

Familiendienst

DER KIRCHE JESU CHRISTI

GENESUNGSPROGRAMM FÜR SUCHTKRANKE

**Eine Anleitung zur
Genesung und
Heilung von
Suchtkranken**

Dieses Buch wurde – mit Unterstützung von Führern der Kirche und Fachleuten – von Menschen verfasst, die selbst suchtkrank waren und das Wunder der Genesung durch das Sühnopfer Jesu Christi erlebt haben

GENESUNGSPROGRAMM FÜR SUCHTKRANKE

**Eine Anleitung
zur Genesung
und Heilung
von Suchtkranken**

Erstellt vom:

Familiendienst der Kirche Jesu Christi

Herausgeber:

Kirche Jesu Christi der Heiligen der Letzten Tage

Salt Lake City, Utah, USA

Für dieses Programm des Familiendienstes der Kirche Jesus Christi zur Genesung von Suchtkranken 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 Zwölf Schritte der Anonymen Alkoholiker können Sie unten nachlesen. Die Zwölf Schritte, wie sie in diesem Programm angewandt werden, finden Sie auf Seite IV.

Der Nachdruck und die Abwandlung der Zwölf Schritte erfolgt mit freundlicher Genehmigung der Alcoholics Anonymous World Services, Inc. (A.A.W.S.). Aus dieser Genehmigung darf man jedoch nicht herleiten, dass die A.A.W.S. den Inhalt der vorliegenden Veröffentlichung geprüft oder genehmigt hätten oder die hierin dargelegten Ansichten teilten. Das von den A.A.W.S. angebotene Programm dient *ausschließlich* der Überwindung des Alkoholismus. Werden die Zwölf Schritte in Programme oder Aktivitäten eingebunden, die sich zwar am Ansatz der A.A.W.S. orientieren, jedoch auf andere Probleme abzielen oder in einem Zusammenhang stehen, der mit den A.A.W.S. nichts zu tun hat, so sind daraus keine Rückschlüsse zu ziehen. Im Übrigen hat das Programm der A.A.W.S. zwar geistige Aspekte, es ist aber nicht religiös ausgerichtet. Die A.A.W.S. sind folglich keiner bestimmten Glaubensgemeinschaft oder Konfession angegliedert oder mit ihr verbunden.

Die Zwölf 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 machten eine gründliche und furchtlose Inventur in unserem Inneren.
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 Inventur 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 unser tägliches Leben nach diesen Grundsätzen auszurichten.

Alcoholics Anonymous World Services, Inc.®

© 2005 by Intellectual Reserve, Inc.

Alle Rechte vorbehalten.

Printed in Germany.

Genehmigung: Englisch 6/02,

Übersetzung 12/07.

Das Original trägt den Titel: *Addiction Recovery Program – A Guide to Addiction Recovery and Healing*
German

Die Zwölf Schritte	IV
Einleitung	V
1. SCHRITT	1
Ehrlichkeit	
2. SCHRITT	7
Hoffnung	
3. SCHRITT	13
Gott vertrauen	
4. SCHRITT	21
Wahrheit	
5. SCHRITT	29
Bekenntnis	
6. SCHRITT	35
Herzenswandlung	
7. SCHRITT	41
Demut	
8. SCHRITT	47
Nach Vergebung trachten	
9. SCHRITT	53
Wiedergutmachung und Aussöhnung	
10. SCHRITT	59
Tägliche Verantwortlichkeit	
11. SCHRITT	65
Persönliche Offenbarung	
12. SCHRITT	71
Dienen	

Familiendienst

DER KIRCHE JESU CHRISTI

DIE ZWÖLF SCHRITTE

1. Schritt

Geben Sie zu, dass Sie allein aus eigener Kraft außerstande sind, Ihre Sucht zu überwinden, und dass Sie Ihr Leben nicht mehr meistern können.

2. Schritt

Kommen Sie zu der Überzeugung, dass die Macht Gottes Ihnen Ihre völlige geistige Gesundheit wiedergeben kann.

3. Schritt

Fassen Sie den Entschluss, Ihren Willen und Ihr Leben Gott, dem ewigen Vater, und seinem Sohn, Jesus Christus, anzuvertrauen.

4. Schritt

Nehmen Sie eine gründliche und furchtlose schriftliche Inventur von Ihrem Inneren vor.

5. Schritt

Geben Sie gegenüber sich selbst, dem himmlischen Vater im Namen Jesu Christi, dem für Sie zuständigen Priestertumsführer und einer weiteren Person ohne Umschweife Ihre Fehler zu.

6. Schritt

Werden Sie uneingeschränkt bereit, alle Ihre Charakterschwächen von Gott entfernen zu lassen.

7. Schritt

Bitten Sie den Vater im Himmel demütig darum, Ihre Verfehlungen und Unzulänglichkeiten von Ihnen zu nehmen.

8. Schritt

Machen Sie eine Liste aller Personen, denen Sie Schaden zugefügt haben, und werden Sie gewillt, bei ihnen Wiedergutmachung zu leisten.

9. Schritt

Machen Sie bei den Menschen, denen Sie geschadet haben – wo immer es möglich ist – alles wieder gut.

10. Schritt

Setzen Sie die Inventur bei sich fort, und wenn Sie Unrecht haben, geben Sie es sofort zu.

11. Schritt

Trachten Sie durch Gebet und Besinnung danach, den Willen des Herrn zu erkennen, und nach der Kraft, ihn auszuführen.

12. Schritt

Nachdem Sie durch das Sühnopfer Jesu Christi ein geistiges Erwachen erlebt haben, geben Sie diese Botschaft an andere weiter und richten Sie Ihr tägliches Leben nach diesen Grundsätzen aus.

Ob Sie nun selbst mit einer Sucht kämpfen oder jemand aus Ihrem Umfeld damit zu tun hat, diese Anleitung kann Ihnen auf jeden Fall weiterhelfen. Die Zwölf Schritte der Anonymen Alkoholiker sind für dieses Programm in den Rahmen der Lehren, Grundsätze und Glaubensansichten der Kirche Jesu Christi der Heiligen der Letzten Tage übertragen worden. Sie erscheinen in der Anleitung als Grundsatz zu Beginn des jeweiligen Abschnitts. Mit dieser Anleitung können Sie lernen, wie man diese Grundsätze umsetzt; sie können Ihr Leben ändern.

Die Anleitung soll ein Arbeitsbuch und Nachschlagewerk für diejenigen sein, die eine vom Familiendienst der Kirche geförderte Selbsthilfegruppe für Suchtkranke besuchen. Die hier dargelegten Lehren und Grundsätze können jedoch auch für jemanden von großem Nutzen sein, der eine solche Gruppe nicht besuchen kann. Diese Anleitung kann von Menschen genutzt werden, die ihr Leben ändern wollen, und insbesondere von denjenigen, die gewillt sind, sich individuell vom Bischof oder einem professionellen Berater betreuen zu lassen.

Männer und Frauen, die die verheerenden Auswirkungen der unterschiedlichsten Formen von Suchtverhalten am eigenen Leib erlebt haben, wurden vom Familiendienst der Kirche gebeten, zu berichten, wie sie diese Grundsätze angewandt haben und wie es ihnen dabei ergangen ist. Mit ihrer Sichtweise (das „wir“ in dieser Anleitung) soll die mit der Sucht einhergehende Qual sowie die Freude über Heilung und Genesung verdeutlicht werden. Sie können darin Trost und Unterstützung finden; vielleicht fühlen Sie sich mit den Verfassern auch verbunden.

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 haben großes Leid erfahren, aber wir haben auch erlebt, wie durch die Macht unseres Erlösers aus unseren schlimmsten Niederlagen ein wunderbarer geistiger Sieg wurde. Früher haben wir täglich

Depressionen und Beklemmungen durchgemacht, Angstzustände, Furcht und Wut, die an unseren Kräften zehrte; jetzt verspüren wir Freude und Frieden. Wir haben Wunder erlebt: in unserem eigenen Leben und im Leben anderer, die in einer Sucht gefangen waren.

Wir haben einen furchtbaren Preis für unsere Sucht gezahlt, nämlich all den Kummer und das Leid, das wir uns selbst zugefügt hatten. Doch bei jedem Schritt, den wir auf unsere Genesung zugegangen sind, wurden wir sehr gesegnet. Da wir ein geistiges Erwachen erlebt haben, trachten wir nun jeden Tag danach, unsere Beziehung zum himmlischen Vater und zu seinem Sohn Jesus Christus zu verbessern. Dank des Sühnopfers Jesu Christi sind wir geheilt.

Mit all unserem Mitgefühl und unserer Liebe laden wir Sie zu einem herrlichen Leben in Freiheit und Sicherheit ein – geborgen in den Armen Jesu Christi, unseres Erlösers –, so wie wir es schon führen. 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 Grundsätze anwenden, nehmen Sie die Macht des Sühnopfers in Anspruch und der Herr wird Sie aus der Knechtschaft befreien.

Manch einer hält eine Sucht lediglich für eine schlechte Angewohnheit, die sich mit Willenskraft überwinden lässt, aber viele Menschen werden von einem Verhalten oder einer Substanz derart abhängig, dass sie keine Möglichkeit mehr sehen, darauf zu verzichten. Sie verlieren die Übersicht und das Gefühl dafür, was in ihrem Leben sonst noch wichtig ist. Nichts zählt so sehr wie die Befriedigung ihres verzweifelten Verlangens. Wenn sie versuchen, sich zu enthalten, erleben sie massive körperliche, psychische und emotionale Begierden. Nachdem es ihnen zur Gewohnheit geworden ist, das Falsche zu wählen, müssen sie feststellen, dass ihre Fähigkeit, das Rechte zu wählen, nun eingeschränkt ist. Wie Präsident Boyd K. Packer vom Kollegium der Zwölf Apostel einmal sagte: „Eine Sucht ist imstande, den menschlichen Willen auszuschalten und

die sittliche Entscheidungsfreiheit zunichte zu machen. Sie kann einem die Kraft rauben, Entscheidungen zu treffen.“ (*Ensign*, November 1989, Seite 14.)

Es gibt viele Arten von Sucht, beispielsweise die Sucht nach Substanzen wie Nikotin, Alkohol, Kaffee, schwarzer Tee, Medikamente und Drogen, aber auch die Sucht im Zusammenhang mit bestimmten Verhaltensweisen wie Spielsucht, Coabhängigkeit, das Betrachten von Pornografie, unsittliches Sexualverhalten oder Essstörungen. Diese Substanzen und Verhaltensweisen machen einen Menschen unempfänglich für den Geist. Sie schaden der körperlichen und geistigen Gesundheit sowie dem sozialen, seelischen und geistigen Wohlbefinden. Elder Dallin H. Oaks vom Kollegium der Zwölf Apostel hat gesagt: „Wir müssen jede Verhaltensweise, die zu einer Sucht führen kann, meiden. Alles, was süchtig macht, schwächt unseren Willen. Wenn wir unseren Willen dem übermächtigen Drang unterwerfen, den jegliche Sucht hervorruft, spielen wir damit dem Satan in die Hände und behindern die Absichten des Vaters im Himmel. Das ist bei der Abhängigkeit von Sucht erregenden Stoffen (wie etwa Drogen, Alkohol, Nikotin und Koffein) der Fall, aber auch beim Glücksspiel und bei anderem Suchtverhalten. Wenn wir die Gebote Gottes halten, können wir eine solche Abhängigkeit vermeiden.“ („Free Agency and Freedom“, *Brigham Young University 1987–88 Devotional and Fireside Speeches*, 1988, Seite 45.)

Dank des Sühnopfers Jesu Christi können Sie Ihre Sucht überwinden, wenn Sie demütig und ehrlich sind und Gott und Ihre Mitmenschen um Hilfe bitten. So wie wir können auch Sie geheilt werden und sich aller Segnungen des Evangeliums Jesu Christi erfreuen.

Wenn Sie vermuten, dass Sie von etwas abhängig sind, und wenn Sie auch nur den geringsten Wunsch verspüren, sich davon zu befreien, laden wir Sie ein, sich mit den Grundsätzen des Evangeliums Jesu Christi in dieser Anleitung zu befassen und sie anzuwenden. Wir versichern Ihnen: Wenn Sie diesen Weg aufrichtigen Herzens gehen, werden Sie die Kraft finden, die Sie benötigen, um von Ihrer Sucht zu genesen. Wenn Sie jeden dieser 12 Grundsätze aufrichtig umsetzen, wird der Erlöser Sie stärken und Sie werden dahin kommen, dass Sie die Wahrheit erkennen und durch die Wahrheit befreit werden (siehe Johannes 8:32).



EHRlichkeit

GRUNDSATZ: Geben Sie zu, dass Sie allein aus eigener Kraft außerstande sind, Ihre Sucht zu überwinden, und dass Sie Ihr Leben nicht mehr meistern können.

Viele von uns wurden abhängig, weil wir neugierig waren. Einige von uns sind in die Abhängigkeit geraten, weil wir eine Zeit lang ein verschreibungspflichtiges Medikament brauchten, oder weil wir ganz bewusst rebellierten. Viele betraten diesen Weg bereits, als sie noch fast ein Kind waren. Aus welchen Beweggründen und unter welchen Umständen wir auch immer damit angefangen haben: Wir merkten bald, dass die Sucht mehr als nur physischen Schmerz linderte. Sie stimulierte uns oder betäubte unangenehme Gefühle und Stimmungen. Sie half uns, den Problemen aus dem Weg zu gehen, mit denen wir konfrontiert waren – wenigstens 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 immer häufiger Zuflucht bei unserer Sucht. 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. Elder Russell M. Nelson vom Kollegium der Zwölf Apostel hat gesagt: „Die Sucht tritt an die Stelle der Entscheidungsfreiheit. Durch chemische Mittel kann man buchstäblich vom eigenen Willen losgelöst werden!“ (*Der Stern*, Januar 1989, Seite 6.)

Menschen, die in einer Sucht gefangen sind, geben selten zu, dass sie süchtig sind. Um den Ernst unseres Zustands zu verdrängen und um zu vermeiden, dass wir bloßgestellt werden könnten und die Konsequenzen unserer Entscheidungen tragen müssten, versuchten wir, unser Verhalten herunterzuspielen und zu vertuschen. Es war uns nicht klar, dass wir nur noch tiefer in die Sucht hinabglitten, indem 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 und mehr in die Isolation zurück. Wir hielten uns von anderen fern, vor allem von Gott.

Sobald wir uns wegen unserer Sucht 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. Mit jeder Unehrlichkeit banden wir uns mit einem weiteren „flächsernen Strick“; bald waren diese im Verbund so stark wie Ketten (siehe 2 Nephi 26:22). Dann kam der Augenblick, als wir uns der Realität stellen mussten. Wir konnten unsere Sucht nicht mehr verbergen – durch eine weitere Lüge 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 nur immer schlimmer geworden war. Es wurde uns bewusst, wie sehr die Sucht unseren Beziehungen geschadet und uns jegliches Selbstwertgefühl genommen hatte. Hier unternahmen wir den ersten Schritt in Richtung Freiheit und Genesung: Wir brachten den Mut auf, zuzugeben, dass wir es nicht mit einem gewöhnlichen Problem oder einer schlechten Gewohnheit zu tun hatten. Schließlich gaben wir zu, dass wir unser Leben wirklich nicht mehr im Griff hatten und dass wir Hilfe dabei benötigten, unsere Sucht zu überwinden. Das Erstaunliche an dieser ehrlichen Einsicht in unsere Niederlage war, dass damit letztlich die Genesung begann.

Ammon, ein Prophet im Buch Mormon, brachte unmissverständlich die Wahrheit zum Ausdruck, die wir entdeckten, als wir endlich ehrlich zu uns selbst waren:

„Ich prahle nicht mit meiner eigenen Kraft, auch nicht mit meiner eigenen Weisheit; sondern siehe, meine Freude ist voll, ja, mein Herz will überfließen vor Freude, und ich freue mich an meinem Gott.

Ja, ich weiß, dass ich nichts bin; was meine Kraft betrifft, so bin ich schwach; darum will ich nicht mit mir selbst prahlen, sondern ich will mit meinem Gott prahlen, denn in seiner Kraft kann ich alles tun.“ (Alma 26:11,12.)

Umsetzung

Entwickeln Sie den Wunsch, sich zu enthalten

Auch wenn die Sucht bei jedem anders aussieht, trifft manches auf jeden zu, so wie dies: Bevor man irgendetwas anfängt, muss man es zunächst wollen. Die Befreiung von der Sucht beginnt mit einem winzigen Aufflackern des Willens, und dies ist auch der allererste Schritt zur Reinheit. Es heißt, man sei dann zur Abstinenz bereit, wenn der Schmerz, den das Problem verursacht, größer ist als der Schmerz, der mit der Lösung des Problems verbunden ist. 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. So wie eine degenerative Krankheit zehrt die Sucht mehr und mehr an Ihrer Fähigkeit, den Alltag normal zu bewältigen.

Um die Genesung in Gang zu bringen, benötigen Sie als einzige Voraussetzung nur den Wunsch, der Sucht nicht mehr nachzugeben. Falls Sie sich das zurzeit nur ein wenig wünschen und auch nur manchmal, machen Sie sich deshalb keine Sorgen. Ihr Wunsch wird wachsen!

Einigen Menschen ist durchaus bewusst, dass sie von ihrer Sucht freikommen müssen, doch sie sind noch nicht dazu gewillt. Sollte dies bei Ihnen der Fall sein, könnten Sie sich zunächst einmal eingestehen, dass Sie noch nicht gewillt sind, und sich überlegen, was Ihre Sucht Sie kostet. Schreiben Sie doch einmal auf, was Ihnen wichtig ist. Betrachten Sie Ihre familiären und sonstigen Beziehungen, Ihre Beziehung zu Gott, Ihre geistige Stärke, Ihre Fähigkeit, anderen zu helfen und ihnen beizustehen, 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. Sie können darum beten, dass der Herr Ihnen hilft, 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.

Wenn Ihnen bewusst wird, was Ihnen durch Ihr Suchtverhalten entgeht, kann das den Wunsch in Ihnen wecken, damit aufzuhören. Wenn Sie auch nur eine Spur dieses Wunsches in sich haben, dann werden Sie auch in der Lage sein, mit dem 1. Schritt zu beginnen. Und wenn Sie mit diesem Programm Schritt für Schritt fortfahren und feststellen, was sich in Ihrem Leben ändert, wird Ihr Wunsch wachsen.

Legen Sie den Stolz ab und werden Sie demütig

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 Haupthindernis bei Ihrer Genesung. Präsident Ezra Taft Benson definierte den Stolz so:

„Stolz ist eine missverstandene Sünde ...

Die meisten von uns definieren den Stolz als Selbstsucht, Eitelkeit, Prahlerei, Arroganz oder Hochnäsigkeit. All das gehört zu dieser Sünde, doch das Wesentliche fehlt noch.

Das zentrale Merkmal des Stolzes ist Feindseligkeit – Feindseligkeit gegenüber Gott und gegenüber den Mitmenschen. Feindseligkeit bedeutet Hass oder Widerstand. Mit Hilfe dieser Macht möchte der Satan über uns herrschen.

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, Triebe und Neigungen ungezügelt (siehe Alma 38:12; 3 Nephi 12:30).

Der Stolz kann nicht akzeptieren, dass die Vollmacht Gottes ihm im Leben Weisung gibt (siehe Helaman 12:6). Er bietet seine Auffassung von der Wahrheit gegen Gottes große Erkenntnis von der Wahrheit auf, seine Fähigkeiten gegen Gottes Priestertum, seine Leistung gegen Gottes mächtige Werke.“ (*Der Stern*, Juli 1989, Seite 3.)

Wenn Sie den Willen entwickeln, sich zu enthalten, und sich Ihre Probleme eingestehen, weicht Ihr Stolz allmählich einer demütigen Einstellung.

Gestehen Sie sich das Problem ein; suchen Sie Hilfe; gehen Sie zu den Treffen für Suchtkranke

Als wir unserer Sucht nachgaben, logen wir uns und andere an. Aber uns selbst konnten wir eigentlich gar nichts vormachen. Wir taten so, als gehe es uns gut, machten allen etwas vor und hatten viele Ausreden, aber tief in unserem Inneren wussten wir Bescheid. Das Licht Christi erinnerte uns immer wieder daran. Wir wussten, dass wir uns einen rutschigen Abhang hinab auf immer schlimmeres Leid hinzubewegten. Es war so anstrengend, diese Wahrheit zu leugnen, dass wir ungeheuer erleichtert waren, als wir endlich zugaben, dass wir ein Problem hatten. Auf einmal hatten wir einen Hoffnungsschimmer zu uns hereingelassen. Als

wir uns eingestanden, dass wir ein Problem hatten, und dann bereit wurden, Hilfe zu suchen, gaben wir dieser Hoffnung Raum. Danach waren wir in der Lage, den nächsten Schritt zu gehen, nämlich an einem Treffen für Suchtkranke teilzunehmen.

Eine solche Selbsthilfegruppe zu besuchen ist vielleicht nicht jedem möglich. Wenn Sie an keinem Treffen teilnehmen können, können Sie dennoch mit nur geringfügigen Anpassungen alle Schritte durchgehen, wenn Sie nämlich mit Ihrem Bischof oder einem sorgfältig ausgesuchten professionellen Berater zusammenarbeiten.

Wenn es Ihnen möglich ist, die Treffen zu besuchen, wird dies für Sie aus mindestens zwei Gründen hilfreich sein. 1. Bei diesen Treffen befassen Sie sich mit bestimmten Grundsätzen des Evangeliums. Wenn Sie diese anwenden, können Sie Ihr Verhalten ändern. Präsident Boyd K. Packer vom Kollegium der Zwölf Apostel hat gesagt: „Wenn man sich mit den Lehren des Evangeliums auseinandersetzt, ändert sich das Verhalten schneller, als wenn man sich mit dem Verhalten auseinandersetzt. Die gedankliche Beschäftigung mit unwürdigem Verhalten kann zu unwürdigem Verhalten führen. Darum legen wir so viel Wert auf das Studium der Lehren des Evangeliums.“ (*Der Stern*, Januar 1987, Seite 15.) 2. Bei diesen Treffen können Sie mit anderen Menschen zusammenkommen, die ebenfalls geheilt werden möchten. Außerdem lernen Sie dort Menschen kennen, die diesen Weg schon gehen und deren Leben beweist, dass er zum Erfolg führt. In einer Selbsthilfegruppe wird man Sie verstehen und unterstützen, und Sie können Hoffnung schöpfen.

Studieren und Verstehen

Wenn Sie sich mit den heiligen Schriften und den Aussagen der Führer der Kirche befassen, wird Ihnen das helfen, Ihre Genesung in Gang zu bringen. Das Studium wird Ihr Verständnis erweitern und Ihnen das Lernen erleichtern.

Befassen Sie sich gebeterfüllt mit den unten aufgeführten Schriftstellen, Aussagen und Fragen, schreiben Sie etwas darüber und sprechen Sie mit anderen darüber. Der Gedanke, etwas aufzuschreiben, mag Ihnen Angst machen, doch das Schreiben trägt sehr zu Genesung bei. Es gibt Ihnen Zeit zum Nachdenken, es hilft Ihnen, Ihre Gedanken zu ordnen, und Sie können dadurch besser erkennen und verstehen, was Ihre Sucht auslöst, welche Ihrer Gedanken und Verhaltensweisen dazu gehören und welche Folgen sie nach sich zieht. Außerdem halten Sie Ihre Gedanken fest, wenn Sie sie

aufschreiben. Wenn Sie einen Schritt nach dem anderen durcharbeiten, können Sie so Ihren Fortschritt messen. Für den Anfang gilt: Seien Sie ehrlich und aufrichtig, wenn Sie Ihre Gedanken, Gefühle und Eindrücke aufschreiben.

Von Versuchung umschlossen

„Ich bin ringsum umschlossen, wegen der Versuchungen und 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.)

- *Fühlen Sie sich umschlossen oder in einer Falle? Wann fühlen Sie sich am häufigsten so?*

- *Welche Situationen oder Empfindungen haben Sie so geschwächt, dass Sie der Sucht nachgaben?*

- *In wen setzte Nephi sein Vertrauen, als er sich so bedrängt fühlte? Was können Sie tun, um mehr Vertrauen zum Herrn zu haben?*

Ich weiß, dass der Mensch nichts ist

„Und 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.)

- *Wie beschrieb Mose sich selbst im Vergleich zu Gott?*

- *Wie kann ein kleines Kind zwar von unendlichem Wert, aber verglichen mit seinen Eltern dennoch nichts sein?*

- *Inwiefern sind Sie ohne Gottes Hilfe nichts?*

- *Inwiefern sind Sie von unendlichem Wert?*

- *Schreiben Sie auf, wie die Einsicht, dass Sie Ihre Sucht aus eigener Kraft nicht überwinden können, Sie dahin führen kann, Ihre Nichtigkeit einzugestehen und wie ein kleines Kind zu werden.*

Hunger und Durst

„Selig, die hungern und dürsten nach der Gerechtigkeit; denn sie werden satt 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, so dass sie die Himmel erreichte.“ (Enos 1:4.)

- *Aus diesen Schriftstellen erfahren wir, dass unsere Seele hungern kann. Haben Sie sich schon einmal innerlich leer gefühlt, selbst wenn Sie keinen körperlichen Hunger verspürten? Was ist die Ursache für diese Leere?*

- *Wie kann Ihr Hunger nach Geistigem Ihnen 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, „Wir glauben daran, dass es recht ist, ehrlich zu sein“, *Der Stern*, Juni 1993, Seite 4.)

- *Schreiben Sie auf, wie Sie gelogen und versucht haben, Ihre Sucht vor sich 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.)

- *Schreiben Sie etwas über die Umstände, die Sie zur Demut gezwungen und dazu geführt haben, dass Sie Umkehr suchten. Welche Hoffnung gibt Ihnen Alma? Wie können Sie diese Hoffnung finden oder empfangen?*

Wer dem Herrn gefällt

„Lügnerische Lippen sind dem Herrn ein Gräuel, doch wer zuverlässig ist in seinem Tun, der gefällt ihm.“ (Sprichwörter 12:22.)

- *Um die bisherigen Fragen zu beantworten, mussten Sie sehr ehrlich mit sich selbst sein. Welcher Zusammenhang besteht zwischen dieser Schriftstelle und dieser Art von Ehrlichkeit? Wie können Sie dem Herrn gefallen?*



HOFFNUNG

GRUNDSATZ: Kommen Sie zu der Überzeugung, dass die Macht Gottes Ihnen Ihre völlige geistige Gesundheit wiedergeben kann.

Als uns bewusst wurde, dass wir unserer Sucht gegenüber ohnmächtig waren, fühlten sich die meisten von uns jeder Hoffnung beraubt. Diejenigen von uns, die ohne Glauben an Gott aufgewachsen waren, waren überzeugt, dass sie jede Möglichkeit, Hilfe zu bekommen, ausgeschöpft hatten. Und diejenigen von uns, die an Gott glaubten, waren davon überzeugt, dass er zu enttäuscht von uns sei, um uns zu helfen. Was wir auch glaubten, beim 2. Schritt erhielten wir eine Antwort, die wir entweder niemals in Betracht gezogen hatten oder die längst in Vergessenheit geraten war: Wir konnten uns Gott zuwenden und Hoffnung im Sühnopfer Jesu Christi finden.

Nun hatten wir uns endlich gedemütigt und bemühten uns um Hilfe. Als wir diesen kleinen Hoffnungs-schimmer verspürt hatten, besuchten wir unsere ersten Treffen. Anfangs hatten wir viele Zweifel und große Angst. Wir fürchteten uns und waren vielleicht sogar zynisch, aber zumindest gingen wir hin. Bei diesen Treffen schilderten Männer und Frauen offen und ehrlich, wie ihr Leben ausgesehen hatte, wodurch die Änderung bei ihnen ausgelöst wurde und wie es war, von der Sucht zu genesen. Wir stellten fest, dass viele der Teilnehmer sich früher genauso hoffnungslos gefühlt hatten, wie wir uns jetzt fühlten. Jetzt aber lachten sie, unterhielten sich, lächelten, kamen zu den Treffen, beteten, lasen in den heiligen Schriften und schrieben in ihr Tagebuch, wie ihre Genesung voranschritt.

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, vielleicht gab es dann ja auch Hoffnung für uns! Wir waren dankbar zu hören, dass „keine Gewohnheit, keine Sucht, keine Auf-lehnung, keine Übertretung, keine Abtrünnigkeit, kein Verbrechen von der Verheißung vollständiger Vergebung ausgenommen“ ist, wenn wir uns dem Herrn zuwenden (Boyd K. Packer, *Der Stern*, Januar 1996, Seite 17).

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 besuchten die Versammlungen, beteten und wurden in der Kirche wieder aktiv. Wir dachten über die heiligen Schriften nach und wandten sie in unserem Leben an, und allmählich vollzog sich auch an uns ein Wunder. Wir wurden durch die Gnade Jesu Christi so gesegnet, dass wir unsere Enthaltensamkeit einen Tag nach dem anderen durchhalten konnten. Als wir den 2. Schritt gingen, wurden wir bereit, nicht mehr auf uns und unsere Sucht zu vertrauen, sondern stattdessen an die Liebe und Macht Jesu Christi zu glauben. Diesen Schritt führten wir in unserem Verstand und unserem Herzen aus, und wir erkannten, dass man wirklich eine geistige Grundlage braucht, um von einer Sucht zu genesen.

Wenn Sie die Schritte gehen, die in dieser Anleitung empfohlen werden, werden Sie dies auch feststellen. Das ist jede Anstrengung wert. Dieses Programm basiert auf Geistigem, es erfordert aber auch aktive Beteiligung. Wenn Sie diese Grundsätze befolgen und sie in Ihrem Leben wirken lassen, werden Sie erkennen, dass Ihre geistige Gesundheit durch die neu gefundene Verbindung zum Herrn wiederhergestellt wird. Sein Geist wird Ihnen helfen, Ihre Entscheidungen ehrlicher und klarer zu betrachten; Sie werden Entscheidungen treffen, die mit den Grundsätzen des Evangeliums in Einklang stehen.

Bei einigen von uns trat dieses Wunder fast augenblicklich ein; bei anderen verlief die Genesung eher schrittweise. Doch wie auch immer es bei Ihnen sein mag, letztlich werden Sie mit uns zusammen sagen können, dass Sie durch „Beständigkeit in Christus“ aus Ihrer Sucht gerettet werden und sich am „vollkommenen Glanz der Hoffnung“ erfreuen (2 Nephi 31:20).

Elder David A. Bednar vom Kollegium der Zwölf Apostel hat über die Macht des Herrn gesprochen, die Ihnen helfen kann:

„Wir dürfen die Macht der liebevollen Barmherzigkeit des Herrn weder unterschätzen noch ignorieren. Die Einfachheit, die Schönheit und die Beständigkeit der liebevollen, großen Barmherzigkeit des Herrn werden viel

dazu beitragen, uns in den unruhigen Zeiten, in denen wir jetzt leben und auch weiterhin leben werden, zu stärken und zu beschützen. Wenn Worte den Trost, den wir brauchen, oder die Freude, die wir empfinden, nicht ausdrücken können, wenn es einfach zwecklos ist, das Unerklärliche erklären zu wollen, wenn Unrecht und Ungerechtigkeiten des Lebens nicht mit Vernunft und Verstand zu begreifen sind, wenn unsere irdische Erfahrung und Urteilsfähigkeit nicht ausreicht, um zum gewünschten Ergebnis zu kommen, und wenn wir uns vielleicht völlig verlassen vorkommen, dann werden wir wirklich mit der liebevollen, großen Barmherzigkeit des Herrn belohnt und mächtig gemacht, ja, zur Kraft der Befreiung (siehe 1 Nephi 1:20). ...

Mancher, der diese Botschaft hört oder liest, mag irrtümlicherweise annehmen, die liebevolle, große Barmherzigkeit stehe ihm kaum oder gar nicht zu ... 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.“ (*Liabona*, Mai 2005, Seite 100f.)

Sie werden die große, liebevolle Barmherzigkeit des Herrn in Ihrem Leben erkennen, wenn Sie lernen, danach Ausschau zu halten, und den Glauben entwickeln, dass die Macht Gottes Ihnen tatsächlich bei Ihrer Genesung helfen kann.

Umsetzung

Beten Sie, lesen Sie in den heiligen Schriften und denken Sie darüber nach

Wenn Sie den Stolz ablegen und überlegen, wie Sie Gott in Ihr Leben zurückholen können, werden Sie die Sache wesentlich gebeterfüllter angehen. Schließlich werden Sie so weit sein, dass Sie sich hinknien und laut beten können. Sie werden feststellen, wie gut es tut, Gott Ihre Gefühle und Bedürfnisse zu schildern. Sie werden spüren, dass Sie das Gespräch mit jemandem wieder aufgenommen haben, der immer antworten wird, zwar nicht immer mit „Ja“, aber immer mit Liebe. Dann werden Sie erleben, wie heilsam es ist, sich aus seiner selbstauferlegten Isolation zu lösen.

Der Wunsch, mit Gott in Verbindung zu stehen, wird Sie dazu bewegen, sich mit den Worten neuzeitlicher und früherer Propheten zu befassen. Wenn Sie von anderen hören, wie sie Antworten in den heiligen

Schriften gefunden haben, wächst Ihre Hoffnung, dass auch Sie Antworten finden können. Wenn Sie Ihre Gedanken niederschreiben, werden Sie weitere Eindrücke durch den Geist empfangen. Studieren Sie gebeterfüllt, und der Herr wird Ihre Fragen beantworten und auf Ihre Bedürfnisse eingehen.

Beginnen Sie Ihr Studium am besten mit den Versen am Ende jedes Kapitels in dieser Anleitung. Die Schriftstellen wurden passend zum Thema Genesung ausgewählt, und jede Frage wird gestellt, damit sie Ihnen hoffentlich hilft, diesen Vers in Ihrem Leben anzuwenden. Nehmen Sie sich jeden Tag ein paar Minuten Zeit, herauszufinden, was der Herr Ihnen mitteilen möchte.

Glauben Sie an Gott, den ewigen Vater, und an seinen Sohn Jesus Christus und an den Heiligen Geist

Die meisten von uns wuchsen mit einer Vorstellung von Gott auf, und als Mitglieder der Kirche wussten wir zumindest ein wenig über unseren himmlischen Vater, Jesus Christus und den Heiligen Geist. Vielleicht glaubten wir sogar ein wenig an sie, aber oft schlossen wir aus unseren Schwierigkeiten nicht darauf, dass wir Gottes Macht in unserem Leben brauchen.

Beim 2. Schritt muss man lediglich die Bereitschaft entwickeln, Glauben an die Liebe und Barmherzigkeit des himmlischen Vaters und Jesu Christi auszuüben und daran zu glauben, dass wir Verbindung mit dem Heiligen Geist haben und von ihm Hilfe bekommen können. Es ist unser Zeugnis, dass Sie die Liebe der Gottheit, die vollkommen eins ist, erfahren können, indem Sie in Ihrem Leben und im Leben anderer nach den Beweisen ihrer Liebe und Macht Ausschau halten.

Studieren und Verstehen

Die folgenden Schriftstellen können Ihnen beim 2. Schritt helfen. Wir empfehlen Ihnen, mit anderen über diese Schriftstellen und Fragen zu sprechen, sich eingehend damit zu befassen und Ihre Gedanken dazu schriftlich festzuhalten. Denken Sie daran, beim Schreiben ehrlich und konkret zu sein.

Glaube an Gott

„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 und auf Erden bezeugt, dass Gott existiert. Welche Beweise für Gott und seine Liebe haben Sie erlebt?*

Glaube an Jesus Christus

„Predige ihnen Umkehr und Glauben an den Herrn Jesus Christus; lehre sie, sich zu demütigen und sanftmütig und von Herzen demütig zu sein; lehre sie, mit ihrem Glauben an den Herrn Jesus Christus jeder Versuchung des Teufels zu widerstehen.“ (Alma 37:33.)

- *Viele von uns versuchten, 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 unser Glaube an uns selbst und an andere Menschen nicht ausreichte, die Sucht völlig zu überwinden. Schreiben Sie auf, was Sie jetzt empfinden: dass Sie demütig und willens sind, sich Christus und seinem Evangelium zuzuwenden, und dass Sie sich vor allem anderen dort Hilfe für Ihre Genesung holen wollen.*

Das Mitgefühl des Heilands

„Da rief der Vater des Jungen: Ich glaube; hilf meinem Unglauben!“ (Markus 9:24.)

- *Dieser Mann bat den Erlöser um Hilfe und erhielt sie. Jesus tadelte ihn nicht für seine Zweifel. Schreiben Sie über das Mitgefühl und die Geduld unseres Heilands.*

- *Wie fühlen Sie sich bei dem Gedanken, mit dem Herrn über Ihre Gefühle zu sprechen?*

Die Gabe der Gnade

„Lasst uns ... voll Zuversicht hingehen zum Thron der Gnade, damit wir Erbarmen und Gnade finden und so Hilfe erlangen zur rechten Zeit.“ (Hebräer 4:16.)

- Im Schriftenführer wird Gnade definiert als „göttliche Hilfe oder Kraft“, die durch „die Barmherzigkeit und Liebe Gottes“ gegeben wird („Gnade“, Seite 80). Mit dieser Kraft von Gott können Sie mehr erreichen, als wenn Sie nur auf sich allein gestellt sind. Der Erlöser wird das für Sie tun, was Sie nicht selbst tun können. Seine Gnade ermöglicht es Ihnen, dass Sie umkehren und sich ändern können. Auf welche Weise haben Sie schon die Gabe der Gnade in Ihrem Leben erfahren?

- Wie kann die Kraft, die Gott Ihnen gibt, Sie dazu befähigen, auf dem Weg der Besserung zu bleiben?

Heilung

„Glaubst du daran, dass Christus die Macht hat, zu erretten? ... Wenn du an die Erlösung durch Christus glaubst, kannst du geheilt werden.“ (Alma 15:6,8.)

- Wenn wir an Heilung denken, beziehen wir sie für gewöhnlich auf unseren Körper. Wofür könnten Sie sonst noch die heilende Macht Jesu Christi benötigen?

- Schreiben Sie etwas darüber, dass Sie die erlösende (befreiende, verwandelnde) Macht Jesu Christi in Anspruch nehmen müssen.



GOTT VERTRAUEN

GRUNDSATZ: Fassen Sie den Entschluss, Ihren Willen und Ihr Leben Gott, dem ewigen Vater, und seinem Sohn Jesus Christus anzuvertrauen.

Beim 3. Schritt mussten wir uns entscheiden. Die beiden ersten Schritte machten uns bewusst, was wir nicht allein schaffen können und was Gott für uns tun muss. Beim 3. Schritt erfuhren wir dann etwas über die einzige Sache, die wir für Gott tun können. Wir können uns dafür entscheiden, uns ihm zu öffnen und ihm unser Leben ganz zu übergeben, Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft, und auch unseren Willen, wie unser Leben aussehen soll. Beim 3. Schritt übten wir unsere Entscheidungsfreiheit aus. Eine so wichtige Entscheidung wie diese hatten wir bis dahin noch nie getroffen.

Elder Neal A. Maxwell vom Kollegium der Zwölf Apostel sagte Folgendes über diese höchst wichtige Entscheidung: „Das einzig 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, Seite 9.)

Präsident Boyd K. Packer vom Kollegium der Zwölf schilderte seine Entscheidung, seinen Willen Gott zu unterwerfen, und die Freiheit, die diese Entscheidung ihm brachte: „Die vielleicht größte Entdeckung meines Lebens machte ich – und ohne Frage ging ich damit auch meine größte Verpflichtung ein –, als ich schließlich so viel Vertrauen zu Gott hatte, dass ich ihm meine Entscheidungsfreiheit überließ – ohne Zwang oder Druck, ohne Nötigung, eigenständig und aus freien Stücken. Dabei täuschte ich nichts vor und erwartete nichts weiter als das Recht, diese Entscheidung selbst treffen zu dürfen. Wenn man gewissermaßen die Entscheidungsfreiheit – diese kostbare Gabe, über die es in den heiligen Schriften unmissverständlich heißt, dass sie grundlegend für das Leben an sich ist –, mit den Worten ‚Ich handle, wie du mich heißt‘ hergibt, stellt

man fest, dass sie einem gerade dadurch nur noch mehr gehört.“ (*Obedience*, Brigham Young University Speeches of the Year, 7. Dezember 1971, Seite 4.)

Als wir den 3. Schritt gingen, wurde uns bewusst, 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. Mit dem 3. Schritt entschieden wir uns, zuzulassen, dass Gott uns heilt und erlöst. Wir entschieden uns, ihn unser Leben leiten zu lassen, und dabei war uns natürlich auch bewusst, dass er unsere Entscheidungsfreiheit immer respektiert. Deshalb entschieden wir uns dafür, unser Leben in seine Hand zu legen, indem wir diesem auf Geistigkeit ausgerichteten Genesungsprogramm folgten.

Vielleicht hatten wir uns anfänglich von anderen gedrängt oder sogar gezwungen gefühlt, die Treffen zu besuchen, aber beim 3. Schritt mussten wir uns entscheiden, selbständig zu handeln. Wie erkannten, dass es unsere eigene Entscheidung sein musste, wenn wir unser Leben so weitreichend ändern wollen. Es ging nicht mehr darum, was unsere Eltern getan hatten, was sie jetzt taten oder was sie wollten. Es ging auch nicht mehr darum, was unser Ehepartner, unsere Familie oder Freunde dachten, meinten, getan oder nicht getan hatten. Wir sahen ein, dass wir bereit sein mussten, abstinenz zu bleiben – unabhängig von der Meinung und den Entscheidungen anderer. Unsere Bereitschaft war die feste Grundlage für unsere ausgewogene Genesung. Als wir im Buch Mormon lasen, entdeckten wir in Alma 5:13 eine eindrucksvolle Bestätigung für den 3. Schritt: „Sie demütigten sich und setzten ihr Vertrauen in den wahren und lebendigen Gott.“

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 verletztlich wie ein kleines Kind zu werden. Durch frühere Erlebnisse waren wir davon überzeugt, dass eine endgültige Verpflichtung nahezu unmöglich war, angesichts der Zustände, mit denen wir überall in dieser Welt konfrontiert sind. Wir hatten schon zu oft erlebt, dass Versprechen nicht gehalten wurden. Wir selbst hatten zu viele Versprechen gebrochen. Das Beste, was einige von uns tun konnten,

war, das zu versuchen, was unsere genesenden Freunde uns geraten hatten: „Werdet nicht rückfällig. 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.

Auch der Herr 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 dem Herrn 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 dem Herrn, uns seine heilende Kraft zu zeigen und die Sicherheit, die darin liegt, seinem Weg zu folgen. Schließlich erkannte jeder von uns, 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, der Versuchung zu widerstehen, stützt sich inzwischen darauf, dass wir uns beständig dem Willen des Herrn unterwerfen. Wir erklären, dass wir die Kraft brauchen, die uns durch das Sühnopfer des Erlösers zugänglich ist, und wir spüren allmählich diese Kraft in uns, die uns gegen die nächste Versuchung wappnet. Wir haben gelernt, das Leben zu den Bedingungen des Herrn anzunehmen.

Wie Elder Maxwell sagte, ist es alles andere als leicht, sich dem Herrn derart zu unterwerfen. Es erfordert, dass wir uns zu Beginn eines jeden Tages seinem Willen neu weihen, manchmal auch jede Stunde oder sogar von einem Augenblick zum nächsten. Wenn wir dies bereitwillig tun, finden wir die Gnade oder befähigende Kraft, das zu tun, was wir nicht allein schaffen konnten.

Wenn wir uns ständig Gottes Willen unterwerfen, müssen wir weniger Kämpfe ausstehen und unser Leben hat mehr Sinn. Über Kleinigkeiten, wie etwa einen Stau, regen wir uns nicht mehr auf. Wir fürchten unsere Gläubiger nicht mehr. Wir übernehmen die Verantwortung für unser Handeln. Wir akzeptieren und behandeln andere, wie wir gern behandelt werden

wollen, so wie der Erlöser uns alle behandeln würde. Unsere Augen, unser Verstand und unser Herz erfassen endlich die Wahrheit, dass das Erdenleben eine Herausforderung ist und uns jederzeit Kummer und Enttäuschung, aber auch Freude und Glück bringen kann.

Jeden Tag unterwerfen wir uns dem Herrn und seinem Willen aufs Neue. Genau das ist es, was die meisten von uns meinen, wenn wir sagen „Einen Tag nach dem anderen“. Wir haben uns entschieden, unseren Eigenwillen und unsere Selbstsucht, die ja zu den Ursachen unserer Sucht gehören, loszulassen und weitere 24 Stunden die Gelassenheit und Stärke zu genießen, die jeder verspürt, der auf Gott, seine Güte, Macht und Liebe vertraut.

Umsetzung

Besuchen Sie die Abendmahlversammlung; halten Sie sich den Taufbund vor Augen und erneuern Sie ihn

Wenn man den 3. Schritt geht und Gott in allem vertraut, ist das so, als würde man eine neue Brille aufsetzen und alles mit neuen Augen sehen. Wenn Sie die Entscheidung treffen, Ihren Willen Gott zu übergeben, werden Sie den Trost und die Freude erleben, die man empfindet, wenn man danach trachtet, den Willen des Herrn zu tun.

Die Taufe und das Abendmahl symbolisieren Ihre Liebe und Hingabe für Jesus Christus. Sie geloben, seinen Namen auf sich zu nehmen, immer an ihn zu denken, ihm nachzufolgen und seine Gebote zu halten, „damit sein Geist immer mit [Ihnen] sei“ (Moroni 4:3; siehe auch Moroni 5:2; LuB 20:77,79).

Sprechen Sie mit Ihrem Bischof oder Zweigpräsidenten über Ihre Sucht und Ihren Entschluss, den Willen Gottes zu tun. Setzen Sie alles daran, jede Woche die Abendmahlversammlung 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 es Ihnen gestattet.

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

Entschließen Sie sich, Gott zu vertrauen und zu gehorchen; ändern Sie, was Sie ändern können; nehmen Sie hin, was Sie nicht ändern können

Diese Worte, nach einem Gebet von Reinhold Niebuhr, bekannt als das „Gelassenheitsgebet“, können Ihnen 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.“

Sie können Ihren gegenwärtigen Zustand mit Gelassenheit annehmen, wenn Sie darauf vertrauen, dass Gott Ihnen helfen kann. Sie können mit Gelassenheit akzeptieren, dass Sie zwar keine Kontrolle über die Entscheidungen und das Handeln anderer haben, doch Sie können entscheiden, wie Sie mit jeder Situation umgehen, mit der Sie konfrontiert werden.

Sie können sich mutig dafür entscheiden, dem himmlischen Vater zu vertrauen und gemäß seinem Willen handeln. Sie können Ihren Willen und Ihr Leben seiner Fürsorge übergeben. Sie können sich entscheiden, zu tun, was er möchte, und seine Gebote zu halten.

Vielleicht können Sie nicht alles in Ihrem Leben ändern, aber Sie können etwas an Ihrer Bereitschaft ändern, Gott zu vertrauen und ihm zu gehorchen. Wenn Sie ihm immer mehr vertrauen, werden Sie feststellen, dass er möchte, dass Sie sich an den Plan halten, den Alma „den großen Plan des Glücklicheins“ nannte (Alma 42:8). Sie werden merken, dass selbst in Bedrängnis und Schwierigkeiten „Gott bei denen, die ihn lieben, alles zum Guten führt“ (Römer 8:28) und auch bei denen, die seine Gebote halten (siehe auch LuB 90:24; 98:3; 100:15; 105:40).

Studieren und Verstehen

Die folgenden Schriftstellen können Ihnen beim 3. Schritt helfen. Denken Sie über diese Schriftstellen und Fragen nach, befassen Sie sich damit und halten Sie Ihre Gedanken dazu schriftlich fest. Denken Sie daran, beim Schreiben ehrlich und konkret zu sein.

Im Einklang mit dem Willen Gottes

„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.)

- Überlegen Sie, was es bedeutet, im Einklang mit dem Willen Gottes zu leben. Denken Sie darüber nach, wie seine Kraft in Ihr Leben kommen kann, wenn Sie sich ihm zuwenden. Wie wäre es für Sie, wenn Sie Gott erlaubten, Ihr Leben zu leiten?

- Was hindert Sie daran, ihm zu erlauben, Ihr Leben zu leiten?

Sich dem Willen Gottes unterwerfen

„Die Lasten, die Alma und seinen Brüdern aufgelegt waren, wurden leicht gemacht; ja, der Herr stärkte sie, sodass sie ihre Lasten mühelos tragen konnten, und sie unterwarfen sich frohgemut und mit Geduld in allem dem Willen des Herrn.“ (Mosia 24:15.)

- Der Herr hätte Alma und seinem Volk die Lasten abnehmen können, doch stattdessen stärkte er sie, dass sie „ihre Lasten mühelos“ tragen konnten. Beachten Sie, dass sie sich nicht beklagten, sondern sich geduldig und frohgemut dem Willen Gottes unterwarfen. Schreiben Sie darüber, wie demütig man sein muss, wenn man sich eigentlich sofortige Erleichterung wünscht, und dennoch

gewillt ist, eine Last zu tragen, die nur allmählich leichter gemacht wird.

- Was bedeutet es, sich Gott zu unterwerfen? Wie unterwerfen Sie sich?*

- Was empfinden Sie bei dem Gedanken, sich willig und geduldig dem Zeitplan, nachdem der Herr Sie verändern möchte, zu fügen?*

- Wie können Sie den Mut fassen, nicht aufzugeben, bis Sie frei von Ihrer Last sind?*

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 wird ein Volk beschrieben, das sein Herz Gott hingab. Wie kann das Fasten Ihre Fähigkeit, Ihr Herz Gott hinzugeben und sich der Sucht zu enthalten, stärken?*

- Denken Sie darüber nach, wie wichtig es ist, zu beten, wenn man mit einer Versuchung konfrontiert wird. Schreiben Sie auf, wie das Gebet Ihre Demut und Ihren Glauben an Christus stärkt.*

- Was hielt Sie in der Vergangenheit davon ab, nach dieser Art von Befreiung zu trachten?

- Wie stark ist Ihr Wille, Ihr Herz Gott hinzugeben, anstatt der Sucht angesichts der Versuchung nachzugeben?

- Wie können Sie lernen, Gott zu vertrauen?

Sich vor Gott demütigen

„Er hat sie befreit, weil sie sich vor ihm gedemütigt haben; und weil sie mächtig zu ihm geschrien haben, hat er sie 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.)

- Was hält Sie davon ab, „mächtig“ zu Gott um Befreiung zu „schreien“, so wie er es wünscht?

- Sie müssen sich selbst dafür entscheiden, sich zu demütigen. Der Satan versucht Ihnen vielleicht einzureden, dass Gott zwar anderen hilft, doch Ihnen nicht, denn Sie seien ja hilflos und ein hoffnungsloser Fall. Machen Sie sich klar, dass das nichts als eine Lüge ist. Die Wahrheit ist: Sie sind ein Kind Gottes. Wie kann Ihnen diese Erkenntnis dabei helfen, sich zu demütigen?

Die Entscheidung, die Genesung in Gang zu bringen

„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.)

- Der 3. Schritt ist eine bewusste Entscheidung. Die Genesung erfolgt durch die Macht Gottes, aber erst, wenn Sie sich entschieden haben, seine Hilfe in Anspruch zu nehmen. Ihre Entscheidung öffnet den Kanal dafür, dass seine Macht in Ihr Leben fließen kann. Bedenken Sie, dass Demut, Geduld, Sanftmut und so weiter etwas ist, wofür wir uns bewusst entscheiden. Die Eigenschaft, die in der Schriftstelle zuletzt genannt wird, ist die Dankbarkeit. Wie hilft Ihnen Dankbarkeit dabei, demütig zu sein?

- Welche anderen Eigenschaften nannte Alma?

- Welche dieser Eigenschaften fehlen Ihnen?

- An welchen können Sie heute arbeiten? Was können Sie jetzt tun, um damit anzufangen?

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 Vormund lieblos behandelt. „Wie ein Kind“ zu werden ist daher eine Herausforderung, und macht vielleicht sogar etwas Angst. Wenn Sie noch ungeklärte Probleme mit einem Elternteil haben, was können Sie dann tun, um Ihre Gefühle für Ihre Eltern von den Gefühlen für Gott zu trennen?*

- *Auch wenn Sie vielleicht mit Ihren irdischen Eltern noch Probleme klären müssen, können Sie dennoch Vertrauen zum Vater im Himmel und zum Heiland haben, denn sie sind vollkommene Väter. Warum können Sie dem himmlischen Vater und dem Erlöser vertrauen, wenn Sie ihnen Ihr Leben unterwerfen?*

Mit Gott sprechen

„[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 Erlöser seine Bereitschaft, sich dem Vater zu unterwerfen. Er tat seine Wünsche kund, doch dann tat er demütig den Willen seines Vaters. Denken Sie über die Segnung nach, dass Sie mit Gott über Ihre Gefühle sprechen können. Inwiefern hilft Ihnen die Erkenntnis, dass er Ihre Vorbehalte, Ihren Schmerz oder was auch immer Sie empfinden, kennt, zu sagen, „Dein Wille geschehe“ und es auch so zu meinen?*



WAHRHEIT

GRUNDSATZ: Nehmen Sie eine gründliche und furchtlose schriftliche Inventur von Ihrem Inneren vor.

Beim 3. Schritt entschieden Sie sich dafür, dem Herrn zu vertrauen. Sie übergaben Ihren Willen und Ihr Leben seiner Fürsorge. Beim 4. Schritt zeigen Sie Ihre Bereitschaft, Gott zu vertrauen. Sie nehmen eine gründliche und furchtlose Inventur Ihres Lebens vor. Tragen Sie Ihre Gedanken, die Ereignisse, Gefühle und Handlungen in Ihrem Leben zusammen, damit Ihre Inventur so vollständig wie möglich wird.

Es wird nicht leicht sein, so eine gründliche und furchtlose Inventur Ihres Lebens vorzunehmen. Mit *furchtlos* meinen wir nicht, dass Sie keine Angst spüren werden. Wahrscheinlich werden Sie viele Emotionen durchleben, wenn Sie Ihr Leben betrachten, unter anderem auch Verlegenheit, Scham und Furcht. *Furchtlos* bedeutet, dass Sie sich von Ihrer Angst nicht davon abhalten lassen, bei Ihrer Inventur gründlich vorzugehen. Der 4. Schritt bedeutet, dass Sie sich zu rückhaltloser Ehrlichkeit verpflichten, wenn Sie die Ereignisse Ihres Lebens betrachten. Dazu gehören auch Ihre eigenen Schwächen, nicht aber die Schwächen anderer.

In der Vergangenheit haben Sie Ihr schlechtes Verhalten vielleicht gerechtfertigt und anderen Menschen, Gegebenheiten oder den Umständen die Schuld für die von Ihnen verursachten Probleme zugeschoben. Ab jetzt übernehmen Sie die Verantwortung für vergangene und gegenwärtige Taten, auch dann, wenn Sie womöglich schmerzhaft, peinlich oder schwierige Ereignisse, Gedanken, Gefühle oder Handlungen eingestehen müssen.

Wenn Sie der Gedanke, eine gründliche und furchtlose Inventur vorzunehmen, abschreckt, dann bedenken Sie, dass Sie damit nicht allein dastehen. Wir fühlen mit Ihnen. Wir wissen noch, wie wir mit uns rangen, endlich bereit zu sein, diesen Schritt zu gehen. Viele von uns fragten sich, ob wir nicht den 4. Schritt auslassen und trotzdem unsere Sucht überwinden könnten. Aber letztendlich mussten wir den Worten derjenigen, die den Weg vor uns gegangen waren, Glauben schenken: „Ohne eine gründliche und furchtlose moralische Inventur ... ist der Glaube, der im täglichen Leben wirk-

lich funktioniert, noch immer außer Reichweite.“ (*Twelve Steps and Twelve Traditions*, 1981, Seite 43.)

Die Sucht lähmte unsere Fähigkeit, ehrlich über unser Leben nachzudenken. Sie schränkte unsere Fähigkeit ein, den Schaden und die Verwüstung, die sie in all unseren Beziehungen anrichtete – die Schuld, die wir auf uns geladen hatten –, zu begreifen. Ehe wir uns vertrauensvoll auf den Heiland verlassen konnten, brauchten wir ein Gefüge, anhand dessen er uns helfen konnte, unsere Vergangenheit ehrlich auszumisten. Der 4. Schritt bot dieses Gefüge; es bestand darin, durch „nachdrückliche und gewissenhafte Anstrengung aufzudecken, worin diese Schuld in unser aller Innersten bestand und noch jetzt besteht.“ (*Twelve Steps and Twelve Traditions*, Seite 42.)

Die Inventur half uns auch dabei, unser Leben mit dem Willen Gottes in Einklang zu bringen. Durch sie konnten wir negative Gedanken, Gefühle und Handlungen, die unser Leben bestimmten, erkennen. Als wir diese zerstörerischen Elemente in unserem Leben entdeckten, unternahmen wir damit den ersten Schritt zur Kursänderung. Es war schwierig, eine Inventur durchzuführen, aber dieser Schritt öffnete die Tür zu mehr Glauben und vermehrter Hoffnung, die wir doch so brauchten, um zu genesen und die Sucht zu überwinden.

Wie man eine Inventur durchführt

Als wir die Notwendigkeit des 4. Schritts eingesehen hatten, lautete die nächste Frage: „Aber wie geht man bei einer Inventur überhaupt vor? Welche Hilfsmittel brauche ich dazu?“ Eine Inventur ist eine sehr persönliche Angelegenheit, und deshalb gibt es auch nicht nur eine einzige richtige Herangehensweise. Sie können mit anderen, die schon eine Inventur hinter sich haben, sprechen und auch um die Führung des Herrn bitten. Er wird Ihnen helfen, aufrichtig und liebevoll zu sein, wenn Sie sich mit Ihren Erinnerungen und Gefühlen auseinandersetzen.

Eine Möglichkeit für die Bestandsaufnahme besteht darin, Erinnerungen an Menschen aufzuschreiben, an Institutionen und Organisationen, an Prinzipien, Ideen oder Glaubensüberzeugungen, an Ereignisse, Situationen oder Umstände, die positive oder negative Gefühle (einschließlich Trauer, Bedauern, Zorn, Groll, Angst, Bitterkeit) auslösen. Einige Punkte erscheinen auf Ihrer Liste vielleicht mehrmals. Das ist in Ordnung. Versuchen

Sie an dieser Stelle nicht, zu ordnen, zu beurteilen oder zu analysieren. Am Anfang kommt es vor allem darauf an, so gründlich wie möglich vorzugehen.

Wenn Sie Ihre Inventur aufschreiben, schauen Sie über Ihre früheren Verhaltensweisen hinaus und hinterfragen Sie die Gedanken, Gefühle und Ansichten, die zu Ihrem Verhalten führten. Ihre Gedanken, Gefühle und Einstellungen sind nämlich die eigentlichen Wurzeln Ihres Suchtverhaltens. Wenn Sie nicht alle Ihre Neigungen im Zusammenhang mit Angst, Stolz, Groll, Zorn, Eigensinn und Selbstmitleid auf den Prüfstand stellen, wird Ihre Enthaltensamkeit bestenfalls auf wackligen Beinen stehen. Sie werden dann Ihr bisheriges Suchtverhalten fortsetzen oder zu einem anderen wechseln. Ihre Sucht ist ein Symptom für andere „Ursachen und Umstände.“ (Alcoholics Anonymous, 2001, Seite 64).

Einige Menschen nehmen eine Einteilung vor: Alter, Schuljahre, Wohnorte oder Beziehungen. Andere beginnen einfach mit einem Brainstorming. Wahrscheinlich fällt Ihnen nicht alles auf einmal ein. Beten Sie immer wieder dabei, damit der Herr Ihnen das eine oder andere in Erinnerung rufen kann. Schließen Sie Ihre Inventur nicht ab, sondern ergänzen Sie sie, wenn Ihnen wieder etwas einfällt.

Wenn Sie mit Ihrer Liste fertig sind, erbitten Sie die Führung des Herrn, damit Sie aus jeder Erinnerung etwas lernen können. Einige verwenden für diesen Teil der Inventur eine Tabelle oder eine Übersicht mit Spalten, die nach den fünf unten aufgeführten Überschriften bezeichnet werden. Sie beschränken ihre Eintragungen auf kurze Aussagen. Andere legen für jeden Eintrag auf ihrer Liste eine Seite an und schreiben darauf dann ihre Ausführungen zu den fünf Kategorien.

Vorfall. Was ist passiert? Beschreiben Sie mit wenigen Worten das Ereignis, so, wie Sie sich daran erinnern. Schreiben Sie eine Zusammenfassung und keine lange Geschichte.

Auswirkung. Welche Auswirkungen hatte dies auf Sie und andere?

Gefühle. Wie haben Sie sich während des Vorfalls gefühlt? Was empfinden Sie heute diesbezüglich? Überlegen Sie, welche Rolle Ihre Ängste dabei spielten.

Selbstbeurteilung. Wie wirkten sich Ihre charakterlichen Schwächen oder Stärken auf die Situation aus? Erkennen Sie einen Hinweis auf Stolz, Selbstmitleid, Selbsttäuschung oder Eigensinn in Ihrer Einstellung oder Ihrem Handeln? Achten Sie darauf, dass Sie

auch die Situationen aufschreiben, in denen Sie richtig gehandelt haben.

Der Heilige Geist kann Ihnen helfen, sich zu demütigen und der Wahrheit ins Auge zu sehen, auch wenn sie schmerzhaft ist. Mit der Hilfe des Herrn können Sie Ihre Stärken und Schwächen erkennen (siehe Ether 12:27). Die folgenden Fragen können dabei helfen:

- *Was wollte ich in dieser Situation erreichen und warum?*
- *Wie habe ich versucht, die Situation zu beherrschen?*
- *Ging mich das Ganze überhaupt etwas an?*
- *Was tat oder unterließ ich, um das zu bekommen, was ich wollte?*
- *Habe ich die Realität verleugnet?*
- *Waren meine Erwartungen an mich und andere vernünftig?*
- *Habe ich mich selbst oder andere dabei belogen?*
- *Habe ich die Gefühle anderer außer Acht gelassen und nur an mich gedacht?*
- *Bin ich in die Opferrolle geschlüpft, um andere zu kontrollieren, Aufmerksamkeit und Mitgefühl zu bekommen, um etwas Besonderes zu sein und so weiter?*
- *Habe ich Hilfe von Gott oder anderen abgelehnt?*
- *Bestand ich darauf, im Recht zu sein?*
- *War ich gekränkt, weil ich nicht genügend Anerkennung und Bestätigung bekam?*

Inspirierter Rat. Welchen Rat erteilt der Herr zu diesem Vorfall? Vergessen Sie nicht: Sie haben nichts zu befürchten, wenn Sie sich dem Erlöser unterwerfen. Sie sind hier, um den Unterschied zwischen Gut und Böse zu lernen. Der Erretter kann Ihnen dabei helfen, sich selbst und anderen zu vergeben. Schreiben Sie Ihre Gedanken und Eindrücke auf, wenn Sie sich mit dem inspirierten Rat aus den heiligen Schriften oder von Führern der Kirche befassen.

Vier unerlässliche Bestandteile

Viererlei ist entscheidend für eine erfolgreiche Inventur: Schreiben, Ehrlichkeit, Unterstützung und Beten. Diese Bestandteile einer moralischen Inventur werden Ihnen helfen, Sünden und Unzulänglichkeiten zu erkennen und zu überwinden.

Schreiben. Die Inventur Ihres Lebens wird Ihnen am meisten bringen, wenn Sie sie niederschreiben. Man kann ein Schriftstück in die Hand nehmen, es noch einmal lesen, sich bei Bedarf darauf beziehen. Dagegen werden nicht aufgeschriebene Gedanken schnell vergessen, jede Ablenkung kann Sie leicht unterbrechen. Wenn Sie Ihre Inventur aufschreiben, werden Sie klarer über die Ereignisse in Ihrem Leben nachdenken können, und Sie können sich besser darauf konzentrieren.

Manche möchten ihre Inventur nicht schriftlich festhalten, weil sie sich wegen ihrer Fähigkeiten beim Schreiben schämen oder befürchten, dass jemand anders ihren Bericht lesen könnte. Lassen Sie sich von diesen Ängsten nicht aufhalten. Es kommt nicht darauf an, ob Sie Rechtschreibung und Grammatik beherrschen, sich gut ausdrücken oder mit einer Tastatur umgehen können. Sie können Strichmännchen zeichnen, wenn es nicht anders geht, aber bringen Sie Ihre Inventur zu Papier. Erst wenn Sie sie in eine greifbare Form gebracht haben, haben Sie den 4. Schritt geschafft. Wenn Sie am 4. Schritt arbeiten, bedenken Sie, dass Perfektionismus – also der Versuch, bei der Inventur perfekt zu sein und anderen damit zu gefallen –, Sie daran hindern kann, einen vollständigen Bericht anzufertigen.

Die Vorstellung, dass jemand lesen könnte, was Sie geschrieben haben, mag wirklich beängstigend sein, aber Sie können das überwinden. Diejenigen von uns, die eine Inventur gemacht haben, hatten auch Angst davor. Wir mussten alles tun, um unsere Inventur für uns zu behalten, und dann das Ergebnis dem Herrn überlassen. Wir mussten uns mehr um unsere Genesung kümmern als um unser Ego oder unseren Ruf. Bei der Inventur mussten wir ständig um Gottes Hilfe flehen, dass er uns dabei schützen und führen möge. Denken Sie immer daran: Der 4. Schritt bedeutet, dass sie sich nicht länger aus Scham verstecken, sondern zugeben, dass Sie Umkehr üben müssen. Wenn Sie gebeterfüllt überlegen, wie und wo Sie die Aufzeichnungen von Ihrer Inventur aufbewahren können, wird der Herr Ihnen zeigen, wie das am besten geht.

Ehrlichkeit. Es kann erschreckend sein, wenn man die Bereiche seines Lebens betrachtet, in denen man Sünden begeht. Die Menschen vermeiden es häufig, einen genauen Blick auf ihre Vergangenheit zu werfen, weil sie fürchten, dass sie bei näherer Betrachtung erkennen, was tatsächlich aus ihrem Leben geworden ist. Wenn Sie nun den 4. Schritt gehen, müssen Sie sich der Wahrheit über Ihr Leben und Ihre Ängste ehrlich stellen.

Bei Ihrer Inventur werden Sie nicht nur Ihre Schwächen entdecken, sondern Sie werden auch Ihre Stärken erkennen und mehr zu schätzen lernen. Erfassen Sie in Ihrer Inventur auch Ihre positiven Charakterzüge und das Gute, was Sie getan haben. Sie bestehen ja schließlich aus Schwächen und aus Stärken. Wenn Sie bereit sind, sich der ganzen Wahrheit über Ihre Vergangenheit zu stellen – dem Guten wie dem Schlechten –, kann der Herr Ihnen die Wahrheit offenbaren und Ihnen helfen, die Vergangenheit aus der richtigen Perspektive zu betrachten. Der Herr wird Ihnen helfen, Ihrem Leben eine andere Richtung zu geben und Ihr göttliches Potenzial zu erreichen. Sie werden feststellen, dass Sie wie alle anderen Menschen sind, Sie haben nämlich auch Stärken und Schwächen. Jetzt können Sie anderen auf gleicher Augenhöhe begegnen.

Unterstützung. Sie können von der Unterstützung und Ermutigung derer profitieren, die wissen, wie die Genesung abläuft. Diese können Ihnen helfen, eine Methode, Struktur oder Herangehensweise zu finden, mit der Sie am besten Ihre Vergangenheit aufarbeiten können. Sie können Ihnen auch Mut machen, wenn es Ihnen daran mangelt.

Beten. Wenn Ihnen bewusst wird, was für eine große Herausforderung der 4. Schritt darstellt, denken Sie daran, wie der Herr Ihnen bei den bisherigen Schritten schon geholfen hat. Als Sie ihn um Trost, Mut und Führung baten, erhielten Sie die Hilfe, die Sie jetzt auch bei Ihrer Inventur begleiten wird. Paulus lehrte uns, dass Gott der „Gott allen Trostes“ sei. „Er tröstet uns in all unserer Not.“ (2 Korinther 1:3,4.) Wenn Sie jedes Mal beten, wenn Sie an Ihrer Inventur schreiben wollen, wird Gott Ihnen helfen. Wenn Sie diesen anscheinend unmöglichen Schritt gehen, werden Sie feststellen: Gott kann und wird immer für Sie da sein, wenn Sie darum bitten.

Sie machen sich von der Vergangenheit frei

Manch einer hat Angst, die Vergangenheit zu betrachten, weil er befürchtet, er könne unbeabsichtigt falsche Erinnerungen schaffen, wenn ein Eindruck ihm entweder nur noch vage oder aber besonders ausgeschmückt in den Sinn kommt. Nehmen Sie in Ihre Inventur deshalb nur Ereignisse auf, an die Sie sich klar genug erinnern, um sich damit befassen und sie einordnen zu können. Auch hierfür liegt der Schlüssel darin, Gott zu vertrauen. Wenn Sie Ihre Inventur mit aufrichtigem Gebet, wirklichem Vorsatz und Glauben an Christus vornehmen, können Sie darauf vertrauen, dass der Herr Ihnen all das, was zu Ihrer Genesung beiträgt, in Erinnerung ruft.

Wenn Sie den 4. Schritt vollzogen haben, haben Sie etwas Großartiges erreicht: Sie sind wesentlich darin vorangekommen, von Verhaltensweisen frei zu werden, die Ihre Vergangenheit geprägt haben. Wenn Sie sich selbst betrachten, indem Sie diesen Schritt vom Anfang bis zum Ende gehen, regt dies Sie möglicherweise dazu an, Ihrem Leben eine andere Richtung zu geben, sofern Sie es zulassen. Dank der Liebe und Gnade des Erlösers müssen Sie nicht so bleiben, wie Sie bisher waren. Wenn Sie Ihr Leben unter die Lupe nehmen und den Herrn dabei um Führung bitten, werden Sie erkennen, dass Sie aus dem, was Sie erlebt haben, etwas lernen können. Sie werden feststellen, dass Sie dadurch, dass Sie Schwächen aufdecken, unter denen Sie so lange gelitten haben, vorankommen und ein neues Leben beginnen können.

Umsetzung

Führen Sie Tagebuch; erbitten Sie Führung durch den Heiligen Geist

Für viele von uns war die Inventur der erste Versuch, etwas über unser Leben zu schreiben. Ein Tagebuch kann die Genesung auch weiterhin sehr wirkungsvoll voranbringen. Die Propheten des Herrn haben oft über die Bedeutung des Tagebuchs gesprochen. Beispielsweise gab uns Präsident Spencer W. Kimball diesen Rat: „Halten Sie Ihr Kommen und Gehen fest, Ihre innersten Gedanken, Ihre Leistungen und Ihre Niederlagen, mit wem Sie Umgang haben, Ihre Eindrücke und Ihr Zeugnis.“ („The Angels May Quote from It“, *New Era*, Oktober 1975, Seite 5.)

Wenn Sie gebeterfüllt über Ihr Leben schreiben, ermöglichen Sie es dem Heiligen Geist, Ihnen erkennen und verstehen zu helfen, was Sie aus jedem Ihrer Erlebnisse lernen können. Wenn Sie gegenwärtig noch kein Tagebuch führen, möchten wir Sie dazu ermutigen, damit anzufangen. Wenn Sie es schon tun, möchten wir Sie dazu anhalten, dabei gebeterfüllter vorzugehen, damit der Herr Sie belehren und Ihr Verständnis durch seinen Geist erweitern kann.

Erstellen Sie einen Bericht über Ihr Leben, wie es war und wie es jetzt ist

Für eine vollständige Inventur braucht man Zeit. Sie brauchen sich nicht zu beeilen, aber Sie sollten damit anfangen. Es ist nicht so wichtig, wo Sie beginnen, es ist viel wichtiger, dass Sie sich mit Ihrer Vergangenheit auseinandersetzen – soweit es Ihre Erinnerung und die Inspiration des Herrn zulassen. Schreiben Sie einfach das auf, woran Sie sich erinnern können. Was Sie aufschreiben, ist

vertraulich, und Sie werden nur einer Vertrauensperson, die Sie unterstützt, Einblick gewähren. Diese Person werden Sie beim 5. Schritt gebeterfüllt aussuchen. Bei Ihrer Inventur geht es um Sie, Ihre Beziehung zu sich selbst, zu Gott und zu anderen. Wenn Sie den Mut aufbringen, sich so zu sehen, wie Sie wirklich sind, wird Gott Ihnen die Augen öffnen und Sie sehen sich allmählich so, wie er Sie sieht: als eines seiner Kinder mit göttlichem Geburtsrecht. Gehen Sie diesen Schritt, und denken Sie dabei immer an Ihr göttliches Geburtsrecht.

Denken Sie nicht mehr an Ihre Sünden

Wenn Sie Ihre schriftliche Inventur abgeschlossen haben, sollten Sie zu gegebener Zeit die Teile vernichten, die negative oder zornige Äußerungen, Schilderungen von Übertretungen und andere vertrauliche Angelegenheiten enthalten, die nicht für andere bestimmt sind und nicht an die nächste Generation weitergegeben werden sollen. Wenn Sie diese Aufzeichnungen vernichten, kann dies ein Symbol Ihrer Umkehr sein und auch ein wirksames Mittel, die Sache loszulassen. Der Herr verhiess Jeremia in Bezug auf sein Volk: „Denn ich verzeihe ihnen die Schuld, an ihre Sünde denke ich nicht mehr.“ (Jeremia 31:34.) Wir sollten dem Beispiel des Herrn folgen und uns unsere eigenen Sünden und anderen ihre Sünden vergeben.

Studieren und Verstehen

Die folgenden Schriftstellen und Aussagen von Führern der Kirche können Ihnen beim 4. Schritt helfen. Denken Sie darüber nach, befassen Sie sich damit und halten Sie Ihre Gedanken dazu schriftlich fest. Denken Sie daran, beim Schreiben ehrlich und konkret zu sein.

Rückblick auf Ihr Leben

„Ich möchte Sie alle ... auffordern, Ihr Leben zu betrachten. Sind Sie von den Grundsätzen abgewichen, von denen Sie doch wissen, dass sie Sie glücklich machen? Gibt es eine finstere Ecke, die Sie auskehren müssen? Tun Sie derzeit etwas, was falsch ist? Hegten Sie unreine Gedanken? Ruft Ihr Gewissen Sie zur Umkehr auf, wenn Sie in einem stillen Augenblick zur Besinnung kommen?“

Bitte kehren Sie um, damit Sie jetzt inneren Frieden haben und für immer glücklich sein können. Schütten Sie dem Herrn Ihr Herz aus, und bitten Sie ihn um Hilfe. Dann wird Ihnen Vergebung zuteil werden, und Sie finden inneren Frieden. Sie werden erkennen, dass Sie rein und heil geworden sind. Bringen Sie den Mut auf, den

Herrn zu bitten, er möge Ihnen die Kraft schenken, jetzt umzukehren.“ (Richard G. Scott, *Der Stern*, Juli 1995, Seite 70.)

- Der 4. Schritt ist eine Möglichkeit, Elder Scotts Rat zu befolgen. Beten Sie in einem ruhigen Moment um Führung und Mut für die Betrachtung Ihres Lebens. Nehmen Sie sich gebeterfüllt Zeit für eine Selbsteinschätzung. Denken Sie über Elder Scotts Fragen nach und halten Sie Ihre Gedanken dazu fest.

Die Vergangenheit eingestehen

„Wendet euch ab von euren Sünden; schüttelt ab die Ketten dessen, der euch fest binden möchte; kommt zu dem Gott, der der Fels eurer Errettung ist.“ (2 Nephi 9:45.)

- Sie können sich erst dann von Sünde abwenden und die Ketten der Sucht abschütteln, wenn Sie sich eingestehen, dass die Sünde und die Ketten existieren. Schreiben Sie auf, was Ihnen daran widerstrebt, sich uneingeschränkt ehrlich mit Ihrer Vergangenheit auseinanderzusetzen.

Verdrängung durch Wahrheit ersetzen

„Wenn wir sagen, dass wir keine Sünde haben, führen wir uns selbst in die Irre und die Wahrheit ist nicht in uns.“ (1 Johannes 1:8.)

- Ein Hauptmerkmal von Sucht ist Verdrängung oder Selbsttäuschung: Jemand bestreitet, ein Problem zu haben. Inwiefern trägt es zur Genesung bei, wenn Sie sich der Wahrheit stellen statt sie zu verdrängen?

- Wie kann Ihnen der 4. Schritt dabei helfen, dies zu schaffen?

Die Hoffnung auf Genesung

„Ich dachte an alle meine Sünden und Übeltaten, für die ich mit den Qualen der Hölle gepeinigt wurde; ja, ich sah, dass ich mich gegen meinen Gott aufgelehnt hatte und dass ich seine heiligen Gebote nicht gehalten hatte.“ (Alma 36:13.)

- *Sich an seine Sünden zu erinnern mag schmerzhaft sein, aber Sie können dadurch in ein neues Leben eintreten (siehe Alma 36:19–21). Fragen Sie jemanden, der diesen Schritt absolviert hat, inwiefern er ihm geholfen hat. Wie kann die Hoffnung, gesund zu werden, Ihnen helfen, die Schmerzen der Reue durchzustehen, bis Sie die Freude über die Vergebung erleben?*

Die Wahrheit

„Durch die Macht des Heiligen Geistes könnt ihr von allem wissen, ob es wahr ist.“ (Moroni 10:5.)

- *Manchen Menschen fällt es schwer, an schmerzhaftes Wahrheiten aus der Vergangenheit zurückzudenken oder sie sich einzugestehen. Doch der Heilige Geist kann Ihnen helfen, sich zu erinnern, wenn Sie den 4. Schritt gehen, und er kann Ihnen Trost spenden. Sie können diese Segnungen erlangen, selbst wenn Sie nicht die Gabe des Heiligen Geistes haben. Schreiben Sie auf, wie der Heilige Geist Sie bei Ihrer Bestandsaufnahme führen kann.*

- *Warum ist es so wichtig, dass Sie die Wahrheit über Ihre gegenwärtige Situation kennen?*

- *Warum ist es wichtig, dass Sie wissen, dass Sie ein Kind Gottes sind?*



BEKENNTNIS

GRUNDSATZ: Geben Sie gegenüber sich selbst, dem himmlischen Vater im Namen Jesu Christi, dem für Sie zuständigen Priestertumsführer und einer weiteren Person ohne Umschweife Ihre Fehler zu.

Viele, die an einer Sucht leiden, haben etwas gemeinsam: Sie fühlen sich isoliert. Sogar in einer Menschenmenge oder bei Aktivitäten, die bei anderen oft ein Zusammengehörigkeitsgefühl auslösen, fühlten wir uns nicht zugehörig. Als wir dann die Treffen besuchten, tauchten wir nach und nach aus der emotionalen 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 zu sprechen und uns mitzuteilen. Dennoch behielten wir vieles für uns: das, wofür wir uns schämten, das, was uns peinlich war oder uns das Gefühl gab, verletztlich zu sein.

Beim 4. Schritt hatten wir eine ehrliche und gründliche Inventur vorgenommen, aber dies war eine persönliche Angelegenheit gewesen. Immer noch standen wir mit der Schande der Vergangenheit allein da. Erst als wir den 5. Schritt gingen, konnten wir unsere Geheimnisse, die uns gefesselt hielten und von anderen Menschen absonderten, loswerden und allmählich uns selbst und die Vergangenheit im richtigen Licht sehen. Als wir einmal anfangen zu bekennen, folgten darauf weitere Bekenntnisse. Wir bekundeten unseren Freunden, Angehörigen und auch anderen unsere Reue. Damit begannen wir etwas, worum wir uns auch heute noch bemühen, nämlich zerbrochene Beziehungen zu kitten und wieder aufzunehmen. Zum Bekennen gehörte auch, dass wir den Herrn um Vergebung baten, im Gebet sowie durch die zuständigen Priestertumsführer, wo dies erforderlich war.

Wir haben festgestellt, dass man den 5. Schritt am besten so schnell wie möglich nach Abschluss des 4. Schritts angehen sollte. Ein Aufschieben wäre so, als wenn man eine infizierte Wunde entdeckte, sie aber nicht reinigte. Der 5. Schritt kam uns ungeheuer schwer vor, doch als wir den Herrn um Hilfe baten, schenkte er uns Mut und Kraft. Wir sahen unsere Bestandsaufnahme gründlich durch und gestanden unserem Bischof dann alles, was gegen ein Gesetz

verstieß oder eine Sünde oder ein Vergehen war, eben alles, was uns daran gehindert hätte, einen Tempelschein zu erhalten. Dieses Bekennen vor einem bevollmächtigten Priestertumsträger war ganz wesentlich für unsere Genesung und Heilung.

Wir wählten noch eine andere Vertrauensperson aus, der wir schilderten, worin genau unsere Fehlritte bestanden. Wir versuchten jemanden zu finden, der den 4. und 5. Schritt schon absolviert hatte und sich gut im Evangelium auskannte. Zu Beginn unseres Gesprächs beteten wir, um den Geist einzuladen, und dann lasen wir unsere Inventur vor. Die Personen, die sich unsere Bestandsaufnahme anhörten, halfen uns oft dabei, die Bereiche zu erkennen, in denen wir uns noch immer etwas vormachten. Sie halfen uns dabei, unser Leben aus der richtigen Perspektive zu betrachten und zu vermeiden, dass wir unsere Verantwortung darin zu hoch oder zu gering bewerteten.

Als wir unsere Inventur schrieben, war es uns, als würden wir hunderte einzelner Episoden aus unserem Leben festhalten. Beim 5. Schritt entfaltete unser Leben sich förmlich vor uns, eine Begebenheit nach der anderen, flüssig hintereinander erzählt. Dadurch war es uns möglich, typische Muster in unseren Schwächen zu entdecken, die unsere Entscheidungen beeinflusst hatten. Allmählich begriffen wir, dass wir zu negativen Gedanken und Gefühlen neigten (Eigensinn, Angst, Stolz, Selbstmitleid, Eifersucht, Selbstgerechtigkeit, Zorn, Groll, ungezügelter Leidenschaften und Wünsche und so weiter). In Wirklichkeit lagen in diesen Gedanken und Gefühlen die Wurzeln unseres falschen Verhaltens.

Indem wir den 5. Schritt absolvierten, bezeugten wir vor Gott, vor uns selbst und einem weiteren Zeugen unsere Entschlossenheit, ein neues Leben zu führen, das fest darauf gegründet ist, die Wahrheit zu sagen und auch dementsprechend zu leben. Der 5. Schritt war zwar einer der schwierigsten Schritte, doch Präsident Spencer W. Kimballs Rat machte uns Mut: „Die Umkehr kann erst erfolgen, wenn man seine Seele bloßlegt und ohne Ausreden und Entschuldigungen 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, Seite 4.)

Wir haben das erlebt, was Präsident Kimball gesagt hat. Als wir den 5. Schritt ehrlich und gründlich durcharbeiteten, hatten wir nichts mehr zu verbergen. Wir zeigten offen unseren Wunsch, 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 und Unterstützung vieler guter Menschen in unserem Umfeld.

Umsetzung

Trachten Sie nach Vergebung; beraten Sie sich bei Bedarf mit dem Bischof; seien Sie ehrlich zu Gott, sich selbst und anderen

„Alle sind verpflichtet, dem Herrn alle ihre Sünden zu bekennen und seine Vergebung zu erlangen.“ (Schriftenführer, „Bekennen, Bekenntnis“, Seite 20.) Schwerwiegende Übertretungen müssen dem zuständigen Priestertumsführer bekannt werden, in der Regel dem Bischof: „Zwar kann nur der Herr Sünden vergeben, aber diese Priestertumsträger 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*, Seite 183f.)

Wählen Sie sehr sorgfältig und bedacht aus, wem Sie neben Ihrem Priestertumsführer Ihre Fehlritte noch offenbaren wollen. So etwas Vertrauliches ist nichts für Leute, bei denen Sie befürchten müssen, dass sie Sie manipulieren oder Ihnen falsche Informationen geben könnten, oder denen es womöglich schwerfiele, für sich zu behalten, was ihnen anvertraut wurde. Diejenigen, mit denen Sie über Ihre Inventur sprechen, müssen in Wort und in Tat äußerst vertrauenswürdig sein.

Lassen Sie Frieden in Ihr Leben einziehen

Präsident Brigham Young warnte die Mitglieder davor, ihre Sünden unnötigerweise zu enthüllen: „Wenn wir die Brüder bitten, wie wir es häufig tun, in der

Abendmahlsversammlung zu sprechen, möchten wir, dass sie ihre Verfehlungen bekennen, falls sie ihren Nächsten gekränkt haben; aber erzählen Sie nichts von Unsinn, den Sie angestellt haben, von dem aber außer Ihnen keiner etwas weiß. Reden Sie in der Öffentlichkeit über das, was an die Öffentlichkeit gehört. Wenn Sie gegen die Menschen gesündigt haben, bekennen Sie es ihnen. Wenn Sie gegen eine Familie oder gegen Ihre Nachbarn gesündigt haben, so gehen Sie zu ihnen und bekennen Sie es. Wenn Sie gegen Ihre Gemeinde gesündigt haben, bekennen Sie es ihr. Wenn Sie gegen einen Menschen gesündigt haben, so nehmen Sie ihn beiseite und bekennen Sie es ihm. Und wenn Sie gegen Ihren Gott gesündigt haben oder gegen sich selbst, bekennen Sie es Gott und behalten Sie es für sich, denn ich will nichts darüber wissen.“ (*Discourses of Brigham Young*, Hg. John A. Widtsoe, 1954, Seite 158.)

Vielleicht fällt Ihnen dann und wann auf, dass manche in der Selbsthilfegruppe oder in anderen Situationen immer und immer wieder von ihren Sünden und Unzulänglichkeiten berichten, oder auch von den Sünden, die andere an ihnen verübt haben. Sie sind ständig dabei zu bekennen, finden aber keinen Frieden.

Verwechseln Sie den 5. Schritt nicht mit dem zwanghaften Verlangen, sich auf Negatives zu konzentrieren. Beim 5. Schritt geht es genau um das Gegenteil. Wir vollziehen ihn nicht, um uns an dem festzuklammern, was wir bekennen, sondern um Gut von Böse unterscheiden zu lernen, und dann das Gute zu wählen.

Studieren und Verstehen

Die folgenden Schriftstellen und Aussagen von Führern der Kirche können Ihnen beim 5. Schritt helfen. Denken Sie darüber nach, befassen Sie sich damit und halten Sie Ihre Gedanken dazu schriftlich fest. Denken Sie daran, beim Schreiben ehrlich und konkret zu sein.

Vor Gott bekennen

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

- *Wie kann es Ihnen helfen, positive Veränderungen in Ihrem Leben vorzunehmen, wenn Sie Ihre Sünden vor Gott bekennen?*

- *Die meisten von uns fürchten sich davor, den 5. Schritt anzugehen, und sträuben sich dagegen. Inwiefern können Sie daraus, dass Sie Gott Ihre Sünden bekennen, den Mut und die Kraft ziehen, sie schließlich auch gegenüber einem anderen Menschen zu bekennen?*

Vor anderen bekennen

„Darum bekennt einander eure Sünden, und betet füreinander, damit ihr geheilt werdet.“ (Jakobus 5:16, King-James-Übersetzung.)

- *Vielleicht fürchten Sie, dass jemand, der alle Ihre Schwächen und Unzulänglichkeiten kennt, Sie zurückweisen könnte. Aber ein Priestertumsführer oder ein vertrauenswürdiger Freund, der den Genesungsprozess versteht, reagiert in der Regel mit Verständnis und Mitgefühl. Wie könnte eine derartige Reaktion Ihnen bei der Heilung helfen?*

Vor anderen gut dastehen wollen

„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 of the Church*, 4:479.)

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

- *Inwiefern würde sich Ihr Verhalten ändern, wenn Sie nur daran interessiert wären, vor Gott gut dazustehen?*

Aufrichtigkeit

„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 Sie Ihre Sünden bekennen, müssen Sie aufrichtig sein. Überlegen Sie, inwiefern Sie nicht aufrichtig genug sind, wenn Sie nicht alles bekennen, sondern einiges für sich behalten? Welchen Teil Ihrer Inventur möchten Sie eventuell gern verbergen?

- Was haben Sie zu gewinnen, wenn Sie diesen Teil Ihrer Inventur weiterhin verheimlichen? Was haben Sie zu verlieren?

Bekennen Sie Sünden sofort, wenn Sie sie erkennen

„Sie [wurden] in diesem selben Jahr zur Erkenntnis ihres Irrtums gebracht und bekannten ihre Fehler.“ (3 Nephi 1:25.)

- Dieser Vers ist ein Beispiel für Menschen, die es nicht hinauszögerten, ihre Fehler zu bekennen, nachdem sie sie erkannt hatten. Was sind die Vorteile, wenn man den 5. Schritt so bald wie möglich nach dem 4. Schritt absolviert?

- Welche negativen Auswirkungen könnte das Hinauszögern des 5. Schritts haben?

Die Last leichter machen und Frieden finden

„Ich würde nicht bei deinen Verbrechen verweilen und dir die Seele martern, wenn es nicht zu deinem Besten wäre.“ (Alma 39:7.)

- Einige behaupten, dass wir uns beim 4. und 5. Schritt zu sehr auf das Negative im Leben konzentrieren und damit unsere Last nur noch schwerer machen. Aus diesem Vers lernen wir, dass es durchaus zu unserem Nutzen sein kann, wenn wir mit unseren Unzulänglichkeiten konfrontiert werden, es geht nicht nur darum, unsere Seele zu „marnern“. Wie können der 4. und 5. Schritt Ihnen die Last leichter machen und Ihnen 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.“ (LuB 58:43.)

- Von etwas zu lassen bedeutet, dass man etwas hinter sich lässt und es völlig aufgibt. Inwiefern bekunden Sie Ihren Wunsch, Ihre bisherige Lebensweise aufzugeben, wenn Sie den 5. Schritt absolvieren?



HERZENSWANDLUNG

GRUNDSATZ: Werden Sie uneingeschränkt bereit, alle Ihre Charakterschwächen von Gott entfernen zu lassen.

Nach der rigorosen emotionalen und geistigen Reinigung beim 4. und 5. Schritt waren die meisten von uns erstaunt über die Wandlung, die in uns stattgefunden hatte. Wir beteten eifriger, machten uns mehr Gedanken über die heiligen Schriften und führten unser Tagebuch konsequenter. Indem wir zur Abendmahlsversammlung gingen, bereiteten wir uns darauf vor, heilige Bündnisse einzugehen und zu halten.

Beim 5. Schritt trafen sich viele von uns mit ihrem Bischof und erhofften sich Hilfe durch die Umkehr. Bei den meisten von uns war es dann so, dass sie weniger intensiv und nicht mehr so häufig von ihrer Sucht in Versuchung geführt wurden. Einige von uns waren schon von ihrer Sucht befreit. Da sich unser Verhalten und unser Leben drastisch geändert hatten, fragten sich einige von uns, warum wir überhaupt noch weitere Schritte benötigten.

Mit der Zeit merkten wir jedoch, dass durch unsere Enthaltensamkeit unsere Charakterschwächen deutlicher zutage traten, vor allem für uns selbst. 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 dem wir enthaltsam und in der Kirche aktiv waren. Diejenigen, die die geistige Komponente bei der Genesung verstanden, hielten uns vor Augen, dass der Herr uns noch mehr segnen wollte, auch wenn die äußerlichen Veränderungen in unserem Leben schon wunderbar waren. Unsere Freunde machten uns klar: Wenn wir nicht nur unser Suchtverhalten meiden, sondern auch tatsächlich den Wunsch verlieren wollen, es wieder aufzunehmen, mussten wir eine Wandlung im Herzen erfahren. Ziel des 6. Schritts ist es, diese Wandlung im Herzen oder diesen Wunsch zu bewirken.

Sie fragen sich vielleicht verzweifelt, wie das funktionieren soll, oder können sich nicht einmal vorstellen, wie man damit anfängt. Lassen Sie sich von diesen Gefühlen nicht entmutigen. Der 6. Schritt kann, wie schon der 4. und 5. Schritt, unglaublich schwierig erscheinen. Auch wenn es vielleicht schmerzlich ist: Sie müssen einsehen,

wie wir damals auch, dass das Erkennen und Bekennen von Charakterschwächen beim 4. und 5. Schritt nicht automatisch bedeutet, dass man auch bereit ist, sie abzugeben. Möglicherweise stellen Sie fest, dass Sie immer noch genauso wie früher auf Stressfaktoren im Alltag reagieren – jetzt, da Sie sich von Ihrer Sucht gelöst haben, vielleicht sogar noch heftiger.

Die größte Demütigung ist wohl die Einsicht, dass man noch immer den auf Stolz beruhenden Wunsch hegt, sich ohne die Hilfe Gottes zu ändern. Der 6. Schritt bedeutet, dass man Gott alles übergibt, was noch an Stolz und Eigensinn übrig ist. Ebenso wie der 1. und 2. Schritt erfordert auch der 6. Schritt, dass Sie sich demütigen und einsehen, dass Sie die erlösende und verändernde Macht Christi benötigen. Schließlich gab sein Sühnopfer Ihnen schon die Kraft, die bisherigen Schritte zu gehen. Der 6. Schritt bildet da keine Ausnahme.

Wenn Sie bei Jesus Christus Hilfe suchen, indem Sie diesen Schritt gehen, werden Sie nicht enttäuscht werden. Wenn Sie ihm vertrauen und die nötige Geduld für Ihre Genesung aufbringen, werden Sie erleben, wie Ihr Stolz allmählich der Demut weicht. Christus wird geduldig warten, bis Sie es leid sind, sich allein ändern zu wollen, da das ja erfolglos bleibt. Sobald Sie sich ihm zuwenden, werden Sie erneut spüren, wie liebevoll und wirksam er sich für Sie einsetzt. Sie werden sich nicht länger sträuben, alte Verhaltensmuster loszulassen, sondern stattdessen aufgeschlossen sein für die sanften Anregungen, die der Heilige Geist Ihnen für eine bessere Lebensweise gibt. Ihre Angst davor, sich zu ändern, wird schwinden, wenn Sie erkennen, dass der Herr weiß, welche Mühe und harte Arbeit dies erfordert.

Wenn dieser Prozess, durch den Sie zu Christus kommen, auch Ihr Innerstes erfasst hat, werden Sie erleben, dass an die Stelle der falschen Auffassungen, die negative Gedanken und Gefühle schürten, allmählich die Wahrheit tritt. Sie werden immer stärker, wenn Sie sich weiterhin mit dem Wort Gottes befassen und darüber nachdenken, wie Sie es in Ihrem Leben anwenden können. Der Herr wird Ihnen durch das Zeugnis anderer Menschen deutlich machen, dass Sie durchaus seine heilende Macht erleben können. Der Hang, andere für den eigenen Charakter verantwortlich zu machen oder eine Herzenswandlung als vernunftwidrig abzulehnen, weicht dem Wunsch, dem Herrn Rechenschaft abzulegen und

sich seinem Willen zu fügen. Der Herr erklärte durch den Propheten Ezechiel: „Ich schenke euch ein neues Herz und lege einen neuen Geist in euch. Ich nehme das Herz von Stein aus eurer Brust und gebe euch ein Herz von Fleisch.“ (Ezechiel 36:26.)

Der Herr möchte Sie damit segnen, dass sich Ihre Einstellung ändert und Sie mit ihm eins werden in Herz und Sinn, so wie er mit dem Vater eins ist. Er möchte Sie aus Ihrer Isolation von Gott dem Vater befreien – der Isolation, die die Ängste auslöste, die zu Ihrer Sucht beitrugen. Er möchte, dass das Sühnopfer in Ihrem Leben – hier und jetzt – wirksam wird.

Wenn Sie auf die Einflüsterungen des Geistes hören und beim Heiland Befreiung suchen – nicht nur von der Sucht, sondern auch von Charakterschwächen –, können Sie sicher sein, dass eine neue Einstellung, ein neuer Charakter aus Ihrem willigen Herzen erwachsen wird. Der wachsende Wunsch, von Gott geheiligt zu werden, wird Sie für einen Wandel Ihrer Wesensart bereit machen. Eine der besten Beschreibungen dieses Vorgangs stammt von Präsident Ezra Taft Benson:

„Der Herr arbeitet von innen nach außen. Die Welt arbeitet von außen nach innen. Die Welt möchte die Menschen aus dem Elend holen. Christus holt das Elend aus den Menschen, und dann erheben sie sich selbst aus dem Elend. Die Welt möchte die Menschen formen, indem sie deren Umwelt ändert. Christus ändert die Menschen, und diese ändern dann ihre Umwelt. Die Welt möchte das Verhalten des Menschen formen, 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.“ (Herbst-Generalkonferenz 1985.)

Umsetzung

Werden Sie gewillt, zuzulassen, dass der Heiland Ihr Herz wandelt; werden Sie Teil der Gemeinschaft Christi, indem Sie die Sonntagschule und die Frauenhilfsvereinigung oder die Priestertumsversammlung besuchen

Nur wenige von uns begriffen bei der Taufe, dass wahre Bekehrung das ganze Leben dauert. Präsident Marion G. Romney von der Ersten Präsidentschaft hat dies jedoch ganz deutlich erklärt: „Wer sich wirklich und vollständig bekehrt hat, kennt kein Verlangen mehr nach dem, was dem Evangelium Jesu Christi zuwider

läuft. Vielmehr liebt er Gott und ist fest und unerschütterlich entschlossen, seine Gebote zu halten.“ (Gebietskonferenz in Guatemala 1977.)

Während Sie das Wunder der voranschreitenden Genesung erleben – zuerst von dem zerstörerischen Suchtverhalten und dann von Charakterschwächen – erleben Sie auch wahre Bekehrung. Sie werden zu sich kommen, Sie werden in sich gehen, so, wie der verlorene Sohn in sich ging (siehe Lukas 15:17). Sie werden langsam erkennen, dass es nicht ausreicht, nur zu sich zu kommen, um in das Reich des himmlischen Vaters zurückzukehren: Sie müssen sich erheben und Jesus Christus erlauben, Ihr Erlöser zu sein.

Wenn Sie Gott Ihr Herz übergeben und an Demut zunehmen, festigt sich Ihr Entschluss, nicht in alte Verhaltensweisen zurückzufallen. Wenn Sie von den Fesseln der Vergangenheit befreit sind, werden Sie sich unter den Mitgliedern der Kirche immer wohler fühlen. Sie werden den Wunsch haben, zurückzukehren, als Kind Gottes mit den anderen zusammen zu sein und als vollwertiges Mitglied zu den Schafen der Herde des Herrn zu zählen (siehe 1 Nephi 22:24–26; Mosia 27:25,6; Mosia 29:20; Helaman 3:35).

Seien Sie willens, sich zu ändern, damit Ihre Unzulänglichkeiten durch die Macht Gottes entfernt werden können

Worin auch immer Ihre Sucht bestand – Alkohol, Drogen, Spielsucht, Pornografie, selbstzerstörerische Essgewohnheiten, Kaufsucht oder eine andere Verhaltensweise oder Substanz, die für Ihr Bedürfnis steht, vor Stress oder Schwierigkeiten des Lebens davonzulaufen und sich zu verstecken –, Sie können erkennen, dass das alles in Ihrem Kopf und Ihrem Herzen seinen Anfang genommen hat. Dort nimmt auch Ihre Genesung ihren Anfang. Wenn Sie dann gewillt sind, Veränderungen zuzulassen, indem Sie zu Christus kommen, erleben Sie, dass er die Macht hat, Sie zu heilen.

Mit dem 6. Schritt wird Ihre Verpflichtung, sich von der Sucht fernzuhalten, noch vertieft, und zwar durch die immer inniger werdende Beziehung zu unserem Erlöser Jesus Christus und dem Vater, der ihn gesandt hat. Sie entscheiden sich dafür, von ernsthaftem Sinn zu sein, wie der junge Prophet Mormon (siehe Mormon 1:15). Sie sehen immer mehr ein, dass Gott Ihnen wahrhaftig alles bedeuten muss, damit er Sie von Ihren Schwächen heilen kann, seien es nun Gedanken, Worte oder Taten.

Studieren und Verstehen

Die folgenden Schriftstellen und Aussagen von Führern der Kirche können Ihnen beim 6. Schritt helfen. Denken Sie über diese Schriftstellen und Fragen nach, befassen Sie sich damit und halten Sie Ihre Gedanken dazu schriftlich fest.

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 empfangen, 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 Alma 22:15,17,18 noch einmal genau durch. Welche Hindernisse, also auch Einstellungen oder Gefühle, halten Sie davon ab, „alle [Ihre] Sünden“ aufzugeben und den Geist Gottes umfassender zu empfangen?

Demut lernen

„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, warum er es zulässt, dass wir die Erfahrungen des Erdenlebens machen und mit solchen Schwächen zu kämpfen haben: Er möchte uns helfen, demütig zu werden. Beachten Sie jedoch, dass wir uns ganz bewusst demütigen müssen. Inwiefern werden Sie demütig, wenn Sie den 6. Schritt gehen?

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

Zur Gemeinschaft in der Kirche gehören

„Daher beuge ich meine Knie vor dem Vater, nach dessen Namen jedes Geschlecht im Himmel und auf Erden benannt wird, und bitte, er möge euch aufgrund des Reichtums seiner Herrlichkeit schenken, dass ihr in eurem Innern durch seinen Geist an Kraft und Stärke zunehmt.

Durch den Glauben wohne Christus in eurem Herzen. In der Liebe verwurzelt und auf sie gegründet, sollt ihr zusammen mit allen Heiligen dazu fähig sein, die Länge und Breite, die Höhe und Tiefe zu ermessen und die Liebe Christi zu verstehen, die alle Erkenntnis übersteigt. So werdet ihr mehr und mehr von der ganzen Fülle Gottes erfüllt.“ (Epheser 3:14–19.)

- Wenn Sie den Namen Christi auf sich nehmen und durch seinen Geist gestärkt werden, beginnen Sie, sich mit den Heiligen zu identifizieren – mit Brüdern und Schwestern, die sich taufen ließen und dadurch Teil seiner Familie auf Erden wurden (siehe Mosia 5:7). Warum wollten Sie noch lieber und aktiver zur Gemeinschaft des Priestertums, der Frauenhilfsvereinigung und der Sonntagsschule gehören, als Sie die anderen Mitglieder besser kennenlernten?

Erlösung

„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.“ (Mosaia 3:19.)

- Viele von uns werden bei der Taufe nur dem Namen nach Heilige und ringen danach unser Leben lang darum, den „natürlichen Menschen“ abzulegen und die in diesem Vers genannten Eigenschaften zu entwickeln. Wie hat dieses Ringen Sie darauf vorbereitet, einzusehen, dass Sie nur durch das Sühnopfer Jesu Christi erlöst werden können, nämlich indem Sie mit Jesus Christus und dem Vater eins werden?

Zu Christus kommen

„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.“ (Richard G. Scott, *Der Stern*, Juli 1994, Seite 8.)

- Elder Richard G. Scott vom Kollegium der Zwölf Apostel hat gesagt, wie groß die Unterstützung und wie stark die Gemeinschaft auch sein mag – selbst in einer Selbsthilfegruppe oder einer Gemeinde der Kirche –, sie kann Sie nicht erretten. Auch wenn andere Menschen Sie auf Ihrem Weg unterstützen und hilfreich zur Seite stehen, letztlich müssen Sie zu Christus kommen. Schreiben Sie auf, wie Ihr Weg zur Genesung begann.

- Wer war hat Ihnen geholfen, auf den Weg zur Umkehr und Genesung zu gelangen? Wie hat das Beispiel dieser Menschen Sie zum Heiland hingeführt?

- Was haben Sie über den Erlöser gelernt, was sich auf Ihren Wunsch oder Ihre Fähigkeit, Ihr Verhalten zu ändern, ausgewirkt hat?

Geduld während der Heilung

„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 verloren gehen.“ (LuB 50:40–42.)

- Manchmal werden wir ungeduldig und entmutigt, weil unsere Genesung noch nicht abgeschlossen ist. Diese Verse zeigen, wie viel Geduld der Erlöser und der himmlische Vater mit uns „kleinen Kindern“ haben. Beziehen Sie diese Verse auf sich; schreiben Sie sie so auf, dass sie sich an Sie persönlich richten.

- Wie können Sie durch die Verheißungen in dieser Schriftstelle gestärkt werden, wenn Sie entmutigt sind?

Hilfe vom Herrn

„Nachdem ihr auf diesen engen und schmalen Pfad gelangt seid, möchte ich fragen, ob alles getan ist? Siehe, ich sage euch: Nein; denn ihr seid nur durch das Wort von Christus, mit unerschütterlichem Glauben an ihn so weit gekommen und habt euch ganz auf die Verdienste dessen verlassen, der mächtig ist zu erretten.

Darum müsst ihr mit Beständigkeit in Christus vorwärtstreben, erfüllt vom vollkommenen Glanz der Hoffnung und von Liebe zu Gott und zu allen Menschen. Wenn ihr darum vorwärtstret und euch am Wort von Christus weidet und bis ans Ende ausharrt, siehe, so spricht der Vater: Ihr werdet ewiges Leben haben.“ (2 Nephi 31:19,20.)

- Überlegen Sie und schreiben Sie auf, wie der Herr Ihnen hilft, auf dem engen und schmalen Pfad voranzukommen. Wie hilft Ihnen Ihre wachsende Liebe zu Gott und Ihren Mitmenschen, der Sucht zu entsagen, enthaltsam zu bleiben und wieder auf das ewige Leben hoffen zu können?



DEMUT

GRUNDSATZ: *Bitten Sie den Vater im Himmel demütig darum, Ihre Verfehlungen und Unzulänglichkeiten von Ihnen zu nehmen.*

Eine demütige Einstellung brauchen Sie bei allen Schritten, aber beim 7. Schritt ist sie am wichtigsten: „Bitten Sie den Vater im Himmel demütig darum, Ihre Verfehlungen und Unzulänglichkeiten von Ihnen zu nehmen.“ Die demütige Einstellung, die wir uns beim 6. Schritt angeeignet hatten, ließ uns beim 7. Schritt niederknien und den Herrn bitten, unsere Verfehlungen und Unzulänglichkeiten von uns zu nehmen. Als wir hier angelangt waren, wollten wir nur aus einem einzigen Wunsch heraus beten, nämlich um mit dem himmlischen Vater und dem Herrn Jesus Christus in Herz und Sinn eins zu werden. Wir wollten nicht einfach nur unsere Gewohnheiten oder unseren Lebensstil ändern. Endlich waren wir bereit zuzulassen, dass Gott unsere ureigene Persönlichkeit verändert.

Der 7. Schritt hieß für jeden von uns, dass wir uns dem Erlöser hingaben, so umfassend, dass viele von uns innerlich einfach ausrufen mussten wie Alma: „O Jesus, du Sohn Gottes, sei barmherzig zu mir.“ (Alma 36:18.) Wir bereuten aufrichtig und von ganzem Herzen, nicht nur deshalb, weil wir gelitten oder anderen Leid zugefügt hatten, sondern auch, weil wir unsere Verfehlungen und Unzulänglichkeiten noch immer nicht ablegen konnten, obwohl wir uns bereits im Heilungsprozess befanden.

Da wir von der Liebe Gottes gekostet hatten, war es unser Wunsch, all unsere Sünden, ja, selbst den Wunsch zu sündigen, abzulegen, um Gott näherzukommen. Zu guter Letzt brachten wir aus freien Stücken und von ganzem Herzen unsere Seele Gott dar und flehten ihn an, uns zu vergeben und uns als sein Abbild zu formen. Endlich hatten wir erkannt, dass wir durch keinen anderen Namen und auf keine andere Weise vollkommene Vergebung für unsere Sünden erlangen können. Wir verschwiegen nichts und flehten den Vater im Himmel an, dass er uns in seiner unendlichen Barmherzigkeit all unseren Stolz, unsere Übertretungen und Fehler vergeben wolle. Wir baten ihn, barmherzig zu sein, damit wir durch ihn bei dieser neuen Lebensweise bleiben könnten.

Der Herr begann erst dann damit, unseren Charakter durch und durch zu verändern, als wir dies auch zuließen. Es war unsere Entscheidung, den 7. Schritt zu gehen. Wir mussten ganz bewusst demütig werden. Wir mussten all unseren selbstzufriedenen Stolz aufgeben und zugeben, dass unsere Bemühungen, uns selbst zu erretten, unzureichend gewesen waren. Wir mussten die Wahrheit, die König Benjamin lehrte, am eigenen Leib zu spüren bekommen: dass wir vor Gott alle Bettler sind und nicht darauf hoffen dürfen, durch unsere eigenen Anstrengungen erlöst zu werden, sondern nur durch die Barmherzigkeit und Gnade Jesu Christi (siehe Mosia 2:21; 4:19,20).

Beim 7. Schritt kam für jeden von uns der Moment, als wir uns endlich ohne Vorbehalt der ewigen Wahrheit fügten, die in Mosia 16:4 steht: „So war die ganze Menschheit verloren; und siehe, sie wäre endlos verloren, wenn Gott nicht sein Volk aus ihrem verlorenen und gefallenem Zustand erlöst hätte.“ Wir erkannten, dass es uns nicht abgenommen wurde, unsern Teil zu tun, nur weil wir den 7. Schritt gingen. Wir mussten nach wie vor geduldig sein und „mit Beständigkeit in Christus vorwärtsstreben“ (2 Nephi 31:20).

Unsere Neigung zu sündigen wurde nicht gänzlich von uns genommen. Wir mussten lernen, das Leben nach Gottes Bedingungen zu akzeptieren und abzuwarten, bis er die Zeit gekommen sah, seine Absichten für uns zu erfüllen. Das galt sogar für unsere Bitte, unsere Verfehlungen und Unzulänglichkeiten von uns zu nehmen. Beim 7. Schritt lernten wir, genauso demütig und geduldig gegenüber Gott zu sein wie Alma und seine Brüder, als ihnen ihre Last zwar leicht gemacht, aber noch nicht genommen wurde: „Sie unterwarfen sich frohgemut und mit Geduld in allem dem Willen des Herrn.“ (Mosia 24:15.) Schließlich gaben wir die Vorstellung auf, aus eigener Kraft vollkommen werden zu können, und akzeptierten die Tatsache, dass Gott möchte, dass wir in diesem Leben unsere Schwächen überwinden, indem wir zu Christus kommen und in ihm vollkommen werden. Wir stellten fest, dass wir durch seine Gnade befähigt wurden, auf alles zu verzichten, was ungöttlich ist, und zu erkennen, dass wir nicht durch unsere eigene, sondern durch seine Macht Errettung erlangen (siehe Moroni 10:32).

Zu jedem Schritt gehört jedoch auch eine Warnung, und der 7. Schritt ist da keine Ausnahme. Wir, die wir diese Grundsätze angenommen haben, müssen Sie warnen: Sie können diesen Schritt nicht gehen, ohne Opfer zu bringen, und das ist auch gut so. In Lehre und Bündnisse 59:8 gebietet der Herr: „Du sollst dem Herrn, deinem Gott, in Rechtschaffenheit ein Opfer darbringen, nämlich das eines reuigen Herzens und eines zerknirschten Geistes.“ Dieses Opfer ist das, was den 7. Schritt ausmacht. Auch wenn Ihre geistige Neugeburt schmerzvoll ist, denken Sie daran, dass das Leiden des Herrn, und nicht etwa Ihr eigenes, Sie von Ihren Sünden erlöst. Ihr Opfer ist nur ein schwacher Abglanz seines „großen und letzten Opfers“, das für Sie dargebracht wurde (siehe Alma 34:14).

Wenn Sie alles in Gottes Hände gelegt haben, dann haben Sie endlich alles getan, was in Ihrer Macht steht; nun kann er Ihnen unmissverständlich bezeugen, dass Ihre Sünden vergeben sind und Ihre Vergangenheit wahrhaftig hinter Ihnen liegt. Wie die Menschen im Buch Mormon, die sich bekehrt haben, können Sie bezeugen, dass Sie „von der Macht und dem Geist Gottes besucht worden“ sind (3 Nephi 7:21). Wie Alma können Sie ausrufen: „Ich [konnte] nicht mehr an meine Qualen denken; ja, ich wurde durch die Erinnerung an meine Sünden nicht mehr gemartert. Und o welche Freude, und welch wunderbares Licht sah ich; ja, meine Seele war von Freude erfüllt, die ebenso übergroß war wie meine Qual!“ (Alma 36:19,20.)

Umsetzung

Trachten Sie danach, dass die Macht des Sühnopfers in Ihrem Leben wirksam wird, indem Sie sich gedanklich intensiv mit den Abendmahlsgebeten befassen.

Eine Möglichkeit, sich gedanklich intensiv mit etwas zu befassen, besteht darin, an einen Vers oder eine Aussage aus den heiligen Schriften zu denken, während Sie darum beten, zu verstehen, was die Worte bedeuten und wie Sie sie anwenden können. Da ja jeder von uns den Bund eingehen muss, der in den Abendmahlsgebeten wiedergegeben wird, ist es hilfreich, wenn Sie diese gedanklich auf sich wirken lassen.

Wenn Sie die heiligen Schriften in Ihrem Leben anwenden und damit das tun, wozu die Propheten uns auffordern, können Sie die heiligen Worte in Moroni 4:3 und 5:2 lesen und demütig darüber nachdenken, während Sie sie selbst nachsprechen, beispielsweise so:

„O Gott, ewiger Vater, [ich bitte] dich im Namen deines Sohnes, Jesus Christus, segne und heilige dieses Brot für [meine Seele], die davon [nimmt] ... und seine Gebote, die er [mir] gegeben hat, zu halten, damit sein Geist immer mit [mir] sei.“

Beten Sie demütig darum, dass Gott für Sie das tut, was Sie nicht für sich selbst tun können

Wenn Sie ein einfaches Gebet im Herzen tragen, beispielsweise „Herr, was soll ich tun?“ oder „Dein Wille geschehe“, so wird Sie dies immer daran erinnern, wie abhängig Sie vom Herrn sind. Die Liebe Gottes – die seine für Sie und die Ihre für ihn – wird Ihnen helfen, eine Beziehung aufzubauen, der Sie sich ohne Vorbehalte hingeben können. Es war diese Liebe, nach der Sie sich all die Jahre gesehnt haben, während Sie in Ihrer Sucht gefangen waren. Beim 7. Schritt können Sie herausfinden, wie Sie Frieden erlangen, indem Sie in die „Ruhe des Herrn“ eingehen (Moroni 7:3; siehe auch Alma 58:11; Ezra Taft Benson, „Jesus Christus – Geschenke und Erwartungen“, *Der Stern*, Dezember 1987, Seite 3).

Studieren und Verstehen

Die folgenden Schriftstellen und Aussagen von Führern der Kirche können Ihnen beim 7. Schritt helfen. Denken Sie über diese Schriftstellen und Fragen nach, befassen Sie sich damit und halten Sie Ihre Gedanken dazu schriftlich fest. Seien Sie beim Schreiben ehrlich und konkret.

Sich entscheiden, demütig zu 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 waren verzweifelt, als wir zu den Treffen für Suchtkranke kamen, getrieben von den Folgen unserer Sucht. Wir waren gezwungen, demütig zu sein. Die Demut, wie sie im 7. Schritt beschrieben wird, entspringt jedoch einer anderen Quelle. Man entwickelt sie aus freien Stücken. Sie ist das Ergebnis Ihrer eigenen Entscheidung, demütig sein zu wollen. Inwiefern hat sich etwas an Ihrer Demut verändert, seit Sie an Ihrer Genesung arbeiten?*
-
-

Von Freude erfüllt

„Und 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 empfingen 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.)

- *König Benjamins Volk betete so, wie wir beim 7. Schritt beten. Sie empfanden Frieden und Freude, als der Geist des Herrn über sie kam und sie Vergebung ihrer Sünden erlangten. Denken Sie über Erlebnisse nach, bei denen Sie schon einmal so empfunden haben. Schreiben Sie auf, wie es wohl wäre, wenn diese Gefühle zu Ihrer neuen Lebensweise dazugehörten.*

Der Glaube an Gott

„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.

Und weiter, glaubt daran, dass ihr von euren Sünden umkehren und von ihnen lassen und euch vor Gott demütigen müsst; und bittet mit aufrichtigem Herzen, er möge euch vergeben; und nun, wenn ihr an dies alles glaubt, so seht zu, dass ihr es tut.

Und weiter sage ich euch, wie ich zuvor gesagt habe, wenn ihr zur Erkenntnis der Herrlichkeit Gottes gekommen seid oder wenn ihr seine Güte erkannt und von seiner Liebe gekostet habt und Vergebung für eure Sünden empfangen habt, wodurch so überaus große Freude in eurer Seele entsteht, ja, so möchte ich, dass ihr an die Größe Gottes und an eure eigene Nichtigkeit und an seine Güte und Langmut gegenüber euch unwürdigen Geschöpfen denkt und dies immer im Gedächtnis bewahrt und euch bis in die Tiefen der Demut demütigt, den Namen des Herrn täglich anruft und standhaft dasteht im Glauben an das, was kommen wird, wovon durch den Mund des Engels gesprochen worden ist. ...

Wenn ihr dies tut, werdet ihr euch immer freuen und von Gottesliebe erfüllt sein und euch immer Vergebung für eure Sünden bewahren; und ihr werdet an Erkenntnis der Herrlichkeit dessen zunehmen, der euch erschaffen hat, oder an Erkenntnis dessen, was gerecht und wahr ist.“ (Mosia 4:9-12.)

- *Schreiben Sie gebeterfüllt alles auf, was wir laut König Benjamin tun müssen. Was haben diese Verhaltensweisen mit dem 7. Schritt zu tun?*

- Was ist uns verheißen, wenn wir tun, was König Benjamin lehrte? (Siehe letzter Vers.)

- Was würde sich in Ihrem Leben verändern, wenn sich diese Verheißungen für Sie erfüllten?

Das Gesetz und die Gebote befolgen

„Denn zu diesem Zweck ist das Gesetz gegeben worden; darum ist das Gesetz tot geworden für uns, und wir sind wegen unseres Glaubens lebendig gemacht in Christus; dennoch befolgen wir das Gesetz wegen der Gebote.“ (2 Nephi 25:25.)

- Wir sind „wegen unseres Glaubens lebendig gemacht in Christus“. Was bedeutet es, dass das Gesetz für uns tot ist? Warum befolgen wir weiterhin das Gesetz oder sind den Geboten gehorsam?

- Was denken Sie heute darüber, das Gesetz zu befolgen?

- Inwiefern bekunden Sie Ihre Liebe zu Gott, indem Sie die Gebote halten?

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, *Der Stern*, Juli 1988, Seite 3.)

- Wahrscheinlich haben Sie bereits Gottesliebe verspürt, für ihn und von ihm, da Sie ja seine Barmherzigkeit und Güte bis hierher schon erfahren durften. Denken Sie darüber nach, wann Sie spürten, dass Ihre Liebe wuchs, als Sie die Schritte durcharbeiteten. Schreiben Sie Ihre Erfahrungen nieder.

- Inwiefern hat der 7. Schritt bisher am meisten Liebe von Ihnen erfordert?

Den Namen Christi auf sich nehmen

„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 5:9.)

- Mit der Formulierung „den Namen Christi auf sich nehmen“ verbinden die meisten von uns die Taufe und das Abendmahl, und das ist richtig. Überlegen Sie einen Augenblick, was es bedeuten könnte, mit dem Namen Christi gerufen zu werden und den gleichen guten Ruf zu haben wie er.

- Was müssen Sie tun, damit Ihr Platz zur rechten Hand Gottes sein wird? Was versprechen Sie bei der Taufe und wenn Sie vom Abendmahl nehmen?

- Schreiben Sie auf, was Sie empfinden, wenn Sie daran denken, dass Sie seinen Namen auf sich nehmen und dasselbe Ansehen genießen dürfen wie er, wenn Sie ihm dafür all Ihre Unzulänglichkeiten übergeben.

Überlassen Sie ihm Ihre Schwächen

„Eine Religion, die nicht fordert, dass man alles opfert, hat niemals die Kraft, den Glauben hervorzubringen, der zum Leben und zur Errettung führt.“ (Joseph Smith, *Lectures on Faith*, 1985, Seite 69.)

- Manche Menschen lesen diese Worte und meinen, „alles“ bedeute allen weltlichen Besitz. Inwiefern verstehen Sie dadurch, dass Sie all Ihre Schwächen dem Herrn überlassen haben, besser, was es bedeutet, alles zu opfern?



NACH VERGEBUNG TRACHTEN

GRUNDSATZ: Machen Sie eine Liste aller Personen, denen Sie Schaden zugefügt haben, und werden Sie gewillt, bei ihnen Wiedergutmachung zu leisten.

Vor unserem Heilungsprozess war unser Lebensstil durch das Suchtverhalten wie ein Tornado, der voll zerstörerischer Energie über unsere Beziehungen hereinbrach und viele Trümmer hinterließ. Mit dem 8. Schritt konnten wir einen Plan aufstellen, wie wir die Trümmer beseitigen und alles, was noch zu retten war, wieder aufbauen konnten. Als wir beim 7. Schritt die heilende Kraft der Barmherzigkeit unseres Erlösers spürten, wollten wir unbedingt auf andere zugehen und zerbrochene Beziehungen wieder kitten. Wir stellten jedoch fest: Wenn man impulsiv handelt und sich keine Zeit für ein Gebet und vielleicht auch für einen Rat von einer Vertrauensperson, beispielsweise einem Bischof oder einem anderen Priestertumsführer, nimmt, kann sich das ebenso nachteilig auf die Wiedergutmachung auswirken, wie wenn man gar keine Wiedergutmachung leisten würde. Der 8. Schritt sicherte uns dagegen ab, andere zu verletzen, wenn wir dann beim 9. Schritt Kontakt mit ihnen aufnahmen.

Ehe wir eine Beziehung wieder aufbauen konnten, mussten wir zuerst feststellen, welche Beziehungen nicht mehr in Ordnung waren. Wir begannen damit, die Namen derer aufzuschreiben, die wir verletzt hatten. Doch viele von uns konnten diese Personen nicht aufschreiben, ohne dass uns der Groll denen gegenüber, die uns verletzt hatten, verunsicherte. Voller Aufrichtigkeit gestanden wir unsere negativen Gefühle dem Herrn. Daraufhin zeigte er uns, dass wir vor der gleichen Entscheidung standen, wie der Mann im Gleichnis, der auch anderen vergeben musste, als ihm all seine Schulden erlassen worden waren. Es war, als ob der Herr zu uns sagte: „Deine ganze Schuld habe ich dir erlassen, weil du mich so angefleht hast. Hättest nicht auch du mit jenem ... Erbarmen haben müssen, so wie ich mit dir Erbarmen hatte?“ (Matthäus 18:32,33.)

Wenn Sie vor diesem Problem stehen, müssen Sie vielleicht dasselbe tun wie viele von uns. Bevor Sie eine Liste von Personen anfertigen, die Sie um Verzeihung bitten müssen, schreiben Sie zuerst diejenigen Personen auf,

denen Sie vergeben müssen. Seien Sie nicht überrascht, wenn manche Namen auf beiden Listen auftauchen. Nicht selten geraten Menschen in einen Teufelskreis, in dem sie sich gegenseitig verletzen. Um diesen Kreislauf aus gegenseitigem Groll zu durchbrechen, muss ein Beteiligter zur Vergebung bereit sein.

Um in den Vergebungsprozess hineinzufinden, erwies es sich für uns einmal mehr als unbezahlbar, unsere Gedanken aufzuschreiben. Neben den Namen derjenigen, denen wir vergeben mussten, schrieben wir auf, wie wir uns damals fühlten, als das geschah, was uns so verletzte. Ebenso hielten wir die Gefühle fest, mit denen wir noch immer zu kämpfen hatten. Diese Liste half uns, in unseren Gebeten konkret auf unsere Probleme einzugehen und mit dem himmlischen Vater über all unsere unverarbeiteten Gefühle zu sprechen. Wir baten um die Gnade Christi, die uns helfen sollte, anderen die gleiche Barmherzigkeit entgegenzubringen, die wir von ihm erfahren. Wenn wir Personen auf unserer Liste fanden, bei denen uns das Vergeben besonders schwer fiel, nahmen wir den Rat unseres Erretters an, beteten für ihr Wohlergehen und um all die Segnungen für ihr Leben, die wir uns für uns selbst wünschten (siehe Matthäus 5:44).

Als wir um Hilfe dafür baten, anderen vergeben zu können, kamen wir uns anfangs dabei zwar unaufrichtig vor, aber schließlich wurden wir von so großem Mitgefühl erfüllt, dass es schon an ein Wunder grenzte. Selbst in äußerst schwierigen Situationen wurden Menschen, die diesen Weg gegangen sind, mit einer Vergebungsbereitschaft gesegnet, die weit darüber hinausging, wozu sie sonst in der Lage waren. Eine Schwester verbrachte mehrere Wochen damit, ihre Kindheitserlebnisse niederzuschreiben und für ihren Vater zu beten, der sie missbraucht hatte. Mit Freude gibt sie Zeugnis davon, dass der Erretter sie von ihren negativen und schmerzlichen Gefühlen, die sie ihrem Vater gegenüber empfand, befreit hat. Als wir unseren Groll entsprechend gründlich und intensiv durchleuchteten und ihn dann vor dem Herrn bekannten, stellten wir fest, dass wir nicht länger Opfer derjenigen waren, die uns verletzt hatten. Als wir uns erst einmal aufrichtig darum bemüht hatten, von den Verletzungen frei zu werden, die man uns zugefügt hatte, konnten wir schließlich auch unsere Liste der Personen fertigstellen, von denen wir Vergebung erhofften.

Wenn Sie so weit gekommen sind und mit Ihrer Liste anfangen, sollten Sie um Führung vom Herrn beten. Diese Richtlinien können Ihnen helfen. Fragen Sie sich: „Gibt es Personen in meinem Leben – momentan oder in der Vergangenheit –, in deren Gegenwart ich mich befand, unbehaglich oder beschämt fühle?“ Schreiben Sie deren Namen auf und widerstehen Sie der Versuchung, Ihre Gefühle zu rechtfertigen oder Ihre negative Handlungsweise ihnen gegenüber zu entschuldigen. Schreiben Sie natürlich auch diejenigen auf, die Sie absichtlich verletzten, und auch diejenigen, die Sie nicht verletzen wollten. Notieren Sie auch diejenigen, die bereits verstorben sind oder von denen Sie nicht wissen, wie Sie Kontakt mit ihnen aufnehmen sollen. Mit diesen besonderen Fällen befassen Sie sich beim 9. Schritt. Jetzt konzentrieren Sie sich beim Durcharbeiten des 8. Schrittes zunächst einmal darauf, dass Sie fest und unbeugsam aufrichtig bleiben wollen.

Um gründlich vorzugehen, überlegen Sie auch, wo Sie andere dadurch verletzt haben, dass Sie etwas nur nachlässig taten oder es sogar völlig unterließen. Lassen Sie auch Kleinigkeiten nicht außer Acht. Überlegen Sie ganz aufrichtig, welchen Schaden Sie anderen zugefügt haben, als Sie sich noch Ihrer Sucht hingaben, selbst wenn Sie ihnen gegenüber nicht aggressiv aufgetreten sind. Geben Sie zu, dass Sie Angehörige und Freunde verletzt haben, indem Sie sich unverantwortlich, reizbar, kritisch, ungeduldig und unehrlich verhielten. Forschen Sie nach großen wie kleinen Zwischenfällen, durch die Sie die Last eines anderen noch erschwerten, die jemanden traurig machten oder für den Betroffenen eine Herausforderung darstellten. Erinnern Sie sich an Lügen, die Sie erzählt, oder an Versprechen, die Sie gebrochen haben. Überlegen Sie, wie Sie Menschen manipuliert oder benutzt haben. Schreiben Sie die Namen all jener auf, die davon betroffen waren. Vielleicht kann Ihnen die im 4. Schritt erstellte Inventur hierbei nützlich sein.

Nachdem Sie die Namen all der Personen aufgeschrieben haben, denen Sie jemals wehtaten, fügen Sie schließlich noch einen weiteren Namen hinzu: Ihren eigenen. Als Sie Ihrer Sucht nachgaben, fügten Sie sich selbst genau wie den anderen Schaden zu.

Während Sie am 8. Schritt arbeiten, bedenken Sie, dass es dabei nicht darum geht, jemandem Schuld zuzuweisen – weder Ihnen noch anderen, die auf Ihrer Liste stehen. Der Herr wird die Schuld und die Scham, die Sie so belasten, von Ihnen nehmen, wenn Sie noch einmal ganz aufrichtig über die Probleme in Ihren Beziehungen

nachdenken und daran, was Sie dazu beigetragen haben. Wenn es Ihr Wunsch ist, Wiedergutmachung zu leisten, dann werden Sie mit der friedvollen Gewissheit gesegnet, dass der himmlische Vater mit Ihren Bemühungen zufrieden ist. Mithilfe dieses Schrittes können Sie tun, was dafür erforderlich ist, dass der Erlöser Sie von Ihrer Vergangenheit befreien kann. Wenn Sie dazu gewillt sind, sind Sie bereit, den 9. Schritt zu gehen.

Umsetzung

Vergeben Sie sich selbst und anderen; listen Sie alle auf, die von Ihnen eventuell gekränkt oder verletzt wurden

Beim 8. Schritt werden Sie erleben, wie Sie auf erstaunliche Weise eine neue Einstellung zu sich selbst, zu anderen und zum Leben gewinnen. Sie möchten dann lieber etwas dafür tun, dass es in der Welt friedlicher zugeht, anstatt zu Spannungen und negativen Gefühlen beizutragen. Sie sind bereit, andere nicht mehr ungerechtfertigt zu verurteilen. Sie sind auch bereit, nicht mehr nach Fehlern bei anderen zu suchen, weder nach gegenwärtigen noch nach solchen in der Vergangenheit. Sie sind bereit, nicht länger Ihr eigenes Verhalten herunterzuspielen und Ausflüchte zu finden. Sie sind bereit, eine weitere gründliche Inventur vorzunehmen: Dieses Mal geht es um Menschen, die von Ihnen verletzt wurden.

Selbst wenn Sie jetzt schon der Gedanke daran erschreckt, sich mit den Menschen zu treffen, die auf Ihrer Liste stehen, wenn die richtige Gelegenheit kommt, so können Sie doch den Wunsch dazu entwickeln. Sie können sich innerlich darauf einstellen, alles in Ihrer Macht Stehende zu tun, um bei diesen Menschen Wiedergutmachung zu leisten. Sie können Ihren Glauben in den Herrn setzen, anstatt in Angst davor zu leben, was Menschen womöglich tun könnten. Beim 8. Schritt können Sie den Wunsch entwickeln, Ihr Leben an Grundsätzen auszurichten anstatt es in Scham und Angst zu verbringen.

Trachten Sie nach der Gabe der Nächstenliebe; beten Sie für andere

Seit tausenden Jahren haben Menschen Paulus' großartige Predigt über die Nächstenliebe gelesen und versucht, ihr Leben danach auszurichten. Viele haben sich um Nächstenliebe bemüht, häufig aber kläglich dabei versagt.

Die Aufzeichnungen des Propheten Mormon erklären genau, was Nächstenliebe ist und wie man sie erlangen kann. Er bezeichnete Nächstenliebe als „die reine Christusliebe“ und lehrte, dass der himmlische Vater sie allen gibt, die „mit der ganzen Kraft des Herzens zum Vater“ beten und „die wahre Nachfolger seines Sohnes Jesus Christus sind“ (Moroni 7:47,48).

Nächstenliebe ist eine Gabe, die wir erhalten, wenn wir lernen, Jesus Christus nachzufolgen, und wenn wir ihn von ganzem Herzen, mit ganzem Sinn und ganzer Seele lieben. Wenn wir mit dieser reinen Liebe erfüllt sind, die von ihm kommt und die wir für ihn empfinden, werden wir feststellen, dass wir andere genauso lieben können, wie er uns liebt. Wir werden befähigt, anderen ihre Fehler zu vergeben und unsere Fehler wiedergutzumachen.

Als Vorbereitung auf die Wiedergutmachung empfanden viele von uns die folgende Übung als sehr hilfreich. Denken Sie an jemanden, für den Sie negative Gefühle hegen. Knien Sie sich zwei Wochen lang jeden Tag hin und beten Sie für den Betreffenden. Schreiben Sie auf, wie sich Ihre Gedanken und Gefühle dieser Person gegenüber verändern (siehe Matthäus 22:37,38; 1 Korinther 13; 1 Johannes 4:19; Moroni 7:44-48).

Studieren und Verstehen

Die folgenden Schriftstellen und Aussagen von Führern der Kirche können Ihnen beim 8. Schritt helfen. Denken Sie über diese Schriftstellen und Fragen nach, befassen Sie sich damit und halten Sie Ihre Gedanken dazu schriftlich fest.

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 Sie den Prozess, ein friedlicher Nachfolger Christi zu werden. Wenn Sie mit dem Herrn in Frieden leben, sind Sie eher bereit, mit anderen in Frieden zu leben. Was müssen Sie noch unternehmen, um mit Ihren Mitmenschen in Frieden zu leben?*

- *Schreiben Sie etwas darüber, dass es klug ist, die Schritte der Reihe nach durchzuarbeiten.*

Die vollkommene Liebe des Herrn

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

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

- *Der Wunsch nach Wiedergutmachung kann Angst machen, wenn Sie sich darauf konzentrieren, alles perfekt machen zu wollen. Wie kann Ihr Vertrauen in die vollkommene Liebe des Herrn für Sie und diejenigen, nach deren Vergebung Sie trachten, Ihren Entschluss stärken, Wiedergutmachung zu leisten, wo immer dies möglich ist?*

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. In reichem, vollem, gehäuften, überfließendem Maß wird man euch beschenken; denn nach dem Maß, mit dem ihr messt und zuteilt, wird auch euch zugeteilt werden.“ (Lukas 6:37,38.)

- *Selbst wenn Sie befürchten, bestimmte Menschen könnten Ihre Bemühungen um Versöhnung ablehnen, so sollte diese Angst Sie auf keinen Fall davon abhalten, sie auf Ihre Liste zu schreiben und sich darauf vorzubereiten, auf sie zuzugehen. Was Sie dadurch gewinnen, überwiegt weitaus den Schmerz, den Sie jetzt noch empfinden. Denken Sie über diese Verse nach und schreiben Sie darüber, wie man gesegnet wird, wenn man zur Wiedergutmachung bereit ist.*

„Je näher wir unserem himmlischen Vater kommen, umso 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, *History of the Church*, 5:24).

- *Ohne Jesus Christus sind wir alle unvollkommene Seelen, die zugrunde gehen. Wenn Sie den 8. Schritt gehen, bereiten Sie sich als eine Seele, die zugrunde geht, darauf vor, gegenüber einer anderen Seele, die zugrunde geht, Wiedergutmachung zu leisten. Inwiefern hilft es Ihnen, das zu wissen?*

Vergeben und andere um Vergebung bitten

„Da trat Petrus zu ihm und fragte: Herr, wie oft muss ich meinem Bruder vergeben, wenn er sich gegen mich versündigt? Siebenmal?

Jesus sagte zu ihm: Nicht siebenmal, sondern siebenundsiebzigmal.“ (Matthäus 18:21,22.)

- *Es ist einfacher, einen einzigen Fehler zu vergeben oder aber dafür um Vergebung zu bitten, als wenn man einander bei längerdauernden Konflikten vielfach gegenseitig gekränkt hat. Denken Sie über Beziehungen nach, gegenwärtige wie vergangene, in denen es zu solchen mehrfachen Kränkungen gekommen ist, die noch vergeben werden müssen.*

- *Inwiefern ist Jesus Christus das größte Beispiel für Vergebungsbereitschaft? Denken Sie über seine Bereitschaft nach, Ihnen dabei zu helfen, anderen zu vergeben.*

„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.“ (LuB 64:9,10.)

- *Jesus lehrte, anderen nicht zu vergeben sei eine größere Sünde als die eigentliche Übertretung oder Verfehlung. Inwiefern weist jemand, der sich weigert, sich selbst oder jemand anders zu vergeben, damit auch das Sühnopfer des Heilands zurück?*

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

Den Kreislauf von Verbitterung und Übertretung durchbrechen

„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.“ (Lehren des Propheten Joseph Smith, Seite 245.)

- *Der Prophet Joseph Smith beschreibt, wie Freundlichkeit zu Umkehr und Vergebung führen können. Überlegen Sie, ob Sie bereit sind, derjenige zu sein, der den Kreislauf von Verbitterung und Übertretung durchbricht. Schreiben Sie Ihre Gedanken nieder.*

- *Denken Sie an Menschen, die freundlich zu Ihnen waren und Ihnen Liebe entgegengebracht haben. Inwiefern hat die Handlungsweise dieser Menschen Sie dazu inspiriert und motiviert, Ihr Verhalten zu verändern?*

- *Denken Sie über die Beziehungen in Ihrem bisherigen Leben nach, in denen es Probleme gibt oder gab. Was könnte sich an diesen Beziehungen ändern, wenn Sie liebevoll und freundlich auf andere Menschen zugehen?*



WIEDERGUTMACHUNG UND AUSSÖHNUNG

GRUNDSATZ: Machen Sie bei den Menschen, denen Sie geschadet haben – wo immer es möglich ist – alles wieder gut.

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), so 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. Diese Eigenschaften besaßen die meisten von uns 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 Sie in Ihren Bemühungen, Wiedergutmachung zu leisten, nicht spontan oder unbesonnen vorgehen. Es ist gleichermaßen wichtig, dass Sie nicht zu lange damit warten, etwas wiedergutzumachen. Viele, die sich auf dem Weg der Heilung befanden, erlitten einen Rückschlag, als sie es zuließen, dass die Angst sie davon abhielt, den 9. Schritt zu gehen. Beten Sie um Führung durch den Herrn und beraten Sie sich mit einer Vertrauensperson, um nicht in eine dieser Fallen zu geraten.

Sie mögen versucht sein, die Begegnung mit manchen Menschen auf Ihrer Liste zu vermeiden. Wir raten Ihnen jedoch, dieser Versuchung nicht nachzugeben, es sei denn, das Treffen kann aufgrund rechtlicher Auflagen nicht stattfinden. Demut und Aufrichtigkeit können zerbrochene Beziehungen wieder kitten, wenn Sie sich im vernünftigen Rahmen um ein persönliches Treffen bemühen. Teilen Sie dem Betreffenden mit, dass Sie Wiedergutmachung leisten wollen. Wenn der Betreffende erklärt, dass er die Angelegenheit lieber nicht besprechen will, respektieren Sie diesen Wunsch. Erhalten Sie jedoch die Gelegenheit, sich zu entschuldigen,

fassen Sie sich kurz und sprechen Sie über die konkrete Situation, an die Sie sich erinnern. Einzelheiten sind nicht wichtig. Der Zweck einer Wiedergutmachung besteht nicht darin, Ihre Sicht der Dinge darzulegen oder zu erklären. Der Zweck besteht darin, Ihre Fehler zuzugeben, sich dafür zu entschuldigen und, wenn möglich, diese wiedergutzumachen. Diskutieren Sie nicht und kritisieren Sie die betreffende Person nicht, auch wenn sie nicht positiv auf Ihre Entschuldigung reagiert oder diese nicht annimmt. Gehen Sie voller Demut auf den Betreffenden zu und bekunden Sie Ihren Willen zur Aussöhnung, niemals den Wunsch nach Rechtfertigung.

Für manch eine Tat kann es besonders schwierig sein, sich zu entschuldigen. Unehrllichkeit oder schwerwiegende sexuelle Sünden beispielsweise können juristische Konsequenzen nach sich ziehen. Sie könnten versucht sein, zu heftig zu reagieren oder nach Ausflüchten zu suchen und eine Wiedergutmachung zu umgehen. Holen Sie in einem derart schweren Fall gebeterfüllt geistlichen oder professionellen Rat ein, bevor Sie etwas unternehmen.

Es kann vorkommen, dass Sie überhaupt keine Gelegenheit haben, persönliche Wiedergutmachung zu leisten. Der Betreffende kann verstorben sein oder Sie können nicht herauszufinden, wo er lebt. In so einem Fall können Sie aber immer noch indirekt Wiedergutmachung leisten. Sie können dem Betreffenden einen Brief schreiben, in dem Sie Ihr Bedauern und Ihren Wunsch nach Aussöhnung zum Ausdruck bringen. Sie können dies tun, auch wenn der Brief nicht zugestellt werden kann. Sie können einer sozialen Einrichtung, die von dieser Person unterstützt wurde, eine Spende zukommen lassen. Sie können jemanden ausfindig machen, der Sie an die betreffende Person erinnert, und demjenigen auf irgendeine Weise helfen. Oder Sie können einem Angehörigen dieser Person anonym Hilfe zukommen lassen.

Es gibt Fälle, in denen eine Annäherung an die betreffende Person oder der Versuch einer Wiedergutmachung sehr schmerzlich oder sogar schädlich sein kann. Wenn Sie meinen, dies sei der Fall, besprechen Sie die Situation mit einer Vertrauensperson, ehe Sie etwas unternehmen. Dieser Teil der Heilung darf niemals dazu führen, dass andere Personen noch mehr Schaden nehmen. Es kann auch sein, dass Sie mehr Schaden angerichtet

haben, als Sie überhaupt wiedergutmachen können. Elder Neal A. Maxwell sagte darüber: „Manchmal allerdings ist eine tatsächliche Wiedergutmachung nicht möglich, so zum Beispiel, wenn jemand dazu beigetragen hat, dass ein anderer den Glauben oder seine Tugend verloren hat. Dann ist das rechtschaffene Beispiel, das er hernach gibt, eine Art Ersatz für die Wiedergutmachung.“ (*Der Stern*, Januar 1992, Seite 29.) In dem Augenblick, in dem Sie sich entschließen, diese wahren Grundsätze als Ihren neuen Lebensstil anzunehmen, fangen Sie mit der Wiedergutmachung an.

Nachdem Sie für die meisten Ihrer früheren Taten Wiedergutmachung geleistet haben, gibt es vielleicht noch ein, zwei Personen, bei denen Sie meinen, Sie könnten ihnen nicht gegenüberreten. Verzweifeln Sie nicht. Viele von uns waren in so einer Situation. Wir empfehlen Ihnen, in aufrichtigem Gebet mit dem Herrn über Ihre Gefühle zu sprechen. Wenn Sie vor jemandem noch immer große Angst haben oder sehr zornig auf ihn sind, so sollten Sie sich vorläufig nicht mit ihm treffen. Um negative Gefühle zu überwinden, könnten Sie darum beten, Nächstenliebe zu erlangen und denjenigen so zu sehen, wie der Herr ihn sieht. Sie könnten sich überlegen, was dafür spricht, dass Wiedergutmachung und Aussöhnung Sie voranbringen werden. Wenn Sie dies tun und geduldig sind, dann kann und wird der Herr Sie auf seine Weise befähigen und es zu der Zeit, die er für richtig hält, so einrichten, dass Sie sich mit jedem auf Ihrer Liste versöhnen können.

Wenn Sie den 9. Schritt nach besten Kräften gegangen sind, dann haben Sie endlich auch alles Ihnen Mögliche getan, um mit den Geboten des Herrn in Einklang zu leben. Sie haben ein neues Leben voller Hoffnung begonnen – und zwar Hoffnung auf die Liebe Gottes und nicht auf Sie selbst. Sie haben sich in die Tiefen der Demut hinab begeben und haben festgestellt, dass dort der Herr auf Sie gewartet und Sie in die Arme geschlossen hat. Sie haben alles getan, was in Ihrer Macht steht, um Beziehungen wieder in Ordnung zu bringen und sich mit anderen auszusöhnen. Sie sind wenigstens zum Teil in seine Ruhe eingegangen; es wurde Ihr größter Wunsch, dort auch zu verbleiben. Sie lernen, persönliche Offenbarung besser zu erkennen und daraufhin zu handeln. Dies führt dazu, dass Sie mit den Lehren früherer und neuzeitlicher Propheten in Einklang leben. Selbst in Ihren schwersten Augenblicken verspüren Sie eine neue Art von Frieden. Sie haben erfahren, was es heißt, die Segnung zu erhalten, die Paulus mit den folgenden Worten beschrieb: „Und der Friede Gottes, der

alles Verstehen übersteigt, wird eure Herzen und eure Gedanken in der Gemeinschaft mit Christus Jesus bewahren.“ (Philipper 4:7.)

Umsetzung

Haben Sie andere lieb; urteilen Sie nicht über andere; seien Sie gewillt, eine Berufung in der Kirche anzunehmen und den Zehnten und die übrigen Spenden zu zahlen

Sofern Sie in der Vergangenheit in der Kirche aktiv waren, war Ihr Antrieb dazu damals vielleicht Angst vor der Strafe Gottes oder davor, was Ihre Mitmenschen denken könnten. Vielleicht wurden Sie auch von Ihrem Pflichtgefühl dazu getrieben. Jetzt erkennen Sie, dass Dienen eine Möglichkeit darstellt, Christus näherzukommen. Auf diese Weise können wir zeigen, dass wir Gott lieben, dass wir beständig auf seine Macht angewiesen und dankbar für seine Hilfe sind. Überlegen Sie, ob Sie noch immer aus Angst oder Pflichtgefühl in der Kirche aktiv sind oder aber als eine natürliche Folge Ihres wiedergefundenen Glaubens an Christus.

Suchen Sie überall nach Gelegenheiten, Gutes zu tun. Machen Sie sich würdig, und stehen Sie für Berufungen in der Kirche zur Verfügung oder auch dafür, anderweitig zu dienen. Wenn Sie Ihren Brüdern und Schwestern dienen und sie durch Ihr Wort und Beispiel unterweisen, zeigen Sie ihnen dadurch, dass der Herr in Ihrem Leben tatsächlich etwas bewirkt (siehe Matthäus 25:40; Johannes 13:34,35; Johannes 15:15; Mosia 2:17).

Seien Sie bereit, alles Nötige zu tun, um Wiedergutmachung zu leisten

Wenn Sie sich durch den 9. Schritt arbeiten, lassen Sie sich nicht entmutigen, wenn andere Ihre Entschuldigung nicht annehmen oder nicht glauben, dass Sie sich tatsächlich geändert haben. Wiedergutmachung erfordert Zeit und Geduld. Lassen Sie den anderen Zeit, um zu erkennen, dass es diesmal anders ist. Diesmal machen Sie keine leeren Versprechungen, sondern Sie geben alles dafür, dass Ihnen Ihr Suchtverhalten und Ihre Charakterschwächen vollständig vergeben werden. Letztlich wird es für sich sprechen, dass Sie nun enthaltsam sind und sich anders verhalten als früher.

Studieren und Verstehen

Die folgenden Schriftstellen und Aussagen von Führern der Kirche können Ihnen beim 9. Schritt helfen. Denken Sie über diese Schriftstellen und Fragen nach,

befassen Sie sich damit und halten Sie Ihre Gedanken dazu schriftlich fest. Seien Sie beim Schreiben ehrlich und konkret.

Guten 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.)

- *Besonders schlimmen Schaden haben wir denjenigen zugefügt, die durch unseren Einfluss ebenfalls süchtig geworden sind. Schreiben Sie über die Menschen in Ihrem Leben, die Sie derart schädlich beeinflusst haben.*

- *Wo können Sie laut Almas Worten in diesen Versen den nötigen Mut finden, um diesen Menschen ins Gesicht sehen zu können?*

Überzeugung oder Zwang

„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.)

- *Sie haben viele triftige Gründe, den 9. Schritt zu gehen, deshalb dürfen Sie sich niemals einreden, Sie hätten keine andere Wahl. Das Genesungsprogramm für Suchtkranke absolviert man, weil man davon überzeugt ist und nicht, weil man gezwungen wäre. Schreiben Sie auf, ob Sie den 9. Schritt aus eigener Überzeugung durcharbeiten oder ob Sie sich dazu gezwungen fühlen. Welche Argumente in diesem Vers sprechen dafür, sich überzeugen zu lassen?*

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 können Sie außerdem erreichen, wenn Sie Ihr Herz erweichen und sich daranmachen, Wiedergutmachung zu leisten?

- Inwiefern wächst Ihre Bereitschaft, Wiedergutmachung zu leisten, wenn Sie sich klarmachen, dass Sie sich dabei auch darauf vorbereiten, Gott zu begegnen?

In der Kirche aktiv sein

„[Die Söhne Mosias] zogen durch das ganze Land ... und bemühten sich eifrig, all das Unrecht gutzumachen, das 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. Einige rechtfertigten ihre eingeschränkte Beteiligung mit dem Fehlverhalten anderer. Schreiben Sie, welche Erfahrungen Sie damit gemacht haben, wie es ist, in der Kirche Jesu Christi der Heiligen der Letzten Tage aktiv zu sein.

- Inwiefern hat es Ihnen geholfen, sich mit der Kirche wieder verbunden zu fühlen, dass Sie während Ihrer Genesung Jesus Christus nähergekommen sind?

- Inwiefern können Sie leichter Wiedergutmachung leisten und in der Heilung noch weiter voranschreiten, wenn Sie sich aktiv in der Kirche beteiligen?

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, *Der Stern*, Juli 1995, Seite 69.)

- Schreiben Sie darüber, inwiefern Sie nicht nur dem Herrn, sondern auch sich selbst und anderen beweisen, dass Sie entschlossen sind, ein demütiges und ehrliches Leben zu führen, wenn Sie den 9. Schritt durcharbeiten.

Die Absichten Ihres Herzens

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

- Wenn Sie Wiedergutmachung leisten, werden Sie vielleicht erleben, dass jemand Ihnen nicht vergibt. Vielleicht ist sein Herz Ihnen gegenüber noch verhärtet oder er traut Ihnen nicht. Wie hilft es Ihnen zu wissen, dass der Herr Ihre wahren Herzensabsichten kennt und dass er Ihre Bemühungen, Umkehr zu üben und Wiedergutmachung zu leisten, annimmt, selbst wenn andere dies nicht tun?

Was der Erretter für Sie 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.“ (Lehren der Präsidenten der Kirche: Joseph F. Smith, Seite 99f.)

- Wenn Sie sich daranmachen, Wiedergutmachung zu leisten, lassen Sie sich nicht von dem Gedanken entmutigen, das sei völlig unmöglich oder Sie könnten noch nicht einmal annäherungsweise das wiedergutmachen, was Sie diesen Menschen angetan haben. 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. Schreiben Sie auf, wie wichtig es für Sie ist, darauf zu vertrauen, dass Jesus Christus das tun wird, was Sie nicht tun können.

- Auf welche Weise können Sie dem Herrn zeigen, dass Sie ihm vertrauen? Was können Sie tun, um ihm noch fester zu vertrauen?



TÄGLICHE VERANTWORTLICHKEIT

GRUNDSATZ: Nehmen Sie weiterhin eine persönliche Bestandsaufnahme vor, und geben Sie Fehler sofort zu.

Wenn Sie beim 10. Schritt angelangt sind, sind Sie bereit für eine neue Lebensweise. Bei den ersten neun Schritten haben Sie gelernt, wie ein Leben aussieht, das auf geistigen Grundsätzen basiert. Diese Grundsätze werden jetzt das Fundament, worauf Sie nun Ihr Leben lang bauen werden.

Als Sie die ersten neun Schritte durchliefen, haben Sie Grundsätze des Evangeliums angewandt: Glauben an den Herrn Jesus Christus und Umkehr. Ihr Leben hat sich auf wunderbare Weise verändert. Sie haben Liebe und Toleranz erfahren und den Wunsch nach Frieden entwickelt. Ihr Bedürfnis, der Sucht nachzugeben, ist nahezu verschwunden. Wenn Sie versucht werden, schrecken Sie eher davor zurück, in Suchtverhalten zurückzufallen, als sich danach zu sehnen. Was der himmlische Vater für Sie getan hat – wozu Sie allein ja nicht imstande wären –, erfüllt Sie mit Demut und Ehrfurcht.

Die letzten drei Schritte werden Ihnen helfen, Ihre neue, auf Geistigkeit ausgerichtete Lebensweise beizubehalten. Deshalb werden sie oft auch *Schritte zur Aufrechterhaltung* genannt.

Der Gedanke, dass wir uns unser Leben lang immer wieder selbst bewerten müssen, ist nicht neu. Im Buch Mormon lehrt Alma, dass man sich anstrengen muss, um die Wandlung des Herzens aufrechtzuerhalten. Vers für Vers zeigt er uns auf, dass eine ehrliche und gebeterfüllte Selbsteinschätzung und sofortige Umkehr ein permanenter Bestandteil unseres Lebens sein müssen (siehe Alma 5:14-30). Um das zu erhalten, was man sich erarbeitet hat, muss man in geistiger Hinsicht fit bleiben. Dies erreichen Sie, indem Sie sich so eingehende Fragen zu Ihren Gefühlen, Gedanken und Beweggründen sowie zu Ihrem Verhalten stellen, wie Alma es vorschlägt. Wenn Sie sich täglich selbst bewerten, bleiben Sie davor bewahrt, in Verleugnung und Selbstzufriedenheit zurückzufallen.

Wie Sie bereits beim 4. und 5. Schritt erfahren haben, genügt es nicht, nur Ihr Verhalten zu bewerten, um

einen Herzenswandel herbeizuführen. Sie müssen auch Ihre Gedanken und Gefühle überprüfen. Diese Regel gilt für den 10. Schritt gleichermaßen. Hüten Sie sich weiterhin vor Stolz in jeglicher Form und sprechen Sie in aller Demut mit Ihrem himmlischen Vater über Ihre Schwächen, wie Sie es bereits beim 6. und 7. Schritt gelernt haben. Wenn Sie besorgt, beunruhigt, nervös oder ärgerlich sind, wenn Sie Groll hegen oder sich selbst bemitleiden, lüsterne Gedanken hegen oder Angst haben, dann wenden Sie sich sofort an den Vater im Himmel und lassen Sie ihn diese Gedanken durch seinen Frieden vertreiben.

Wenn Sie auf Ihre Gedanken und Gefühle achten, können Sie auch negative Auffassungen entdecken, die Sie womöglich noch hegen. Bitten Sie Ihren Vater im Himmel, sie von Ihnen zu nehmen. Wenn Sie den 10. Schritt gehen, brauchen Sie sich nicht mehr zu rechtfertigen, Sie brauchen nichts mehr zu erklären und müssen die Schuld nicht mehr auf irgendetwas oder irgendjemanden schieben. Es ist Ihr Ziel, Ihr Herz offen und Ihre Gedanken darauf gerichtet zu halten, was der Heiland gelehrt hat.

Die meisten von uns gehen den 10. Schritt, indem sie sich jeden Tag bewerten. Wenn Sie Ihren Tag planen, betrachten Sie gebeterfüllt Ihre Beweggründe. Tun Sie zu viel oder zu wenig? Achten Sie auf Ihre geistigen, emotionalen und körperlichen Grundbedürfnisse? Dienen Sie Ihren Mitmenschen?

Stellen Sie sich diese und ähnliche Fragen, damit Sie Ihren Tag ausgewogen gestalten und dadurch eher gelassen bleiben können. Wenn Sie negative Gedanken und Gefühle bemerken, können Sie sie rasch zum Schweigen bringen, ehe sie überhandnehmen. Achten Sie vor allem in sehr stressreichen Situationen auf alte Verhaltens- oder Denkmuster.

Manche betrachten diese Bestandsaufnahme als eine Auszeit. Überlegen Sie sich doch dabei in Ruhe, wie sich die Grundsätze, die Sie bei den einzelnen Schritten gelernt haben, auf Ihre derzeitige Situation beziehen lassen. Schon bald wird es sich Ihnen eingepägt haben, dass Sie sich in all Ihren Bemühungen, geheilt zu werden, unbedingt an den Herrn halten müssen. Wenn es einmal kritisch wird, könnten Sie etwa dieses Selbstgespräch führen: „Welche meiner Charakterchwächen 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? Der Herr ist doch allmächtig! Also entspanne ich mich jetzt und vertraue ihm.“

Wenn Sie jemand anderen schlecht behandelt haben, bemühen Sie möglichst schnell darum, den Schaden wiedergutzumachen. Tun Sie allen Stolz beiseite und denken Sie daran: Um mit jemandem wieder ins Reine zu kommen, ist es oft genauso wichtig, Ihr Fehlverhalten zuzugeben, wie dem anderen zu sagen, dass Sie ihn lieb haben.

Bevor Sie zu Bett gehen, lassen Sie den gesamten Tag Revue passieren. Überlegen Sie, ob Sie mit dem Herrn noch über irgendwelche schlechten Verhaltensweisen, Gedanken oder Gefühle sprechen müssen. Zusätzlich zu Ihren Gesprächen mit dem Herrn können Sie mit einem Berater oder einem Freund reden, der dieses Programm kennt. Es muss jemand sein, dem Sie zutrauen, Ihre Gedanken objektiv zu betrachten.

Sie werden auch weiterhin Fehler im Umgang mit anderen machen, doch da Sie sich ja verpflichtet haben, den 10. Schritt zu gehen, haben Sie sich ebenso verpflichtet, für Ihre Fehler die Verantwortung zu übernehmen. Wenn Sie Ihre Gedanken und Taten jeden Tag überprüfen und sie im Bedarfsfall abstellen und wiedergutmachen, können negative Gedanken und Gefühle gar nicht so überhandnehmen, dass sie Ihre Enthaltensamkeit gefährden. Sie müssen sich nicht länger vom Herrn oder anderen Menschen absondern. Sie werden die Kraft und den Glauben haben, Schwierigkeiten anzugehen und sie zu überwinden. Sie können sich an Ihrem Fortschritt erfreuen und darauf vertrauen, dass Ihre Genesung kontinuierlich vorangeht, wenn Sie an den Schritten arbeiten und geduldig sind.

Umsetzung

Betrachten Sie Interviews mit Priestertumsführern als Teil Ihrer Selbsteinschätzung und nehmen Sie diese in Anspruch; festigen Sie weiterhin Ihre Beziehung zu anderen Mitgliedern der Kirche

Wir können uns alle an die Zeit erinnern, als wir uns davor fürchteten, unser eigenes Verhalten ehrlich zu betrachten. Dass wir dies umgehen wollten, war einer der Gründe, warum viele von uns ihr Engagement in der Kirche einschränkten. Als wir uns jedoch in diesem Programm voranarbeiteten, bei dem es um absolute

Ehrlichkeit geht, wurde uns klar, wie wichtig es ist, uns selbst einzuschätzen.

Inzwischen haben wir keine Angst mehr davor, in der Kirche aktiv zu sein und dabei immer wieder einmal gefordert zu sein, uns selbst zu bewerten. Jetzt sind wir dankbar dafür, dass es wahr ist, was Elder Joseph B. Wirthlin vom Kollegium der Zwölf Apostel sagt:

„Das Würdigkeitsinterview, die Abendmahlsversammlung, der Tempelbesuch und sonstige Versammlungen der Kirche gehören zu dem Plan, den der Herr aufgestellt hat, um unsere Seele zu bilden, um uns zu helfen, dass wir die gesunde Gewohnheit entwickeln, stets unsere Position zu überprüfen, um auf dem Weg des Glaubens zu bleiben. Diese regelmäßige geistige Kontrolle hilft uns, alle Klippen des Lebens sicher zu umschiffen. ...

Es kann uns allen ... guttun, wenn wir in ehrfürchtigen Augenblicken der Gottesverehrung und des Betens tief in unser Herz blicken und uns diese einfache Frage stellen: ‚Bin ich treu?‘

Die Frage bekommt mehr Macht und Sinn, wenn wir mit unserer Antwort völlig ehrlich sind, und sie motiviert uns, im Sinne der Umkehr Kurskorrekturen vorzunehmen, die uns davon abhalten, vom Weg des Glaubens abzuweichen.“ (*Der Stern*, Juli 1997, Seite 16.)

Wenn Sie diese Gelegenheiten zur Selbsteinschätzung nutzen, werden Sie feststellen, dass Ihre Liebe für Ihre Brüder und Schwestern in der Kirche zunimmt.

Überprüfen Sie täglich Ihre Gedanken, Worte und Taten; korrigieren Sie sofort jegliches Fehlverhalten

Im 10. Schritt müssen Sie die Tatsache akzeptieren, dass Sie Ihr Leben weiterhin nach geistigen Grundsätzen ausrichten müssen. Wenn Sie davon abkommen, kehren Sie sofort um und bitten Sie Gott, Ihnen durch seinen Geist wieder Frieden zu schenken. Aufrichtigkeit und Demut können Ihnen Kraft geben. Wenn Sie den himmlischen Vater um Hilfe dabei bitten, geistig rein zu bleiben, wird Ihnen noch bewusster, wie allgegenwärtig er in Ihrem Leben ist. Sie lernen, bei sich selbst und anderen Fortschritte zu würdigen und Unvollkommenheiten zu vergeben. Sie wollen nicht länger unzufrieden mit den Umständen oder uneins mit anderen Menschen sein. Mit der Zeit wird es ganz selbstverständlich, dass Sie sich selbst einschätzen, und so können Sie Ängste loslassen und Versuchungen meistern, Tag für Tag.

Studieren und Verstehen

Beschäftigen Sie sich mit den folgenden Schriftstellen und Aussagen von Führern der Kirche. Denken Sie über diese Schriftstellen, Aussagen und Fragen nach, befassen Sie sich damit und halten Sie Ihre Gedanken dazu schriftlich fest. Seien Sie ehrlich und konkret.

Achtet auf eure Gedanken, Worte und Taten

„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 Sie beim Autofahren nicht darauf achten, was Sie tun, ist das gefährlich und kann sogar tödlich enden. Wie hilft Ihnen der 10. Schritt, stets wach und aufmerksam zu verfolgen, welche Richtung Sie im Leben einschlagen?*

- *Schreiben Sie etwas darüber, wie man sich selbst beobachtet. Inwiefern kann Selbsteinschätzung Sie davor bewahren, wieder in Ihr 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 Sie bereit sind, negative Gedanken abzustellen, ehe sie in Taten münden, die andere verletzen, demütigen Sie sich, ohne dazu gezwungen zu sein. Schreiben Sie etwas über Ihre Bereitschaft, sich zu demütigen. Probieren Sie es einen Tag lang aus, negative Gedanken abzustellen. Wie profitieren Sie davon?*

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 Bd., 1966–1973, 3:342f.)

- *Wenn man nach den Grundsätzen in den Schritten lebt, wirkt sich dies sowohl mental als auch emotional und geistig sehr positiv aus. So lernen Sie auch, in der Gegenwart zu leben. Wie hilft Ihnen der 10. Schritt dabei, mit dem Leben zurechtzukommen – wenn es sein muss, immer nur eine Stunde nach der anderen?*

- *Inwiefern hilft es Ihnen zu wissen, dass Sie diese Grundsätze immer nur einen Tag nach dem anderen umsetzen müssen?*

Ständige Umkehr und Vergebung

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

- *Die Gewissheit, dass der Herr bereit ist, Ihnen zu vergeben, sooft Sie mit wirklichem Vorsatz umkehren, kann Sie immer dann, wenn Sie einen Fehler*

machen, ermutigen, es nochmals zu versuchen. Was bedeutet es für Sie, mit wirklichem Vorsatz umzukehren und nach Vergebung zu trachten? Schreiben Sie Ihre Gedanken dazu auf.

Weiterhin geistig wachsen

„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, um immer weiter zu üben! Inwiefern sorgen Sie dafür, dass Sie weiterhin an Ihrer Demut und Ihrer geistigen Entwicklung arbeiten, wenn Sie sich täglich selbst einschätzen und Wiedergutmachung leisten?*



PERSÖNLICHE OFFENBARUNG

GRUNDSATZ: Trachten Sie durch Gebet und Besinnung danach, den Willen des Herrn zu erkennen, und nach der Kraft, ihn auszuführen.

Als wir uns mit den Schritten zu unserer Genesung befassten und sie in die Tat umsetzten, lernten wir eine Lebensweise kennen und schätzen, die sich auf Demut gründet und auch darauf, Gottes Willen anzunehmen. Vergangen waren die Zeiten, in denen wir zornig und durcheinander waren und in denen wir, wenn wir überhaupt beteten, dabei entweder voll sturem Eigensinn waren oder selbstmitleidig jammerten. Wir begannen so zu leben, dass unser Leben den prophetischen Rat Präsident Ezra Taft Bensons widerspiegelte: „Die Frage, die wir uns beständig, immer wieder in Gedanken stellen, sodass sie sich auf alle unsere Gedanken und Taten auswirkt, sollte lauten: ‚Herr, was soll ich nach deinem Willen tun?‘ (Siehe Apostelgeschichte 9:6.) Die Antwort auf diese Frage ergeht nur durch das Licht Christi und den Heiligen Geist. Glückliche sind diejenigen, die so leben, dass beides ihr Wesen erfüllt.“ („Jesus Christ – Gifts and Expectations“, *Ensign*, Dezember 1988, Seite 2.)

Im 11. Schritt verpflichteten wir uns dazu, unser Leben lang Tag für Tag danach zu streben, den Willen des Herrn zu erkennen und die Kraft zu erlangen, diesen auszuführen. Unser größtes Verlangen war, fähiger zu werden, die Führung durch den Heiligen Geist zu erhalten und unser Leben entsprechend zu gestalten. Dieses Verlangen war das genaue Gegenteil unserer Einstellung, als wir noch in der Sucht gefangen waren.

Wenn es Ihnen wie uns erging, so dachten Sie vor Ihrer Genesung, Hoffnung, Freude, Frieden und Erfüllung seien in der Welt zu finden. Ob Alkohol oder Drogen, Sex oder Glücksspiel, Betrugereien, ungesundes Essverhalten oder Coabhängigkeit – in welcher Sucht Sie all dies auch suchten, Sie wollten ja nur in einer Welt zurechtkommen, in der Sie sich verwirrt, verloren und einsam fühlten. Wenn andere versuchten, Ihnen Liebe zu geben, konnten Sie dies vielleicht nicht spüren. Die Liebe dieser Menschen reichte niemals aus. Nichts stillte den Hunger, der in Ihnen nagte. Seit Sie die Grundsätze

der Genesung anwenden, haben sich Ihr Herz und Ihr Leben jedoch verändert.

Allmählich erkennen Sie, dass Sie den Erlöser Jesus Christus brauchen und sind dankbar für die Rolle, die er in Ihrem Leben spielt. Sie lernen das Licht Christi zu schätzen. Sie haben erkannt, dass die Stimme Ihres Gewissens nicht nur aus Ihrer eigenen besteht, wenn Sie von ihr gelenkt werden. Anfangs fühlten Sie sich vielleicht unbeholfen und ungeübt, doch jetzt beten Sie zum Vater im Namen Christi, um eine engere Beziehung zu ihm aufzubauen. Aus eigenem Antrieb suchen Sie „diesen Jesus ...“, von dem die Propheten und Apostel geschrieben haben“ (Ether 12:41).

Sie studieren in den heiligen Schriften, weil überall darin Zeugnis vom Herrn gegeben wird, vor allem im Buch Mormon. Die Propheten des Buches Mormon bezeugen einer nach dem anderen, wie man durch den Heiligen Geist danach trachten kann, den Vater besser zu verstehen, und dies auch erreichen kann. Sie haben die Schriften auf die Probe gestellt und herausgefunden, dass sie wahr sind. Beten und intensives Nachdenken sind zum A und O Ihres neuen Lebens geworden. War beides früher nur lästige Pflicht, so ist es nun Ihr innigster Wunsch, wenigstens am Morgen und am Abend vor Ihrem himmlischen Vater zu knien und ihm von ganzem Herzen für Jesus Christus und den Heiligen Geist zu danken.

Beim 11. Schritt werden Sie noch besser erkennen, dass Sie durch den Heiligen Geist Kenntnis, also Offenbarung darüber erhalten, was der himmlische Vater von Ihnen erwartet. Durch das Sühnopfer empfangen Sie die Kraft (oder Gnade), den Willen des Vaters auszuführen. Sie werden feststellen, dass Sie von drei herrlichen Wesen gesegnet und unterstützt werden – von Gott, dem Vater, Jesus Christus und vom Heiligen Geist. Diese sind eins in ihrer Macht und der Absicht, Ihre Unsterblichkeit und Ihr ewiges Leben zustande zu bringen.

Wenn Sie sich in die heiligen Schriften vertiefen, darüber beten und nachdenken, wächst Ihre Fähigkeit, Versuchungen zu widerstehen. Man braucht Geduld und Übung, bis man gelernt hat, Offenbarung zu empfangen. Sie können sich darauf vorbereiten, indem Sie sich damit befassen, was Propheten und Apostel gesagt haben, und indem Sie sich bemühen, dies im täglichen Leben anzuwenden. Sie können sich

außerdem vorbereiten, indem Sie für Offenbarung empfänglich sind und bereit sind, diese niederzuschreiben, darüber nachzudenken und ihr Folge zu leisten. Wenn Sie dem Herrn für die erhaltenen Segnungen danken, werden Sie noch empfänglicher für seine Führung.

Wenn Sie enthalten bleiben, macht Sie das ebenfalls empfänglicher für die Führung durch den Heiligen Geist. Elder Dallin H. Oaks vom Kollegium der Zwölf Apostel hat gesagt: „Der Heilige Geist bewahrt uns davor, getäuscht zu werden; aber um diese große Segnung wirklich zu empfangen, müssen wir stets das tun, was nötig ist, um den Geist bei uns zu haben. Wir müssen die Gebote halten, wir müssen um Führung beten und jeden Sonntag zur Kirche gehen und das Abendmahl nehmen. Und wir dürfen nie etwas tun, was den Geist vertreibt. Insbesondere müssen wir Pornografie, Alkohol, Tabak und Drogen aus dem Weg gehen und dürfen nie, nie etwas tun, was gegen das Gesetz der Keuschheit verstößt. Wir dürfen nie etwas zu uns nehmen oder etwas mit unserem Körper tun, was den Geist des Herrn vertreibt und uns den geistigen Schutz vor Täuschung raubt.“ (*Liabona*, November 2004, Seite 46.)

Beten und Nachdenken sind starke Gegenmittel gegen Angst und Depression. Sie sind „nur durch das Wort von Christus, mit unerschütterlichem Glauben an ihn so weit gekommen und [haben sich] ganz auf die Verdienste dessen verlassen, der mächtig ist zu erretten“ (2 Nephi 31:19). Nur indem Sie durch Jesus Christus, in seinem Namen und mit seinem Geist, der auf Ihnen ruht, zum Vater kommen, können Sie weiterhin Fortschritt machen und geistig wachsen. Mit dem 11. Schritt verpflichten Sie sich, Ihre Beziehung zu Gott zu verbessern, indem Sie Ihr Leben lang täglich nach seiner Führung trachten und seine Gebote halten.

Umsetzung

Kommen Sie im Namen Jesu Christi zum Vater und trachten Sie im persönlichen Gebet und durch intensives Nachdenken um Weisung und Kraft; empfangen Sie den Patriarchalischen Segen und befassen Sie sich damit

Im Laufe der Genesung haben sich viele von uns angewöhnt, früh aufzustehen und in Ruhe allein die heiligen Schriften zu studieren und zu beten. Wenn Sie bisher nicht regelmäßig gebetet und nachgedacht haben, planen Sie doch Zeit dafür ein, vielleicht morgens. In

diesem Zeitraum können Sie Gott an die erste Stelle setzen, vor alle Menschen und Angelegenheiten, die Sie während des Tages noch in Anspruch nehmen werden. Wenn Sie körperlich dazu in der Lage sind, knien Sie nieder. Beten Sie, häufig laut, zum Vater im Himmel, und bitten Sie um die Führung des Heiligen Geistes (siehe Römer 8:26). Studieren Sie anschließend die heiligen Schriften oder die Aussagen der neuzeitlichen Propheten und denken Sie darüber nach. Lesen Sie Ihren Patriarchalischen Segen immer wieder durch. Denken Sie gebeterfüllt über die Führung nach, die Sie darin finden. (Wenn Sie den Patriarchalischen Segen noch nicht erhalten haben, fragen Sie Ihren Bischof, wie Sie den Segen bekommen können.)

Wenn Sie Ihre Gedanken und Gefühle im Tagebuch festhalten, wird Ihnen dies einmal mehr helfen, sie auszudrücken und sich selbst zu bewerten. Sie können auch das niederschreiben, was Ihnen an Rat, Trost und Erkenntnis durch den Heiligen Geist eingegeben wurde.

Wenn diese kostbare Zeit der inneren Einkehr zu Ende ist, hören Sie nicht auf zu beten. Beten Sie im Stillen weiter, tragen Sie ein Gebet tief im Herzen und in Ihren Gedanken. Mit der Zeit wird es Ihnen zur Gewohnheit, in dieser Form nachzudenken, von früh bis spät und Tag für Tag. Wenn Sie mit anderen Menschen zu tun haben, Entscheidungen treffen und mit Gefühlen und Versuchungen zurecht kommen müssen, dann beraten Sie sich mit dem Herrn. Trachten Sie danach, seinen Geist immer bei sich zu haben, damit er Sie dahin führen kann, das Richtige zu tun (siehe Psalm 46:1; Alma 37:36,37; 3 Nephi 20:1).

Denken Sie im Laufe des Tages immer wieder über Schriftstellen und andere inspirierte Literatur nach; beten Sie stets

In vielerlei Hinsicht setzen Sie mit dem 11. Schritt ganz natürlich das fort, worum Sie sich schon beim 10. Schritt bemüht haben: Sie versuchen, sich stets der Wahrheit in Ihrem Leben bewusst zu bleiben. Wenn Sie Ihren Tagesablauf planen, Ihren Verpflichtungen nachkommen und sich abends zum Schlafen niederlegen, beten Sie im Herzen beständig zu Gott. Sie können beispielsweise während Ihrer Tätigkeiten im Laufe des Tages immer wieder über einen Gedanken aus Ihrem Morgenstudium nachdenken. Dies wird Ihnen helfen, Ihre Gedanken auf die Wahrheit gerichtet zu halten.

Von Natur aus neigen wir alle dazu, undiszipliniert zu sein. Wenn Sie jedoch auf Jesus Christus blicken und auf das Beispiel, das er uns gegeben hat, erlangen Sie die

nötige Demut, um sich weiterhin dem Willen des himmlischen Vaters unterwerfen zu können. Wie der Heiland können Sie den ganzen Tag aufrichtig sagen: „Dein Wille soll geschehen.“ (Lukas 22:42.) Das Licht Christi wird Sie führen und Sie bereitmachen, den Heiligen Geist bei sich zu haben. Er wird Sie immer beständiger begleiten, und Ihre Fähigkeit, Wahrheit zu erkennen und von ihr Zeugnis zu geben, wird wachsen.

Studieren und Verstehen

Beschäftigen Sie sich mit den folgenden Schriftstellen und Aussagen von Führern der Kirche. Sie werden Ihr Verständnis erweitern und Ihnen das Lernen erleichtern. Denken Sie über diese Schriftstellen, Aussagen und Fragen gebeterfüllt nach, befassen Sie sich damit und sprechen Sie mit anderen darüber.

Nahen Sie sich dem Herrn

„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.“ (LuB 88:63.)

- *Der Herr achtet Ihren Willen und Ihre Entscheidungsfreiheit. Er gewährt Ihnen, sich ihm freiwillig zu nahen, ohne Zwang. Er naht sich Ihnen, wenn Sie ihn darum bitten. Schreiben Sie auf, wie Sie sich dem Herrn heute nahen wollen.*

Dankbarkeit

„Betet ohne Unterlass! Dankt für alles; denn das will Gott von euch, die ihr Christus Jesus gehört. Löscht den Geist nicht aus!“ (1 Thessalonicher 5:17–19.)

- *Wenn Sie daran denken, für alles im Leben dankbar zu sein, auch für das, was Sie nicht verstehen, dann werden Sie die Verbindung zu Gott ständig aufrechterhalten können. Paulus nannte dies Beten „ohne Unterlass“. Bemühen Sie sich, Gott während des gesamten Tages zu danken. Wie wirkt sich dies auf Ihre Nähe zum Heiligen Geist aus?*

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 Sie in allem, was Sie wissen und tun müssen, führen werden, wenn Sie sich an ihnen weiden. Stellen Sie sich vor, Jesus Christus wäre den ganzen Tag lang bei Ihnen und spräche mit Ihnen. Schreiben Sie auf, was Sie bei dieser Vorstellung empfinden.*

Persönliche Offenbarung

„Der Erlöser 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 kann die Worte in allen Einzelheiten hören oder spüren und 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“, Symposium über Lehre und Bündnisse und die Geschichte der Kirche, 11. August 1998, Seite 2.)

- *Wenn Sie mit persönlicher Offenbarung vertrauter werden, werden Sie diese immer häufiger erkennen und sie wird Ihnen auf noch vielfältigere Weise zuteil. Halten Sie schriftlich fest, in welcher Form Sie vom Herrn Eindrücke und Offenbarungen erhalten haben.*

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

- Alma gab Zeugnis davon, dass seine Fähigkeit, Offenbarung zu empfangen, zunahm, wenn er betete und fastete. Wenn Sie Ihrer Sucht nicht nachgeben, kann das als eine Form des Fastens betrachtet werden. Schreiben Sie auf, wie Ihre Enthaltensamkeit Sie befähigte, den Geist der Offenbarung vermehrt bei sich zu haben.

„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, Seite 8.)

- Die Sprache der heiligen Schriften zu lernen ist fast so, als ob man eine Fremdsprache lernt. Am besten macht man sich damit vertraut, wenn man sich in die heiligen Schriften vertieft und jeden Tag darin liest und sie studiert. Schreiben Sie über eine Schriftstelle, die Ihnen verständlich wurde und für Sie zu einer persönlichen Offenbarung wurde.

Vom Herrn Rat erhalten

„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, weil wir mehr Zeit damit zubrachten, dem Herrn Rat zu erteilen – also ihm zu sagen, was wir wollten –, anstatt seinen Willen in Bezug auf unsere Entscheidungen und unser Verhalten zu erfahren. Überlegen Sie, was Sie in letzter Zeit beim Beten erlebt haben. Haben Sie dem Herrn die ganze Zeit Rat erteilt oder Rat von ihm empfangen? Schreiben Sie über Ihre Bereitschaft, auf seinen Rat an Sie zu hören und ihn anzunehmen.



DIENEN

GRUNDSATZ: *Nachdem Sie durch das Sühnopfer Jesu Christi ein geistiges Erwachen erlebt haben, geben Sie diese Botschaft an andere weiter und richten Sie Ihr tägliches Leben nach diesen Grundsätzen aus.*

Der Dienst am Nächsten wird Ihnen helfen, Ihr ganzes weiteres Leben lang im Licht des Heiligen Geistes zu wachsen. Beim 10. Schritt haben Sie gelernt, sich jeden Tag von neuem zu bewerten und die Verantwortung für Ihr Handeln zu übernehmen. Beim 11. Schritt haben Sie gelernt, stets an den Heiland zu denken, damit Sie so beständig wie möglich vom Heiligen Geist geführt werden können. Beim 12. Schritt geht es um den dritten Grundgedanken, nämlich den Dienst am Nächsten. Damit stellen Sie sicher, dass Ihre Genesung weiterhin voranschreitet und Ihre Sünden vergeben werden.

Damit Sie von jeglicher Sucht frei bleiben, müssen Sie aus sich herausgehen und anderen dienen. Der Wunsch, anderen zu helfen, ist eine ganz natürliche Folge des geistigen Erwachens.

Sie haben eine Botschaft für andere Abhängige, für alle bedrängten und problembeladenen Menschen, die ihr Leben ändern wollen und dafür einen geistigen Ansatz in Erwägung ziehen, und auch für alle, die nach Wahrheit und Rechtschaffenheit suchen. Die Botschaft lautet: Gott ist ein Gott der Wundertaten, wie er es schon immer gewesen ist (siehe Moroni 7:29). Ihr Leben ist ein Beweis dafür. Sie sind dabei, durch das Sühnopfer Jesu Christi ein neuer Mensch zu werden. Diese Botschaft können Sie am besten dadurch weitergeben, dass Sie sich bemühen, anderen zu dienen. Indem Sie anderen dienen, begreifen Sie immer umfassender, wie dieser Genesungsprozess funktioniert.

Einen wichtigeren Dienst können Sie anderen kaum erweisen, als wenn Sie von der Barmherzigkeit und Gnade des Herrn Zeugnis geben. Die Last anderer Menschen auf sich zu nehmen, indem Sie freundlich und selbstlos Gutes für sie tun, ist Teil Ihres neuen Lebens als Nachfolger Christi (siehe Mosia 18:8).

Präsident Ezra Taft Benson hat gesagt: „Wenn wir Gott unser Leben weihen, werden wir feststellen, dass er weit aus mehr aus unserem Leben machen kann als wir selbst.

Er wird unsere Freude vertiefen und unseren Blickwinkel erweitern, 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 das Leben im Dienst Gottes verliert, der wird ewiges Leben finden.“ („Jesus Christ – Gifts and Expectations“, *Ensign*, Dezember 1988, Seite 4.)

Überlegen Sie gebeterfüllt, wie Sie anderen dienen können, und trachten Sie immer danach, vom Heiligen Geist geführt zu werden. Wenn Sie diesen Wunsch haben, werden Sie oft feststellen, dass Sie anderen von den geistigen Grundsätzen, die Sie gelernt haben, berichten können. Sie werden Möglichkeiten finden, wie Sie anderen Zeugnis geben können, und auch Gelegenheiten, ihnen auf andere Weise zu dienen. Wenn Sie für andere Gutes tun, konzentrieren Sie sich auf die Grundsätze des Evangeliums und die Gewohnheiten, die Sie sich angeeignet haben; dadurch werden Sie demütig bleiben. Nur dann können Sie sicher sein, dass Ihre Beweggründe gut sind und Ihre Eingebungen vom Herrn stammen. Achten Sie darauf, dass Sie aus freien Stücken dienen und keine bestimmten Erwartungen damit verbinden. Achten Sie die Entscheidungsfreiheit anderer. Bedenken Sie, dass die meisten von uns erst dann bereit waren, sich mit diesen Grundsätzen zu befassen und sie anzuwenden, als sie „völlig am Boden“ waren. Das wird bei denjenigen, denen Sie helfen wollen, größtenteils genauso sein.

Wenn Sie jemanden kennenlernen, der selbst mit einer Sucht kämpft oder einen Angehörigen mit einem Suchtproblem hat, könnten Sie ihm von dieser Anleitung erzählen und davon, dass der Familiendienst der Kirche Jesu Christi der Heiligen der Letzten Tage ein Genesungsprogramm für Suchtkranke anbietet. Wenn der Betreffende über sein Problem sprechen möchte, hören Sie ihm zu. Erzählen Sie ihm ein bisschen davon, was Sie erlebt haben – das zeigt ihm, dass Sie seine Situation verstehen können. Geben Sie keine Ratschläge und versuchen Sie auch nicht, irgendetwas in seinem Leben in Ordnung zu bringen. Sprechen Sie einfach nur über das Programm und über die geistigen Grundsätze, die Ihnen in Ihrem Leben geholfen haben.

Sie werden feststellen: Auch wenn ein Abhängiger vielleicht nicht bereit ist, sich auf diese geistigen Grundsätze

einzulassen, so kann durchaus einer seiner Angehörigen oder Freunde dafür empfänglich sein. So gut wie jeder, der in einer so gefährvollen Zeit wie der heutigen lebt, kann davon profitieren, Grundsätze des Evangeliums kennenzulernen und anzuwenden. Manchmal fühlen Sie sich vielleicht auch dazu inspiriert, jemandem diese Anleitung zusammen mit einem Exemplar des Buches Mormon anzubieten. Wenn Sie das tun, geben Sie dem anderen genau die Werkzeuge an die Hand, mit denen auch Sie Ihr Leben neu aufgebaut haben, indem Sie Christus nähergekommen sind.

Wenn Sie etwas für jemand anders tun oder ihm von Hoffnung und Genesung erzählen, dürfen Sie nicht zulassen, dass derjenige sich von Ihnen abhängig macht. Ihre Aufgabe ist es, Menschen mit Problemen dazu anzuhelfen, sich an den himmlischen Vater und an den Heiland zu wenden, um geführt und gestärkt zu werden. Zögern Sie auch nicht, die Betroffenen zu ermutigen, sich an die bevollmächtigten Diener des Herrn zu wenden. Der Herr kann durch diejenigen, die die Priestertumsschlüssel tragen, große Segnungen gewähren.

Wenn Sie jemandem beistehen wollen, muss Ihnen klar sein, dass es für ihn schwierig sein wird, seine Sucht zu überwinden, wenn seine Angehörigen ihn nicht unterstützen oder nicht verstehen, dass dies Zeit braucht. Doch jeder kann geheilt werden, unabhängig davon, wie andere, selbst die engsten Angehörigen, reagieren.

Wenn Sie anderen die Botschaft von der Heilung durch Grundsätze des Evangeliums bringen, müssen Sie geduldig und demütig sein. In Ihrem neuen Leben gibt es keinen Platz für Egoismus oder ein Gefühl der Überlegenheit. Vergessen Sie niemals, was Sie durchgemacht haben und wie Sie durch die Gnade Gottes gerettet worden sind. Jesus Christus wird „in allen Fällen“ das Gleiche tun für diejenigen, die umkehren und sich an ihn wenden werden (siehe Mosia 29:20).

Trotz all Ihrer Begeisterung, anderen zu helfen, müssen Sie unbedingt darauf achten, dass Sie nicht mehr Zeit und Kraft darauf verwenden, anderen von dem Programm zu erzählen, als darauf, selbst daran zu arbeiten. Am wichtigsten muss für Sie weiterhin bleiben, dass Sie diese Grundsätze selbst anwenden. Ihre Bemühungen, diese Gedanken an andere weiterzugeben, werden nur in dem Maße etwas bewirken, wie Sie sich weiter um Ihre Genesung bemühen.

Die Grundsätze, die Sie gelernt und angewandt haben, um Ihre Sucht zu überwinden, sind die gleichen, die Ihnen in allen Lebenslagen zeigen werden,

wie Sie gemäß dem Plan des Herrn leben können. Wenn Sie sie anwenden, können Sie dem Gebot des Herrn gemäß bis ans Ende ausharren und Sie können dies mit Freude tun.

Umsetzung

Geben Sie vor anderen Zeugnis; machen Sie Ihre Berufung groß und entwickeln Sie Ihre Talente, indem Sie anderen dienen; halten Sie den Familienabend ab und beten Sie als Familie zusammen; bereiten Sie sich darauf vor, den Tempel zu besuchen und dort Gott zu verehren

Ein Zeugnis von der Liebe und Gnade des himmlischen Vaters und seines geliebten Sohnes, Jesus Christus, ist für Sie keine graue Theorie mehr. Es wurde zur lebendigen Wirklichkeit. Sie haben es selbst erlebt. Als Sie erkannten, wie sehr er Sie liebt, ist Ihnen auch bewusst geworden, wie groß seine Liebe für Ihre Mitmenschen ist.

Präsident Howard W. Hunter hat gesagt: „Wer am Sühnopfer teilhatte, der ist verpflichtet, treu von unserem Herrn und Erretter Zeugnis zu geben.“ („The Atonement and Missionary Work“, Seminar für neue Missionspräsidenten, 21. Juni 1994, Seite 2.)

Geben Sie Ihrer Familie durch Wort und Tat Zeugnis, wenn Sie zu Hause unter sich sind. Tun Sie dies zu ganz gewöhnlichen Anlässen: beim Familienabend, beim Familiengebet und während des Schriftstudiums mit der Familie. Geben Sie Zeugnis, indem Sie mit Ihrer Familie an Dienstprojekten teilnehmen und ein christliches Leben führen. Sie können auch in Versammlungen der Kirche Zeugnis geben, beispielsweise bei der Fast- und Zeugnisversammlung oder im Unterricht oder während Sie in der Kirche dienen.

Machen Sie Ihre Berufungen in der Kirche groß. Falls Sie in der Gemeinde oder im Pfahl keine Aufgabe haben, lassen Sie Ihren Bischof wissen, dass Sie bereit sind zu dienen. Sie können auch für andere ein Segen sein, indem Sie sich in der Genealogie betätigen oder sich darauf vorbereiten, im Tempel zu dienen und dort mit dem Herrn Bündnisse zu schließen. Präsident Gordon B. Hinckley hat gesagt: „Der Dienst im Tempel ist das Endergebnis all dessen, was wir lehren und tun.“ (*Liabona*, November 2005, Seite 4.) Die Grundsätze in dieser Anleitung werden Sie zum Tempel führen; sie werden den Wunsch in Ihnen stärken, dort zu dienen.

Auch wenn Sie dies zuvor vielleicht nicht für möglich hielten, können Sie es sich nun vorstellen, einmal den heiligen Tempel zu betreten, dort den tiefen Frieden in sich aufzunehmen und sich dem Herrn in seinem Haus nahe zu fühlen. Im Tempel werden Sie die geistige Kraft erhalten, um noch weiter zu genesen. Elder Joseph B. Wirthlin vom Kollegium der Zwölf Apostel hat bezeugt: „Die regelmäßige Tempelarbeit kann uns geistig stark machen. Sie kann im täglichen Leben ein Anker sein, eine Quelle der Weisung, des Schutzes, der Geborgenheit, des Friedens und der Offenbarung.“ (*Der Stern*, Juli 1992, Seite 81.)

Dienen Sie anderen, die mit einer Sucht zu kämpfen haben, indem Sie mit ihnen über die Grundsätze sprechen, mit denen man die Sucht überwinden kann; halten Sie sich in jeder Lebenslage selbst an diese Grundsätze

Das Genesungsprogramm für Suchtkranke vom Familiendienst der Kirche bietet großartige Möglichkeiten, anderen zu dienen. Sie können anderen dienen, indem Sie Sitzungen besuchen und über Ihre Erfahrungen, Ihren Glauben und Ihre Hoffnung sprechen. Sie können andere unterstützen und sie stärken.

Dadurch, dass Sie die Evangeliumsgrundsätze nun schon seit längerer Zeit umsetzen, haben Sie auch erfahren, dass sich das Sühnopfer auf jede Lebenslage anwenden lässt. Präsident Boyd K. Packer vom Kollegium der Zwölf Apostel hat bezeugt: „Aus irgendeinem Grund glauben wir, das Sühnopfer Christi gelte *nur* am Ende des sterblichen Lebens, zur Erlösung vom Fall, vom geistigen Tod. Aber es ist noch viel mehr. Es ist eine allgegenwärtige Macht, die wir auch im täglichen Leben beanspruchen können. Wenn wir von Schuldgefühlen zerrissen und gepeinigt werden, wenn Kummer uns niederbeugt, kann Christus uns heilen.“ (*Liabona*, Juli 2001, Seite 26.)

Sie können anderen diese Botschaft durch Ihr Beispiel vermitteln oder indem Sie ihnen Mut zusprechen. Lächeln Sie doch die Menschen an, mit denen Sie im Laufe des Tages zusammenkommen. Danken Sie ihnen für das, was sie tun. Wenn sich die Gelegenheit dazu bietet, geben Sie Zeugnis von der Hoffnung, die das Sühnopfer Jesu Christi hervorbringt.

Studieren und Verstehen

Die heiligen Schriften und die Aussagen der Führer der Kirche werden Ihnen helfen, weiter zu genesen. Beschäftigen Sie sich mit den folgenden Schriftstellen

und Aussagen. Denken Sie gebeterfüllt darüber nach, befassen Sie sich damit und sprechen Sie mit anderen darüber.

Bekehrung und Genesung

„Bekehrt sein bedeutet, dass man seinen Glauben oder seine Handlungsweise anders ausrichtet. Bekehrung ist ein geistiger und moralischer Wandel. *Bekehrt zu sein* bedeutet nicht nur, dass man Jesus und seine Lehren mit dem Verstand annimmt, sondern dass man auch an ihn und an sein Evangelium glaubt und sich davon motivieren lässt. Solcher Glaube bewirkt eine Wandlung, eine tatsächliche Veränderung der Art, wie man den Sinn des Lebens sieht und wie man Gott in den Interessen, in den Gedanken und im Verhalten treu ist.“ (Marion G. Romney, Gebietskonferenz in Guatemala 1977.)

- *Der Heiland ermahnte Petrus, nach seiner Bekehrung seine Brüder zu stärken (siehe Lukas 22:32). Schreiben Sie etwas über Präsident Romneys Definition von Bekehrung und inwiefern dies auf Ihre Erfahrungen bei der Genesung zutrifft.*

- *Was empfinden Sie 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.“ (LuB 64:33.)

- *Schreiben Sie auf, welche Gefühle Sie bei dem Gedanken haben, diese Grundsätze in allen Lebenslagen umzusetzen. Inwiefern hilft Ihnen die Erkenntnis, dass ein großes Werk immer in kleinen Schritten entsteht?*

Andere stärken

„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, von diesen Grundsätzen Zeugnis zu geben. Inwiefern wird es Ihnen helfen, nicht in Ihr altes Suchtverhalten zurückzufallen, wenn Sie anderen von Ihren Erfahrungen berichten?*

„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; aufgrund Ihrer Erfahrungen bei der Genesung können Sie ihnen Trost zusprechen. Schreiben Sie auf, wie Ihr Wunsch und Ihre Fähigkeit, als Zeuge Gottes aufzutreten, gewachsen sind, seit Sie die Schritte zur Genesung durchlaufen haben.*

Mit der Hilfe des Herrn dienen

„Der Erlöser bediente sich unvollkommener Menschen, um den Weg zur Vollkommenheit zu bahnen. So war es einst, so ist es auch heute.“ (Thomas S. Monson, Liahona, Mai 2004, Seite 20.)

- *Manchmal fragen wir uns, ob wir überhaupt schon mit anderen über unsere Genesung sprechen können, weil wir diese Grundsätze ja noch gar nicht vollkommen beherzigen. Inwiefern wird Ihre Angst vertrieben, wenn Sie bedenken, dass der Erlöser durch unvollkommene Menschen wirkt?*

Die Kraft Gottes errettet

„Denn ich schäme mich des Evangeliums nicht: Es ist eine Kraft Gottes, die jeden rettet, der glaubt.“ (Römer 1:16.)

- *Blicken Sie zurück und denken Sie daran, dass Sie Ihre Sucht nur mithilfe eines geistigen Erlebnisses überwinden konnten. Halten Sie Ihre Gedanken und Gefühle dazu fest. Schreiben Sie auch darüber, weshalb Sie sich womöglich scheuen, anderen zu erzählen, dass Sie geheilt wurden, weil Sie die Grundsätze des Evangeliums Jesu Christi anwandten.*

„Geh deines Weges, wohin auch immer ich will, und es wird dir vom Tröster eingegeben werden, was du tun sollst und wohin du gehen sollst.

Bete immer, damit du nicht in Versuchung gerätst und deines Lohnes verlustig gehst.

Sei treu bis ans Ende, und sieh, ich bin mit dir. Diese Worte sind nicht von einem Menschen, auch nicht von den Menschen, sondern von mir, nämlich Jesus Christus, deinem Erlöser, durch den Willen des Vaters.“ (LuB 31:11–13.)

- *Wer sich wünscht, seinen geistigen Lebenswandel aufrechtzuerhalten, der ihn dann auch zu Gott zurückführen wird, findet Führung in den heiligen Schriften. Welchen konkreten Rat entnehmen Sie diesen Versen?*

Lined writing paper with a double-line margin on the left and a single-line margin on the right. The page is framed by a thin orange border.

Familiendienst
DER KIRCHE JESU CHRISTI

GERMAN

