Organen vollziehen, daß ich dahinter stehe, gewissermaßen als der neutrale Beobachter, der sie einfach nicht annimmt, der sich nicht mit ihnen identifiziert, sondern der sagt: Oh, da ist eine Unordnung, und die Unordnung zeigt sich im Schmerz, und der Schmerz zeigt mir den Weg, daß ich eine Unordnung überwinden soll. Daß ich also nach dem Grund frage, warum hier etwas weh tut, daß ich nicht gleich nach der Pille greife, um den Schmerz zu beseitigen und damit mich davor drücke, daß ich nach der Ursache dieses „Anzeigers“ frage, kurzum, daß ich mein Nervensystem, mein Verdauungssystem, mein Triebssystem, meine Sexualität, alle meine Sinne zur Ruhe bringe und still werde.

Das ist die nächste Stufe nach der Ruhe, daß ich nämlich nun fühle, wie in meinem Innersten mein Selbst hervortritt, das bisher durch das Ich und seine Unruhe verdrängt gewesen ist; dieses Ewige Selbst, das die Mitte meiner Seele ist, und daß ich nun spüre: Ich bin eine Ewige Seele, die in der Stille ist. Und in dieser Stille kann die Seele ihren Körper und sein Triebleben und seine Gedanken und seine Gefühle beherrschen, nicht mit Gewalt, nicht mit der Macht des Egos - da bin ich machtlos, das habe ich gesehen im Ersten Schritt -, sondern daß ich sie durch das Licht, durch den Frieden, durch die Ruhe, durch die Harmonie, eben durch die Kräfte des göttlichen Geistes erfüllen lasse. Und darin zeigt sich unsere Gotteserfahrung.

Die Gotteserfahrung geschieht in unserer innersten Seele und für die meisten Menschen ohne große ekstatische - oder Trance-Erlebnisse. Und das ist auch gut so.

Denn wenn wir solche Erlebnisse suchen - und es gibt ja bestimmte Yogamethoden, die das suchen und die das hervorzurufen verstehen - dann haben wir sehr leicht ein überreiztes System, und wir wissen nicht, ob nicht die großartigen Dinge, die wir hier erleben, Täuschungen sind, wie wir sie etwa bekommen, wenn wir LSD nehmen oder andere Drogen. Wir wollen ja normale Menschen sein - werden, wenn es nötig ist, jedenfalls sein. Und wir wollen aus unserer eigenen Mitte leben. Wir wollen auf die Frage: „Wer bist du denn eigentlich - du“, antworten können: „Ich bin mein eigenes Ewiges Selbst, das sich auswirkt in meiner äußeren Person“; ewig, weil es den Tod überdauert und in der äußeren Person auswirkt, weil ich mir den Anfang dieser äußeren Person durch mein Ewiges Selbst, selbst gesucht habe. Ich habe mir meine Eltern selbst gesucht und die Umstände und die Gestirnstellungen bei der Geburt und alles, was dazu gehört, als Anfang für eine neue Verkörperung, für einen neuen Lebenswandel und dazu, daß ich nun mit all dem weitermache und vorwärts gehe, mich weiter vervollkomme.

Das Stillewerden ist nun nötig als eine dauernde Übung. Es ist schon das Beste, wenn man den Abend vor dem Zubettgehen damit beschließt, daß man sich konzentriert setzt, wie immer man es fertig bringt, sich gegen Erkältung schützt, denn in diesem Stillsitzen kann man leicht kalt werden, bevor die innere Wärme aufsteigt, aber auch die verlangt, daß ich den Körper durch Decken schütze. Und daß man dann alles ablaufen läßt, was an Wirkungen von außen her kommt. Ablaufen läßt die Regungen des Körpers und die Regungen der Triebe und die Regungen aller Vitalen und die Regungen der Emotionen und die Regungen der Gedanken und alles - und ich nun warte und ganz auf „Empfang“ eingestellt bin.

Das ist nun das Geheimnis von „surrender“, von kapitulieren: daß ich hier vollkommen offen werde für die viel, viel höheren Kräfte, die in mir veranlagt sind und die von den Sendungen aus dem Kosmos, aus dem göttlichen Bereich, zu mir kommen. Und ich persönlich schließe auch die Verewigten (ich sage ja nicht Verstorbenen) ein, die nicht wieder verkörpert sind, noch nicht

wieder, aber die von dort her, aus diesem Bereich, als geistige Mächte wirken. Aber wir müssen bedenken, daß wir, wenn wir so offen sind, auch offen sind nicht nur für die himmlischen Kräfte, also für alles, was gut und schön und wahr ist, sondern auch für die bösen Mächte, und daß dann in uns ein Kampf sich vollziehen kann, den wir wieder als Inventur auffassen, das heißt: wir erkennen nun, daß in uns Möglichkeiten, böse zu sein, da sind und zusammenhängen mit Unvollkommenheiten in unserer ganzen Struktur, die überwindbar sind, weil die guten Mächte uns zuströmen und uns helfen. Aber vor einem möchte ich warnen: daß man nämlich das, was man da innerlich erfährt, zerdenkt. Laßt es ablaufen, unterbrecht es nicht, stört es nicht, sonst ist es vorbei. Und das gilt vor allen Dingen, wenn aus dem Un- und Unterbewußtsein Kräfte aufsteigen, die durch die Einwirkung von oben her aus dem Überbewußten, aus dem göttlichen Bereich, heraufgeholt werden. Welche Kräfte das sind, braucht mich nicht zu interessieren, denn hier ist mein eigenes Innerstes Selbst der Meister dieses Vorgangs. Und wenn ich solche Kräfte heraufkommen fühle, dann weiß ich auch: Bleib still, laß den Vorgang weiter sich entwickeln. Sind es Kräfte, die du brauchst in deinen höheren Zentren, Kräfte, die du brauchst für dein Lebensgefühl, Kräfte, die du brauchst für dein Bewußtsein, für dein Denken, Kräfte, die du brauchst für deine ganze gesamte Persönlichkeit – gut, die werden dorthin gelenkt, und von oben herunter kommen wieder die göttlichen Kräfte und gehen durch alle Zentren in unserem inneren Menschen, herab bis in das Un- und Unterbewußte, ja, bis in die Nicht-Bewußtheit und bringen wieder neue Energien von dorther herauf.

Der Vorgang ist sehr einfach, nur darf ich ihn nicht zerdenken, nicht rationalisieren wollen. Und hier halte ich mich an eine Regel, die ich von Sri Aurobindo gelernt habe, der sagt: „Mache dich unabhängig von allen Gurus“, von all den vielen Leuten, die heute Systeme anbieten, die Meditation lehren wollen. Begnüge dich mit einigen Anweisungen - so in der Art, wie ich sie hier gegeben habe - und öffne dich, denn du sollst nur echt das annehmen, was dir von innen her kommt, aus Gott, wie du Ihn bis jetzt verstehst, aus Gott, wie du nun offen bist für Ihn nach dem jetzigen Grad deiner Entwicklung.

Sonst kommst du dazu, falsche Dinge zu üben, um ja einem solchen Gebot, einem solchen sogenannten Meister oder Guru (oder wie immer er sich nennt) zu genügen oder einem Dogma, einer Lehre oder irgend einer Methode – aber du bist es nicht selbst. Das Ganze ist dann nicht ein echter Vorgang deiner Seele, sondern es ist eine Nachahmung; und Nachahmungen werden leicht zum Ersatz für das Echte. So viel über Besinnung, wobei ich betone: hier hat man, weil man noch nicht recht wußte mit diesen Dingen etwas anzufangen, das englische Wort: „meditation“ – Meditation mit Besinnung, also nur mit einem Teilinhalt des Begriffes übersetzt. Wenn ich Besinnung sage, dann muß ich mich auf meinen tiefsten Sinn besinnen. Aber das ist kein Denkvorgang. Und wir sind immer als Menschen der rationalen Zeit, als Menschen, die in dieser Denkperiode, die - wie ich ja immer betone - am Untergehen ist, ja immer verführt, daß wir mit dem, was wir denken können, meinen, wir hätten schon einen geistigen Inhalt. Das Denken, die Vernunft, ist ein empfangendes Organ für die eigentlichen Wahrheiten, die in der Intuition sich mir offenbaren. Und Intuition übersetze ich am besten mit Einleuchten, also etwas, was ich nicht denken kann, sondern was mir einleuchtet. „Mir geht ein Licht auf“, sagt man. Wie schön ist das, wenn einem Menschen ein Licht aufgeht und er auf einmal etwas merkt, was er vorher nicht gesehen hat. Oder „mir fällt etwas ein“ - oh, von woher denn? Aus meinem höchsten eigenen Innern, aus dem göttlichen Bereich, fällt es herunter. Und dann ist natürlich meine Vernunft (von vernehmen) dazu da, es aufzunehmen.

Und dann komme ich in eine Stille hinein, die, die stärkste Kraft ist, die es überhaupt geben kann. Die Stille ist die konzentrierteste, größte Kraft – und die bringt mir Frieden.

Seht nun, Friede ist nicht der Gegensatz von Widerstreit und Unruhe, sondern Frieden ist das Positive, was das alles, was zwiespältig in mir ist, aufhebt. Die Frage eines weisen und erfahrenen Seelen-Heilpraktikers (entschuldigt diesen etwas komischen Ausdruck, den ich auf mich beziehe, aber der Ausdruck ist nicht von mir), die Frage ist: „Hast du Frieden? Hast du Frieden?“ Das ist eine ähnliche, zunächst schockierende Frage wie die: „Weißt du, wer du bist?“

Denn wenn du Frieden hast, dann strahlt das aus dir aus. Dann bist du kein Pazifist, dann bist du keiner, der auf große Kundgebungen zu rennen braucht, um dort andere anzuklagen, daß sie keinen Frieden „machen“ und damit selber friedlos auftritt im Gegensatz gegen den, den er gerade

als den Sündenbock für den Unfrieden in der Welt anklagen will, sondern wer den Frieden in sich hat, der strahlt Frieden aus in seine Umgebung. Und ich habe solche Menschen kennengelernt, aus deren Augen eine große Kraft des Friedens strahlte, Männer und Frauen, Behinderte, solche, die gar keine großen intellektuellen Kapazitäten waren, zum Beispiel eine querschnittgelähmte, einfache Frau, die bis über 70 Jahre alt wurde, von der ich schon erzählt habe, aber auch Menschen in verantwortlicher Stellung, die für den Frieden in der Welt eintraten, dieser Frieden zu sein.

Und darum meine ich: Besinnung ist, daß ich die Tatsache, es ist Friede da, verwirkliche.

Und darum ist für mich heute der Christus nicht mehr nur gebunden an die christliche Religion. Ich könnte mit einiger übertriebener Schärfe sagen: Die christliche Religion hat viel von dem verdorben, was Jesus von Nazareth wollte. Sie hat den Auftrag Jesu versteinert durch die Organisation, durch Dogmen, durch alle Ersatzleistungen, anstatt es selbst zu sein, was Er von sich sagt: Ich Bin Friede und Ich Bin Liebe und Ich Bin Leben und Ich Bin Mut, Freude und Kraft, all das Große und Göttliche, von dem Jesus sagt: Ich Bin es! Und mit dem liebevollen Auge, das auf mich gerichtet ist, fragt Er: Willst du nicht auch das sein? Dann gehe meinen Weg! Und dieser Weg ist der, den ich eben beschrieben habe: Gib mir dein Ego, damit dein Ich ein Werkzeug meines Friedens wird - wie es Bill W. in dem Gebet, das man dem Franziskus zuschreibt, ausdrückt.

Und nun komme ich zu der Frage des Gebets: Ja, wie soll ich denn beten? Es gibt da ein schönes Büchlein von Jörg Zink: „Wie wir beten sollen“, das ich euch empfehle.

Aber da sehen wir, daß beten ja nicht das ist, wovon ich schon sprach, daß ich Gott herabwürdige zum Erfüller meiner Wünsche. Beten heißt vielmehr, daß ich mich öffne für Seinen, für Gottes Willen, und daß ich dadurch erfahre, wer ich eigentlich sein soll, welche Rolle ich jetzt, heute, in diesem Jahr, in meiner Situation, mit meiner Stellung, mit meinen Kräften, in meiner Umgebung, in allem, welche Rolle ich spielen soll – eine Rolle, die nur ich allein spielen kann. Denn jeder Mensch steht ja in einer anderen Situation, und jeder Mensch hat eine ganz andere Struktur, also kann er nur sich selber, das heißt, das göttliche „sich Selbst“, in seinem Handeln, Denken, Tun zur Erfüllung bringen.

Und das ist's, was hier im Elften Schritt gemeint ist. Wenn es sich darum handelt - „Wir baten Ihn nur, Seinen Willen für uns erkennen zu lassen und um die Kraft, ihn auszuführen“ - dann steht zunächst einmal hier in der Mitte der Satz aus dem „Vaterunser-Gebet“: „Dein Wille geschehe“, aber mit dem Zusatz: durch mich!

Ich kann dann nicht sagen: „Dein Wille geschehe“ und der Breschnew und der Reagan, die sollen miteinander endlich Frieden schließen - natürlich auch -, aber dann muß ich meinen Beitrag dazu beitragen, erstens: daß ich selber Friede werde, daß Gottes Wille, der Friede will, auch erfüllt wird.

Wenn ich euch frage: Was bedeutet denn das: „Friede auf Erden“, das in der Weihnachtsbotschaft enthalten ist? Dann kann ich nur sagen: Das ist ein Kommando an die damalige Welt gewesen. Stellt euch dieses unruhige jüdische Volk vor, das besetzt war von den römischen Besatzern und das unterdrückt war und das, Freiheits-Bewegungen und Terror-Bewegungen gehabt hat, das aber ein Mittelpunkt der damaligen alten und neuen Welt war, also des ganzen Erdkreises, und da ertönt das Kommando: Macht endlich Frieden auf Erden!

Nun, das sind 2000 Jahre her und wir sind nicht arg weitergekommen und doch weiter gekommen, weil wir nun die universalen Kriege vor uns sehen als ein Verhängnis, eine Möglichkeit und darum ganz aktuell wird: das muß weg – durch mich, ganz einfach durch mich! Und wenn ich dann ausstrahle, und in meine Besinnung einbeziehe die Ängste des russischen Volkes und seine diktatorische Ausbreitung und seinen Glauben, daß nur der Kommunismus als Weltreligion die ganze Erde erobern muß. Oder wenn ich die entgegengesetzte Haltung mir vergegenwärtige, daß nur durch den Liberalismus und durch die freie Wirtschaft und durch alle die anderen Freiheiten die Menschheit weiterkommen kann, aber auch als „Weltreligion“ und durch Ausbreitung über die ganze Erde hin und darum beide Religionen zusammenprallen. Nun, ich muß Friede sein! Ich entscheide mich für die Einheit: Menschsein über diesen beiden Gegensätzen!

Was heißt dann also beten? Hier heißt das: „Wir baten Ihn, daß wir Seinen Willen für uns erkennen mögen, und daß Er uns die Kraft gibt, ihn auszuführen.“

Mit diesem Beten stellen wir uns in die Mitte der großen Bewegung, den göttlichen Willen auf der ganzen Erde zur Erfüllung zu bringen:

Daß die Menschen nicht verhungern müssen,  
daß sie keine Kriege mehr führen,  
daß die Menschenrechte gewahrt werden,  
daß die Menschen lernen, die Erde nicht auszubeuten, sondern ihren Reichtum zu mehren,  
daß sie Wüste in fruchtbares Land schaffen,  
daß sie – wie es in der alten Prophezeiung des jüdischen Volkes heißt: „die Schwerter zu Sicheln und die Kampfswagen zu Pflugscharen umwandeln“,  
daß sie es lernen, Menschen zu werden, menschliche Menschen – nicht mehr und nicht weniger als menschliche Menschen.

Und darum ist in der ganzen Menschheitsgeschichte immer der göttliche Mensch oder der menschliche Gott, der Gottessohn, der zugleich Menschensohn ist, das Urbild für die Entwicklung gewesen. Meiner Überzeugung nach ist es derselbe, ob wir ihn Christus nennen oder Messias oder mit dem Islam den Mahdi oder im Indischen den Avatar oder wie immer. Er ist derselbe, Er ist die Grundidee: so soll der Mensch sein in seinem Bereich - und unser Bereich ist die Erde und was dazu gehört - und dieser Mensch, der soll durch mich repräsentiert werden. Darum sind die Großen, die Erleuchteten, nie darauf aus gewesen, eine Massenorganisation zu schaffen. Das sind nur die kleinen Nachfolger, die statt des lebendigen Geistes, der sich durchsetzt von Mensch zu Mensch, eine Organisation brauchten und diese Organisation nun mit Gesetzen anfüllten und vorschrieben, wie es sein muß, und darum Diktaturen brauchten und Gewalt brauchten und Machtmittel brauchten und Angst hatten; und die aus der Angst Verteidigungs- und Angriffswaffen schmieden mußten, um ihre Ideen durchzusetzen. Kurzum, wie auch im Christentum, wo aus der Sache Jesu - das Reich Gottes auf Erden zu schaffen, dadurch, daß der Einzelne den Willen Gottes erkennt und erfüllt - eine große Organisation geschaffen wurde mit all den Nachteilen, mit den Kreuzzügen und den Ketzerverfolgungen und, und.

Ich sage nichts gegen die aufrichtigen Christen, die in der Christenheit leben, und ich habe großartige Menschen darin kennengelernt. Denken wir an die, die trotz allem die Liebe Christi verwirklichen und solche Beispiele sind ja heute bekannt.

Aber dasselbe ist in allen Religionen. Es sagte mal Sri Aurobindo, der große Inder, dessen Werke ich übersetzte und durch den ich viel für mein Leben gelernt habe: „Ich brauche keine Massenorganisation. Würde es hundert Menschen geben, die diesen Weg des neuen Menschen, des integralen Menschen gehen, das wäre genug.“ Von diesen hundert Menschen, von denen würde jeder eben auch wieder ein Zentrum werden für andere, nicht ein organisatorisches, sondern ein Lebenszentrum. Und darum sagt ganz weise unser Bill W. in unseren Zwölf Schritten: „Wir wollten erfahren, was Gott mit uns, mit mir will, daß Er mich so vollkommen, als ich in dieser Verkörperung werden kann, werden läßt, damit ich ausbreite, was Er mir geschenkt hat und dauernd weiter schenkt.“ Daß Er mir also die Kraft gibt, diesen Willen zu erfüllen; den Willen, der sagt, wenn wir uns zum Beispiel an das „Vaterunser“ halten: - das ja, wie ich schon erwähnte, zum Beispiel bei den amerikanischen Anonymen Alkoholikern in jedem Meeting gebetet wird - „Dein Name werde geheiligt“ – nämlich durch mich. Das heißt nicht, daß ich nicht fluche oder Kraftworte mit dem Gottesnamen brauche, nein, das heißt, daß mein Leben so ist, daß man merkt: Oh, hinter diesem Menschen steht eine höhere Wirklichkeit, eine größere Macht. Und darum ist er als Mensch anonym, damit der Name Gottes bei ihm durchleuchtet: Seine Wahrheit, Liebe, Leben, Freude, Sein Friede und so. Denn anonym ist griechisch: „a“ heißt ohne, „onoma“ heißt Name – heißt also: einer, der nicht mehr aus sich einen Namen macht, der keine Geltung und keine Persönlichkeitsverehrung haben will.

Und die zweite Bitte im „Vater-Unser“ heißt dann: „Dein Reich komme“. Alle Religionen sind der Versuchung erlegen, die Vollkommenheit in ein Jenseits zu verlegen; ich sage alle Religionen. Wir können das im Koran nachlesen, wir können das bei den indischen und bei allen anderen Religionen sehen und beim Christentum ja auch. Und dieses Jenseits wird bevölkert dann mit

himmlischen Mächten, mit Engeln und Ideal-Gestalten. Na, und wie schön ist es dann unter denen zu sein, und wie schön ist es, wenn man hier Mittel findet, da hinein zu kommen.

Mit etwas Ironie sagt die indische „Bhagavadgita“ – ein Weisheitsbuch, das etwa in der Zeit Jesu vollendet worden ist: Sehr schön, wenn du mit deinen guten Werken dir dieses Paradies, dieses Jenseits verdient hast; du wirst auch hineinkommen. Aber mein Freund, eines Tages werden deine guten Werke erschöpft sein, und dann mußt du wieder auf die Erde zurück, um wieder weitere gute Werke dir zu sammeln. Also: der Ort ist die Erde, der Zweck ist, daß unter den Menschen die göttlichen Kräfte: Liebe, Friede, Freude, Leben und all das verwirklicht werden. Und das ist das Reich Gottes auf Erden.

Und darum müssen wir alle diese Jenseits-Hoffnungen nur für den Zwischenzustand annehmen, in dem wir keinen Körper mehr haben, sondern in die Ruhe und den Frieden unseres Selbst, unseres Ursprungs, eingehen aber vorher ablegen, was uns noch an Makel von unserem abgelaufenen Leben anhaftet. Darauf will ich jetzt nicht eingehen, darüber gibt es viele Erkenntnisse. Aber alle Erkenntnisse sollen darauf hinauslaufen, daß selbst der, der - menschlich gesprochen - ein böses Leben geführt hat, zur Läuterung und zum Frieden kommt. Jeder! Denn er muß ja dann wieder zurück auf die Erde und muß an dem Punkt, wo sein Leben nun zur Vollkommenheit weiter ansetzt, vorwärts gehen.

So ist das Reich Gottes nicht ein zukünftiges Reich, sondern ein gegenwärtiges Reich, das ich in mir trage, um es zu verwirklichen; natürlich - letztlich wird es in der Zukunft liegen, darauf habe ich Hoffnung. Aber letztlich werden auch diejenigen, die in diesem Willen in das Jenseits gegangen sind über die Brücke des Todes - Tod ist ja nur eine Brücke -, die werden von dorthin wirken und uns helfen. Und darum bin ich auch verbunden mit denen, die in meinem Leben eine große Bedeutung als Wegweiser für mich gehabt haben, und schon längst drüben sind und so lange eine Funktion haben, bis diese Funktion erschöpft ist und sie wieder zu einer höheren Funktion zurückgerufen werden – eben auf die Erde und in das Menschsein in den Körper. Es ist also falsch, wenn einer meint, dann ist es aus. Nichts ist aus! Aus ist nur seine Dummheit. Und eine sehr weise Frau hat gesagt: „Die größte Dummheit ist, wenn jemand sich das Leben nimmt, denn damit beraubt er sich selber der Möglichkeit weiterzukommen“, also nach unserem Elften Schritt, den Willen meiner Bestimmung, den göttlichen Willen meiner Bestimmung auszuführen. Und darum sollen wir diejenigen, die in der Verfinsterung ihres Gemütes solche Schritte getan haben, begleiten, damit sie durch das Zwischenreich bald hindurch kommen, geläutert, und dort weitermachen dürfen, wo sie in Verzweiflung abgebrochen haben. Ich will den Ausdruck Dummheit nicht sehr unterstreichen, denn ich kenne Menschen, bei denen ich das Gefühl hatte: die können nicht mehr, da sind ihre körperlich, seelischen, geistigen Funktionen erschöpft, so wie bei einem Schwerkranken. Und was sollen wir sagen über die Unglücke, wenn Menschen durch Verkehr oder durch Kriege oder andere Katastrophen mitten aus dem Leben herausgerissen werden? Was sollen wir von denen sagen, die durch die schauerlichen Quälereien von KZs und Folterungen und Psychiatrische Kliniken zur Vernichtung hindurchgetrieben wurden, sie leben, und ihre Leiden werden fruchtbar für die Menschheit, und so ist's der Wille Gottes. Gott will, daß allen Menschen geholfen wird, und daß sie zur Erkenntnis der Wahrheit kommen. Das ist ein Bibelwort, aber eines, das man in allen Religionen findet. Gott will Hilfe für die Menschen und keine Vernichtung. Und das ist der Wille Gottes für mich persönlich, sagt der Elfte Schritt. Und darum bitte ich Ihn: Laß mich heute Deinen Willen für mich erkennen, laß mich Deinen Willen für meine Lebenssituation erkennen, für das Ziel, das Du mir gesetzt hast, und das ich heute und dann in den nächsten 24 Stunden und wieder in 24 Stunden zu erreichen habe, damit ich den Weg sehe, und Du mir auf dem Weg vorausleuchtest, nun ja, wie ein Leuchtturm für ein Schiff im Sturm – das ist der Wille Gottes.

Und nun bietet das „Vater-Unser-Gebet“ uns die Hilfsmittel zur Erfüllung dieser Lebensaufgabe an. „Das tägliche Brot“:– zu dem gehört nicht nur die Nahrung für den Körper, sondern auch die Nahrung für den Intellekt, meine Ausbildung, die Ausweitung meiner intellektuellen und Verstandes-Funktionen, daß ich meine Stellung im Beruf finde und in der Gesellschaft der Menschen, daß ich meine Funktion erfülle in der Familie und im Kreis der Menschen – eben, daß ich lebe, daß ich genug Lebensmittel bekomme, um ein volles Leben zu leben. Und dazu gehört die Kunst, dazu gehört die Natur, und dazu gehören die Reisen, und dazu gehören die Kenntnisse



der Geschichte und der Menschen, dazu gehört alles, was mich bereichert – das sind die Lebensmittel, zum täglichen Brot gehört das alles, und dazu gehört auch die gegenseitige Güte.

Und nun kommt das, wovon wir immer wieder gesprochen haben: „Vergib uns unsere Schuld“, wörtlich „denn wir haben vergeben denen, die uns schuldig geworden sind“. Wir haben vergeben, das ist unsere Gesinnung. Es kann niemand um Vergebung bitten, der nicht dem anderen, der irgend etwas an ihm versündigt hat, falsch gemacht hat, vergibt. Wer nicht vergibt, der kann keine Vergebung für sich erwarten. Die Voraussetzung ist, daß wir das Unrecht nicht nachtragen, sondern daß wir es hinter uns lassen, und daß wir erkennen, daß nicht ein schlechter Wille, sondern Verführung, Unwissenheit, Schwachheit, alle die menschlichen Dinge der Unentwickeltheit, Ursache sind an den Taten, die ja gesühnt werden durch das Leiden. Wer weiß denn, was in einem Verbrecher, was in einem Mörder vor sich geht, gelegentlich erfahren wir das, was in ihm vor-gegangen ist nach dem Wort „Mord“, nachdem er erwacht ist – „was habe ich da getan!“ Nun ja, wir sollen das voraussetzen und sollen deswegen auch in der ganzen Art unseres Strafvollzugs anders vorgehen. Wir können Menschen nicht nach einem Modell vollkommen machen, in der Haft, im Gefängnis oder unter anderen Zwangsinstitutionen, sondern wir können ihnen helfen, zu sich selber zu kommen.

Es ist mir unvergeßlich, wie jemand, der eine lange Gefängnisstrafe hatte, in der AA bei einem Meeting sagte: „Jetzt habe ich verstanden, warum ich hierher kommen mußte, damit ich zu mir selber komme“. Aber denen ist vergeben und wir dürfen ihnen nicht nachtragen, was sie getan haben; wir dürfen ihnen nicht nachtragen, wenn sie irgend einen Makel haben. Darum zum Beispiel haben die Amerikaner sie die „Emotions“ (Emotionale - Menschen, die in ihrem Empfindungsleben krank sind) genannt. Sie sagen nicht, das ist ein Schizophrener, und sagen nicht, das ist ein armseliger Neurotiker, sie sagen nicht, das ist ein Manisch-Depressiver und das ist ein anderer Nichtsnutz, für die man im Dritten Reich nur die Vernichtung anbot, weil sie Schädlinge am Volkskörper wären; die sagen: die sind emotional, in ihrem Empfindungsleben sind sie Kranke, die aber gesund werden können mittels des Programms das wir haben.

Und darum ist hier die Vergebung verbunden mit dem Verstehen, und ist mit dem verbunden - worauf ich schon hingewiesen habe -, daß der Christus Jesus sagt: „In dem bin Ich, findest du Mich in ihm? Findest du in diesem für dich abscheulichen Menschen Mich?“ Das heißt, seine Ewige Seele? Wenn nicht, dann hast du eben noch nicht die Augen deiner Seele, um den Menschen zu verstehen, weil du dich selber noch nicht verstehst.

Und dann kommt die Warnung vor all den bösen Mächten, denen wir ausgesetzt sind. „Führe uns nicht in Versuchung, sondern erlöse uns von der Macht des Bösen“. Sri Aurobindo nennt diejenigen Mächte, die wir die „bösen Mächte“ nennen, die Zensoren, und das ist ein sehr weiser Ausdruck, damit wir sie nicht so mit unheimlicher Angst ansehen. Sie sind noch nicht in den menschlichen Bereich hereingekommen, sie stehen, im Gegensatz zu den guten Mächten auf der oberen Seite, da unten als die bösen Mächte: und beide gehören zum Menschen, damit der Mensch diese Mächte in sich, in sich erlöst. Deswegen brauchen diese Mächte Menschen, in denen sie sich auswirken. Aber gerade, wenn wir uns angegriffen fühlen von solchen Mächten, dann sollen wir mit ihnen reden können, „du armer Teufel“ – warum spricht der Volksmund denn von dem armen Teufel? Weil er eigentlich gut werden möchte, aber im Augenblick noch das Böse repräsentiert. Und darum nennt Aurobindo diese Mächte die Zensoren, die uns angreifen, nun ja, um uns die Zensur zu geben, wie weit wir sind, gewissermaßen als Training, um uns auf die Probe zu stellen, damit wir um so mehr für das Gute eintreten und das Gute sind. Und wenn wir dabei eine schlechte Zensur bekommen, weil wir diesen Mächten erlegen sind, nun gut, dann ist es halt so, wie wenn in der Schule jemand seine: Fünf oder Sechs kassieren muß für seine Faulheit, für seine Unachtsamkeit und für alle die schlechten Leistungen in diesem Fach. Aber nicht der Zensor ist schuld, der die schlechte Note gegeben hat, sondern - das mag ein sehr guter Lehrer sein, der dem Schüler lieber noch eine schlechtere Note gibt, als er sie vielleicht verdient hätte - wenn er ihn mit allen möglichen psychologischen Feinheiten anpacken will, damit er ihn ermuntert: „Nun reiß dich zusammen und sei aufmerksam, da sind die bösen Kräfte, die sind in dir, und du kannst sie überwinden mit der göttlichen Hilfe.“ Ja, wird dadurch das Leben nicht viel einfacher? Dadurch, daß wir nun in unserer Mitte sind, dadurch, daß wir im göttlichen Bereich mit unserer Seele sind und dadurch, daß wir durch alle unsere Krankheiten durchblicken können und sie verstehen als

Versuchungen zu einem besseren Leben – als Hinweise, über unsere jetzige begrenzte Form hinauszukommen. Beten heißt also nicht, daß ich Gott das hersage, was ja der Allmächtige, Wissende selbst weiß von meinem Leben, damit Er es ändert, sondern beten heißt: „Ich will mich ändern, hilf mir“, daß die Versuchungen, diese Krankheit, diese Schwierigkeit mir weiterhilft. Freilich muß ich dann an die denken, die Krankheiten ausgesetzt sind, die nicht heilbar sind mit menschlichen Mitteln: Querschnittsgelähmte, die immer dieses Leiden behalten müssen, Behinderte, die immer wie in einem Gefängnis leben müssen, intellektuell oder seelisch, mit ihrem Willen, mit ihrem Körper. Und trotzdem – auch die haben ihre lebendige Seele. Und auch die können aus diesem behinderten Leben mit der göttlichen Kraft und mit der Entfaltung von Energien, die in ihnen sind, und die sie noch nie zur Entfaltung bringen konnten, weil sie davon noch nichts wußten, zu einem erfüllten Leben kommen. Ich las einmal, daß in den Bethel'er Anstalten – Bethel ist ja die Stadt der großen Menschenhilfe bei Bielefeld, die sogenannten Bodelschwingh'schen Anstalten, nach ihrem Gründer genannt - ein Schwachsinniger war, der sein ganzes Leben lang als Idiot behandelt wurde, dort allerdings Liebe und Pflege und Verständnis fand in seiner Begrenztheit. Und als es bei ihm an das Sterben ging, auf einmal wie weggefallen sind all diese Hemmungen seines Verstandes und seiner Seele, und er für den kurzen Augenblick der leuchtende seelische Mensch seines Innenlebens war. Oder wie mir aus einer Psychiatrischen Landesanstalt eine Alkoholikerin erzählte, die dort eingewiesen war, und die aus dem Nichtstun, zu dem sie verurteilt war, sich dadurch herausriß, daß sie sich für die Pflege der dort eingewiesenen, gänzlich Behinderten meldete: eine Frau, die blind war und taub war und deren Zustand so war, daß sie auch über ihre Verdauungsorgane keine Kontrolle mehr hatte, also immer wieder gesäubert werden mußte – zu deren Pflege hat sie sich gemeldet. Und sie beschreibt, wie sie dadurch eine solche Bereicherung in dem Augenblick empfunden hat, als diese Patientin ihr die Hand streichelte, sie also dann wußte, sie hat all das erlebt, was ich ihr an Liebe gegeben habe.

Ist das nicht ein Vorbild für uns, gerade weil wir Menschen sind, die solche Lasten auferlegt bekommen haben mit unseren Süchtigkeiten, die ja Krankheiten sind, für die wir immer mehr die Absolution auch in der Gesellschaft bekommen haben, indem wir nicht mehr in Ketten gelegt werden wie früher die Geisteskranken, und nicht mehr verächtlich behandelt werden, wie die Trunksüchtigen, sondern indem wir den Weg gewiesen bekommen haben, vor allem durch unser Programm, zur Befreiung. Ist das nicht nun so, daß wir die Anerkennung und Hilfe, die wir gefunden haben, weitergeben müssen?

Und so komme ich gerade bei dem wichtigsten Elften Schritt, der alle die Schritte der Wiedergutmachung zusammenfaßt, nun zu dem Schluß: Du hast deine Sucht, deine Krankheit, was immer deine Hemmung ist, deine Depressionen, deine Neurose, deine Schizophrenie, deine Behinderungen in jeder Weise, hast du bekommen, um trotzdem das, was in dir noch ist an positiven Mächten, durch den Willen der Großen Macht, die auch in dir ihre Empfangsorgane hat, zu entfalten, um für andere, die ebenso leiden, nun ein Vorbild zu sein, wie man trotzdem leben kann.

Und darum sehe ich in unseren Bewegungen, die sich ja immer mehr ausdehnen und immer mehr Bereiche der Süchtigkeit oder der Krankheit erfassen, die große Grundbewegung von unten her für den Neuen Menschen. Weil er nicht anders leben kann als gemäß dem Willen der Höheren Macht, wird er der Mensch, der nun das Böse und die Krankheit und das Leiden überwindet, und der sogar über den Tod hinausieht, weil er immer wieder während seines Lebensablaufs den großen Prozeß „Stirb und Werde“, also eine Auferstehung erlebt hat.

© Else Lehle und Heinz Kappes Freundeskreis

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieser Niederschriften oder der Tondokumente darf ohne schriftliche Genehmigung verändert, gekürzt oder auszugsweise veröffentlicht oder vertrieben werden.