Asiatische Weisheiten über dieses Thema:

„Siebenmal hinfallen, achtmal aufstehen“	Ein passender Gedanke für die Genesung: Nicht das Fallen entscheidet, sondern die Bereitschaft, immer wieder aufzustehen und weiterzugehen
„Die Natur eilt nicht, und dennoch wird alles vollbracht.“	Diese Weisheit erinnert daran, dass Entwicklung ihrem eigenen Rhythmus folgt. Genesung lässt sich nicht beschleunigen, aber sie schreitet voran, wenn wir den Weg weitergehen.
„Sitze still. Tu nichts. Der Frühling kommt, und das Gras wächst von selbst.“	Dieser Satz lädt dazu ein, Vertrauen in den Prozess zu entwickeln. Nicht jede Veränderung entsteht durch Anstrengung – manches wächst, wenn wir geduldig und achtsam bleiben.
„Mit Geduld werden aus Maulbeerblättern Seide.“	Ein schönes Bild dafür, dass aus kleinen, unscheinbaren Schritten mit der Zeit etwas Wertvolles entstehen kann.

Die Genesung von Alkoholismus ist kein Wettlauf, sondern ein Weg. Viele von uns haben den Wunsch, möglichst schnell alles wieder in Ordnung zu bringen – Beziehungen, Gesundheit, Selbstwertgefühl oder Vertrauen. Doch wahre Veränderung braucht Zeit.

Eröffnungsimpuls

Als wir getrunken haben, wollten viele von uns sofortige Erleichterung. Alkohol versprach eine schnelle Lösung für Angst, Einsamkeit, Scham oder Schmerz.
In der Genesung begegnen wir einer völlig anderen Realität: Veränderung geschieht langsam. Manchmal wünschen wir uns, wir wären "weiter". Wir vergleichen uns mit anderen oder verurteilen uns für Fehler, Rückfälle im Denken oder schwierige Gefühle.
Doch Geduld bedeutet nicht Stillstand. Geduld bedeutet, dem Prozess zu vertrauen.
Wir müssen nicht heute schon der Mensch sein, der wir vielleicht in fünf Jahren sein werden.

- Wir dürfen Anfänger sein.
- Wir dürfen lernen.
- Wir dürfen Fehler machen.
- Und wir dürfen wachsen – Schritt für Schritt.

"Nur für heute"

Nur für heute werde ich versuchen, den Tag zu leben und nicht alle Probleme meines Lebens auf einmal lösen zu wollen.

Dieser Gedanke erinnert uns daran, dass wir nicht unsere gesamte Zukunft bewältigen müssen. Wir müssen lediglich heute nüchtern bleiben.

Gedanken zum Thema

Geduld mit sich selbst bedeutet:

- anzunehmen, dass Heilung Zeit braucht.
- nicht perfekt sein zu müssen.
- kleine Fortschritte wertzuschätzen.
- Rückschläge als Lernmöglichkeiten zu sehen.
- sich selbst so freundlich zu behandeln wie einen guten Freund.

Viele von uns haben jahrelang gegen sich selbst gekämpft. Genesung lädt uns ein, diesen Kampf langsam loszulassen. Vielleicht geschieht die größte Veränderung nicht darin, dass unser Leben plötzlich leicht wird, sondern darin, dass wir lernen, freundlich mit uns selbst umzugehen.

Fragen für die Gesprächsrunde

1. Wann fällt es mir besonders schwer, geduldig mit mir selbst zu sein?
2. Welche Erwartungen setze ich an meine Genesung?
3. Vergleiche ich meinen Weg manchmal mit dem anderer?
4. Was hilft mir, mich selbst nicht zu verurteilen?
5. Welche kleinen Fortschritte habe ich in letzter Zeit gemacht?
6. Wie zeigt sich Gottes oder einer Höheren Macht Geduld mit mir?
7. Was bedeutet für mich der Satz: „Ein Tag nach dem anderen“?
8. Wie gehe ich mit Rückschlägen um?
9. Kann ich heute stolz auf etwas sein, auch wenn es klein erscheint?
10. Was möchte ich heute loslassen, damit ich mir selbst mehr Geduld schenken kann?

Abschlussgedanke

Genesung geschieht oft leise. Nicht jeder Fortschritt ist sofort sichtbar. Manchmal besteht **Wachstum** einfach darin,

- heute nicht zu trinken,
- ehrlich zu sein,
- Hilfe anzunehmen,
- weiterzumachen,
- sich selbst zu vergeben.

Vielleicht ist Geduld eine Form des Vertrauens. Vertrauen darauf, dass wir nicht alles heute schaffen müssen. Dass unsere Höhere Macht auch dann wirkt, wenn wir sie nicht sofort erkennen. Und dass jeder nüchterne Tag ein Schritt in Richtung Freiheit ist.

Nehmen wir den Gedanken mit:
„Ich muss nicht perfekt genesen. Ich darf heute einfach den nächsten richtigen Schritt gehen.“
Einen Tag nach dem anderen.

Geschichten passend zum Thema

Der Bambus, der jahrelang unsichtbar wächst

Ein Gärtner pflanzte einen Bambussamen. Jeden Tag goss er die Erde. Wochen vergingen. Monate vergingen. Ein Jahr verging. Nichts.
Auch im zweiten Jahr war nichts zu sehen. Die Nachbarn schüttelten den Kopf. „Warum verschwendest du deine Zeit? Da wächst doch gar nichts." Doch der Gärtner lächelte und goss weiter. Im dritten Jahr – nichts. Im vierten Jahr – nichts. Erst im fünften Jahr brach plötzlich ein kleiner grüner Trieb durch die Erde. Und dann geschah etwas Erstaunliches. Innerhalb weniger Wochen wuchs der Bambus mehrere Meter hoch.
Die Nachbarn staunten. Der Gärtner sagte:
„Der Bambus ist nicht in wenigen Wochen gewachsen. Er ist fünf Jahre lang gewachsen.
Nur eben unter der Erde. Dort hat er Wurzeln gebildet, die ihn später tragen konnten."

Genesung fühlt sich manchmal genauso an. Wir unternehmen viel gegen unsere Krankheit (Meetings, usw.). Und trotzdem scheint sich nichts zu verändern. Doch vieles wächst zunächst dort, wo niemand es sieht. Geduld bedeutet manchmal, dem Wachstum zu vertrauen, auch wenn wir es noch nicht erkennen.

Der Steinmetz

Ein junger Mann beobachtet einen Steinmetz, der mit seinem Hammer immer wieder auf einen großen Felsen schlägt. Nach zehn Schlägen passiert nichts. Nach fünfzig Schlägen ebenfalls nichts. Nach neunundneunzig Schlägen sieht der Stein noch genauso aus wie zuvor.
Doch beim hundertsten Schlag zerbricht der Fels.
Der junge Mann sagt: „Der letzte Schlag hat den Stein gespalten."
Der Steinmetz lächelt und antwortet: „Nein. Es waren die hundert Schläge zusammen."

Viele von uns sehen nur den großen Durchbruch. Wir vergessen die unzähligen kleinen Entscheidungen davor:

- *jedes Meeting,*
- *jedes ehrliche Gespräch,*
- *jedes Gebet,*
- *jede Versuchung, der wir widerstanden haben.*

Keine dieser Anstrengungen war umsonst. Die Veränderung geschieht oft lange, bevor wir sie erkennen.

Der Gärtner

Ein Schüler fragt seinen Meister: „Wie bringe ich eine Blume dazu, schneller zu wachsen?"
Der Meister antwortet: „Gar nicht. Du gießt sie. Du gibst ihr Licht. Du schützt sie. Und dann wartest du."
Der Schüler sagt: „Aber ich möchte, dass sie heute blüht." Der Meister lächelt: „Wenn du an ihr ziehst, reißt du ihre Wurzeln heraus."

Bezug zur Genesung:
Wir können unsere Genesung nähren –
aber wir können sie nicht erzwingen.
Geduld bedeutet, täglich das Richtige zu tun und darauf zu vertrauen, dass die Blüte von selbst kommt.

Das schmutzige Wasser (Zen)

Ein Schüler bringt seinem Meister einen Eimer Wasser aus einem Bach. Der Meister schaut hinein. Das Wasser ist voller Schlamm. „Stell den Eimer dort ab." Nach einer Weile bittet er den Schüler, noch einmal hineinzusehen. Der Schlamm hat sich gesetzt. Das Wasser ist klar geworden.
Der Meister sagt: „Du hast nichts getan. Du hast nur gewartet."

Bezug zur Genesung:
Viele Gefühle, Ängste oder Gedanken müssen nicht sofort gelöst werden.
Manchmal genügt es, nicht zu trinken, ruhig zu bleiben und dem Leben Zeit zu geben.

Der Töpfer

Ein alter Töpfer formt geduldig einen Krug. Ein junger Mann fragt: „Warum arbeitest du so langsam?" Der Töpfer antwortet: „Weil jeder Schritt den nächsten vorbereitet. Wenn ich eile, zerbricht der Krug im Ofen."

Bezug zur Genesung:
Eine stabile Nüchternheit entsteht nicht über Nacht.
Sie wird Tag für Tag aufgebaut.

Die Schneeflocken

Ein Schüler beklagt sich: „Ich mache so kleine Fortschritte. Sie scheinen nichts zu bewirken."
Der Meister fragt: „Hast du schon einmal zugesehen, wie Schnee fällt?" „Ja."
„Hörst du eine Schneeflocke?" „Nein."
„Und dennoch wird über Nacht die ganze Landschaft weiß."

Bezug zur Genesung:
Ein einzelnes Meeting verändert vielleicht nicht alles. Ein nüchterner Tag scheint klein. Ein ehrliches Gespräch scheint klein. Doch viele kleine Schritte verändern schließlich ein ganzes Leben.