



1. Einleitung

„Erwartungen sind geplante Enttäuschungen – Akzeptanz ist der Weg zur Gelassenheit.“

Oder aus der AA-Perspektive:

„Wie beeinflussen meine Erwartungen meine Nüchternheit und meine Beziehung zu meiner Höheren Macht?“

2. Leitfragen für die Runde

- Welche hohen Erwartungen an mich selbst haben mich früher belastet?
- Welche **Erwartungen** habe ich heute an andere Menschen?
- Wie erkenne ich den Unterschied zwischen gesunden Zielen und unrealistischen Erwartungen?
- Welche Rolle spielen **Perfektionismus** und Kontrolle in meinem Leben?
- Wann haben unerfüllte Erwartungen zu Wut, Groll oder Selbstmitleid geführt?
- Wie hilft mir das 3. Schritt-Gebet oder das Gelassenheitsgebet, Erwartungen loszulassen?
- Welche Erwartungen habe ich an meine Genesung – und sind diese realistisch?
- Erwarte ich Dankbarkeit, Anerkennung oder Verständnis von anderen? Was passiert, wenn diese ausbleiben?
- Wie lerne ich, Menschen so anzunehmen, wie sie sind, statt wie ich sie gerne hätte?
- Welche Freiheit habe ich erfahren, seit ich Erwartungen durch Akzeptanz ersetzt habe?

3. Bezug zum Big Book und den Zwölf Schritten

Mögliche Verbindungen:

- **Schritt 3:** Meinen Willen loslassen, statt darauf zu bestehen, dass das Leben meinen Erwartungen entspricht.
- **Schritt 6 und 7:** Perfektionismus, Stolz und Kontrolle als Charakterfehler erkennen und abgeben.
- **Schritt 10:** Enttäuschungen zeitnah anschauen, bevor daraus Groll entsteht.
- **Schritt 11:** Um Führung bitten statt Ergebnisse erzwingen zu wollen.

4. Mögliche Kernaussagen

- Erwartungen richten meinen Blick auf das, was fehlt – Dankbarkeit auf das, was da ist.
- Je höher meine Erwartungen, desto größer oft meine Enttäuschung.
- Akzeptanz bedeutet nicht Aufgeben, sondern die Realität anzunehmen.
- Ich kann mein Handeln beeinflussen, aber nicht das Verhalten anderer Menschen.
- Nüchternheit bedeutet auch, unrealistische Ansprüche an mich selbst loszulassen.

5. Abschlussfrage

„Welche Erwartung bin ich heute bereit loszulassen, um mehr Gelassenheit zu gewinnen?“

Oder:

„Was würde sich in meinem Leben verändern, wenn ich Menschen und Situationen mit weniger Erwartungen und mehr Akzeptanz begegnen würde?“

Eine Geschichte:

Die beiden Rucksäcke

Ein Wanderer machte sich auf den Weg zu einem hohen Berg. Auf dem Rücken trug er zwei Rucksäcke.

Der erste war leicht. Darin waren Wasser, Brot und eine Jacke – alles, was er wirklich brauchte.

Der zweite war schwer. Darin lagen seine Erwartungen: Die Sonne muss scheinen. Der Weg darf nicht zu steil sein. Die anderen Wanderer sollen freundlich sein. Ich darf keine Fehler machen. Ich muss heute unbedingt den Gipfel erreichen.

Mit jedem Schritt wurde der zweite Rucksack schwerer. Als Regen einsetzte und der Weg steinig wurde, ärgerte er sich. Als andere an ihm vorbeigingen, zweifelte er an sich selbst. Schließlich setzte er sich erschöpft an den Wegrand.

Ein alter Mann kam vorbei und fragte: „Warum trägst du zwei Rucksäcke?“ „Den ersten brauche ich zum Leben“, antwortete der Wanderer. „Den zweiten brauche ich, damit alles so wird, wie ich es mir wünsche.“

Der alte Mann lächelte und sagte: „Nein. Den zweiten trägst du nur, damit du leiden kannst.“

Der Wanderer öffnete den schweren Rucksack. Er nahm eine Erwartung nach der anderen heraus und legte sie am Wegrand ab. Nicht seine Ziele gab er auf – nur die Forderung, dass alles nach seinem Willen verlaufen müsse. Der Berg blieb derselbe. Der Regen hörte nicht sofort auf. Aber der Weg wurde leichter.

Die Last war nie der Berg. Die Last waren seine Erwartungen.

Wir können den Weg des Lebens nicht kontrollieren, aber wir können lernen, die Last unnötiger Erwartungen abzulegen. Das ist kein Aufgeben – es ist gelebte Akzeptanz und ein Schritt hin zu mehr Gelassenheit.

