

## 72 Hinweise im Blauen Buch zum „Nützlichsein für andere“

Viele dieser Hinweise beziehen sich speziell auf die Arbeit mit anderen Alkoholikern, aber mehr als die Hälfte sind allgemeiner gehalten und empfehlen, dass wir das Prinzip der „Nützlichkeit“ auf jeden anwenden, mit dem wir in Kontakt kommen.

| <u>Seite</u> | <u>Zitat</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| XIV          | Wir wollen einfach denen <b>zu Hilfe kommen</b> , die von dieser Krankheit betroffen sind.                                                                                                                                                                                                    |
| XIV          | In solchen Fällen möchten wir uns <b>nützlich</b> erweisen.                                                                                                                                                                                                                                   |
| XVI          | ...er war doch davon überzeugt, dass eine Inventur in unserem Inneren notwendig sei, das Eingeständnis der Charakterfehler, die Wiedergutmachung an den Geschädigten, <b>die Hilfsbereitschaft anderen gegenüber...</b>                                                                       |
| XVI          | ...dass nur ein Alkoholiker einem anderen Alkoholiker <b>helfen</b> könne.                                                                                                                                                                                                                    |
| XXIX         | Obwohl unsere Lösung auf der Ebene des Spirituellen und <b>der Uneigennützigkeit</b> liegt...                                                                                                                                                                                                 |
| XXX          | Für jemand, der so lang und mühsam auf dem Gebiet des Alkoholismus gearbeitet hat, sind dies wahrhaft begeisternde Dinge: die <b>Selbstlosigkeit</b> dieser Männer, die wir dabei beobachten konnten, das völlige Fehlen eines eigennützigen Beweggrundes und ihr <b>Gemeinschaftsgeist</b> . |
| XXXII        | ...dass nichts zur Rehabilitation dieser Männer in höherem Maße beigetragen hat als <b>die selbstlose Bewegung</b> , die jetzt unter ihnen selbst im Wachsen begriffen ist.                                                                                                                   |
| 9            | Ich sollte Glück, Frieden und eigene <b>Nützlichkeit</b> kennenlernen...                                                                                                                                                                                                                      |
| 16           | Niemals wollte ich etwas für mich selbst erbitten, es sei denn, ich könnte damit <b>anderen nützlich sein</b> .                                                                                                                                                                               |
| 17           | Vielleicht könnte ich <b>einigen von ihnen helfen</b> .                                                                                                                                                                                                                                       |
| 17           | Wenn ein Alkoholiker es versäumte, sein spirituelles Leben durch Arbeit und <b>selbstlose Hilfe für andere</b> zu vervollkommen und zu erweitern, konnte er nicht die mit Sicherheit vor ihm liegenden Versuchungen und Tiefschläge überleben.                                                |
| 17           | Meine Frau und ich widmeten uns mit Begeisterung der Aufgabe, <b>anderen Alkoholikern</b> bei der Lösung ihrer Probleme <b>zu helfen</b> .                                                                                                                                                    |
| 23           | Er hat nur den aufrichtigen Wunsch <b>zu helfen</b> .                                                                                                                                                                                                                                         |
| 24           | Wir empfehlen damit <b>ein brauchbares Programm</b> für jeden, der ein Problem mit dem Trinken hat.                                                                                                                                                                                           |
| 24           | ...eine Einstellung, die uns <b>für andere nützlicher</b> macht.                                                                                                                                                                                                                              |
| 24           | Für uns Alkoholiker hängt das Leben im wahrsten Sinne des Wortes davon ab, dass wir <b>ständig an andere Alkoholiker denken und nach Wegen suchen, ihnen aus der Not zu helfen</b> .                                                                                                          |
| 49           | Seitdem bin ich zu einer zufriedeneren und – wie ich hoffe – auch <b>nützlicheren</b> Lebensweise gelangt.                                                                                                                                                                                    |
| 57           | ...einen Grad von Stabilität, Zufriedenheit und <b>Nützlichkeit</b> zeigten, den wir selbst hätten anstreben sollen.                                                                                                                                                                          |
| 73           | Nimm meine Schwierigkeiten hinweg, damit der Sieg über sie Zeugnis von Deiner Macht, Deiner Liebe, Deiner Führung ablegen möge <b>vor den Menschen, denen ich helfen möchte</b> .                                                                                                             |

| <u>Seite</u> | <u>Zitat</u>                                                                                                                                                          |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 77           | „Das ist ein kranker Mensch. Wie kann ich <b>ihm helfen?</b> “                                                                                                        |
| 77           | Wenn wir es tun, nehmen wir uns die Chance, <b>ihnen zu helfen.</b>                                                                                                   |
| 81           | ...bemühen wir uns umso mehr, <b>anderen zu helfen.</b>                                                                                                               |
| 86           | Grundsätzlich müssen wir immer hart gegen uns selbst sein und <b>immer rücksichtsvoll gegenüber anderen.</b>                                                          |
| 87-88        | ...die mich daran hindern, Dir und meinen Mitmenschen gegenüber <b>nützlich</b> zu sein...                                                                            |
| 88           | <b>Unsere eigentliche Aufgabe ist, uns dazu fähig zu machen, Gott und unseren Mitmenschen in höchstem Maße dienlich zu sein.</b>                                      |
| 89           | Wir gehen zu ihm, <b>im Geiste der Hilfsbereitschaft und der Vergebung.</b>                                                                                           |
| 97           | ... wir werden merken, dass andere aus unseren Erfahrungen <b>Nutzen</b> ziehen können.                                                                               |
| 97           | Unsere Ichbezogenheit wird in den Hintergrund treten, <b>das Interesse an unseren Mitmenschen wachsen.</b>                                                            |
| 99           | ...dachten wir daran, <b>für andere etwas zu tun...</b>                                                                                                               |
| 99           | ...denn das würde unser <b>Nützlichsein für andere</b> verringern.                                                                                                    |
| 101          | Das können wir allenfalls, <b>wenn dadurch anderen geholfen wird.</b>                                                                                                 |
| 103          | Sie können <b>helfen</b> , wenn niemand sonst es kann.                                                                                                                |
| 103          | ...wie sie wiederum <b>anderen helfen...</b>                                                                                                                          |
| 103-104      | ...können Sie für andere Alkoholiker <b>auf einzigartige Weise nützlich sein.</b>                                                                                     |
| 104          | <b>Unser einziges Ziel ist, hilfreich zu sein.</b>                                                                                                                    |
| 105          | ...als Mitglied einer Gemeinschaft, die als Teil ihrer eigenen Genesung versucht, <b>anderen zu helfen...</b>                                                         |
| 108          | Um lebendig zu sein, muss der Glaube von Selbstaufopferung und <b>selbstlosem, konstruktivem Handeln</b> begleitet sein.                                              |
| 109          | ...und warum Sie sich bemühen, <b>ihm zu helfen.</b>                                                                                                                  |
| 109          | ..., dass auch er versuchen wird, <b>anderen Alkoholikern zu helfen</b> , wenn er aus seinen eigenen Schwierigkeiten herauskommt.                                     |
| 109          | Weisen Sie darauf hin, wie wichtig es ist, <b>das Wohlergehen anderer Menschen über das eigene zu stellen.</b>                                                        |
| 110          | ..., dass Sie alles tun werden, um <b>ihm zu helfen</b> , wenn er gesund werden will.                                                                                 |
| 112          | <b>Anderen zu helfen ist der Grundstein Ihrer Genesung.</b>                                                                                                           |
| 115          | ...in einer Atmosphäre von <b>Hilfsbereitschaft</b> und Freundlichkeit besprochen werden.                                                                             |
| 115          | ..., dass der Alkoholiker dabei bleibt, trocken, rücksichtsvoll und <b>hilfsbereit</b> zu sein...                                                                     |
| 116          | Damit vergeben Sie sich vielleicht die Chance, <b>zu helfen.</b>                                                                                                      |
| 119          | <b>Heute ist es Ihre Aufgabe, dort zu sein, wo Sie anderen so hilfreich wie irgend möglich sein können. Zögern Sie nie, dorthin zu gehen, wo Sie helfen können...</b> |

| <u>Seite</u> | <u>Zitat</u>                                                                                                                                                               |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 119          | Die Erfahrung lehrt, dass solche Haltung <b>keinem hilft</b> .                                                                                                             |
| 129          | ...ist Ihre Chance gleich Null, irgendetwas <b>Nützliches</b> zu erreichen.                                                                                                |
| 129          | Es ist möglich, dass Sie ein ausgefülltes und <b>nützliches Leben</b> führen...                                                                                            |
| 130          | Machen Sie ihm klar, dass Sie <b>ihm eher helfen</b> möchten als zu kritisieren.                                                                                           |
| 130          | In der Zwischenzeit können Sie versuchen, der Frau eines anderen starken Trinkers <b>zu helfen</b> .                                                                       |
| 135-136      | Wir raten Ihnen dringend, unser Programm auszuprobieren. Nichts <b>hilft</b> Ihrem Ehemann so sehr...                                                                      |
| 138          | Jetzt verbringt er viele Stunden damit, <b>anderen Alkoholikern und deren Familien zu helfen</b> .                                                                         |
| 139          | In Ihnen beiden wird ein neues <b>Verantwortungsgefühl für andere</b> erwachen.                                                                                            |
| 139          | Muntern Sie ihn auf und fragen Sie ihn, wie Sie ihm noch besser <b>helfen</b> können.                                                                                      |
| 146          | ...wenn es einem guten und <b>nützlichen Zweck</b> dient.                                                                                                                  |
| 149          | Er kommt in keiner Richtung weiter, wenn er nicht dafür sorgt, dass unter seinem Dach wieder <b>Selbstlosigkeit und Liebe</b> einkehren.                                   |
| 152          | ...sollte man ihn trotzdem <b>anderen Alkoholikern helfen</b> lassen, so viel er mag.                                                                                      |
| 152          | Für uns besteht kein Widerspruch zwischen einer machtvollen, spirituellen Erfahrung und einem Leben in gesunder und glücklicher <b>Nützlichkeit</b> .                      |
| 154          | ...und findet mit Sicherheit neue Wege zu Freude und <b>nützlichem Leben</b> .                                                                                             |
| 155          | Wir glauben, dass Lachen und Fröhlich sein <b>nützlich</b> sind. [d.h., dass diese jemanden nützlich machen]                                                               |
| 155          | ...und uns wurde die Kraft gegeben, <b>anderen zu helfen</b> .                                                                                                             |
| 159          | ...könnte für alle Geschäftsleute <b>außerordentlich nützlich sein</b> .                                                                                                   |
| 161          | Das schien mir eine Möglichkeit, mich <b>nützlich</b> zu machen.                                                                                                           |
| 179          | ..., dass diese Menschen je wieder glücklich, geachtet und <b>nützlich</b> werden.                                                                                         |
| 185          | Auch er wurde ein geachtetes und <b>nützliches Mitglied</b> seiner Gemeinde. Er hat <b>anderen zur Genesung verholfen</b> .                                                |
| 186          | ...drei Alkoholiker in dieser Stadt, die davon überzeugt waren, <b>den anderen das weitergeben zu müssen</b> , was sie erfahren hatten, wenn sie nicht untergehen wollten. |
| 186          | Obgleich sie wussten, dass sie <b>anderen Alkoholikern helfen</b> mussten, um selbst nüchtern zu bleiben...                                                                |
| 186          | Es wurde übertroffen von dem Glück, <b>sich für andere einzusetzen</b> . [d.h., übertroffen von dem Glück, das sie fanden, indem sie sich selbst an andere verschenkten]   |
| 189          | ...sind Herz und Geist <b>eingestimmt auf das Wohl anderer</b> .                                                                                                           |
| 190          | Auch dort gibt es die gleichen, spontan geschlossenen Freundschaften und dieselbe <b>Hilfsbereitschaft</b> untereinander...                                                |
| 191-192      | ...ihre Freude daran entdeckt haben, <b>anderen zu helfen und ihnen neuen Lebensmut zu geben</b> ...                                                                       |