

Anonyme
Alkoholiker



®

Anonyme Alkoholiker

Anonyme Alkoholiker

Ein Bericht über die Genesung
alkoholkranker
Männer und Frauen

Titel der amerikanischen Originalausgabe:
„Alcoholics Anonymous“, First Printing 1939

Copyright © 1980 by
Alcoholics Anonymous World Service, Inc.
New York, N.Y., USA

Übersetzt aus dem Englischen nach der „Third Edition, New & Revised 1976, Seventh Printing 1980“ und hergestellt mit der Genehmigung von Alcoholics Anonymous World Services, Inc. (A.A.W.S.)

A.A.W.S. ist auch Inhaber der englischen Version dieses Werkes. Kein Teil dieses Werkes darf in irgendeiner Form in jeglicher Sprache ohne schriftliche Genehmigung von A.A.W.S. veröffentlicht werden.

Herausgeber und copyright © 2009:
Anonyme Alkoholiker Interessengemeinschaft e.V.,
Postfach 1151, D-84122 Dingolfing
www.anonyme-alkoholiker.de

ALCOHOLICS ANONYMOUS®, AA®
sind registrierte Schutzzeichen von AA World Services, Inc.

Dies ist von der amerikanischen General Service Conference
und der deutschen GDK (Gemeinsame Dienstkonferenz)
anerkannte Literatur



Anonyme Alkoholiker

1. Auflage 2011
1.500 Ex.

Satz:
Anonyme Alkoholiker, Gemeinsames Dienstbüro,
D-84122 Dingolfing

Printed in Germany by
Schnitzerdruck Print u. Media GmbH, D-87616 Marktoberdorf

Inhalt

Vorwort zur deutschen Ausgabe des Buches	VII
Einleitung zur amerikanischen Ausgabe des Buches	XI
Vorwort zur ersten Auflage des amerikanischen Buches ...	XIII
Vorwort zur zweiten Auflage des amerikanischen Buches	XV
Vorwort zur dritten Auflage des amerikanischen Buches ..	XXIII
Aus der Sicht des Arztes	XXV
 Kapitel eins: Bills Geschichte	 1
Kapitel zwei: Es gibt eine Lösung	21
Kapitel drei: Mehr über Alkoholismus	35
Kapitel vier: Wir Agnostiker	51
Kapitel fünf: Wie es funktioniert	67
Kapitel sechs: In die Tat umgesetzt	83
Kapitel sieben: Die Arbeit mit anderen	103
Kapitel acht: An die Ehefrauen	121
Kapitel neun: Die Familie danach	143
Kapitel zehn: An die Arbeitgeber	159
Kapitel elf: Eine Vision für Sie	177

Lebensgeschichte

Pioniere der AA-Gemeinschaft

Dr. Bobs Alptraum	195
Der Anonyme Alkoholiker Nummer drei	207
Akzeptieren ist die Lösung	219
Von den Fesseln befreit	234

Berichte deutschsprachiger Anonymer Alkoholiker

1 Allein hielt ich es nicht länger aus	244
2 Endlich in Frieden und Harmonie leben	248

3	Bedingungslos und nur für mich	256
4	Es fing ganz harmlos an	263
5	Ich muss mich nicht mehr verstecken	269
6	Frieden mit der Vergangenheit	278
7	Der 6. Schritt war der Schlüssel	283
8	Ich wollte es alleine schaffen	296
9	Versprechen werden wahr	310
10	Schön, dass du da bist	319
11	Zum ersten Mal dachte ich über mich nach	332
12	Verantwortung für mein Leben	340
13	Mit 21 zu AA	347
14	Ich liebe das Leben	350
15	Auf der Eckbank eingekellt	363
16	Nur was ich weitergebe, kann ich behalten	371
17	Teilen hilft heilen	380
18	Glücklich, froh und frei	393
19	Das Geschenk der Freiheit	406

Anhang

1	Die Tradition der AA-Gemeinschaft	419
	Die Zwölf Traditionen (Kurzform)	420
	Die Zwölf Traditionen (Langform)	423
2	Die spirituelle Erfahrung	429
3	Die AA-Gemeinschaft aus der Sicht von Ärzten	431
4	Der Lasker-Preis	433
5	Die AA-Gemeinschaft aus der Sicht von Geistlichen ..	434
6	Gott, wie ich Ihn verstehe (Heinz Kappes)	436
7	Wie man mit den Anonymen Alkoholikern in Verbindung kommt	440

Vorwort

*zur vierten Auflage der deutschen Übersetzung
des Buches „Anonyme Alkoholiker“*

Das Buch „Anonyme Alkoholiker“ enthält die spirituellen Prinzipien und die praktischen Anleitungen, mit denen die Selbsthilfegemeinschaft alkoholkranker Männer und Frauen seit nunmehr fast fünf Jahrzehnten erfolgreich arbeitet. Die AA-Gemeinschaft ist 1935 in den Vereinigten Staaten von zwei hoffnungslosen Trinkern gegründet worden. Einer der beiden Gründer, der New Yorker Börsenmakler Bill W., hat die Erfahrungen der jungen Gemeinschaft und ihrer bis dahin etwa hundert Mitglieder 1939 aufgeschrieben und unter dem Titel „Alcoholics Anonymous“ veröffentlicht. Das Buch stieß auf Aufmerksamkeit und hat der Gemeinschaft den Namen gegeben, unter dem sie mittlerweile in mehr als hundert Ländern verbreitet ist.

Die ersten Gruppen der Anonymen Alkoholiker sind in Deutschland zu Anfang der fünfziger Jahre entstanden. Die Männer und Frauen, die sich damals im Erfahrungsaustausch um Nüchternheit und Lebenserneuerung bemühten, hatten dafür als Anleitung und Hilfe zunächst nur, was Sprachkundige aus Besuchen amerikanischer AA-Meetings mitbrachten. Es gab noch keine Übersetzungen von AA-Literatur. Während kleinere Schriften bald übersetzt waren und als kopierte Handzettel in Umlauf kamen, wurde das AA-Standardwerk „Anonyme Alkoholiker“ lange Zeit vermisst. Die amerikanischen Anonymen Alkoholiker hüten mit Respekt und Dankbarkeit dieses Buch in seiner ursprünglichen Form. „The Big Book“ – das große

Buch, wie sie es nennen, ist in der Gemeinschaft weit verbreitet. Die Gruppen sorgen dafür, dass neue Mitglieder der Gemeinschaft recht bald mit dem Buch vertraut werden.

Nach dem Farbeinband der bisher erschienenen deutschsprachigen Ausgaben wird hier zu Lande vom „Blauen Buch“ gesprochen.

Rund zehn Jahre hatten die ersten Gruppen in Deutschland auf das Buch warten müssen. Dann übersetzte Pfarrer Heinz Kappes, ein der AA-Gemeinschaft verbundener Geistlicher, das Buch.

Heinz Kappes, der in einem Schlusskapitel dieses Buches zu Wort kommt, schickte damals sein Manuskript an die AA-Zentrale nach New York, von wo es in kleiner Auflage broschiert zurückkam. Es gab somit die erste bescheidene Ausgabe des „Blauen Buches“. In dieser Form wurde es später im eigenen Land noch einmal nachgedruckt.

Anfang der siebziger Jahre überarbeitete ein Team von AA-Mitgliedern aus Deutschland, der Schweiz und aus Österreich die erste Übersetzung. Es gab die dritte Auflage des Buches, von der insgesamt 18.000 Exemplare gedruckt worden sind. Diese Auflage enthielt erstmals auch, neben dem an den amerikanischen Text angelehnten Kernteil des Buches, Lebensgeschichten Anonymer Alkoholiker.

Ein Teil der Lebensgeschichten aus der dritten Auflage sind in diese vierte Auflage übernommen worden. Einige andere Lebensgeschichten sind neu hinzugekommen. Übersetzt aus dem amerikanischen Originalbuch sind die Lebensgeschichten der AA-Gründer Bill W. und Dr. Bob sowie die Aufzeichnungen des Mannes, der sich als dritter dem noch jungen Bündnis angeschlossen hatte.

Neu übersetzt ist der Kernteil des Buches, der bis Kapitel elf reicht. Dabei wurde dem Wunsch des AA-Weltdienstbüros in New York Rechnung getragen, bei der deutschen Übersetzung dem amerikanischen Originaltext möglichst eng zu folgen, damit durch die sprachliche Übertragung nichts von den AA-Grundgedanken verloren geht oder verändert wird.

Auf dieses Vorwort folgen Einleitungen und Vorreden zu den bisher erschienenen amerikanischen Auflagen des Buches. Weil diese Vorworte gleichzeitig ein Stück Aufzeichnung von AA-Geschichte darstellen, wurden sie mit in dieses Buch aufgenommen. Das gilt auch für die „Meinung des Arztes“, ein auf die Vorworte folgendes Kapitel, das Dr. Silkworth als einer der frühen Freunde der Gemeinschaft geschrieben hat.

In den Lebensgeschichten im mittleren Teil des Buches schildern Frauen und Männer aller Altersgruppen und Gesellschaftsschichten die Not ihrer Krankheit und den Weg, den sie mit Hilfe der Anonymen Alkoholiker danach gegangen sind.

Die Kapitel im Anhang zu diesem Buch sind wiederum weitgehend aus dem amerikanischen Original übernommen worden. Das gilt für die AA-Traditionen ebenso wie für die Abschnitte über „Die spirituelle Erfahrung“ und über die Ansichten, die Geistliche und Ärzte von den Anonymen Alkoholikern haben. Die im Anhang abgedruckten Anmerkungen zum Lasker-Preis stammen aus dem Originalbuch und sind ergänzt durch einen Hinweis auf den Hermann-Simon-Preis. Ergänzt um Hinweise auf die Gegebenheiten im deutschsprachigen Europa ist das Kapitel „Wie man mit den Anonymen Alkoholikern in Verbindung kommt.“

Die Gedanken in den Kapiteln „Die spirituelle Erfahrung“ und „Aus der Sicht von Geistlichen“ werden ver-

tieft durch den Beitrag von Pfarrer Heinz Kappes „Gott, wie ich Ihn verstehe“.

Am Schluss dieser Vorrede ist allen zu danken, die an diesem Buch mitgearbeitet haben: den Übersetzern, dem mit der Überarbeitung beauftragten Literaturteam und den Schreibern der Lebensgeschichten. In den Dank einzubeziehen sind die Pioniere der AA-Gemeinschaft, auf die das Genesungsprogramm und die erstmalige Niederschrift dieses Buches zurückgeht – und diejenigen, die sorgsam über die Unverfälschtheit der AA-Botschaft wachen.

Das Erscheinen dieses Buches ist begleitet von dem Wunsch und von der Hoffnung, dass es in die Hände vieler kommt, die daraus Nutzen zu ziehen imstande sind.

Mai 1983

*Anonyme Alkoholiker
deutschsprachiger Länder*

*Einleitung zur jüngsten
Ausgabe des amerikanischen Buches
„Alcoholics Anonymous“*

Dies ist die dritte Auflage des Buches „Anonyme Alkoholiker“. Die erste Ausgabe erschien im April 1939 und in den darauffolgenden sechzehn Jahren kamen 300.000 Exemplare in Umlauf. Die zweite Auflage, 1955 veröffentlicht, erreichte insgesamt 1.150.000 Exemplare.

Weil das Buch für unsere Gemeinschaft zum Grundtext geworden ist und einer so großen Zahl von Alkoholikern, Männern und Frauen, zu ihrer Genesung verholfen hat, gibt es in der Gemeinschaft keine Neigung, an diesem Text etwas Grundlegendes zu ändern. Deshalb wurde der erste Teil des Werkes, in dem das Genesungsprogramm beschrieben ist, unverändert in der Form der Überarbeitung für die zweite und dritte Ausgabe übernommen. Das Kapitel „Aus der Sicht des Arztes“ blieb so, wie es ursprünglich im Jahr 1939 von Dr. William Silkworth, dem großen medizinischen Gönner unserer Gemeinschaft, geschrieben worden ist.

Der zweiten Auflage wurden die Anhänge über die Zwölf Traditionen und die Anleitung, wie man in Kontakt mit der Gemeinschaft der Anonymen Alkoholiker kommt, beigelegt. Die einschneidendste Änderung geschah in dem Teil der persönlichen Lebensgeschichten, der erweitert wurde, um das Wachstum der Gemeinschaft widerzuspiegeln.

„Bills Geschichte“, „Dr. Bobs Alptraum“ und sechs weitere persönliche Geschichten der ersten Ausgabe wurden beibehalten, dreißig neue Geschichten beige-

fügt und dieser Teil in drei Gruppen geordnet. (*Anmerkung zur deutschen Ausgabe: Die Bemerkungen über die Lebensgeschichten beziehen sich auf das amerikanische Originalbuch. Diese Ausgabe enthält Lebensgeschichten deutschsprachiger Anonymer Alkoholiker.*)

In der vorliegenden dritten Ausgabe des Buches blieb die Gruppe I (*Pioniere der Anonymen Alkoholiker*) unverändert. Neun der Geschichten in der zweiten Gruppe („*Sie hörten rechtzeitig auf*“) wurden von der zweiten Ausgabe übernommen und mit acht neuen Geschichten ergänzt. Die acht Geschichten der dritten Gruppe („*Sie verloren nahezu alles*“) wurden um fünf neue erweitert.

Alle Änderungen im „Blauen Buch“ (AA-Freunde in Amerika gaben dem Buch den Kosenamen „The Big Book“) hatten den gleichen Zweck: die heutige Gestalt der Gemeinschaft zutreffend darzustellen und noch mehr leidende Alkoholiker zu erreichen.

Wenn Sie ein Trinkproblem haben, so hoffen wir, werden Sie beim Lesen einer der Lebensgeschichten innehalten und denken: „Ja, so war das bei mir auch“ oder noch besser: „Ja, so habe ich mich auch gefühlt“ und vor allem: „Ja, ich glaube, dieses Programm kann bei mir auch wirken.“

Vorwort zur ersten Auflage des amerikanischen Buches

*Dies ist das Vorwort, wie es beim Erstdruck der
Erstaufgabe im Jahr 1939 erschienen war.*

Wir Mitglieder der Anonymen Alkoholiker sind mehr als hundert Männer und Frauen, die von einem geistigen und körperlichen Zustand Genesung gefunden haben, der hoffnungslos zu sein schien.

Der Hauptzweck dieses Buches ist, *anderen Alkoholikern genau zu beschreiben, wie wir genesen sind*. Wir hoffen, dass diese Seiten so überzeugend sind, dass keine weiteren Beweise nötig sind. Wir meinen auch, dass jedermann durch diesen Bericht unserer Erfahrungen den Alkoholiker besser verstehen lernt. Viele Menschen begreifen nicht, dass der Alkoholiker ein sehr kranker Mensch ist. Darüber hinaus sind wir überzeugt, dass unsere Lebensmethode auch für alle anderen Menschen von Nutzen sein kann.

Es ist wichtig, dass wir anonym bleiben, denn wir sind zur Zeit noch zu wenige, um mit der überwältigenden Zahl von Hilferufen fertig zu werden, die wahrscheinlich durch diese Veröffentlichung ausgelöst werden. Da wir meist im Geschäftsleben stehen oder einen freien Beruf haben, könnten viele von uns ihre Beschäftigung dann nicht mehr ausüben. Bitte verstehen Sie unsere Arbeit mit Alkoholikern als freiwillige Verpflichtung.

Wenn wir in der Öffentlichkeit schreiben oder reden, dann soll jedes Mitglied unserer Gemeinschaft seinen Familiennamen weglassen: es soll sich Stattdessen ein-

fach als „ein Mitglied der Anonymen Alkoholiker“ bezeichnen.

Wir richten auch an die Presse die sehr ernste Bitte, dass sie diesen Wunsch achtet; andernfalls entstünden uns Nachteile.

Wir sind keine Organisation im üblichen Sinn dieses Wortes. Bei uns gibt es keine Mitgliedsbeiträge oder sonstige finanziellen Verpflichtungen. Die einzige Voraussetzung für die Mitgliedschaft ist der ehrliche Wunsch, mit dem Trinken aufzuhören. Wir sind mit keinem besonderen Religionsbekenntnis, keiner Sekte oder Kirche verbunden, wir stehen aber auch in keinem Gegensatz zu irgendetwas oder zu irgend jemandem. Wir wollen einfach denen zu Hilfe kommen, die von dieser Krankheit betroffen sind.

Wir würden uns sehr freuen, von den Lesern zu hören, die durch dieses Buch zu positiven Ergebnissen gekommen sind; von besonderem Interesse sind für uns Mitteilungen von solchen, die anfangen, mit anderen Alkoholikern zu arbeiten. In solchen Fällen möchten wir uns nützlich erweisen. Für Anfragen von wissenschaftlichen, medizinischen und religiösen Organisationen sind wir dankbar.

Anonyme Alkoholiker

Vorwort zur zweiten Auflage des amerikanischen Buches

Seitdem im Jahre 1939 das ursprüngliche Vorwort zu diesem Buch geschrieben worden ist, hat sich wahrhaft ein Wunder ereignet.

In unserer frühesten Ausgabe sprachen wir die Hoffnung aus: „Jeder Alkoholiker, der auf Reisen ist, möge an seinem Reiseziel die Gemeinschaft der Anonymen Alkoholiker vorfinden. Schon jetzt“, so fährt jener alte Text fort, „sind in anderen Gemeinden Gruppen mit zwei, drei oder fünf unserer Mitglieder entstanden.“

Seitdem wir dieses Buch zum ersten Mal in Druck gaben, sind bis zum Erscheinen der zweiten Auflage im Jahr 1955 sechzehn Jahre vergangen. In dieser kurzen Zeit ist die Gemeinschaft der Anonymen Alkoholiker auf fast 6.000 Gruppen emporgeschossen; die Mitgliederzahl umfaßt weit über 150.000 genesene Alkoholiker.“ (Zahlenangaben in diesem Vorwort beziehen sich auf den Stand, den die AA-Gemeinschaft 1955 erreicht hatte.)

In jedem der Staaten der USA und in allen Provinzen Kanadas gibt es solche Gruppen. Die AA-Gemeinschaft hat blühende Zweige auf den Britischen Inseln, in den skandinavischen Ländern, in Südafrika, Südamerika, Mexiko, Alaska, Australien und Hawaii. Wenn man alles zusammenzählt, sind in etwa 50 fremden Ländern und Besitztümern der Vereinigten Staaten viel versprechende Anfänge gemacht worden. Solche Anfänge nehmen gerade jetzt in Asien Form an. Viele unserer Freunde stärken unseren Mut und sagen: Dies alles ist ja nur erst der Anfang; in ihm stecken die Vorzeichen einer bevorstehenden viel größeren Zukunft.

Der Funke, der die erste AA-Gruppe entflammen sollte, wurde im Juni 1935 in Akron, Ohio, bei einem Gespräch entzündet, das zwischen einem New Yorker Börsenmakler und einem Arzt aus Akron geführt wurde. Sechs Monate zuvor war der Finanzmann durch eine plötzliche spirituelle Erfahrung von seiner Trunksucht befreit worden. Dies war auf ein Zusammentreffen mit einem befreundeten Alkoholiker erfolgt, der mit den Oxford-Gruppen jener Tage in Berührung gekommen war.

Eine andere große Hilfe war dem Makler durch einen New Yorker Spezialarzt in der Behandlung von Alkoholikern zuteil geworden, durch den inzwischen verstorbenen Dr. William D. Silkworth, der heute von den AA-Mitgliedern beinahe wie ein medizinischer Heiliger verehrt wird. Dr. Silkworths Bericht über jene Anfangstage unserer Gemeinschaft erscheint auf den folgenden Seiten. Von diesem Arzt hatte der Makler erfahren, dass Alkoholismus eine lebensgefährliche Krankheit ist. Obwohl der Makler nicht alle Grundsätze der Oxfordgruppe annehmen konnte, war er doch davon überzeugt, dass eine Inventur in unserem Inneren notwendig sei, das Eingeständnis der Charakterfehler, die Wiedergutmachung an den Geschädigten, die Hilfsbereitschaft anderen gegenüber und die Notwendigkeit, an Gott zu glauben und von Ihm abhängig zu sein.

Vor seiner Reise nach Akron hatte sich der Makler mit vielen Alkoholikern große Mühe gegeben, weil er der Auffassung war, dass nur ein Alkoholiker einem anderen Alkoholiker helfen könne. Der Erfolg dieser Arbeit bestand aber nur darin, dass er selbst nüchtern geblieben war. Der Finanzmann war auf einer Geschäftsreise nach Akron gekommen. Das Geschäft war fehlgeschlagen. Und nun war bei ihm die große Furcht ent-

standen, dass er wieder zu trinken anfangen würde. Plötzlich wurde ihm klar, dass er, um sich selber zu retten, die Botschaft zu einem anderen Alkoholiker bringen müsse. Jener andere Alkoholiker war eben der Arzt in Akron.

Der Arzt hatte schon wiederholt spirituelle Methoden erprobt, um mit seinem Alkoholdilemma fertig zu werden. Er war jedoch dabei immer wieder gescheitert. Als der Makler ihm aber die Ansichten des Dr. Silkworth über den Alkoholismus und dessen Hoffnungslosigkeit mitteilte, entwickelte der Arzt eine Bereitschaft, die er bisher noch nie aufgebracht hatte, um das spirituelle Heilmittel für seine Krankheit zu erringen. Er wurde nüchtern und trank bis zum Augenblick seines Todes im Jahre 1950 keinen Alkohol mehr. Dies schien zu beweisen, dass ein Alkoholiker auf einen anderen eine Einwirkung ausüben konnte, wie es Nichtalkoholiker niemals fertigbrachten. Aber es zeigte auch, dass ein intensives Bemühen des einen Alkoholikers um den anderen für die dauernde Genesung lebensnotwendig war.

Von diesem Augenblick an arbeiteten die beiden Männer fast wie besessen mit Alkoholikern, die in die entsprechende Abteilung des Städtischen Krankenhauses in Akron kamen. Ihr allererster, ein wirklich verzweifelter Fall, genas sofort und wurde das AA-Mitglied Nummer drei. Er hat nie mehr einen Schluck Alkohol getrunken. Diese Arbeit in Akron dauerte den ganzen Sommer 1935 hindurch. Es gab auch viele Fehlschläge.

Aber gelegentlich kam es doch zu einem ermutigenden Erfolg. Als der Makler im Herbst 1935 wieder nach New York zurückkehrte, war tatsächlich die erste AA-

Gruppe entstanden, obwohl das um jene Zeit noch niemand so recht wahrnahm.

Eine zweite kleine Gruppe hatte sich in New York gebildet. Außerdem gab es verstreut wohnende einzelne Alkoholiker, welche die grundlegenden Ideen in Akron oder in New York erfasst hatten und nun versuchten, in anderen Städten Gruppen zu bilden.

Gegen Ende 1937 war die Zahl der Mitglieder, die schon eine beträchtliche Zeit ihrer Nüchternheit erfolgreich bestanden hatten, so groß, dass die Gemeinschaft davon überzeugt war: Jetzt ist ein neues Licht in der finsternen Welt des Alkoholikers aufgegangen.

Nun war nach der Meinung der um ihre Existenz ringenden Gruppen die Zeit gekommen, dass sie ihre Botschaft und einzigartige Erfahrung der Welt zur Kenntnis brachten. Im Frühjahr des Jahres 1939 trug dieser Entschluss seine Frucht in der Veröffentlichung dieses Buches. Damals war die Mitgliederzahl auf etwa 100 Männer und Frauen gestiegen.

Diese flügge gewordene Gemeinschaft, die bis dahin ohne Namen gewesen war, wurde von jetzt ab nach dem Titel ihres eigenen Buches „Anonyme Alkoholiker“ genannt. Die Zeit des Blindfliegens war zu Ende: Die Anonymen Alkoholiker traten in eine neue Phase ihrer Pionierzeit ein.

Mit dem Erscheinen des neuen Buches nahmen viele Ereignisse ihren Anfang. Der bekannte Geistliche Dr. Harry Emerson Fosdick besprach das Buch mit warmer Zustimmung. Im Herbst 1939 druckte der damalige Herausgeber der Zeitschrift „Liberty“, Fulton Oursler, in seiner Zeitschrift einen Teil daraus ab unter der Überschrift „Alkoholiker und Gott“. Das brachte

eine Flut von 800 dringenden Anfragen in das kleine Büro in New York, das inzwischen eingerichtet worden war. Jede Anfrage wurde gewissenhaft beantwortet, Broschüren und Bücher wurden versandt. Mitglieder bestehender Gruppen, die als Geschäftsleute viel unterwegs waren, wurden auf diese zukünftigen Neulinge aufmerksam gemacht. Neue Gruppen entstanden. Und man entdeckte zum allgemeinen Erstaunen, dass man die Botschaft von AA ebenso durch die Post wie durch das gesprochene Wort übermitteln konnte. Ende 1939 schätzte man, dass 800 Alkoholiker auf ihrem Weg zur Genesung waren.

Im Frühjahr des Jahres 1940 gab John D. Rockefeller für viele seiner Freunde einen Empfang, zu welchem er AA-Mitglieder einlud, damit sie dort ihre Lebensgeschichte erzählten. Die Nachricht hiervon ging durch die Kabel der Welt. Wieder gingen Erkundigungen ein und viele Menschen gingen zu den Buchläden, um das Buch „Anonyme Alkoholiker“ zu kaufen. Im März 1941 war die Mitgliederzahl auf 2.000 angewachsen.

Dann schrieb Jack Alexander einen Artikel in der „Saturday Evening Post“ und stellte vor das allgemeine Publikum ein so überzeugendes Bild von der AA-Gemeinschaft hin, dass uns die Hilferufe von Alkoholikern geradezu überschwemmten. Gegen Ende 1941 zählte man 8.000 Mitglieder. Nun schossen überall die AA-Gruppen wie Pilze aus dem Boden. AA war zu einer festen Einrichtung in der amerikanischen Nation geworden.

Damit trat unsere Gemeinschaft in ihre gefährliche und aufregende Periode der Entwicklungsjahre ein. Sie musste die folgende Probe bestehen: Konnten diese großen Massen von Alkoholikern, die eben noch ein völlig ungeordnetes Leben geführt hatten, erfolgreiche Gemeinschaften miteinander bilden und zusammenarbei-

ten? Würde es Streitigkeiten über die Mitgliedschaft, die Leitung und das Geld geben? Würde es zu Kämpfen um Macht und Vorherrschaft kommen? Würden Spaltungen eintreten, welche die AA-Gemeinschaft wieder auseinander rissen? Bald traten gerade diese Probleme überall und in jeder Gruppe auf. Jedoch erwuchs aus dieser Erfahrung mit ihren Sorgen und Zerreißproben die Überzeugung: Entweder müssen die Anonymen Alkoholiker eng zusammenhalten oder sie werden einzeln zugrunde gehen. Entweder mussten wir unsere Gemeinschaft zu einer Einheit zusammenschließen oder von der Bühne abtreten.

So wie wir die Grundsätze entdeckt hatten, nach denen der einzelne Alkoholiker sein Leben gestalten konnte, so mussten wir auch jene Regeln entwickeln, nach welchen die AA-Gruppen und die AA-Gemeinschaft als Ganzes am Leben bleiben und wirkungskräftig funktionieren konnten.

Man kam zu der Überzeugung, dass man keinen Alkoholiker, keinen Mann und keine Frau, aus unserer Gemeinschaft ausschließen durfte. Unsere Leiter mussten dienen, sie durften aber nie regieren. Jede Gruppe musste selbstständig sein. Es durfte bei uns keine hauptberuflich tätigen Therapeuten geben. Außerdem durfte es keine Mitglieds- und andere Pflichtbeiträge geben. Unsere Ausgaben mussten durch unsere eigenen freiwilligen Beiträge gedeckt werden.

Überhaupt sollte man selbst in unseren Zentralbüros mit einer möglichst geringen Organisation auskommen. Unsere Beziehungen zur Öffentlichkeit sollten eher auf Anziehung als auf Werbung gegründet sein. Es wurde die Entscheidung getroffen, dass alle Mitglieder auf der Ebene von Presse, Radio, Fernsehen und Film anonym bleiben mussten. Und wir durften unter keinen Umständen Stellungnahmen abgeben, unseren Namen für

andere Bestrebungen hergeben, Bündnisse mit ihnen eingehen oder uns in öffentliche Auseinandersetzungen verwickeln lassen.

Das war der wesentliche Inhalt der „Zwölf Traditionen“ der Anonymen Alkoholiker, die im Anhang dieses Buches ausführlich behandelt werden. Obwohl keiner dieser Grundsätze die Kraft von Vorschriften oder Gesetzen besaß, waren sie doch um 1950 so weithin angenommen, dass sie von unserer Ersten Internationalen Konferenz in Cleveland bestätigt wurden. Heute ist diese bemerkenswerte Einigkeit in der AA-Gemeinschaft einer der allerwichtigsten Aktivposten, den wir haben.

Im selben Maß wie die inneren Schwierigkeiten unserer Reifejahre allmählich ausgebügelt wurden, nahm die Öffentlichkeit die Anonymen Alkoholiker mit einer stürmisch wachsenden Freundlichkeit an. Dafür gab es zwei Hauptgründe: die große Zahl der Genesungen und die wiedervereinigten Familien. Diese machten überall einen starken Eindruck.

Von den Alkoholikern, die zu den AA kamen und einen ernsthaften Versuch damit machten, wurden 50 Prozent nüchtern und blieben es auch; 25 Prozent wurden erst nach verschiedenen Rückfällen nüchtern; und von den restlichen 25 Prozent erfuhren die, die weiter bei den AA blieben, eine Besserung ihrer Krankheit. Weitere Tausende nahmen an ein paar AA-Meetings teil und lehnten das Programm zunächst ab. Aber auch von diesen kamen zahlreiche, ungefähr zwei von dreien, im Laufe der Zeit wieder zurück.

Ein weiterer Grund dafür, dass die AA-Gemeinschaft so weithin angenommen wurde, war die Hilfe unserer Freunde – der Freunde aus dem Bereich der Medizin, der Religion, der Presse, zusammen mit zahllosen anderen, die unsere sachkundigen, ständigen Fürsprecher

wurden. Ohne eine solche Unterstützung hätte die Gemeinschaft sich viel langsamer entwickelt. Im Anhang dieses Buches findet man manche Empfehlungen von jenen frühen medizinischen und theologischen Freunden der Anonymen Alkoholiker.

Die AA-Gemeinschaft ist keine religiöse Organisation. Auch nehmen wir keinen speziellen medizinischen Standpunkt ein. Trotzdem arbeiten wir mit den Männern der Medizin und Religion eng zusammen.

Da der Alkoholismus jeden ohne Ansehen seiner Person befallen kann, stellen unsere Mitglieder einen genauen Querschnitt durch die Bevölkerung von Amerika dar; und derselbe Prozess geht nun auch in fernen Ländern vor sich. Nach der Religionszugehörigkeit haben wir unter uns: Katholiken, Protestanten, Juden, Hindus und – in geringer Zahl – auch Moslems und Buddhisten. Mehr als 15 Prozent unserer Mitglieder sind Frauen.

Unsere Mitgliederzahlen wachsen gegenwärtig in jedem Jahr um etwa sieben Prozent. Angesichts der Not von vielen Millionen tatsächlicher und möglicher Alkoholiker in der Welt ist unser Wirken von relativ geringem Einfluss. Aller Wahrscheinlichkeit nach werden wir auch nie in der Lage sein, uns mit mehr als nur einem Bruchteil des gesamten Alkoholproblems in allen seinen Verzweigungen zu befassen. Ganz gewiss beanspruchen wir kein Monopol auf die eigentliche Therapie des Alkoholikers.

Doch erfüllt uns die große Hoffnung, dass alle diejenigen, die bisher noch keine Lösung ihres Alkoholproblems gefunden haben, auf den Seiten dieses Buches vielleicht eine Antwort finden und dass sie sich uns auf dem Höhenweg zu einer neuen Freiheit anschließen mögen.

Vorwort zur dritten Auflage des amerikanischen Buches

Als diese Ausgabe im März 1976 in die Druckerei ging, zählte die Gemeinschaft der Anonymen Alkoholiker – vorsichtig geschätzt – weltweit über eine Million Mitglieder, mit über 28.000 Meetinggruppen, 1994 über 89.000 Gruppen in 141 Ländern.

Umfragen unter AA-Gruppen in den Vereinigten Staaten und in Kanada haben ergeben, dass es in der Gemeinschaft der Anonymen Alkoholiker nicht nur mehr und mehr Mitglieder gibt, sondern dass sich die AA immer mehr verbreitet.

Frauen stellen jetzt mehr als ein Viertel der Mitglieder. Unter den neuen Mitgliedern liegt der Anteil der Frauen bei einem Drittel. Sieben Prozent – das ergab die Umfrage – sind unter dreißig Jahre alt, viele davon unter zwanzig. 1992 sind ein Drittel Frauen; über ein Fünftel 30 Jahre und jünger.

Die Grundsätze des AA-Programms, so scheint es, gelten für Menschen mit den unterschiedlichsten Lebensarten, hat doch das Programm Genesung für Angehörige der verschiedensten Nationalitäten gebracht. Die Zwölf Schritte, sie sind die Zusammenfassung des Programms, können in einem Land „Doce Pasos“, im anderen „Douze Etapes“ heißen, sie folgen jedoch dem gleichen Pfad zur Genesung, der von den ersten Mitgliedern der Anonymen Alkoholiker markiert worden ist.

Ungeachtet des großen Wachstums und der Spannweite der Gemeinschaft, ist das Programm in seinem Kern einfach und persönlich. Täglich beginnt irgendwo auf der Welt Genesung damit, dass ein Alkoholiker mit einem anderen Alkoholiker spricht und Erfahrung, Kraft und Hoffnung teilt.

Aus der Sicht des Arztes

Wir Anonymen Alkoholiker glauben, dass der Leser interessiert sein wird zu erfahren, wie die Medizin den Genesungsplan einschätzt, der in diesem Buch dargestellt wird. Ganz gewiss muss eine überzeugende Beurteilung von Seiten jener Ärzte kommen, die ihre Erfahrung mit den Leiden unserer Mitglieder gemacht und deren Rückkehr zu einem gesunden Leben beobachtet haben.

Ein wohlbekannter Arzt, Direktor an einem in Amerika weithin bekannten Krankenhaus, das sich auf Alkohol- und Rauschgiftsüchtige spezialisiert, richtete an die Anonymen Alkoholiker den folgenden Brief:

„An jeden, den es betrifft:

Seit vielen Jahren habe ich mich auf die Behandlung des Alkoholismus spezialisiert.

Gegen Ende 1934 behandelte ich einen Patienten, der zwar einst ein erfolgreicher Geschäftsmann mit hoher Erwerbskraft gewesen, aber den ich als hoffnungslos zu betrachten pflegte.

Im Verlauf seiner dritten Behandlung machte er sich gewisse Vorstellungen davon, durch welche Mittel man möglicherweise zur Genesung gelangen könnte. Es war ein Teil seiner eigenen Wiederherstellung, dass er damit begann, seine Auffassung anderen Alkoholikern mitzuteilen und ihnen einprägte, sie müssten dies genauso wieder mit anderen machen. Daraus ist

das Fundament einer rapide wachsenden Gemeinschaft zwischen diesen Männern und ihren Familien geworden. Es sieht so aus, als ob dieser Mann und mehr als hundert andere wirklich genesen sind.

Ich persönlich weiß um eine große Zahl von Fällen dieser Art, bei der andere Methoden völlig versagt hatten.

Diese Tatsachen scheinen mir für die Medizin äußerst wichtig zu sein. Wegen der außerordentlichen Möglichkeiten zu einem raschen Wachsen, die in dieser Gruppe liegen, könnte sie eine neue Epoche in den Annalen des Alkoholismus bedeuten. Es könnte sehr wohl sein, dass diese Leute einen Weg zur Genesung für Tausende besitzen, die sich in der gleichen Situation befinden.

Man kann sich absolut auf all das verlassen, was sie über sich selbst aussagen.“

Ihr ergebener

William D. Silkworth, M.D.

Der Arzt, der uns auf unsere Bitten diesen Brief gab, hatte die Freundlichkeit, seine Absichten in einem anderen Dokument weiter auszuführen, das hier folgt. Er bestätigte in dieser Darstellung, dass wir, die unter den Qualen des Alkoholismus gelitten haben, davon überzeugt sein müssen, dass die körperliche Verfassung des Alkoholikers genauso anomal ist wie seine geistige.

Wir waren damit nicht zufrieden, dass man uns sagte, wir könnten deshalb unser Trinken nicht beherrschen, weil wir uns nicht richtig an unsere Lebensverhältnisse anpassen könnten, dass wir immer auf der Flucht vor der Wirklichkeit des Lebens seien oder dass wir an aus-

gesprochenen seelischen Defekten litten. Diese Dinge waren bis zu einem gewissen Grad – tatsächlich sogar bis zu einem beträchtlichen Grad – bei manchen von uns wahr. Wir waren aber auch davon überzeugt, dass unser Körper von der Krankheit gleichfalls betroffen war. Nach unserer Überzeugung ist jede Darstellung des Alkoholikers, die diesen körperlichen Aspekt außer Acht lässt, unvollständig.

Die Theorie des Arztes, dass wir an einer Allergie gegenüber dem Alkohol leiden, interessiert uns. Da wir Laien sind, mag unsere Auffassung von der Richtigkeit dieser Theorie natürlich wenig Bedeutung haben. Als ehemalige Problemtrinker können wir aber sagen, dass diese Erklärung uns sinnvoll erscheint. Sie gibt uns für viele Dinge eine Deutung, für die wir anders keine Begründung finden könnten.

Obwohl unsere Lösung auf der Ebene des Spirituellen und der Uneigennützigkeit liegt, sind wir doch dafür, dass der Alkoholiker, der noch zittrig und verwirrt ist, in ein Krankenhaus aufgenommen wird. In den allermeisten Fällen ist es notwendig, dass das Gehirn eines Menschen erst wieder klar gemacht wird, bevor man sich ihm nähern kann. Die Aussichten, dass er versteht und annimmt, was wir ihm anbieten, sind dann viel größer.

Der Arzt schreibt:

„Das Thema, das in diesem Buch dargestellt wird, scheint mir für die, welche unter der Alkoholsucht leiden, von allerhöchster Bedeutung zu sein.

Ich sage das nach einer vieljährigen Erfahrung als medizinischer Direktor eines der ältesten Krankenhäuser des Landes, das Alkohol- und Drogenabhängigkeit behandelt.

Ich empfand darum eine wirkliche Genugtuung, als ich gebeten wurde, einige Worte über einen Gegenstand beizufügen, der in so meisterhafter und eingehender Weise auf diesen Seiten behandelt wird.

Wir Ärzte haben schon seit langer Zeit erkannt, dass eine Art Moralphysikologie für die Alkoholiker von drängender Wichtigkeit war. Diese Anwendung brachte aber Schwierigkeiten mit sich, die zu überwinden weit über unser Vermögen ging. Mit unseren ultramodernen Ausrüstungen und unserer wissenschaftlichen Einstellung allem gegenüber sind wir vielleicht nicht gut genug ausgerüstet, die Mächte des Guten anzuwenden, die außerhalb erlernter Erkenntnisse liegen.

Vor vielen Jahren kam einer der maßgeblichen Mitverfasser dieses Buches in dieses Krankenhaus und in unsere Behandlung. Während der Zeit, da er hier war, gewann er einige Auffassungen, die er dann sofort praktisch zur Anwendung brachte.

Später bat er dann um die Erlaubnis, dass er hier anderen Patienten seine Geschichte erzählen durfte. Trotz einiger Bedenken haben wir unsere Zustimmung dazu gegeben.

Die Fälle, die wir dann weiterverfolgt haben, waren außerordentlich interessant. Viele von ihnen waren tatsächlich erstaunlich. Für jemand, der so lang und mühsam auf dem Gebiet des Alkoholismus gearbeitet hat, sind dies wahrhaft begeisternde Dinge: die Selbstlosigkeit dieser Männer, die wir dabei beobachten konnten, das völlige Fehlen eines eigennützigen Beweggrundes und ihr Gemeinschaftsgeist. Sie glauben an ihre Sache, mehr aber noch an jene Macht, die einen chronischen Alkoholiker von den Pforten des Todes zurückreißen kann.

Natürlich muss man einen Alkoholiker zuerst von seiner körperlichen Sucht nach dem berauschenden Getränk befreien. Das erfordert oft eine systematische Krankenhausbehandlung, ehe er von psychologischen Maßnahmen den größtmöglichen Nutzen haben kann. Wir glauben – und wir haben dies auch vor einigen Jahren als eine Vermutung vorgetragen –, dass die Wirkung des Alkohols bei diesen chronischen Alkoholikern eine Allergie auslöst; denn die Erscheinungsform des süchtigen Verlangens ist auf diese Gruppe begrenzt und kommt beim durchschnittlichen, maßvollen Trinker nie vor.

Diese allergischen Typen können niemals mehr Alkohol in irgendeiner Form ohne Gefahr zu sich nehmen. Wenn sich die Gewohnheit bei ihnen erst einmal herausgebildet hat und wenn offenbar geworden ist, dass sie nicht aufhören können, wenn sie ihr Vertrauen zu sich und den Mitmenschen verloren haben, dann häufen sich die Probleme und werden in erschreckendem Maße immer unlösbarer.

Wortreiche, aber inhaltsarme Appelle richten da selten etwas aus. Die Botschaft, die das Interesse dieser Alkoholiker wecken und wachhalten soll, muss Tiefe und Gewicht haben. Wenn sie ihr Leben erneuern wollen, müssen ihre Ideale in fast jedem Fall auf eine Macht gegründet sein, die größer ist als sie selbst.

Sollte jemand das Gefühl haben, dass wir Psychiater, die ein Krankenhaus für Alkoholiker zu leiten haben, mit einer solchen Äußerung sentimental erscheinen, dann möge er einmal eine Zeitlang mit uns vorn an der Front stehen, sich die Tragödien, die verzweifelte Frauen und die kleinen Kinder anschauen.

Die Überwindung dieser Nöte sollte für ihn zum Teil seiner täglichen Arbeit werden und ihm auch in der

Nacht noch seinen Schlaf rauben. Dann wird sich auch der zynischste Kritiker nicht mehr darüber wundern, dass wir diese Gemeinschaft angenommen und ermutigt haben. Langjährige Erfahrung bestärkt uns in der Ansicht, dass nichts zur Rehabilitation dieser Männer in höherem Maße beigetragen hat als die selbstlose Bewegung, die jetzt unter ihnen selbst im Wachsen begriffen ist.

Die Wirkung, die der Alkohol hervorruft, ist für Männer und Frauen der wesentliche Grund zum Trinken. Obwohl sie zugeben, dass sie sich schaden, ist die vom Alkohol beeinflusste Wahrnehmung so vage, dass nach einer gewissen Zeit Wahres von Falschem nicht mehr unterschieden werden kann.

Für diese Männer und Frauen erscheint dann ihr alkoholisches Leben allein als das normale.

Sie sind ruhelos, reizbar, unzufrieden, bis sie erneut das Gefühl von Erleichterung und Behaglichkeit bekommen, das sofort nach einigen Gläsern Alkohol über sie kommt – Alkohol, den sie andere Menschen völlig ungestraft zu sich nehmen sehen.

Nachdem sie aber wieder, wie so viele, ihrer Gier erlegen sind – und sich die Erscheinungsform des süchtigen Verlangens abzeichnet –, gehen sie durch die bekannten Stadien einer Sauftour hindurch, aus der sie dann voller Reue wieder auftauchen mit dem festen Entschluss, nie wieder zu trinken.

Das wiederholt sich nun immer und immer wieder. Und wenn ein solcher Mensch dann nicht die Erfahrung einer völligen psychischen Veränderung machen kann, besteht sehr wenig Hoffnung darauf, dass er zur Genesung kommt.

Andererseits findet sich genau derselbe Mensch, der völlig verloren zu sein schien und der so viele Probleme hatte, dass er daran verzweifelte, nach einer solchen psychischen Veränderung plötzlich ganz leicht dazu imstande, sein Verlangen nach Alkohol zu beherrschen. Dieser Vorgang wird denen seltsam erscheinen, die ihn nicht verstehen, aber die einzig erforderliche Anstrengung besteht darin, dass dieser Mensch einige einfache Regeln befolgt.

Männer haben mich mit ebenso ehrlichem wie verzweifelterm Flehen bedrängt: 'Doktor, ich kann so nicht mehr weitermachen. Ich besitze alles, was das Leben wertvoll macht. Ich muss mit dem Trinken aufhören, aber ich bringe es nicht fertig. Sie müssen mir helfen.'

Wenn ein Arzt diesem Problem gegenübersteht und wenn er sich selbst gegenüber ehrlich ist, wie sehr muss er da so oft seine eigene Unzulänglichkeit fühlen. Und wenn er auch alles hergibt, was er in sich hat, so ist es doch oft nicht genug.

Da merkt man, dass man etwas mehr als nur die menschliche Kraft braucht, um die entscheidende psychische Veränderung zustande zu bringen. Obwohl die Gesamtsumme der Genesungen, die durch psychiatrisches Bemühen bewirkt wird, beträchtlich ist, müssen wir Ärzte doch zugeben, dass wir auf das Problem als Ganzes doch nur einen geringen Einfluss ausgeübt haben. Viele Typen von Alkoholikern sprechen auf die übliche psychologische Methode nicht an.

Ich stehe nicht auf der Seite derer, die glauben, dass der Alkoholismus ganz und gar ein Problem der verstandesmäßigen Kontrolle ist. Ich habe viele Patien-

ten gehabt, die zum Beispiel eine ganze Reihe von Monaten an der Lösung eines bestimmten Problems oder an einem geschäftlichen Unternehmen gearbeitet hatten, das bis zu einem gewissen, ihnen günstigen Datum in Ordnung gebracht werden mussten. Sie tranken etwa einen Tag vor diesem Datum ein Glas – und ihr süchtiges Verlangen trat wieder so sehr in den Vordergrund und verdrängte alle anderen Interessen, dass sie die wichtige Verabredung nicht einhalten konnten. Diese Leute tranken wirklich nicht, um zu fliehen; sie tranken, um die Gier zu überwinden, die sie mit ihrer verstandesmäßigen Kontrolle nicht beherrschen konnten.

Das süchtige Verlangen bringt Menschen in Situationen, in denen sie bereit sind, eher alles zu opfern, als weiter zu kämpfen.

Die Einteilung der Alkoholiker in bestimmte Klassen scheint höchst schwierig zu sein und liegt im Einzelnen auch außerhalb der Absicht dieses Buches. Unter Alkoholikern gibt es natürlich die Psychopathen, die in ihrem Gefühlsleben labil sind. Dieser Typ ist uns allen bekannt. Sie schwören ständig dem Alkohol auf ewig ab und quälen sich mit Schuldgefühlen. Sie fassen viele Entschlüsse, sie treffen aber nie eine Entscheidung.

Dann gibt es den Typ des Menschen, der einfach nicht zugeben will, dass er kein Glas vertragen kann. Er plant immer neue Trinkmethoden. Er verändert seine Alkoholsorte oder seine Umgebung. Dann gibt es den Typ, der immer noch meint, er könne ohne Gefahr wieder trinken, nachdem er eine gewisse Zeit völlig frei vom Alkohol gewesen war. Und es gibt den manisch depressiven Typ, der von seinen Freunden

vielleicht am wenigsten verstanden wird und über den ein ganzes Kapitel geschrieben werden könnte.

Und dann gibt es wieder jene Typen, die eigentlich in jeder Beziehung normal sind, wenn man von der Wirkung absieht, die der Alkohol auf sie ausübt. Oft sind sie fähige, intelligente und liebenswürdige Menschen.

Sie alle – und noch viele andere – haben ein einziges Symptom miteinander gemeinsam: Sie können nicht anfangen zu trinken, ohne dass sie die Erscheinungsform des süchtigen Verlangens entwickeln. Wir haben die Vermutung ausgesprochen, dass diese Erscheinung auf eine Allergie hinweist, welche diese Leute von den anderen Menschen unterscheidet und sie zu einer gesonderten Gruppe macht. Noch nie ist diese Veranlagung durch irgendeine Behandlungsart, die mir bekannt geworden ist, auf die Dauer beseitigt worden. Als die einzige Abhilfe können wir nur zur vollkommenen Enthaltung vom Alkohol raten.

Aber diese Feststellung stürzt uns sofort in einen brodelnden Kessel der Diskussionen. Viel ist für und wider geschrieben worden. Unter den Ärzten scheint sich jedoch als die allgemeine Meinung durchgesetzt zu haben, dass der chronische Alkoholismus unheilbar ist.

Wo aber gibt es eine Lösung? Vielleicht kann ich diese Frage am besten beantworten, indem ich über eine meiner Erfahrungen berichte.

Etwa ein Jahr, bevor ich diese Erfahrung machte, wurde uns ein Mann eingeliefert, den wir wegen chronischem Alkoholismus behandeln sollten. Er hatte sich nur teilweise von einem Magenbluten erholt und schien überdies ein Fall von pathologischem, geistigen Zerfall zu sein. Er hatte alles verloren, was das Leben

lebenswert macht – und er lebte sozusagen nur noch, um zu trinken. Er gab das freimütig zu und glaubte auch selbst, dass es für ihn keine Hoffnung mehr gab. Nachdem man ihm den Alkohol entzogen hatte, fand man, dass keine dauernde Schädigung des Gehirns vorlag.

Er nahm den Lebensplan auf sich, der in diesem Buch dargestellt wird. Ein Jahr später rief er mich an und kündigte seinen Besuch an. Und da hatte ich ein ganz eigenartiges Erlebnis. Ich erinnerte mich an den Namen des Mannes und erkannte auch einigermaßen seine Gesichtszüge wieder. Aber damit hörte auch alle Ähnlichkeit auf.

Aus jenem zitternden, verzweifelten, nervösen Wrack war ein neuer Mensch geworden, der nur so überströmte von Selbstvertrauen und Zufriedenheit. Ich sprach eine Zeitlang mit ihm. Ich konnte aber einfach in mir das Gefühl nicht mehr wachrufen, dass ich ihn früher gekannt hatte. Für mich war er ein Fremder – und als ein solcher verließ er mich auch. Eine lange Zeit ohne Alkohol lag zwischen unseren Begegnungen.

Wenn ich eine geistige Aufmunterung brauche, dann denke ich oft an einen anderen Fall, der uns von einem in New York sehr bekannten Arzt überwiesen worden war. Der Patient hatte sich seine eigene Diagnose gestellt. Weil er von der Hoffnungslosigkeit seiner Lage überzeugt war, hatte er sich in einem verlassenen Schuppen versteckt und war entschlossen, dort zu sterben. Einige Leute, die nach ihm fahndeten, hatten ihn gerettet und in einem entsetzlichen Zustand zu mir gebracht.

Nachdem er körperlich wieder hergestellt war, hatte er ein Gespräch mit mir, in dem er frei heraus sagte, jede Behandlung sei nur eine Kraftvergeudung, wenn ich ihm nicht die Versicherung geben könne – was noch nie jemand habe tun können –, dass er in Zukunft die Willenskraft besitzen werde, seinem Drang zum Trinken zu widerstehen.

Sein Alkoholproblem war so vielschichtig und seine Depression war so tief, dass wir fühlten, seine einzige Hoffnung läge nur noch in dem, was wir damals eine ‘moralische Psychologie’ nannten; wir zweifelten aber daran, dass selbst dies eine Wirkung auf ihn ausüben würde.

Immerhin ließ er sich völlig von den Gedanken überzeugen, die in diesem Buch enthalten sind. Seit einer langen Reihe von Jahren hat er kein einziges Glas mehr getrunken. Dann und wann sehe ich ihn; er ist ein Mensch von so feiner Art geworden, wie man sie immer gern sehen möchte.

So rate ich jedem Alkoholiker ernstlich, dieses Buch durchzulesen. Er mag als Spötter mit dem Lesen anfangen, vielleicht endet er mit einem Gebet.“

William D. Silkworth, M.D.

Kapitel 1

Bills Geschichte

Auch die Stadt in New England, in die wir jungen Offiziere von Plattsburg aus verlegt wurden, war vom Kriegstaumel erfasst. Wir fühlten uns geschmeichelt, wenn uns angesehene Bürger in ihre Häuser einluden und uns das Gefühl gaben, Helden zu sein. Hier spürten wir mitten im Krieg Zuneigung und Anerkennung. Es waren erhabene Momente – und manchmal waren wir auch richtig ausgelassen und fröhlich. –

Endlich ging das Leben nicht mehr an mir vorbei. In diesem Drunter und Drüber entdeckte ich den Alkohol. Eindringliche Warnungen und Vorurteile meiner Familie gegen das Trinken waren vergessen. – Kurz darauf waren wir auf dem Weg nach Europa. Ich fühlte mich sehr einsam und wandte mich wieder dem Alkohol zu.

Wir landeten in England. Ich besuchte Winchester Cathedral. Ich war davon sehr beeindruckt. Als ich draußen herumschlenderte, erweckte ein Vers auf einem alten Grabstein meine Aufmerksamkeit:

*„Hier liegt ein Hampshire Grenadier,
der trank zu Tod sich, ach,
mit zuviel Krügen kühlem Bier.
Gedenken folgt dem Kriegsmann nach,
ob ihn der grimm'ge Tod erschlug
durch Kugel oder Krug.“*

Eine Warnung, die ich in den Wind schlug.

Mit zweiundzwanzig Jahren schon Kriegsveteran, kam ich schließlich nach Hause. Ich fühlte mich als Führernatur, denn hatten mir nicht die Männer meiner Einheit gerade das immer wieder bestätigt? Mit meinem Führungstalent wollte ich an die Spitze großer Unternehmen kommen, die ich mit sicherem Geschick leiten würde.

Ich belegte einen Abendkursus in Rechtswissenschaft und bekam eine Anstellung als Schadenssachbearbeiter in einer Versicherungsgesellschaft. Das Streben nach Erfolg hatte mich gepackt. Ich würde der Welt zeigen, wie wichtig ich war. Meine Arbeit führte mich zur Wall Street und nach und nach begann ich, mich für die Börse zu interessieren. Viele verloren Geld – aber einige wurden auch sehr reich dabei. Warum nicht auch ich? Außer mit Jura befasste ich mich jetzt auch mit Wirtschaftswissenschaften. Da ich schon auf dem Weg zum Alkoholiker war, schaffte ich beinahe meinen Jurakursus nicht. Bei einer der Abschlussprüfungen war ich so betrunken, dass ich weder denken noch schreiben konnte. Obwohl ich noch nicht ständig trank, war meine Frau beunruhigt. In langen Gesprächen versuchte ich, sie zu beruhigen, indem ich ihr erzählte, dass geniale Männer ihre besten Einfälle im Suff hatten und so zu höchsten philosophischen Erkenntnissen gekommen waren.

Als ich den Kursus in Rechtswissenschaften beendet hatte, wusste ich, dass Jura nichts für mich war. Ich war in das Mahlwerk der Wall Street geraten. Wirtschafts- und Finanzbosse waren meine Vorbilder. Aus dieser Verbindung von Suff und Spekulationen begann ich die Waffe zu schmieden, die sich eines Tages wie ein Bumerang gegen mich richten und mich kaputt machen würde. Meine Frau und ich lebten bescheiden und sparten 1000 Dollar. Wir legten das Geld in Wertpa-

pieren an, die damals billig und kaum gefragt waren. Meine Vermutung, dass sie eines Tages im Kurs erheblich steigen würden, bestätigte sich später. Ich konnte Maklerfreunde jedoch nicht dazu bewegen, mich loszuschicken, um einen Überblick über Fabriken und Unternehmen zu gewinnen. Aber meine Frau und ich beschlossen, es trotzdem zu tun. Nach einer von mir entwickelten Theorie verloren die meisten Leute ihr Geld an der Börse durch Unkenntnis des Marktes. Später entdeckte ich noch viele andere Gründe dafür.

Wir gaben unsere Stellungen auf – und ab ging's auf dem Motorrad, den Beiwagen vollgestopft mit Zelt, Decken, Kleidern zum Wechseln und drei großen Handbüchern des Finanzmarktes. Unsere Freunde meinten, man sollte uns auf unseren Geisteszustand untersuchen. Vielleicht hatten sie Recht. Da ich einigen Erfolg beim Spekulieren gehabt hatte, besaßen wir etwas Geld. Um unser kleines Kapital nicht angreifen zu müssen, arbeiteten wir einen Monat auf einer Farm. Für lange Zeit sollte das für mich die letzte ehrliche, körperliche Arbeit gewesen sein.

Wir bereisten den ganzen östlichen Teil der Vereinigten Staaten in einem Jahr. Am Ende verschafften mir meine Berichte an die Wall Street dort eine neue Stellung und ich hatte ein hohes Spesenkonto zur Verfügung. Ein Termingeschäft brachte uns in jenem Jahr einen Gewinn von mehreren tausend Dollar.

In den nächsten paar Jahren flogen mir Geld und Beifall nur so zu. Ich hatte es geschafft. Das Rascheln der Geldscheine brachte viele dazu, meinem Beispiel zu folgen. Der Aufschwung der späten Zwanzigerjahre nahm überschäumende Formen an. Alkohol bildete einen wichtigen Bestandteil meines Lebens. In den Jazzlokalen der Stadt wurde hitzig debattiert. Jeder warf mit Tausendern nur so um sich und Fantasierte von

Millionen. Sollten die Spötter ruhig spotten, mir war's gleich. Ich machte mich zum Gastgeber von Schönwetterfreunden.

Mein Trinken nahm ernstere Formen an, ich trank fast den ganzen Tag und beinahe jeden Abend. Die Vorhaltungen meiner Freunde führten zu Streit und machten mich zum Einzelgänger. In unserer aufwändigen Wohnung gab es hässliche Szenen. Meiner Frau war ich nie richtig untreu geworden. Vor Seitensprüngen bewahrte mich die Anhänglichkeit zu ihr und meine zeitweilig extreme Trunkenheit.

Im Jahre 1929 packte mich das Golffieber. Deshalb zogen wir aufs Land. Für meinen Ehrgeiz, den damals berühmten Golfspieler Walter Hagen zu schlagen, erwartete ich den Beifall meiner Frau. Aber der Alkohol holte mich schneller ein als ich Walter Hagen schlagen konnte. Das morgendliche Zittern begann. Beim Golfspiel war es möglich, von morgens bis abends zu trinken. Es machte mir Spaß, auf dem exklusiven Platz umherzustreifen, der in mir schon solche Ehrfurcht erweckt hatte, als ich noch ein Junge gewesen war. Meine Haut nahm die makellose Bräune der Wohlhabenden an. Mit amüsiert Skepsis beobachtete der örtliche Bankangestellte den regen Ein- und Ausgang meiner dicken Schecks.

Ganz unerwartet brach im Oktober 1929 an der New Yorker Börse die Hölle los. Nach einem dieser verteuflten Tage schwankte ich aus einer Hotelbar in ein Maklerbüro. Es war abends acht Uhr, fünf Stunden nachdem die Börse geschlossen hatte. Der automatische Kursanzeiger tickte immer noch. Ich starrte auf einen Papierstreifen mit der Notierung XYZ 32. Am Morgen waren es noch 52 gewesen. Wie so viele meiner Freunde war auch ich ruiniert. Die Zeitungen berichteten, dass Menschen von den hohen Dächern der

Finanzburgen in den Tod gesprungen waren. Das widerete mich an. Ich würde nicht springen. Ich ging in die Bar zurück. Seit 10 Uhr morgens hatten meine Freunde mehrere Millionen verloren – na und? Morgen war ein neuer Tag. Beim Trinken kehrte meine alte, verbissene Entschlossenheit zu gewinnen, zurück.

Am nächsten Morgen rief ich einen Freund in Montreal an. Er hatte genügend Geld übrig behalten und meinte, es wäre besser, wenn ich nach Kanada ginge. Im Frühjahr des folgenden Jahres lebten wir wieder in unserem altgewohnten Stil.

Ich fühlte mich wie Napoleon nach der Rückkehr von Elba. Für mich gab es kein St. Helena. Aber bald trank ich wieder – und mein großzügiger Freund war gezwungen, mich fallen zu lassen. Diesmal waren wir endgültig pleite.

Wir zogen zu den Eltern meiner Frau. Ich fand Arbeit, die ich jedoch nach einer Schlägerei mit einem Taxifahrer verlor. Gott sei Dank konnte damals noch niemand voraussehen, dass ich fünf Jahre lang keinen festen Arbeitsplatz haben und genauso lange Zeit kaum nüchtern sein würde.

Meine Frau nahm eine Stellung in einem Kaufhaus an. Wenn sie abends erschöpft nach Hause kam, fand sie mich betrunken vor. Ich wurde zum unerwünschten Herumtreiber in den Maklerbüros.

Alkohol war kein Luxus mehr, er wurde zur Notwendigkeit. Zwei bis drei Flaschen schwarz gebrannter Gin wurden zur Gewohnheit. Kleine Geschäfte brachten hin und wieder einige hundert Dollar, so dass ich meine Schulden in den Bars und Lebensmittelgeschäften bezahlen konnte. So ging es endlos weiter. Ich wachte morgens sehr früh auf und war dabei von heftigem Zittern geschüttelt. Um überhaupt frühstücken zu kön-

nen, brauchte ich erst ein Wasserglas Gin und ein halbes Dutzend Flaschen Bier. Trotzdem glaubte ich immer noch, die Situation im Griff zu haben. Es gab aber auch nüchterne Phasen, die meiner Frau wieder Hoffnung machten.

Nach und nach wurde es schlimmer. Das Haus wurde von Gläubigern übernommen, meine Schwiegermutter starb, meine Frau und mein Schwiegervater wurden krank.

Dann bot sich mir eine viel versprechende Gelegenheit, ein Geschäft zu machen. Die Aktien waren auf dem Tiefstand von 1932 – und irgendwie gelang es mir, eine Käufergruppe zu bilden. Ich sollte großzügig am Gewinn beteiligt werden. Die guten Chancen verdarb ich mir durch eine neue Sauftour.

Ich wachte auf. Das musste ein Ende haben. Ich sah ein, dass ich nicht mal mehr ein einziges Glas trinken durfte. Ich war restlos fertig. Früher hatte ich die heiligsten, schriftlichen Versprechungen gemacht. Jetzt aber war meine Frau glücklich darüber, dass es mir dieses Mal ernst damit war. Es war mir ernst.

Kurz danach kam ich dennoch betrunken nach Hause. Ich hatte mich nicht dagegen gewehrt. Wo waren meine großen Vorsätze geblieben? Ich wusste es einfach nicht. Es war mir auch nicht bewusst geworden. Jemand hatte mir ein Glas zugeschoben – und ich hatte es ausgetrunken. War ich verrückt? Bei so viel Unüberlegtheit schien ich nicht weit davon entfernt zu sein.

Ich erneuerte meinen Vorsatz und versuchte es wieder. Nach einiger Zeit wurde das Selbstvertrauen von Überheblichkeit abgelöst. Ich konnte über die Schnapsbrennereien lachen.

Jetzt wusste ich, worauf es ankam.

Eines Tages betrat ich ein Café, um zu telefonieren.

Plötzlich stand ich an der Bar, ohne zu wissen, wie ich dahin gekommen war.

Als mir der Whisky zu Kopf stieg, sagte ich mir, dass ich es das nächste Mal besser machen würde. Jetzt wollte ich mich erst einmal besser fühlen und ließ mich volllaufen.

Die Reue, den Schrecken und die Hoffnungslosigkeit am nächsten Morgen werde ich nie vergessen. Der Mut zu kämpfen war weg. Mein Hirn raste unkontrolliert und ich hatte ein schreckliches Gefühl von drohendem Unheil. Es war noch nicht Tag und ich wagte kaum, über die Straße zu gehen, aus Angst, zusammenzubrechen und von einem Lieferwagen überfahren zu werden. Eine Kneipe, die die ganze Nacht geöffnet hatte, versorgte mich mit etlichen Glas Bier. Meine verkrampften Nerven kamen schließlich zur Ruhe. Durch eine Morgenzeitung erfuhr ich, dass an der Börse wieder der Teufel los war. In mir auch.

Der Börsenmarkt würde sich erholen, ich aber nicht. Das war hart. Sollte ich Schluss machen? Nein – jetzt nicht. Ich war wie benebelt. Gin würde das beheben. Zwei Flaschen und – totales Vergessen.

Körper und Geist sind wunderbare Mechanismen. Sie hielten diese Qual noch zwei Jahre aus. In meiner schrecklichen morgendlichen Verfassung vergriff ich mich an dem dünnen Portemonnaie meiner Frau.

Dann stand ich wieder einmal schwankend vor einem offenen Fenster oder am Medikamentenschrank, in dem Gift war und verfluchte mich als Schwächling.

Durch Ausflüge in die Umgebung versuchten wir, dieser Situation zu entfliehen.

Dann kam die Nacht, in der meine körperlichen und geistigen Qualen so höllisch waren, dass ich Angst hatte, durchs geschlossene Fenster zu springen. Irgendwie

schaffte ich es, meine Matratze in ein unteres Stockwerk zu zerren, um die Gefahr zu verringern, falls ich plötzlich springen sollte.

Ein Arzt kam und gab mir ein starkes Beruhigungsmittel. Am nächsten Tag nahm ich beides, Gin und Beruhigungsmittel. Diese Mischung gab mir bald den Rest. Alle fürchteten um meinen Verstand. Ich auch. Wenn ich trank, konnte ich wenig oder nichts essen. Ich hatte 40 Pfund Untergewicht.

Mein Schwager ist Arzt. Mit seiner und meiner Mutter Hilfe wurde ich in ein bekanntes Rehabilitationskrankenhaus für Alkoholiker gebracht. Durch eine sogenannte Belladonna-Behandlung wurde mein Hirn wieder klar. Hydrotherapie und leichte Gymnastik halfen viel. Doch das Beste war, dass ich einen freundlichen Arzt traf, der mir erklärte, dass ich zwar selbstsüchtig und leichtsinnig gewesen war, aber auch ernsthaft krank, körperlich und geistig.

Es erleichterte mich irgendwie, als ich erfuhr, dass Alkoholiker einen erstaunlich geschwächten Willen haben, wenn es darum geht, gegen Alkohol zu kämpfen, obwohl dieser Wille in anderer Beziehung oft stark bleibt. Das erklärte mein unglaubliches Benehmen bei dem verzweifelten Versuch, mit dem Trinken aufzuhören. Da ich nun wusste, wie es um mich stand, keimte neue Hoffnung in mir.

Drei oder vier Monate hielt diese Stimmung an. Regelmäßig ging ich in die Stadt und verdiente sogar etwas Geld.

Selbsterkenntnis – das war sicherlich die Antwort.

Es war nicht die Antwort, denn der gefürchtete Tag kam, an dem ich wieder trank. Mit meiner moralischen und körperlichen Gesundheit ging es rapide bergab. Nach kurzer Zeit war ich wieder im Krankenhaus.

Das war das Ende, der Vorhang fiel, so schien es mir. Meiner besorgten und verzweifelten Frau wurde mitgeteilt, dass ich innerhalb eines Jahres entweder durch Herzversagen im Delirium tremens oder durch Gehirn-erweichung enden würde.

Sie müsse mich bald entweder dem Totengräber oder der Irrenanstalt überlassen.

Mir brauchte man das nicht zu sagen. Ich wusste es und begrüßte beinahe den Gedanken. Mein Stolz war aufs Tiefste verletzt. Ich, der ich so sehr von mir überzeugt war und von meiner Fähigkeit, Schwierigkeiten zu überwinden, war schließlich in die Ecke gedrängt. Nun sollte ich in die Dunkelheit fallen und mich den endlosen Reihen von Säufern anschließen. Ich dachte an meine arme Frau. Trotz allem waren wir glücklich gewesen. Was würde ich nicht alles geben, um wieder gutzumachen! Damit war es aber jetzt vorbei.

Worte können nicht die Einsamkeit und Verzweiflung wiedergeben, die ich im tiefen Morast des Selbstmitleids fand. Treibsand war um mich herum in allen Richtungen. Ich hatte mein Spiel gespielt – und verloren. Der Alkohol war mein Meister.

Zitternd verließ ich als gebrochener Mann das Krankenhaus. Furcht ernüchterte mich für kurze Zeit. Dann kam der heimtückische Irrsinn des ersten Glases – und am „Tag der Armee“ 1934 war ich wieder voll drin. Alle kamen zu der Überzeugung, dass man mich irgendwo einsperren müsse, oder ich würde elend zugrunde gehen. Wie dunkel ist es doch vor Tagesanbruch.

In Wirklichkeit war das der Anfang meiner letzten Saufphase. Bald aber sollte ich in das geschleudert werden, was ich gern als die „Vierte Dimension“ des Daseins bezeichne. Ich sollte Glück, Frieden und eigene Nütz-

lichkeit kennenlernen in einem neuen Leben, das mit fortschreitender Zeit immer schöner wird.

Und das geschah so: Gegen Ende dieses tristen Novembers saß ich in meiner Küche und trank. Mit einer gewissen Befriedigung dachte ich daran, dass genug Gin im Hause versteckt war, um mich durch die Nacht und über den nächsten Tag zu bringen. Meine Frau arbeitete.

Ich überlegte, ob ich es wagen konnte, eine Flasche Gin am Kopfende unseres Bettes zu verstecken. Vor Tagesanbruch würde ich sie brauchen.

Meine Überlegungen wurden durch das Telefon unterbrochen. Mit munterer Stimme fragte ein alter Schulfreund, ob er mal rüberkommen könne. Er war nüchtern. Soweit ich mich erinnern konnte, lag es Jahre zurück, dass er in diesem Zustand nach New York gekommen war. Ich war überrascht. Gerüchten zufolge hatte man ihn wegen alkoholischen Irrsinns in eine Klinik eingewiesen. Ich fragte mich, wie er da hatte herauskommen können. Sicher würde er zu Abend essen und dann könnte ich ganz offen mit ihm trinken. Ohne Rücksicht auf sein Wohlergehen dachte ich nur daran, den Geist früherer Tage heraufzubeschwören.

Als Krönung einer Sauf tour hatten wir einmal sogar ein Flugzeug gechartert. Sein Kommen war wie eine Oase in dieser trostlosen Wüste sinnlosen Lebens. Das war es – eine Oase! Säufer sind so.

Die Tür ging auf, er stand da, frisch rasiert und strahlend. Da war etwas in seinem Blick. Er war auf unerklärliche Weise verändert. Was war geschehen?

Ich schob ihm einen Drink zu. Er lehnte ihn ab. Enttäuscht, aber neugierig überlegte ich, was mit dem Kerl geschehen war. Er war nicht mehr er selbst.

„Komm, was soll das alles?“, fragte ich mit Nachdruck. Er schaute mich offen an. Lächelnd sagte er einfach: „Ich habe meinen Glauben gefunden.“

Ich war bestürzt. Das war es also. Im vergangenen Sommer ein alkoholischer Spinner und jetzt ein leicht spin-
nender Glaubensbruder, argwöhnte ich. Er hatte die-
sen verklärten Blick. Ja, der alte Bursche hatte Feuer
gefangen. Lass ihn schwätzen, meinen Segen hat er!
Außerdem würde mein Gin länger halten als sein Pre-
digen.

Aber es war kein Geschwätz. Mit einfachen, knappen
Worten berichtete er, wie zwei Männer vor Gericht er-
schienen waren und den Richter dazu gebracht hatten,
seinen Einweisungsbeschluss aufzuheben. Sie hatten
von einem einfachen Glaubensgedanken und einem
praktischen, zu Aktivität auffordernden Arbeitspro-
gramm gesprochen. Das war vor zwei Monaten – und
das Ergebnis war offensichtlich. Es funktionierte!

Er war gekommen, um seine Erfahrungen an mich
weiterzugeben – wenn ich Wert darauf legte. Ich war
wie vor den Kopf geschlagen, aber dennoch interessiert.
Gewiss war ich interessiert. Ich musste es sein, denn ich
war ohne Hoffnung.

Er sprach stundenlang. Kindheitserinnerungen tauch-
ten in mir auf. Es war mir, als hörte ich die Stimme des
Pfarrers, wenn ich an stillen Sonntagen weit draußen
auf den Hügeln saß. Da war dieser Vorschlag zu einem
Nüchternheitsgelübde, dem ich nie gefolgt war. Eben-
so erinnerte ich mich an den gutmütigen Spott meines
Großvaters über die Geistlichkeit und deren Getue;
auch daran, dass er darauf beharrte, es gäbe wirklich
Musik in den Sphären. Gleichzeitig aber sprach er dem
Pfarrer das Recht ab, ihm vorzuschreiben, wie er den
Klängen zu lauschen habe. Ich dachte an die Furcht-

losigkeit, mit der mein Großvater von all diesen Dingen kurz vor seinem Tode gesprochen hatte. Bei diesen Gedanken, die aus der Vergangenheit auftauchten, hatte ich einen Kloß im Hals.

Der Kriegstag in der alten Winchester Cathedral tauchte wieder auf.

Ich hatte immer an eine Macht, größer als ich selbst, geglaubt und hatte mir oft über diese Dinge Gedanken gemacht. Ich war kein Atheist. Tatsächlich gibt es nur wenige Atheisten, denn Atheismus bedeutet blind der seltsamen Theorie zu vertrauen, dass das Universum aus dem Nichts kommt und ziellos in das Nichts rast. Die von mir anerkannten geistigen Größen aus der Chemie, der Astronomie, ja sogar die aus der Abstammungslehre sprachen von allumfassenden Gesetzen und Kräften, die am Werk waren. Trotz aller gegenteiligen Anzeichen gab es bei mir wenig Zweifel, dass eine machtvolle Absicht und Ordnung allem zugrunde lag. Wie konnte es ohne Geist und Verstand so genaue und unwandelbare Gesetze geben? Ich musste ganz einfach an einen Geist des Universums glauben, der weder Zeit noch Grenzen kennt. Bis dahin war ich mit meinen Gedanken gekommen.

Damit hörte die Gemeinsamkeit zwischen der Geistlichkeit, den Weltreligionen und mir schon auf. Wenn sie von einem Gott sprachen, der mir nahe stand, der ein Gott der Liebe, der übermenschlichen Stärke und der Wegweisung war, wurde ich verwirrt – und mein Geist verschloss sich solchen Theorien.

Ich war bereit, zuzugestehen, dass Christus ein großer Mann gewesen war, in weitem Abstand gefolgt von denjenigen, die ihn für sich beanspruchen. Seine geistige Lehre hielt ich für ausgezeichnet. Für mich hatte ich das akzeptiert, was mir passte und bequem war; den Rest beachtete ich nicht.

Die Kriege, die Verbrennungen und Grausamkeiten, die durch Religionsstreitigkeiten entfacht worden waren, machten mich krank. Mir kamen ehrliche Zweifel, ob die Religionen den Menschen überhaupt Gutes gebracht hatten. Wenn ich davon ausging, was ich in Europa und danach gesehen hatte, konnte ich von göttlichem Wirken zwischen den Menschen nichts spüren. Hier noch von Brüderlichkeit zu reden war ein grausamer Witz.

Wenn es einen Teufel gab, schien er der Herr der Welt zu sein – und mich hatte er mit Sicherheit in seiner Gewalt.

Aber nun saß mein Freund vor mir und erklärte mir geradeheraus, dass Gott für ihn das getan hatte, was er selbst für sich nicht hatte tun können. Sein menschlicher Wille hatte versagt. Ärzte hatten ihn für unheilbar erklärt. Die Gesellschaft war drauf und dran, ihn einzusperren. Wie ich hatte auch er seine totale Niederlage eingestanden. Dann war er tatsächlich wieder von den Toten auferstanden, von einem Abfallhaufen in ein Leben, wie er es besser nie gekannt hatte.

Kam diese Kraft aus ihm selbst? Offensichtlich nicht. In ihm war nicht mehr Kraft gewesen als in diesem Augenblick in mir war – und da war gar keine.

Das haute mich um. Es dämmerte mir, religiöse Menschen könnten trotz allem Recht haben. Hier war etwas im Menschenherzen am Werk, was Unmögliches möglich machte.

In dem Moment wurde meine Vorstellung von Wundern drastisch verändert.

Weg mit dem alten Hut. Hier saß mir ein Wunder am Küchentisch gegenüber und verkündete große, gute Neuigkeiten.

Ich sah, dass mein Freund mehr als eine innerliche Wandlung durchgemacht hatte. Er hatte eine andere Basis. Er wurzelte in neuem Boden.

Trotz des lebenden Beispiels meines Freundes blieben in mir Reste meines alten Vorurteils. Das Wort Gott erweckte in mir immer noch eine Art Antipathie. Dieses Gefühl verstärkte sich bei dem Gedanken, dass es einen mir nahe stehenden Gott geben sollte. Mir lag dieser Gedanke nicht. Für Begriffe wie schöpferische Intelligenz, allumfassender Geist oder Naturgeist konnte ich mich begeistern, aber ich widersetzte mich dem Gedanken an einen Herrscher im Himmel, wie liebevoll seine Herrschaft auch immer sein mochte. Ich habe seither mit einer Menge von Leuten gesprochen, die früher genauso empfunden hatten.

Mein Freund machte einen Vorschlag, der mir damals als ein neuer Gedanke erschien. Er sagte: „*Warum suchst du dir nicht deinen eigenen Begriff von Gott?*“

Diese Aufforderung überzeugte mich. Sie ließ den geistigen Eisberg schmelzen, in dessen Schatten ich viele Jahre gelebt und gezittert hatte. Schließlich stand ich im Sonnenlicht.

Es kam nur darauf an, bereit zu sein, an eine Macht, größer als ich selbst, zu glauben. Mehr wurde von mir für meinen Anfang nicht gefordert.

Ich erkannte, dass von hier aus das Wachstum beginnen konnte. Auf dem Fundament vollständiger Bereitschaft könnte ich das aufbauen, was ich in meinem Freund sah. Würde ich die Bereitschaft haben? Selbstverständlich würde ich.

So wurde ich davon überzeugt, dass Gott für uns Menschen da ist, wenn wir Ihn wirklich wollen. Endlich sah ich, fühlte ich, glaubte ich. Stolz und Vorurteile fielen

wie Schuppen von meinen Augen. Eine neue Welt tat sich auf.

Die wirkliche Bedeutung meines Erlebnisses in der Kathedrale ging mir plötzlich auf. Für einen kurzen Augenblick hatte ich Gott gebraucht und gewollt. In mir war eine demütige Bereitschaft, Ihn bei mir zu haben, und Er kam. Aber bald wurde das Gefühl für Seine Gegenwart überdeckt durch laute Geschäftigkeit, vor allem in mir selbst. Und so war es seitdem immer. Wie blind war ich!

Den letzten Alkoholentzug machte ich im Krankenhaus. Die Behandlung erschien ratsam, denn ich hatte Anzeichen von Delirium tremens.

Dort empfahl ich mich demütig Gott, so wie ich Ihn damals verstand und bat Ihn, mit mir zu tun, was Er wolle. Ich vertraute mich uneingeschränkt Seiner Fürsorge und Leitung an. Zum ersten Mal gab ich zu, dass ich von mir aus nichts war; ohne Ihn war ich verloren. Schonungslos bekannte ich mich zu meinen Sünden und war bereit, sie von diesem neu gewonnenen Freund mit Stumpf und Stiel von mir nehmen zu lassen. Seitdem habe ich keinen Alkohol mehr getrunken.

Mein Schulfreund besuchte mich und ich vertraute ihm voll meine Probleme und Mängel an. Wir machten eine Liste von Menschen, die ich verletzt hatte und gegen die ich Groll hegte. Ich erklärte meine völlige Bereitwilligkeit, diesen Leuten meine Fehler einzugestehen. Niemals mehr wollte ich sie kritisieren. All diese Dinge musste ich nach besten Kräften in Ordnung bringen.

Ich musste mein Denken im Licht meiner neuen Gotteserkenntnis überprüfen. Was mir früher als „gesunder Menschenverstand“ erschien, war mir jetzt gar nicht mehr so selbstverständlich. Im Zweifel würde ich

mich ruhig hinsetzen, Ihn nur um Leitung und Kraft bitten, mich meinen Problemen in Seinem Sinn stellen zu können. Niemals wollte ich etwas für mich selbst erbitten, es sei denn, ich könnte damit anderen nützlich sein. Nur so konnte ich erwarten, etwas zu erhalten. Und das würde in hohem Maße sein.

Mein Freund versprach, ich würde in eine neue Beziehung zu meinem Schöpfer treten, wenn diese Dinge getan wären. Ich würde die Grundlagen für eine neue Lebensform erhalten und Antworten auf alle meine Probleme. Die wesentlichen Voraussetzungen waren: Glaube an die Macht Gottes, dazu genug Bereitwilligkeit, Ehrlichkeit und Demut, den Dingen einen neuen Stellenwert zu geben und zu erhalten.

Einfach, aber nicht leicht: Ein Preis musste bezahlt werden. Das bedeutete Zerstörung der Ichbezogenheit. Ich muss mich in allem an den Vater des Lichts wenden, der über uns allen steht.

Das waren revolutionäre und einschneidende Vorschläge, aber in dem Augenblick, in dem ich sie voll annahm, hatten sie eine elektrisierende Wirkung. Da war in mir Siegesgefühl, dem Frieden und Gelassenheit folgten, wie ich es vorher nie gekannt hatte. Das gab mir unendliches Vertrauen. Ich fühlte mich emporgehoben, wie von einem starken, frischen Bergwind durchweht. Gott offenbart sich den meisten Menschen zögernd. Aber auf mich war sein Wirken schlagartig und tief greifend.

Für einen Augenblick war ich stark beunruhigt und rief meinen Freund, den Arzt, um ihn zu fragen, ob ich noch bei Verstand sei. Er hörte mir erstaunt zu. Schließlich schüttelte er seinen Kopf und sagte: „Mit dir ist etwas geschehen, was ich nicht verstehe. Aber bleib nur dabei. Besser so als vorher.“

Der gute Doktor hat später noch viele Menschen erlebt, die solche Erfahrungen gemacht haben und er wusste dann, dass es so etwas wirklich gibt.

Während ich im Krankenhaus lag, kam mir der Gedanke, dass es Tausende von hoffnungslosen Alkoholikern gab, die glücklich darüber wären, das zu erhalten, was mir so großmütig gegeben worden war. Vielleicht könnte ich einigen von ihnen helfen. Sie wiederum könnten es anderen weitergeben.

Mein Freund verwies darauf, wie notwendig es sei, diese Prinzipien allen meinen persönlichen Angelegenheiten zugrunde zu legen. Dazu gehörte vorrangig, mit anderen so zusammenzuarbeiten, wie er es mit mir getan hatte. Glaube ohne Taten sei leblos, sagte er. Wie einleuchtend und wahr für den Alkoholiker! Wenn ein Alkoholiker es versäumte, sein spirituelles Leben durch Arbeit und selbstlose Hilfe für andere zu vervollkommen und zu erweitern, konnte er nicht die mit Sicherheit vor ihm liegenden Versuchungen und Tiefschläge überleben. Wenn er nicht in diesem Sinn arbeitet, wird er bestimmt wieder trinken – und wenn er wieder trinkt, wird er bestimmt sterben. Deshalb ist der Glaube ohne Taten wirklich tot. Und das trifft auf uns ganz sicherlich zu.

Meine Frau und ich widmeten uns mit Begeisterung der Aufgabe, anderen Alkoholikern bei der Lösung ihrer Probleme zu helfen. Das traf sich gut. Meine alten Geschäftsfreunde blieben nämlich skeptisch, so dass ich anderthalb Jahre kaum Arbeit fand. Damals ging es mir nicht besonders gut, Wellen von Selbstmitleid und Groll überschwemmten mich. Das trieb mich manchmal fast zum Glas zurück. Bald fand ich heraus: Wenn alle anderen Mittel versagten, konnte ich den Tag retten, indem ich mich um einen anderen Alkoholiker kümmerte.

Oft bin ich verzweifelt zu meinem alten Krankenhaus gegangen. Wenn ich mich dort mit jemandem unterhielt, war ich verblüfft, wie schnell ich wieder aufgerichtet und auf die Füße gestellt war. Das ist ein Lebensrezept, das in schwierigen Zeiten hilft.

Schnell fanden wir viele Freunde. Es bildete sich eine Gemeinschaft und es ist eine wunderbare Sache, daran teilzuhaben. Wir können uns des Lebens freuen, selbst unter Druck und Schwierigkeiten. Ich habe Hunderte von Familien gesehen, die ihre Füße auf diesen Weg gesetzt haben, der wirklich zu einem Ziel führt. Wir haben gesehen, dass die unmöglichsten häuslichen Verhältnisse wieder in Ordnung kamen. Streit und Verbitterung aller Art verschwanden. Ich habe Menschen gesehen, die aus Anstalten kamen und ihren wichtigen Platz im Leben der Familien und Gemeinden wieder einnahmen. Geschäftsleute und Akademiker haben ihr Ansehen wiedergewonnen. Es gibt kaum eine Form von Ärger und Elend, die wir nicht bewältigt haben. In einer Stadt im Westen und in deren Umgebung gibt es Tausend von uns und unseren Familien. Wir treffen uns häufig, so dass Neulinge die Gemeinschaft finden können, die sie suchen. An diesen zwanglosen Zusammenkünften nehmen oft zwischen fünfzig und zweihundert Personen teil. An Zahl und Kraft nehmen wir ständig zu.*

Ein Alkoholiker, der noch am Glas hängt, ist kein liebenswertes Geschöpf. Unser Ringen um sie ist unterschiedlich anstrengend, oft komisch und manchmal tragisch. Ein armer Kerl beging bei uns zu Haus Selbstmord. Er konnte oder wollte unsere Art zu leben nicht begreifen.

** 2001 besteht AA weltweit aus ca. 100.000 Gruppen.*

Dennoch haben wir viel Freude an allem. Ich vermutete, dass mancher schockiert ist über unsere scheinbare Frivolität und Weltlichkeit. Dahinter aber verbirgt sich tödlicher Ernst. Der Glaube muss 24 Stunden am Tag in uns und durch uns arbeiten, oder wir kommen um. Die meisten von uns erkennen, dass wir nicht weiter nach Utopia suchen müssen. Wir haben es jetzt und hier. Täglich wird aus dem einfachen Gespräch mit meinem Freund in unserer Küche ein sich erweiternder Kreis von Friede auf Erden und den Menschen ein Wohlgefallen.

*(Bill W., Mitbegründer der AA-Gemeinschaft,
ist am 24. Januar 1971 gestorben.)*

Es gibt eine Lösung

Wir Anonymen Alkoholiker kennen Tausende von Männern und Frauen, die einst genauso hoffnungslos waren wie Bill. Fast alle sind genesen. Sie haben das Trinkproblem gelöst.

Wir sind Durchschnitts-Amerikaner. Alle Schichten und viele Berufe sind bei uns vertreten wie politische, wirtschaftliche, soziale und religiöse Richtungen. Wir sind Menschen, die normalerweise keinen Umgang miteinander hätten. Jedoch besteht zwischen uns eine Gemeinschaft, ein gegenseitiges Wohlwollen und Verständnis. Das ist unbeschreiblich schön. Wir fühlen uns wie Passagiere eines Ozeanriesen nach der Rettung aus Seenot, wenn Verbrüderung, Lebensfreude und Gemeinschaftsgefühl das Schiff erfüllen, vom Maschinenraum bis zur Kommandobrücke. Im Gegensatz zu den Schiffspassagieren hört unsere Freude über das Entkommen aus der Katastrophe nicht auf, wenn wir nachher wieder unserer eigenen Wege gehen. Das Gefühl, gemeinsam eine Gefahr durchstanden zu haben, ist ein Teil der Kraft, die uns verbindet. Doch das allein würde uns nie so zusammengehalten haben, wie wir heute zusammenstehen.

Für jeden von uns ist es eine überwältigende Tatsache, dass wir eine gemeinsame Lösung gefunden haben. Wir haben einen Weg gefunden, über den wir uns völlig einig sind und auf dem wir brüderlich vereint und in voller Harmonie weitergehen. Das ist die gute Nach-

richt, die dieses Buch den Menschen bringt, die noch unter Alkoholismus leiden.

Eine derartige Krankheit – wir sind zu der Überzeugung gekommen, dass es eine Krankheit ist – beeinträchtigt unsere Umgebung so wie keine andere Krankheit. Hat jemand Krebs, wird er von allen bemitleidet und keiner ist verärgert oder verletzt. Nicht so aber bei der Alkoholkrankheit, denn mit ihr geht eine Vernichtung aller Dinge einher, die den Wert des Lebens ausmachen. Sie zieht alle mit herunter, deren Leben mit dem Leidenden verbunden ist. Diese Krankheit hat in ihrem Gefolge: Missverständnisse, tiefe Verärgerung, finanzielle Unsicherheit, angewiderte Freunde und Arbeitgeber, ein grausames Leben unschuldiger Kinder, unglücklicher Frauen und Eltern. Diese Liste lässt sich beliebig fortsetzen.

Wir hoffen, dass dieses Buch diejenigen informiert und tröstet, die betroffen sind oder jemals betroffen sein könnten. Davon gibt es viele.

Hochqualifizierte Psychiater, die mit uns zu tun hatten, waren manchmal nicht in der Lage, einen Alkoholiker dazu zu bringen, rückhaltlos über seinen Zustand zu sprechen. Seltsamerweise finden Ehefrauen, Eltern und nahe Freunde uns Alkoholiker gewöhnlich noch unzugänglicher als der Psychiater und der Arzt.

Wenn aber ein früherer Problemtrinker diese Lösung gefunden und wenn er sich mit den Tatsachen über sich selbst ausgerüstet hat, dann kann er im Allgemeinen das rückhaltlose Vertrauen eines anderen Alkoholikers in wenigen Stunden gewinnen. Ehe nicht ein solches Verstehen zustande gekommen ist, kann wenig oder nichts erreicht werden.

Derjenige, der auf den Alkoholiker zugeht, hatte die gleichen Schwierigkeiten und weiß, wovon er spricht.

Aus der ganzen Haltung seines Gesprächspartners erkennt der Betroffene, dass das der Mann mit einer echten Antwort ist. Dieser Mann hat nicht die Einstellung: „Ich bin besser als du!“ Er hat nur den aufrichtigen Wunsch zu helfen. Es sind keine Beiträge zu zahlen, es werden keine eigennützigen Zwecke verfolgt, es wird niemandem schön getan, es müssen keine Moralpredigten ertragen werden. Das sind die wirksamsten Voraussetzungen dafür, dass jemand aufstehen und wieder leben kann.

Niemand von uns empfindet diese Arbeit als einzige Berufung. Wir glauben auch nicht, dass wir erfolgreicher wären, wenn wir es täten. Wir glauben, dass das Aufhören mit dem Trinken nur ein Anfang ist. Viel wichtiger wird es sein, unsere Grundsätze daheim, im Beruf und in allen unseren Angelegenheiten vorzuleben. Wir alle verbringen viel von unserer freien Zeit im Bemühen um andere Alkoholiker, was wir noch näher beschreiben werden. Nur wenigen ist es möglich, nahezu ihre gesamte Zeit dieser Aufgabe zu widmen.

Wenn wir auf dem Weg bleiben, den wir beschritten haben, wird zweifellos viel Gutes erreicht; dennoch ist damit kaum mehr als die Oberfläche des Problems angekratzt. Diejenigen von uns, die in großen Städten leben, sind betroffen bei dem Gedanken, dass täglich Hunderte von Alkoholikern in Vergessenheit geraten. Viele könnten genesen, wenn sie die Gelegenheit hätten, wie wir sie gehabt haben. Wie können wir das weitergeben, was uns so bereitwillig gegeben wurde?

Wir haben beschlossen, anonym ein Buch zu veröffentlichen, in welchem wir das Problem so darstellen, wie wir es sehen. In diese Arbeit werden wir unsere gesammelten Erfahrungen und Kenntnisse einbringen.

Wir empfehlen damit ein brauchbares Programm für jeden, der ein Problem mit dem Trinken hat.

Es ist notwendig, dass medizinische, psychiatrische, gesellschaftliche und religiöse Fragen diskutiert werden. Dabei sind wir uns bewusst, dass diese Themen von ihrer Substanz her oft strittig sind. Nichts würde uns mehr Freude bereiten, als ein Buch zu schreiben, das keinen Anlass für Streit und Auseinandersetzungen gibt. Wir werden unser Bestes tun, dieses Ideal zu verwirklichen. Die meisten von uns spüren, dass echte Toleranz gegenüber Fehlern und Ansichten anderer Menschen und die Achtung vor ihren Meinungen eine Einstellung ist, die uns für andere nützlicher macht. Für uns Alkoholiker hängt das Leben im wahrsten Sinne des Wortes davon ab, dass wir ständig an andere Alkoholiker denken und nach Wegen suchen, ihnen aus der Not zu helfen.

Sie werden sich sicher schon gefragt haben, warum wir alle vom Trinken schwer krank wurden. Sie sind ohne Zweifel neugierig, wie und warum wir, trotz gegenteiliger Ansicht von Fachleuten, von einem hoffnungslosen geistigen und körperlichen Zustand genesen konnten. Wenn Sie Alkoholiker sind und mit dem Trinkproblem fertig werden wollen, werden Sie vielleicht fragen: „Was muss ich tun?“

Dieses Buch soll diese Fragen eingehend beantworten. Wir werden Ihnen erzählen, was wir getan haben. Bevor wir darauf im Einzelnen zu sprechen kommen, wird es gut sein, einige Punkte zusammenzufassen, so wie wir sie sehen.

Wie oft hat man uns gesagt: „Ich kann Alkohol trinken oder stehen lassen. Warum kann er es nicht?“ „Warum trinkst du nicht wie ein normaler Mensch – oder lässt es ganz?“ „Dieser Bursche kann mit Schnaps nicht

umgehen.“ „Warum versuchst du es nicht mit Bier und Wein?“ „Lass die Finger von harten Sachen!“ „Er muss willensschwach sein.“ „Er könnte aufhören, wenn er nur wollte.“ „Sie ist so ein nettes Mädchen, ich könnte mir vorstellen, dass er ihretwegen aufhört.“ „Der Arzt hat ihm gesagt, wenn er je wieder trinken würde, wäre das sein Tod, trotzdem ist er schon wieder voll.“

Das sind die üblichen Bemerkungen über Trinker, wie wir sie ständig hören. Hinter solchen Worten steht eine ganze Welt von Unwissenheit und Unverständnis. Solche Äußerungen können nur von Leuten stammen, deren Reaktionen von den unsrigen völlig verschieden sind.

Normal trinkende Menschen haben kaum Schwierigkeiten, den Alkohol völlig aufzugeben, wenn sie einen guten Grund dafür haben. Sie können trinken oder es jederzeit lassen.

Dann gibt es noch den bestimmten Typ des harten Trinkers. Seine Trinkgewohnheit kann unter Umständen seine körperliche und geistige Gesundheit beeinträchtigen. Dadurch kann er ein paar Jahre früher sterben. Schlechte Gesundheit, große Liebe, eine neue Umgebung oder ein strenger Arzt können ihn veranlassen, ganz aufzuhören oder nur noch mäßig zu trinken. Das kann mühsam und schwierig für ihn sein, vielleicht braucht er dafür sogar ärztliche Hilfe.

Wie aber ist es mit dem echten Alkoholiker? Er mag am Anfang mäßig trinken. Er kann oder kann auch nicht ein schwerer Gewohnheitstrinker werden. An einem Punkt seiner Trinkerlaufbahn jedoch fängt er an, jede Kontrolle über seinen Alkoholkonsum zu verlieren, sobald er zu trinken beginnt.

Das ist der Bursche, der Ihnen durch seinen Kontrollverlust Rätsel aufgibt. In seinem Rausch tut er verrückte, unglaubliche und tragische Dinge. Er ist wirklich Dr. Jekyll und Mr. Hyde. Einen leichten Schwips hat er selten, meistens ist er mehr oder weniger sinnlos betrunken. Wenn er trinkt, ist er nicht mehr er selbst. Er mag einer der feinsten Kerle der Welt sein, doch wenn er nur einen Tag trinkt, wird er oft widerlich oder sogar gemeingefährlich. Er hat die seltene Gabe, sich genau im falschen Moment zu betrinken, besonders dann, wenn eine wichtige Entscheidung getroffen oder eine Verabredung eingehalten werden muss.

Er ist oft sehr vernünftig und in allen Dingen ausgeglichen, nur nicht, wenn es um Alkohol geht. In dieser Beziehung ist er unglaublich unehrlich und selbstsüchtig. Er besitzt oft besondere Fähigkeiten, Fertigkeiten und Begabungen und hat eine viel versprechende Karriere vor sich. Er benutzt seine Gaben, um sich und seiner Familie eine viel versprechende Zukunft aufzubauen, die er dann wieder kaputtmacht durch eine sinnlose Serie von Besäufnissen. Er geht so betrunken zu Bett, dass er normalerweise rund um die Uhr schlafen müsste. Aber bereits früh am nächsten Morgen sucht er wie wild nach der Flasche, die er die Nacht zuvor irgendwo versteckt hatte. Wenn er es sich leisten kann, hat er im ganzen Haus Alkoholdepots angelegt, um sicher zu sein, dass ihm keiner seinen ganzen Vorrat wegnimmt, um ihn in den Ausguss zu schütten. Wenn sein Zustand schlimmer wird, fängt er an, starke Beruhigungsmittel zusammen mit Alkohol zu schlucken, um seine Nerven soweit zu beruhigen, damit er zur Arbeit gehen kann. Dann kommt der Tag, an dem er es so nicht mehr schafft und an dem er rund um die Uhr trinkt. Vielleicht geht er zu einem Arzt, der ihm Morphinum oder irgendwelche Beruhigungsmittel gibt, damit er langsam

wieder zu sich finden kann. Von da an taucht er immer wieder in Krankenhäusern und Sanatorien auf.

Das ist keineswegs ein vollständiges Bild des Alkoholikers. Die Erscheinungsformen unserer Krankheit sind sehr unterschiedlich. Im Allgemeinen kann man nach dieser Beschreibung einen Alkoholiker erkennen.

Warum benimmt er sich so? Warum trinkt er dann den ersten Schluck, wenn hundertfache Erfahrung ihm gezeigt hat, dass ein Glas wieder einen erneuten Zusammenbruch mit all den begleitenden Leiden und Erniedrigungen bedeutet? Warum kann er nicht trocken bleiben? Was ist aus dem gesunden Menschenverstand und der Willenskraft geworden, die in anderen Dingen manchmal ja noch funktionieren?

Wahrscheinlich wird es auf diese Frage nie eine erschöpfende Antwort geben. Die Meinungen darüber, warum ein Alkoholiker anders reagiert als andere Menschen, gehen weit auseinander.

Wir wissen nicht, warum so wenig für ihn getan werden kann, wenn einmal ein gewisser Punkt erreicht ist. Wir können dieses Rätsel nicht lösen. Wir wissen, dass der Alkoholiker oft genau wie andere Menschen reagiert, wenn er nicht trinkt – was er manchmal über Monate oder Jahre schafft. Wir wissen aber auch, dass in dem Augenblick, in dem er Alkohol in irgendeiner Form zu sich nimmt, in körperlicher und geistiger Hinsicht etwas geschieht, das es ihm unmöglich macht, aufzuhören. Die Erfahrungen jedes Alkoholikers werden das zur Genüge bestätigen.

Diese Beobachtungen wären graue Theorie und überflüssig, wenn unser Freund nie wieder den ersten Schluck trinken würde, mit dem er diesen schrecklichen Kreislauf in Bewegung setzt. Deshalb sitzt das Hauptproblem des Alkoholikers in seinem Kopf und weni-

ger in seinem Körper. Wenn Sie ihn fragen, warum er mit dem letzten Besäufnis angefangen hat, wird er Ihnen wahrscheinlich eines seiner hundert Alibis anbieten. Manchmal haben diese Entschuldigungen eine gewisse Glaubwürdigkeit, aber keine von ihnen hält wirklich stand, wenn man die Verwüstung betrachtet, die das Besäufnis eines Alkoholikers anrichtet. Diese Entschuldigungen hören sich an wie die Philosophie eines Mannes, der sich bei Kopfweg mit dem Hammer auf den Kopf schlägt, um seine Schmerzen nicht mehr zu spüren. Wenn Sie einen Alkoholiker auf diese wackligen Ausreden aufmerksam machen, wird er entweder alles ins Lächerliche ziehen oder den Beleidigten spielen und sich weigern, darüber zu reden.

Hin und wieder wird er die Wahrheit erzählen. So seltsam es klingt, wahr ist: Er weiß meist genauso wenig wie Sie, warum er den ersten Schluck getrunken hat. Einige Trinker sind mit ihren Entschuldigungen eine Zeitlang zufrieden. Aber in Wirklichkeit wissen sie nicht, warum sie wieder trinken. Von dieser Krankheit gepackt, wissen sie nicht mehr ein noch aus. Besessen glauben sie, irgendwie, irgendwann das Spiel doch noch zu gewinnen. Oft aber ahnen sie schon, dass sie am Boden liegen und darauf warten, ausgezählt zu werden.

Wie wahr das ist, begreifen wenige. Irgendwie spüren ihre Familien und ihre Freunde, dass diese Trinker abnorm sind, aber jeder wartet voller Hoffnung auf den Tag, an dem der Leidende sich aus seiner Lethargie befreit und seine Willenskraft einsetzt.

Die traurige Wahrheit ist, dass dieser Tag nie kommt, wenn der Betroffene wirklich Alkoholiker ist.

Er hat die Kontrolle verloren.

Jeder Alkoholiker überschreitet irgendwann die Grenze und kommt in ein Stadium, wo auch der

sehnlichste Wunsch, mit dem Trinken aufzuhören, nichts mehr nützt. Dieser tragische Zustand ist meistens schon früher erreicht als allgemein vermutet wird.

Es ist eine Tatsache, dass die meisten Alkoholiker aus noch unbekannten Gründen die Macht verloren haben, beim Trinken eine freie Entscheidung zu treffen. Unsere sogenannte Willenskraft existiert praktisch nicht mehr. Wir sind zu bestimmten Zeiten beim besten Willen nicht in der Lage, uns die Erinnerung an Leiden und Demütigungen ins Bewusstsein zurückzurufen, selbst wenn sie nur eine Woche oder einen Monat zurückliegen. Wir sind ohne Abwehrkraft gegen das erste Glas.

Die Konsequenzen, die auch nur ein Glas Bier nach sich zieht, lassen uns nicht davor zurückschrecken, es zu trinken. Wenn solche Gedanken auftauchen, sind sie nebelhaft und werden nur zu gern von der fadenscheinigen Vorstellung verdrängt, dass wir uns diesmal so wie andere Leute im Griff haben werden. Der Instinkt, der uns beispielsweise davon abhält, unsere Hand auf einen heißen Ofen zu legen, versagt hier vollkommen.

Der Alkoholiker sagt vielleicht ein bisschen leichtsinnig: „Diesmal werde ich mich nicht verbrennen – was soll’s!“ Vielleicht denkt er sich auch gar nichts dabei. Wie oft haben einige von uns auf diese lässige Art angefangen zu trinken und nach dem dritten oder vierten Glas auf die Theke geklopft und zu sich selbst gesagt: „Mein Gott, wie konnte ich nur wieder anfangen?“ Dieser Gedanke wird sofort wieder verdrängt durch: „Na gut, nach dem sechsten Glas werde ich aufhören.“ Oder: „Was hat das überhaupt für einen Sinn?“

Wenn sich diese Denkweise in einem Menschen festsetzt, der zum Alkoholiker veranlagt ist, kann menschliche Hilfe bei ihm kaum noch etwas ausrichten. Wenn er dann nicht eingesperrt wird, kann er sterben oder

wahnsinnig werden. Legionen von Alkoholikern haben diese unumstößlichen und hässlichen Tatsachen im Laufe der Geschichte bestätigt. Ohne die Gnade Gottes, durch die Alkoholiker eine Lösung ihrer Probleme gefunden haben, wären es noch Tausende solcher Beispiele mehr, denn viele wollen aufhören, schaffen es aber nicht allein.

Es gibt eine Lösung. Fast keinem von uns fiel die Selbsterforschung, der Abbau unseres Hochmuts, das Bekenntnis unserer Unzulänglichkeiten leicht. Aber all das ist nötig, um das Ziel zu erreichen. Wir sahen, dass diese Methode bei anderen wirkte – und erkannten, dass unser Leben, wie wir es bisher gelebt hatten, hoffnungslos und leer war. Wenn also Menschen auf uns zgingen, deren Problem gelöst worden war, brauchten wir nur noch dieses einfache, spirituelle Handwerkszeug aufzuheben, das sie uns vor die Füße gelegt hatten. Wir haben ein Stück Himmel gefunden und sind in eine neue Dimension unserer Existenz gelangt, von der wir noch nicht einmal geträumt hatten.

Es ist doch eine Tatsache, dass wir tiefe und wirkungsvolle spirituelle Erfahrungen* gemacht haben, die unsere ganze Einstellung zum Leben, zu unseren Mitmenschen und zu Gottes Weltall völlig geändert haben. Unser heutiges Dasein basiert auf der absoluten Gewissheit, dass unser Schöpfer auf eine wunderbare Art den Weg zu unseren Herzen gefunden hat und in unser Leben eingetreten ist. Er hat für uns Dinge vollendet, die wir aus eigener Kraft nie zustande gebracht hätten.

Wenn Sie ein so schwer kranker Alkoholiker sind, wie wir es waren, gibt es nach unserer Überzeugung für Sie

* Vgl. den Anhang „Die spirituelle Erfahrung“

keine halbe Lösung mehr. Wir waren da angekommen, wo es unmöglich geworden war, so weiterzuleben. Wir hatten den Zustand erreicht, aus dem uns keine menschliche Hilfe mehr zurückholen konnte. Uns blieben nur zwei Möglichkeiten: entweder bis zum bitteren Ende zu gehen und das Bewusstsein unserer unerträglichen Lage auszulöschen – oder wir mussten spirituelle Hilfe annehmen. Das taten wir, weil wir es ehrlich wünschten und bereit waren, dafür etwas zu tun.

Ein amerikanischer Geschäftsmann – fähig, vernünftig und mit gutem Charakter – zog jahrelang von einem Sanatorium ins andere. Er hatte die bekanntesten amerikanischen Psychiater konsultiert. Dann war er nach Europa gegangen und hatte sich in die Behandlung eines bekannten Arztes (des Psychiaters Dr. Jung) begeben. Obwohl Erfahrung den Geschäftsmann skeptisch gemacht hatte, brachte er die Behandlung voll Vertrauen zu Ende. Sein körperlicher und geistiger Zustand wurde ungewöhnlich gut. Überdies glaubte er, jetzt ein so gründliches Wissen über die Vorgänge in seinem Denken zu haben und die darin verborgenen Quellen zu kennen, dass er sich keinen Rückfall vorstellen konnte. Trotzdem war er nach kurzer Zeit wieder betrunken. Er war wie vor den Kopf gestoßen, dass er sich keine einleuchtende Erklärung über seinen Rückfall geben konnte.

Er ging wieder zu diesem Arzt zurück, den er bewunderte und fragte geradeheraus, warum er nicht gesund werden könne. Vor allem wünsche er sich, seine Selbstkontrolle wiederzuerlangen. In Bezug auf andere Probleme schien er recht vernünftig und ausgeglichen zu sein. Über Alkohol jedoch hatte er keinerlei Kontrolle. Wie kam das?

Er bat den Arzt, ihm die ganze Wahrheit zu sagen. Die Bitte wurde erfüllt. Nach dem Urteil des Arztes war der Geschäftsmann ein absolut hoffnungsloser Fall. Er könne seine gesellschaftliche Stellung nie wieder erlangen. Und wenn er lange leben wolle, müsste er sich hinter Schloss und Riegel begeben oder einen Leibwächter engagieren. Das war die Meinung eines großen Arztes.

Doch dieser Mann lebt noch und ist ein freier Mann. Weder braucht er einen Leibwächter, noch ist er eingesperrt. Er kann überall auf dieser Welt hingehen, wo andere freie Menschen hingehen, ohne ins Unglück zu laufen, vorausgesetzt, er ist bereit, ein paar einfache Lebensregeln zu befolgen.

Einige unserer alkoholkranken Leser mögen der Ansicht sein, dass sie ohne spirituelle Hilfe auskommen. Lasst uns den Fortgang der Unterhaltung erzählen, die unser Freund mit seinem Arzt hatte.

Der Arzt sagte ihm: „Sie haben das Denken eines chronischen Alkoholikers. Ich habe noch keinen genesen sehen, bei dem diese Denkmuster schon so weit fortgeschritten waren wie bei Ihnen.“ Unser Freund hatte das Gefühl, als hätten sich die Tore der Hölle mit einem Knall hinter ihm geschlossen.

Er sagte zum Arzt: „Gibt es da keine Ausnahme?“

„Doch“, antwortete der Arzt, „auch in Fällen wie dem Ihren hat es seit jeher Ausnahmen gegeben. Hier und dort, ab und zu hatten Alkoholiker das, was man eine lebenswichtige, spirituelle Erfahrung nennt. Solche Ereignisse waren für mich eine Art Wunder. Sie treten als gewaltige Gefühlsbewegung und eine Art Neuorientierung auf. Ideen, Gefühle und Haltungen, die einst die bestimmenden Kräfte im Leben dieser Menschen waren, werden plötzlich über Bord geworfen – und

völlig neue Vorstellungen und Beweggründe treten bei ihnen in den Vordergrund. Tatsächlich habe ich versucht, in Ihnen etwas von solch einer gefühlsmäßigen Neuorientierung auszulösen. Bei vielen sind die Methoden, die ich angewandt habe, erfolgreich, aber ich hatte nie Erfolg bei einem Alkoholiker Ihres Schlages *.

Als unser Freund das gehört hatte, war er etwas erleichtert. Er überlegte sich, dass er immerhin ein gutes Mitglied der Kirche war. Die darauf gründende Hoffnung zerstörte ihm der Arzt jedoch, indem er ihm sagte, dass seine religiösen Überzeugungen zwar gut seien, sie ihm in diesem Falle aber nicht die nötige, lebenswichtige spirituelle Erfahrung vermittelten.

Das war das schreckliche Dilemma, in dem sich unser Freund befand, als er die außergewöhnliche Erfahrung machte, die wir bereits geschildert haben und die aus ihm einen freien Mann machte.

Wir selbst suchten mit der Verzweiflung Ertrinkender den gleichen Ausweg. Was zuerst nur wie ein schwacher Strohalm aussah, das erwies sich als liebende und starke Hand Gottes. Ein neues Leben wurde uns gegeben, oder, wenn Sie so wollen, „eine neue Lebensform“, die funktioniert.

Der angesehene amerikanische Psychologe William James beschreibt in seinem Buch „Vielfalt der religiösen Erfahrungen“ eine Anzahl von Wegen, auf denen Menschen Gott entdeckt haben. Wir wollen niemanden davon überzeugen, dass nur *ein* Weg zum Glauben führt. Wenn das, was wir gelernt, gefühlt und gesehen haben, überhaupt eine Bedeutung hat, dann diese: Wir alle, gleich welcher Rasse, welchen Glaubens oder welcher Hautfarbe, sind Kinder eines lebendigen Schöpfers und wir können zu Ihm auf einfache und leicht

* Vgl. den Anhang: „Die spirituelle Erfahrung“

verständliche Weise in Beziehung treten, wenn wir nur bereit und ehrlich genug sind, es zu versuchen. Jene Menschen, die religiöse Bindungen haben, werden dabei nichts finden, was ihren Glauben oder ihre Glaubensausübung stört. Darüber gibt es bei uns keine Meinungsverschiedenheiten. Wir sind der Meinung, dass es uns nichts angeht, zu welcher Glaubensrichtung sich jeder Einzelne zugehörig fühlt. Das sollte eine ganz persönliche Angelegenheit sein, die jeder für sich selbst im Hinblick auf seine früheren Bindungen oder nach seiner heutigen Wahl entscheidet. Nicht jeder von uns schließt sich einer Glaubensgemeinschaft an, aber die meisten neigen dazu.

Im folgenden Kapitel wird erklärt, was wir unter Alkoholismus verstehen. Danach wendet sich ein Kapitel an Agnostiker, von denen jetzt viele zu uns gehören. Erstaunlicherweise zeigt es sich, dass eine solche Überzeugung kein großes Hindernis für eine spirituelle Erfahrung ist.

Weiter geht es mit einer klaren Gebrauchsanweisung, wie wir gesund wurden. Später folgen Lebensgeschichten von Alkoholikern. In den persönlichen Berichten beschreibt jeder Einzelne in seiner Sprache und aus seiner Sicht, wie er seine Verbindung zu Gott fand. Diese Geschichten ergeben einen Querschnitt unserer Gemeinschaft und lassen ganz klar erkennen, was sich im Leben jedes Einzelnen ereignete. Wir hoffen, dass niemand an diesen offenherzigen Selbstbekenntnissen Anstoß nimmt. Wir hoffen, dass viele alkoholkrankte Männer und Frauen, die es dringend brauchen, diese Seiten in die Hand bekommen.

Wir glauben, dass nur eine rückhaltlose Darstellung unserer selbst und unserer Probleme sie dazu bringt zu sagen: „Ja, ich bin auch einer von ihnen; das brauche ich.“

Mehr über Alkoholismus

Die meisten von uns wollten nicht zugeben, wirklich Alkoholiker zu sein. Keiner mag den Gedanken, sich körperlich und geistig von anderen zu unterscheiden. Deshalb überrascht es nicht, dass Trinkerkarrieren von zahllosen vergeblichen Versuchen gekennzeichnet sind, so zu trinken wie andere Leute. Jeder abnorme Trinker ist von dem Wahn besessen, er könne irgendwie, irgendwann sein Trinken kontrollieren und genießen. Es ist erstaunlich, mit welcher Hartnäckigkeit an dieser Illusion festgehalten wird. Viele bleiben dabei, bis sie die Schwelle des Irrsinns überschritten oder den Tod vor Augen haben.

Wir haben gelernt, dass wir in unserem tiefsten Inneren rückhaltlos zugeben mussten, Alkoholiker zu sein. Das ist der erste Schritt zur Genesung. Der Wahn, dass wir wie andere sind oder je wieder werden könnten, muss zerschlagen werden.

Wir Alkoholiker sind Männer und Frauen, die die Fähigkeit verloren haben, kontrolliert zu trinken. Wir wissen, dass kein Alkoholiker jemals wieder kontrolliert trinken kann. Wir alle durchlebten Zeiten, in denen wir meinten, die Kontrolle wiedererlangt zu haben. Auf solche meistens kurzen Intervalle folgte unweigerlich ein noch größerer Kontrollverlust, der nach einiger Zeit zu einem erbärmlichen, unfassbaren Verfall führte. Bei uns gibt es keinen Zweifel, dass Alkoholiker wie wir in der

Gewalt einer fortschreitenden Krankheit sind, die immer schlimmer wird, aber niemals besser.

Wir sind wie Menschen, die ihre Beine verloren haben; ihnen wachsen niemals neue. Genauso wenig scheint es irgendeine Art der Behandlung zu geben, die aus Alkoholikern „Normalverbraucher“ macht. Wir haben jede Möglichkeit der Heilung erprobt, die man sich nur vorstellen kann. In einigen Fällen gab es eine kurzzeitige Besserung, der immer ein noch schlimmerer Rückfall folgte. Ärzte, die sich mit dem Alkoholismus auskennen, stimmen in der Ansicht überein, dass es keine Möglichkeit gibt, aus einem Alkoholiker einen normalen Trinker zu machen. Vielleicht wird die Wissenschaft das eines Tages fertigbringen, aber so weit ist es noch nicht.

Trotz allem, was wir sagen, wollen viele Alkoholiker nicht glauben, dass es auch auf sie zutrifft. Sie versuchen, auf jede nur mögliche Art der Selbsttäuschung und des Herumexperimentierens sich selbst zu beweisen, dass sie die Ausnahme von der Regel – und somit keine Alkoholiker sind. Wenn jemand, der früher nicht kontrolliert trinken konnte, plötzlich eine Kehrtwendung zustandebringt und wie ein Gentleman trinken kann, dann ziehen wir unseren Hut vor ihm. Der Himmel weiß, wie lange und wie angestrengt wir versucht haben, so wie andere Leute zu trinken!

Nachfolgend einige der Methoden, die wir ausprobiert haben:

Nur Bier trinken, eine begrenzte Menge trinken, nie allein trinken, nie frühmorgens trinken, nur zu Hause trinken, nie Alkohol im Haus haben, nie während der Dienstzeit trinken, nur auf Partys trinken, von Whisky auf Cognac übergehen, nur Naturwein trinken, bei Trunkenheit am Arbeitsplatz mit der Kündigung einverstanden sein, eine Reise unternehmen, keine Reise

unternehmen, für immer abschwören (mit und ohne heiligem Eid), mehr Sport treiben, spannende Bücher lesen, in ein Entziehungsheim oder in ein Sanatorium gehen, freiwillig in eine geschlossene Anstalt gehen – die Liste ließe sich beliebig fortsetzen.

Wir möchten keinen zum Alkoholiker abstempeln, aber Sie können sich sehr schnell selbst die Diagnose stellen. Gehen Sie in die nächste Kneipe und versuchen Sie, kontrolliert zu trinken. Versuchen Sie zu trinken und ganz plötzlich aufzuhören. Versuchen Sie es mehr als einmal. Wenn Sie ehrlich zu sich selbst sind, brauchen Sie nicht lange, um zu wissen, was mit Ihnen los ist. Genaue Kenntnis Ihres Zustands mag durchaus ein großes Zittern wert sein.

Obwohl es nicht zu beweisen ist, glauben wir, dass die meisten von uns am Anfang ihrer Trinkerlaufbahn mit dem Trinken hätten aufhören können. Die Schwierigkeit besteht jedoch darin, dass bei wenigen Alkoholikern der Wunsch, mit dem Trinken aufzuhören, stark genug ist, wenn es noch Zeit wäre. Wir haben von einigen wenigen Fällen gehört, in denen Leute, die deutliche Anzeichen von Alkoholismus zeigten, aufgrund eines übermächtigen Wunsches für eine lange Zeit mit dem Trinken aufhören konnten. Hier ist so ein Fall:

Ein Mann von dreißig Jahren ging häufig auf Zechtour. Nach solchen Gelagen war er morgens sehr nervös und beruhigte sich wieder mit Alkohol. Er war ehrgeizig im Beruf, aber er sah, dass er nichts erreichen würde, so lange er überhaupt noch trank. Wenn er einmal anfang, verlor er jede Kontrolle.

Er beschloss, keinen Tropfen mehr anzurühren, bis er nach erfolgreichem Geschäftsleben sich zur Ruhe setzen würde. Ein außergewöhnlicher Mann. Er blieb fünfundzwanzig Jahre lang knochentrocken und setz-

te sich im Alter von fünfundfünfzig nach einer erfolgreichen und befriedigenden Karriere zur Ruhe.

Dann wurde er das Opfer eines Irrglaubens, dem fast jeder Alkoholiker unterliegt: Eine lange Zeit der Nüchternheit und Selbstdisziplin würde ihn qualifizieren, wie andere zu trinken. Er zog die Pantoffeln an und die Flaschen hervor. Nach zwei Monaten fand er sich im Krankenhaus wieder – verwirrt und gedemütigt. Danach versuchte er für eine Weile, mit dem Trinken maßzuhalten, kam aber um einige Krankenhausaufenthalte nicht herum. Mit aller Kraft versuchte er schließlich, ganz aufzuhören, und stellte fest, dass er es nicht konnte. Er hatte zur Lösung seines Problems jede Möglichkeit, die mit Geld zu kaufen war. Jeder Versuch schlug fehl. Obwohl er zu Beginn seines Ruhestandes ein robuster Mann war, verfiel er dann schnell und starb nach vier Jahren.

Dieser Fall enthält eine eindringliche Lehre. Die meisten von uns haben geglaubt, sie könnten wieder normal trinken, wenn sie eine lange Zeit nüchtern blieben. Aber hier ist ein Mann, der mit fünfundfünfzig Jahren erfahren musste, dass er genau dort war, wo er mit dreißig aufgehört hatte.

Immer und immer wieder sehen wir: einmal Alkoholiker – immer Alkoholiker! Wenn wir nach einer Zeit der Nüchternheit wieder mit dem Trinken anfangen, sind wir in kurzer Zeit wieder so übel dran wie vorher. Wenn wir uns vornehmen, mit dem Trinken aufzuhören, darf es keinen Vorbehalt geben, und in keinem Winkel unseres Hinterkopfes darf die Hoffnung lauern, eines Tages normal trinken zu können.

Die Lebensgeschichte dieses Mannes bringt junge Menschen vielleicht auf die Idee, dass sie wie er aus eigener Willenskraft aufhören könnten. Wir zweifeln

darán, dass das viele fertig bringen, denn keiner will wirklich aufhören. Kaum einer wird den Zeitpunkt erleben, an dem er herausfindet, ob er es geschafft hat, weil er schon das dem Alkoholiker eigentümliche, verdrehte Denken erworben hat. In unserer Gruppe gibt es einige, die dreißig Jahre oder noch jünger sind. Sie hatten nur ein paar Jahre getrunken und waren trotzdem genauso hilflos wie jene, die zwanzig Jahre lang getrunken hatten.

Um Alkoholiker zu sein, muss man nicht unbedingt lange und solche Mengen getrunken haben wie viele von uns. Das trifft vor allem auf Frauen zu. Oft steigen Frauen mit einer Veranlagung zum Alkoholismus gleich voll ein und sind in wenigen Jahren in einem Zustand, aus dem es kein Zurück mehr gibt. Manche Trinker wären beleidigt, würde man sie als Alkoholiker bezeichnen – und sind trotzdem erstaunt, wenn sie merken, dass sie mit dem Trinken nicht aufhören können. Wir erkennen unter den Jugendlichen eine große Zahl potentieller Alkoholiker, weil wir mit den Symptomen vertraut sind. Aber versuchen Sie einmal, sie zur Einsicht zu bringen.*

Wenn wir zurückblicken, wird uns klar, dass wir viele Jahre weitergetrunken hatten, als wir schon über den Punkt hinaus waren, an dem wir aus eigener Willenskraft hätten aufhören können. Wenn irgendeiner daran zweifelt, ob er über diesen gefährlichen Punkt schon hinaus ist, dann lassen Sie ihn versuchen, ein Jahr ohne Alkohol auszukommen. Sollte er Alkoholiker und seine Krankheit schon sehr fortgeschritten sein, gibt es

** Diese Aussage fußt auf den beim Erstdruck des Buches vorliegenden Erkenntnissen. Nach einer 1982 in den Vereinigten Staaten und in Kanada durchgeführten Umfrage waren ein Fünftel der AA-Mitglieder dreißig Jahre und jünger.*

kaum eine Erfolgschance. In den Anfängen unseres Trinkens blieben wir gelegentlich ein Jahr oder länger nüchtern und wurden danach wieder harte Trinker. Selbst wenn Sie in der Lage sind, für eine längere Zeit mit dem Trinken aufzuhören, können Sie ein potentieller Alkoholiker sein. Wir meinen, dass wenige, an die dieses Buch gerichtet ist, überhaupt ein Jahr lang trocken bleiben können. Einige werden noch am selben Tag betrunken sein, an dem sie sich vorgenommen hatten, nichts zu trinken; die meisten schaffen es vielleicht ein paar Wochen.

Diejenigen, die nicht kontrolliert trinken können, stehen vor der Frage, wie man überhaupt aufhört. Wir nehmen selbstverständlich an, dass der betroffene Leser mit dem Trinken aufhören will. Ob jemand ohne spirituelle Grundlage aufhören kann, hängt davon ab, wie weit er seine Entscheidungsfähigkeit schon verloren hat, ob er trinken will oder nicht. Viele von uns glaubten, einen starken Charakter zu haben. Da war ein ungeheuer großes Verlangen, für immer mit dem Trinken aufzuhören. Es war uns jedoch nicht möglich. Wir kennen dieses rätselhafte Kennzeichen des Alkoholismus – diese absolute Unfähigkeit, wie groß die Notwendigkeit und der Wunsch, aufzuhören, auch sein mögen.

Wie können wir unseren Lesern helfen, aus eigener Überzeugung die Entscheidung zu treffen, ob sie zu uns gehören? Der Versuch, eine gewisse Zeit mit dem Trinken aufzuhören, kann dabei helfen. Aber wir glauben, dass wir den leidenden Alkoholikern und vielleicht auch der ganzen medizinischen Zunft eine noch größere Hilfe anbieten können. Deshalb werden wir einige der geistigen Zustände beschreiben, die dem

Rückfall vorausgehen, denn dort scheint offensichtlich die Wurzel des Problems zu liegen.

Was geht in einem Alkoholiker vor, der immer wieder das hoffnungslose Experiment mit dem ersten Glas wiederholt? Freunde, die ihn zur Vernunft bringen wollen, sind verblüfft, wenn er geradewegs in eine Kneipe marschiert, obwohl ihn das letzte Besäufnis an den Rand der Scheidung oder des Bankrotts gebracht hatte. Warum macht er das? Was denkt er sich dabei?

Unser erstes Beispiel ist ein Freund, den wir Jim nennen wollen. Dieser Mann hat eine liebenswerte Frau und eine Familie. Er hatte eine gut gehende Automobilvertretung geerbt. Er wurde im Ersten Weltkrieg ausgezeichnet. Er ist ein guter Verkäufer. Jeder mag ihn. Er ist intelligent und – soweit wir es beurteilen können – normal, abgesehen von einer nervösen Veranlagung. Bis zu seinem 35. Lebensjahr trank er keinen Alkohol. Dann begann er zu trinken. Innerhalb weniger Jahre wurde er, wenn er betrunken war, so gewalttätig, dass er eingewiesen werden musste. Als er die Anstalt verließ, kam er mit uns in Kontakt.

Wir sagten ihm, was wir vom Alkoholismus wussten und welche Lösung wir gefunden hatten. Er machte einen Anfang. Seine Familie wurde wieder zusammengeführt und er fing an, als Verkäufer in dem Geschäft zu arbeiten, das er durch seine Trinkerei verloren hatte. Eine Zeitlang ging alles gut.

Aber er vernachlässigte sein spirituelles Leben. Zu seiner eigenen Bestürzung war er einige Male hintereinander wieder betrunken.

Jedes Mal arbeiteten wir mit ihm und untersuchten genau, was sich ereignet hatte. Er gab zu, dass er wirklich Alkoholiker war und sich in Besorgnis erregendem Zustand befand. Er war sich darüber im Klaren, dass

ihm ein neuer Gang in die Anstalt bevorstand, wenn er so weitermachte. Hinzu kam, dass er seine Familie verlieren würde, die er aufrichtig liebte.

Trotzdem betrank er sich wieder. Wir baten ihn, uns genau zu erzählen, was passiert war. Hier ist die Geschichte: „Am Dienstagmorgen kam ich zur Arbeit. Ich erinnere mich, dass es mich störte, für ein Unternehmen Verkäufer sein zu müssen, das mir einmal gehört hatte. Ich hatte eine kleine Auseinandersetzung mit dem Chef, es war aber nichts Ernstes. Daraufhin entschloss ich mich, einen Interessenten für ein Auto zu besuchen. Unterwegs wurde ich hungrig, also hielt ich an einer Gaststätte. Ich hatte nicht die Absicht zu trinken. Ich wollte nur ein Sandwich essen. Ich hoffte auch, hier vielleicht einen Kunden für ein Auto zu finden. Dieses Lokal war mir seit Jahren bekannt. Während der Monate, in denen ich nüchtern war, hatte ich dort oft gegessen. Ich setzte mich an einen Tisch, bestellte ein Sandwich und ein Glas Milch. Immer noch kein Gedanke an Trinken. Ich bestellte noch ein Sandwich und entschied mich für ein weiteres Glas Milch.

Plötzlich kam mir der Gedanke, ein Whisky in meiner Milch könnte mir bei meinem vollen Magen nicht schaden. Ich bestellte einen Whisky und schüttete ihn in die Milch. Ich hatte das dumpfe Gefühl, nicht sehr klug zu handeln, beruhigte mich aber damit, dass ich ja den Whisky auf vollen Magen trank.

Der Versuch lief so gut, dass ich noch einen Whisky bestellte und ihn wieder in die Milch schüttete. Das schien mir nichts auszumachen – und so versuchte ich noch einen.“

So fing für Jim wieder eine Reise in die Anstalt an. Hier drohte die Verwahrung und damit der Verlust der Familie und der Stellung. Ganz zu schweigen davon,

wie schlecht es ihm geistig und körperlich immer nach dem Trinken ging. *Er wusste viel über sich selbst als Alkoholiker. Dennoch wurden alle Gründe für das Nichttrinken einfach beiseite geschoben zugunsten der verrückten Idee, Whisky trinken zu können, wenn er ihn nur mit Milch mischte!*

Wie man das auch immer definieren will, wir nennen es reinen Wahnsinn. Wie kann ein solcher Mangel an Selbsteinschätzung, an Fähigkeit, logisch zu denken, anders genannt werden?

Vielleicht meinen Sie, dies sei ein extremer Fall. Für uns ist das nicht weit hergeholt, denn diese Art zu denken ist für jeden Einzelnen von uns charakteristisch gewesen. Wir haben manchmal mehr als Jim über die Konsequenzen nachgedacht.

Immer war da dieses eigenartige geistige Phänomen: Unser vernünftiges Denken war automatisch begleitet von einer irrsinnig lächerlichen Entschuldigung für den ersten Schluck. Vernunft konnte uns nicht im Zaum halten. Der Irrsinn siegte. Am nächsten Tag fragten wir uns ehrlich und allen Ernstes, wie das hatte passieren können.

Bei manchen Gelegenheiten haben wir uns absichtlich betrunken, was wir mit Nervosität, Ärger, Sorgenmachen, Depression, Eifersucht oder ähnlichen Gründen rechtfertigten. Aber selbst wenn es so angefangen hatte, mussten wir nachher zugeben, dass unsere Rechtfertigung für den Rausch sinnlos und unzureichend war im Licht dessen, was nachher immer eintrat. Auch wenn wir vorsätzlich und nicht zufällig zu trinken anfangen – so sehen wir es heute –, fehlt bei uns jede ernsthafte und nützliche Einsicht in die schrecklichen Konsequenzen unseres Handelns.

Wir verhalten uns beim ersten Schluck so absurd und unverständlich, wie jemand, der den Tick hat, achtlos über die Straße zu gehen. Für ihn ist es ein Nervenkitzel, kurz vor einem schnell fahrenden Fahrzeug beiseite zu springen. Trotz gut gemeinter Warnungen macht ihm das einige Jahre Freude. Bis zu diesem Zeitpunkt würde man ihn als Narren bezeichnen, der eine merkwürdige Auffassung von Spaß hat. Dann verlässt ihn das Glück und er wird mehrmals hintereinander leicht verletzt. Wenn er normal wäre, würde man erwarten, dass er es bleiben lässt. Kurz darauf wird er wieder angefahren und erleidet diesmal einen Schädelbruch. Kaum aus dem Krankenhaus, wird er von einer Straßenbahn angefahren und bricht sich den Arm. Er verspricht, mit seinem irrsinnigen Verhalten auf der Straße für immer aufzuhören, bricht sich aber nach ein paar Wochen beide Beine.

So geht dieser Unsinn jahrelang weiter, begleitet von seinem Versprechen, vorsichtig zu sein oder die Straße ganz zu meiden. Schließlich kann er nicht mehr arbeiten, seine Frau lässt sich von ihm scheiden und er ist der Lächerlichkeit preisgegeben. Er versucht alles, um sein irrsinniges Zwangsverhalten auf der Straße aus dem Kopf zu bekommen. Er lässt sich in eine Anstalt einweisen in der Hoffnung, dort Besserung zu finden. Am Tag der Entlassung rennt er vor ein Feuerwehrauto und bricht sich das Kreuz. So ein Mann wäre verrückt, nicht wahr?

Dieses Beispiel klingt vielleicht zu lächerlich. Aber ist es das wirklich? Wir, die wir durch die Mangel gedreht worden sind, müssen zugeben, dass dieses Bild genau auf uns zuträfe, würden wir das oben beschriebene, irrsinnige Verhalten im Straßenverkehr durch Alkoholumismus ersetzen. So intelligent wir vielleicht in anderer Beziehung waren – wenn es um Alkohol ging, waren

wir auf eine seltsame Weise verrückt. Das ist eine harte Sprache. Aber ist es nicht die Wahrheit?

Manche werden denken: „Ja, was ihr sagt, ist wahr, aber es stimmt nicht ganz. Zugegeben, einige dieser Symptome sind bei uns vorhanden, aber so extrem weit gegangen wie ihr sind wir nicht. Wir werden auch kaum so weit gehen. Nach dem, was ihr uns gesagt habt, kennen wir uns so gut, dass solche Dinge nicht wieder vorkommen können. Wir haben durch unser Trinken nicht alles in unserem Leben verloren. Wir haben es auch bestimmt nicht vor. Vielen Dank für die Information!“

Auf einige Nichtalkoholiker mag das alles zutreffen. Die können ihr Trinken einschränken oder ganz aufhören, auch wenn sie im Augenblick leichtsinnig und stark trinken. Sie haben geistig und körperlich noch keinen solchen Schaden erlitten wie wir. Aber der Alkoholiker oder derjenige, der die Veranlagung dazu hat, wird *nie in der Lage sein, aufgrund von Selbsterkenntnis mit dem Trinken aufzuhören*. Von dieser Regel gibt es kaum eine Ausnahme. Das ist der Kernpunkt, den wir immer und immer wieder herausstreichen möchten, um den Alkoholikern unter unseren Lesern einzutrichern, was wir durch bittere Erfahrung lernen mussten.

Nehmen wir ein anderes Beispiel.

Fred ist Teilhaber eines Wirtschaftsprüfers. Er hat ein gutes Einkommen, ein schönes Heim, ist glücklich verheiratet und Vater von viel versprechenden, fast erwachsenen Kindern. Er hat eine solch gewinnende Persönlichkeit, dass er sich überall Freunde macht. Wenn es je einen erfolgreichen Geschäftsmann gab, so ist es Fred. Offensichtlich ist er eine beständige, ausgeglichene Persönlichkeit. Doch er ist Alkoholiker. Zum ersten Mal sahen wir Fred vor etwa einem Jahr im

Krankenhaus, wo er sich vom „großen Zittern“ erholte. Es war seine erste Erfahrung dieser Art und er schämte sich sehr. Er war weit davon entfernt, zuzugeben, dass er Alkoholiker war. Er redete sich ein, ins Krankenhaus gekommen zu sein, um seine Nerven zu beruhigen. Der Arzt gab ihm ernsthaft zu verstehen, dass es möglicherweise schlimmer um ihn stand als er sich vorstellte. Einige Tage lang war er wegen seines Zustandes bedrückt. Er entschloss sich, ganz mit dem Trinken aufzuhören. Der Gedanke, das vielleicht nicht zu schaffen, kam ihm angesichts seines Charakters und seiner Stellung gar nicht in den Sinn.

Fred wollte es nicht wahrhaben, Alkoholiker zu sein, noch weniger wollte er zugeben, dass zur Lösung seines Problems ein spirituelles Heilmittel nötig war. Wir erzählten, was wir über Alkoholismus wussten. Er war interessiert und gab zu, einige dieser Symptome zu haben. Aber er war weit davon entfernt, sich einzugestehen, dass er sich nicht selbst helfen konnte. Er war davon überzeugt, dass diese erniedrigende Erfahrung und sein neu erworbenes Wissen ihn für den Rest seines Lebens nüchtern halten würden. Selbsterkenntnis würde alles in Ordnung bringen.

Eine Zeitlang hörten wir nichts mehr von Fred. Eines Tages erzählte man uns, dass er wieder im Krankenhaus sei. Diesmal war er ganz schön wacklig. Er ließ uns wissen, dass er uns dringend sehen wollte.

Die Geschichte, die er uns erzählte, war sehr aufschlussreich. Hier war jemand, der absolut davon überzeugt war, dass er mit dem Trinken aufhören müsse, jemand, der keine Entschuldigung für sein Trinken hatte, der glänzendes Urteilsvermögen und Entschlusskraft in allen sonstigen Dingen an den Tag legte und der trotzdem wieder flach lag.

Lassen wir ihn selbst erzählen: „Ich war sehr beeindruckt von dem, was ihr mir über Alkoholismus gesagt habt, und habe wirklich nicht daran geglaubt, dass ich jemals wieder trinken würde. Ich konnte schon euren Gedanken über diesen spitzfindigen Irrsinn folgen, die dem ersten Schluck vorausgehen. Ich vertraute aber darauf, dass mir so etwas nicht passieren könnte, nach allem, was ich gelernt hatte. Ich nahm für mich in Anspruch, noch nicht so weit zu sein, wie die meisten von euch. Normalerweise konnte ich meine anderen Probleme bewältigen. Und deshalb wollte ich auch da erfolgreich sein, wo ihr versagt habt. Ich meinte, einen berechtigten Anspruch auf Selbstvertrauen zu haben – und dass es lediglich eine Frage des Trainings meiner Willenskraft und meiner Wachsamkeit sei, nicht zu trinken.

Mit dieser Einstellung ging ich meinen Geschäften nach und eine Zeitlang ging alles gut. Ich hatte keine Schwierigkeiten, alkoholische Getränke abzulehnen, und machte mir Gedanken darüber, ob ich nicht einer einfachen Sache zuviel Gewicht beigemessen hatte. Eines Tages reiste ich nach Washington, um einem Regierungsbüro einen Rechnungsbericht vorzulegen. Während dieser Zeit der Trockenheit war ich vorher schon einmal unterwegs gewesen, so dass dies nichts Neues für mich war. Körperlich fühlte ich mich prima. Ich hatte auch keine schwerwiegenden Probleme oder Sorgen. Mein Geschäft ging gut, ich war zufrieden – und meine Partner waren es auch. Der Tag ging zu Ende ohne Wolke am Horizont.

Ich ging in mein Hotel und zog mich gemächlich zum Essen um. *Als ich die Schwelle des Speisesaals betrat, kam mir der Gedanke, dass es doch ganz nett wäre, ein paar Cocktails zum Essen zu trinken. Das war alles. Nichts weiter.*

Ich bestellte einen Cocktail und mein Essen. Dann bestellte ich noch einen Cocktail. Nach dem Essen entschloss ich mich zu einem Spaziergang. Als ich zum Hotel zurückkehrte, kam mir der Gedanke, dass ein Whisky-Soda vor dem Zubettgehen nicht schlecht wäre. Also ging ich an die Bar und trank einen. Ich erinnere mich, in dieser Nacht noch einige mehr getrunken zu haben – und viele mehr am nächsten Morgen. Ich erinnere mich dunkel, in einem Flugzeug nach New York gesessen und bei der Landung anstelle meiner Frau einen freundlichen Taxifahrer gefunden zu haben. Mit dem fuhr ich ein paar Tage herum. Ich weiß kaum, wohin wir fuhren, was ich sagte und was ich tat. Das Nächste, woran ich mich erinnere, war das Krankenhaus, mit unerträglichen geistigen und körperlichen Qualen.

Als ich wieder klar denken konnte, rekonstruierte ich den Abend in Washington sorgfältig. *Ich war weder auf der Hut gewesen, noch hatte ich versucht, gegen das erste Glas anzukämpfen. Diesmal hatte ich überhaupt nicht an die Konsequenzen gedacht.* Ich hatte so sorglos mit dem Trinken angefangen, als wären die Cocktails Limonade gewesen. Auf einmal erinnerte ich mich, was meine Alkoholiker-Freunde mir gesagt und wie sie mir prophezeit hatten, dass für mich – befangen im alkoholischen Denken – Stunde und Ort kämen, da ich wieder trinken würde. Man hatte mir gesagt, dass die Barriere, die ich mir aufgebaut hatte, eines Tages einem unbedeutenden Anlass zum Trinken nicht standhalten würde. Gut, genau das war passiert; mehr noch: Alles, was ich über Alkoholismus gelernt hatte, war mir überhaupt nicht in den Sinn gekommen.

Von diesem Augenblick an wurde mir mein alkoholisches Denken bewusst. Ich sah ein, dass Willenskraft und Selbsterkenntnis gegen ein solch merkwürdiges

geistiges Vakuum nicht helfen konnten. Ich hatte nie Verständnis für Leute, die sagten, ein Problem hätte sie hoffnungslos überwältigt. Jetzt kannte ich das. Es war wie ein Schlag mit dem Hammer.

Zwei Anonyme Alkoholiker besuchten mich. Sie grinsten, was mir nicht besonders gefiel, und fragten mich, ob ich mich als Alkoholiker betrachte und ob es mir dieses Mal wirklich reiche. Ich musste beidem zustimmen. Sie überhäufte mich mit Beweisen, dass das alkoholische Denken, das ich in Washington gezeigt hatte, ein hoffnungsloser Zustand war. Sie zählten Dutzende von Fällen aus eigener Erfahrung auf. Der letzte Funke Hoffnung, aus eigener Kraft nüchtern zu bleiben, wurde dadurch erstickt.

In groben Zügen erläuterten sie mir die spirituelle Lösung und das praktische Programm, mit dem Hunderte ihr Problem mit Erfolg angegangen waren. Obgleich ich nur auf dem Papier zu einer Kirche gehörte, waren ihre Vorschläge vom Verstand her nicht schwer zu fassen. Das Programm war vernünftig, verlangte aber striktes Handeln.

Das hieß, dass ich einige lebenslang gehegte Auffassungen über Bord werfen musste. Das war nicht leicht. Als ich mich entschlossen hatte, das durchzustehen, hatte ich im gleichen Augenblick das seltsame Gefühl, dass ich nicht mehr so schwer an meinem Alkoholismus zu tragen hatte. Das hat sich tatsächlich bewahrheitet.

Genauso wichtig war die Entdeckung, dass die tiefgreifenden spirituellen Grundsätze alle meine Probleme lösen würden. Seitdem bin ich zu einer zufriedeneren und – wie ich hoffe – auch nützlicheren Lebensweise gelangt. Meine frühere Lebensart war auf keinen Fall schlecht, aber die schönsten Augenblicke von damals würde ich nicht gegen die schlechtesten von heute ein-

tauschen. Ich möchte nicht dahin zurück, selbst wenn ich könnte.“

Die Geschichte von Fred spricht für sich selbst. Wir hoffen, dass sie bei Tausenden ankommt, denen es so ging wie ihm. Er hatte nur den Anfang der Talfahrt erlebt. Die meisten Alkoholiker müssen viel tiefer, bevor sie wirklich anfangen, ihre Probleme zu lösen.

Viele Ärzte und Psychiater stimmen mit unserer Ansicht überein. Einer von ihnen, Mitarbeiter eines weltbekannten Krankenhauses, gab einigen von uns folgende Stellungnahme:

„Was ihr über die hoffnungslose Lage des Durchschnittsalkoholikers sagt, ist meiner Meinung nach richtig. Was die zwei von euch betrifft, deren Geschichte ich gehört habe, so besteht bei mir kein Zweifel, dass es sich hundertprozentig um hoffnungslose Fälle handelte. Da konnte nur noch Gott helfen. Wäret ihr freiwillig zu mir als Patienten in dieses Krankenhaus gekommen, hätte ich euch nicht aufgenommen, wenn ich es hätte verhindern können. Leute wie ihr zerreißen einem das Herz.

Obwohl ich kein religiöser Mensch bin, habe ich tiefen Respekt vor dem spirituellen Zugang zu euren Problemen. In den meisten Fällen gibt es wohl keine andere Lösung.“

Um es noch mal zu sagen:

Zu gewissen Zeiten hat der Alkoholiker keinen wirksamen geistigen Schutz gegen das erste Glas. Von wenigen Fällen abgesehen, kann weder er selbst noch irgendein anderes menschliches Wesen ihm dazu verhel-
fen.

Dieser Schutz muss von einer Höheren Macht kommen.

Wir Agnostiker

In den vorhergehenden Kapiteln haben Sie einiges über Alkoholismus erfahren. Wir hoffen, dass wir den Unterschied zwischen einem Alkoholiker und einem Nicht-alkoholiker klargemacht haben. Wenn Sie feststellen, dass Sie nicht gänzlich mit dem Trinken aufhören können, obwohl Sie es aufrichtig wünschen, oder wenn Sie beim Trinken keine rechte Kontrolle über die Menge haben, so sind Sie wahrscheinlich Alkoholiker. Wenn das der Fall ist, leiden Sie möglicherweise unter einer Krankheit, die nur durch spirituelle Erfahrung überwunden werden kann.

Für einen, der sich als Atheist oder Agnostiker fühlt, scheint eine solche Erfahrung unmöglich zu sein. Wenn er bei dieser Meinung bleibt, bedeutet das seinen Untergang, besonders wenn er ein hoffnungsloser Alkoholiker ist. Die Entscheidung zwischen dem sicheren Tod durch Alkohol und einem Leben auf spiritueller Grundlage ist nicht immer leicht zu treffen.

Aber so schwierig ist das gar nicht. Zu Anfang gehörte etwa die Hälfte unserer Freunde zu eben dieser Gruppierung. Einige von uns versuchten zunächst, die Entscheidung zu umgehen. Wider besseres Wissen hofften wir, keine echten Alkoholiker zu sein. Nach einiger Zeit mussten wir eine spirituelle Lebensgrundlage finden – oder es war aus. Wahrscheinlich wird es Ihnen auch so gehen. Kopf hoch! Ungefähr die Hälfte von uns glaubt, Atheist oder Agnostiker zu sein. Unsere Erfahrung zeigt, dass Sie nicht zu verzagen brauchen.

Wenn lediglich Anstandsregeln oder eine bessere Lebensphilosophie genügen würden, mit dem Alkoholumanismus fertig zu werden, wären viele von uns schon lange wieder genesen. Aber wir mussten erkennen, dass solche Regeln und Philosophien uns nicht retten konnten, wie auch immer wir es versuchten. Wir konnten uns noch so sehr wünschen, moralisch zu sein und in der Philosophie Trost zu finden; Tatsache war, wir konnten das mit ganzer Macht wollen, aber die benötigte Kraft war nicht da. Unsere menschlichen Kraftquellen, vom Willen beherrscht, reichten nicht aus, sie versagten vollkommen.

Mangel an Kraft, das war unser Dilemma. Wir mussten eine Kraft finden, durch die wir leben konnten – und es musste eine *Kraft, größer als wir selbst*, sein. Genau das war es. Aber wo und wie sollten wir diese Kraft finden?

Darum geht es in diesem Buch. Sein wichtigstes Anliegen ist, Sie eine Kraft finden zu lassen, die größer ist als Sie selbst und die Ihr Problem lösen wird. Das heißt, wir haben ein Buch geschrieben, von dem wir annehmen, dass es sowohl einen spirituellen, wie auch einen moralischen Anspruch hat. Und das bedeutet selbstverständlich auch, dass wir über Gott sprechen werden. Dabei ergeben sich für die Agnostiker Schwierigkeiten.

Oft sprechen wir mit einem neuen Freund und erleben, wie seine Hoffnung wächst, während wir über sein Alkoholproblem sprechen und ihm von unserer Gemeinschaft erzählen.

Aber sein Gesicht wird lang, wenn wir von spirituellen Angelegenheiten reden, besonders, wenn wir Gott erwähnen. Wir haben etwas auf den Tisch gebracht, von dem unser Freund glaubt, er hätte es geschickt umgangen oder völlig ignoriert.

Wir können es ihm nachfühlen. Auch wir hatten diese ehrlichen Zweifel und Vorurteile. Einige von uns waren antireligiös. In anderen rief das Wort „Gott“ eine Vorstellung wach, mit der jemand versucht hatte, sie während ihrer Kindheit zu beeindrucken. Vielleicht lehnten wir diese bestimmte Vorstellung deshalb ab, weil sie uns unzulänglich schien. Wir bildeten uns ein, dass wir mit dieser Zurückweisung den Gottesgedanken völlig aufgegeben hätten. Uns beunruhigte die Idee, dass der Glaube und die Abhängigkeit von einer Macht, jenseits von uns, etwas Schwaches oder gar Feiges wären. Wir schauten mit tiefem Misstrauen auf diese Welt voller streitender Menschen, sich bekämpfender Glaubensrichtungen und unerklärlichen Elends. Argwöhnisch betrachteten wir jene, die von sich behaupteten, gläubig zu sein. Wie konnte ein höheres Wesen überhaupt mit all dem etwas zu tun haben? Und wer konnte ein höheres Wesen überhaupt begreifen?

Aber in bestimmten Augenblicken, etwa wenn wir von einer sternklaren Nacht beeindruckt waren, kam uns der Gedanke: „Wer hat das alles geschaffen?“ Ein Gefühl von Ehrfurcht und Staunen überkam uns, aber das war flüchtig und bald vergessen.

Ja, das waren die Gedanken und Erfahrungen von uns Agnostikern. Doch wir können Sie schnell beruhigen. Sobald wir die Vorurteile überwinden und unsere Bereitschaft ausdrücken konnten, an eine Macht, größer als wir selbst, zu glauben, kamen wir vorwärts, obwohl es uns allen unmöglich war, diese Macht, die Gott ist, umfassend zu erklären oder zu verstehen.

Sehr zu unserer Beruhigung entdeckten wir, dass wir die Vorstellung, die andere von Gott hatten, nicht zu teilen brauchten. Unsere eigene Vorstellung, so unzureichend sie auch war, genügte, Ihm näher zu kommen

und eine Verbindung zu Ihm herzustellen. Sobald wir die mögliche Existenz einer schöpferischen Intelligenz, den Geist des Universums – als Grundlage aller Dinge – anerkannten, bemächtigte sich unser ein neues Gefühl der Kraft und Führung, vorausgesetzt, dass wir auch sonst noch andere einfache Schritte machten. Wir spürten, dass Gott es denen, die Ihn suchten, nicht zu schwer macht. Für uns ist die geistige Sphäre weit, unermesslich, allumfassend; nicht abweisend und nie verschlossen denen, die aufrichtig danach suchen. Sie ist offen für alle, so glauben wir.

Wenn wir also mit Ihnen über Gott sprechen, meinen wir Ihre eigene Vorstellung von Gott. Das trifft auch auf andere religiöse Ausdrücke in diesem Buch zu. Auch wenn Sie Vorurteile gegen religiöse Formulierungen haben, lassen Sie sich dadurch nicht davon abhalten, sich ehrlich zu fragen, was die Begriffe für Sie bedeuten.

Zunächst genügte uns das, um mit dem spirituellen Wachstum zu beginnen. Damit konnten wir unsere erste bewusste Verbindung zu Gott, wie wir Ihn verstanden, herstellen. Später ertappten wir uns dabei, dass wir viele Dinge akzeptierten, die vorher total außerhalb unserer Reichweite schienen. Das war Wachstum; denn wenn wir wachsen wollten, mussten wir irgendwo anfangen. So gebrauchten wir unsere eigene Vorstellung, wie unvollkommen sie auch war.

Wir mussten uns nur eine kurze Frage stellen: „Glaube ich nun oder bin ich wenigstens bereit zu glauben, dass es eine Macht gibt, die größer ist als ich selbst?“

Sobald einer von sich sagen kann, dass er glaubt oder willens ist zu glauben, versichern wir ihm nachdrücklich, dass er auf dem richtigen Weg ist. Es hat sich bei

uns wiederholt erwiesen, dass auf diesem einfachen Grundstein ein wunderbarer spiritueller Aufbau errichtet werden kann.*

Das waren großartige Neuigkeiten für uns, denn wir hatten gemeint, wir könnten uns keine spirituellen Grundsätze zu eigen machen, ehe wir nicht viele Glaubensdinge akzeptierten, die uns unannehmbar erschienen. Wenn andere uns ihre spirituelle Auffassung nahe brachten, wie oft sagten wir dann: „Hätte ich bloß, was er hat! Ich bin sicher, es würde klappen, wenn ich nur so glauben könnte wie er. Aber ich kann die vielen Glaubensartikel, die für ihn so klar sind, nicht als volle Wahrheit annehmen.“ Es war tröstlich zu erfahren, dass wir auf einer viel einfacheren Ebene anfangen konnten.

Abgesehen von unserer offensichtlichen Unfähigkeit, vieles auf Treu und Glauben anzuerkennen, standen uns oft Eigensinn, Überempfindlichkeit und unbedachtes Vorurteil im Weg. Viele von uns waren so empfindlich, dass sogar eine beiläufige Erwähnung geistlicher Belange sie in Harnisch brachte. Diese Denkweise mussten wir aufgeben. Obwohl sich einige von uns sträubten, gab es keine großen Schwierigkeiten, solche Gefühle über Bord zu werfen. Angesichts dessen, was der Alkohol angerichtet hatte, waren wir bald spirituellen Dingen gegenüber so aufgeschlossen, wie wir es anderen Dingen gegenüber schon sein konnten. In dieser Hinsicht war Alkohol von großer Überzeugungskraft. Er zwang uns schließlich zu vernünftigem Denken. Manchmal war das ein langwieriger Vorgang; wir hoffen nur, dass kein anderer so lange voller Vorurteile ist, wie es einige von uns waren.

* Vgl. den Anhang „Die spirituelle Erfahrung“

Der Leser mag immer noch fragen, warum er an eine Macht, größer als er selbst, glauben soll. Wir meinen, dass es gute Gründe dafür gibt. Einige davon wollen wir uns mal ansehen.

Der praktische Mensch von heute pocht auf Fakten und Resultate. Gleichwohl akzeptiert das Zwanzigste Jahrhundert bereitwillig alle möglichen Theorien, wenn sie nur auf Fakten gegründet sind. Beispielsweise gibt es zahlreiche Theorien über Elektrizität, an denen niemand auch nur zweifelt. Warum diese Bereitwilligkeit? Weil wir nicht erklären können, was geschieht, wenn wir am Schalter drehen, obwohl wir wahrnehmen, was damit veranlasst wird.

Heutzutage vertraut jeder in vieler Hinsicht dem Augenschein, ohne dass es für alles eines sichtbaren Beweises bedarf. Und zeigt die Wissenschaft nicht, dass der sichtbare Beweis der schwächste ist? Ständig zeigt sich bei Erforschung der materiellen Welt, dass der äußere Anschein nicht der inneren Wirklichkeit entspricht. Dafür ein Beispiel:

Der einfache Stahlträger besteht aus einer großen Anzahl von Elektronen, die mit unheimlicher Geschwindigkeit umeinanderwirbeln. Diese winzigen Körper gehorchen genauen Gesetzen, die für die ganze materielle Welt gültig sind. Die Wissenschaft lehrt es uns. Wir haben keinen Grund zu zweifeln.

Wenn uns jedoch die vollkommen logische Annahme präsentiert wird, dass es hinter der materiellen Welt und dem materiellen Leben, so wie wir es sehen, eine allmächtige, führende, schöpferische Intelligenz gibt, meldet sich in uns sofort Widerspruch. Wir gehen emsig daran, uns zu beweisen, dass es nicht so ist. Wir lesen dicke Bücher und ergehen uns in windigen Streitereien in der Annahme, das Universum brauche keinen Gott zu seiner Erklärung. Wären unsere Behauptun-

gen wahr, würde sich daraus ergeben, dass das Leben aus dem Nichts entstanden ist, keine Bedeutung hat und im Nichts endet.

Anstatt uns selbst als intelligente Anwälte und Vorkämpfer von Gottes immer weiter fortschreitender Schöpfung zu betrachten, wollten wir Agnostiker und Atheisten glauben, dass unsere menschliche Intelligenz das letzte Wort, das A und O, der Anfang und das Ende von allem war.

Ziemlich großspurig, nicht wahr?

Wir, die wir diesen unsicheren Pfad gegangen sind, bitten Sie, alle Vorurteile beiseite zu lassen, sogar die gegen die bestehenden Religionen. Wie auch immer die menschlichen Unzulänglichkeiten der verschiedenen Religionen sein mögen, aus Erfahrung wissen wir, dass der Glaube Millionen von Menschen Sinn und Richtung gegeben hat. Gläubige Menschen haben eine schlüssige Vorstellung, worum es im Leben geht.

Wir hatten überhaupt keine.

Wir machten uns einen Spaß daraus, spirituelle Überzeugungen und Praktiken anderer in spöttischer und höhnischer Weise zu zerpfücken. Dabei haben wir nicht zur Kenntnis genommen, dass viele spirituell gesinnte Menschen aller Rassen, Farben und Bekenntnisse einen Grad von Stabilität, Zufriedenheit und Nützlichkeit zeigten, den wir selbst hätten anstreben sollen.

Stattdessen sahen wir die menschlichen Schwächen dieser Leute – und manchmal benutzten wir ihre Unzulänglichkeiten als Grund zur Pauschalverurteilung. Wir sprachen von Intoleranz, waren aber selbst intolerant.

Uns entging die Wirklichkeit und Schönheit des Waldes, weil wir uns von der Hässlichkeit einiger seiner

Bäume ablenken ließen. Nie schenkten wir der spirituellen Seite des Lebens ein offenes Ohr.

Wenn wir unsere Lebensgeschichten erzählen, ergibt es sich, dass wir uns auf unterschiedlichen Wegen dem Glauben an die Macht genähert haben, die größer ist als wir selbst. Ob uns ein gewisser Weg oder eine Vorstellung zusagt, macht kaum einen Unterschied. Die Erfahrung hat uns gelehrt, dass wir uns über den Weg nicht zu sorgen brauchen, wenn wir nur das Ziel im Auge behalten. Das sind Fragen, die jeder Einzelne für sich selbst beantworten muss.

In einem jedoch sind sich diese Männer und Frauen auffallend einig. Jeder Einzelne hat Zugang gefunden zu einer Macht, größer als er selbst und glaubt an sie. Diese Macht hat in jedem Fall das Wunderbare, das menschlich Unmögliche vollbracht. Wie es ein berühmter amerikanischer Staatsmann ausdrückte: „Das Ergebnis zählt.“

Hier ist die Rede von Tausenden von Männern und Frauen, die mitten im Leben stehen. Sie bekennen freimütig, dass, seit sie begonnen haben, an eine Höhere Macht zu glauben, seit sie eine bestimmte Einstellung zu dieser Macht haben und einige ganz einfache Dinge tun, in ihrer Art zu leben und zu denken ein Umsturz stattfand. Zusammenbruch und Verzweiflung vor Augen und angesichts totalen Verfalls ihres Menschseins fanden sie eine neue Macht, fanden Frieden, Glück und einen neuen Lebenssinn. Das geschah bald, nachdem sie ganzen Herzens einige einfache Bedingungen erfüllt haben. Einst durcheinander und verwirrt durch die scheinbare Sinnlosigkeit ihrer Existenz, sind sie heute ein Beweis für die tiefer liegenden Gründe, warum sie sich im Leben so schwer taten. Sie erzählen, warum ihr Leben so unbefriedigend war, ganz abgesehen vom Trinkproblem. Sie zeigen auf, wie die

Verwandlung über sie gekommen ist. Wenn viele Hunderte sagen können, dass das Bewusstsein der Gegenwart Gottes heute die wichtigste Tatsache in ihrem Leben ist, sind sie ein überzeugender Grund, dass man glauben sollte.

Unsere Welt hat in den letzten hundert Jahren mehr materiellen Fortschritt gemacht als in den Tausenden von Jahren davor. Die Gründe dafür sind allgemein bekannt. Historiker, die sich mit der Geschichte des Altertums beschäftigen, sagen uns, dass die Menschen jener Tage so intelligent waren wie die besten von heute. Trotzdem war der materielle Fortschritt in früherer Zeit äußerst langsam. Der Geist moderner wissenschaftlicher Untersuchungen, Forschung und Erfindung war nahezu unbekannt. Im materiellen Bereich war der menschliche Geist gefesselt durch Aberglauben, Tradition und vielerlei fixe Ideen.

Zeitgenossen von Columbus war die Vorstellung einer runden Erde geradezu absurd. Andere wieder hätten Galilei fast hingerichtet wegen seiner astronomischen Ketzerei.

Wir fragten uns Folgendes: Sind nicht einige von uns genauso voreingenommen und unvernünftig in spirituellen Dingen, wie es unsere Vorfahren in materiellen Dingen waren? Selbst in diesem Jahrhundert hatten amerikanische Zeitungen Angst, den Bericht über den ersten erfolgreichen Flug der Gebrüder Wright bei Kittyhawk zu drucken. Waren denn nicht alle Flugversuche zuvor fehlgeschlagen? Landete nicht Professor Langleys Flugmaschine auf dem Grunde des Potomac-Flusses? War es nicht so, dass die besten mathematischen Gehirne bewiesen hatten, dass der Mensch niemals würde fliegen können? Hatten die Menschen nicht gesagt, dass Gott dieses Vorrecht den Vögeln vorbehalten hätte? Nur dreißig Jahre später war die Eroberung

rung der Luft fast eine alte Geschichte und waren Flugreisen eine Selbstverständlichkeit.

Auf den meisten Gebieten hat unsere Generation eine totale Befreiung des Denkens miterlebt. Zeige einem Hafenarbeiter in der Sonntagsbeilage einer Zeitung den Artikel über Pläne, den Mond mit einer Rakete zu erforschen, und er wird sagen: „Ich wette, sie schaffen es – und vielleicht dauert es auch gar nicht mehr so lange.“ Ist es nicht bezeichnend für unser Zeitalter, mit welcher Leichtigkeit wir alte Ideen gegen neue austauschen, wie schnell wir bereit sind, unbrauchbar gewordene Theorien und Erfindungen auszuwechseln gegen neue, die funktionieren?

Wir mussten uns fragen, warum wir bei unseren menschlichen Problemen nicht die gleiche Bereitschaft aufbringen konnten, unsere Ansicht zu ändern. Wir hatten Probleme mit zwischenmenschlichen Beziehungen, wir konnten unsere Gefühlswelt nicht kontrollieren. Wir waren eine Beute für Trübsal und Depressionen, wir konnten für unseren Lebensunterhalt nicht sorgen, wir hatten ein Gefühl der Nutzlosigkeit, wir waren voller Furcht, wir waren unglücklich. Es schien, dass wir keine echte Hilfe für andere Leute sein konnten. War nicht eine grundsätzliche Lösung dieser heillosen Verwirrungen wichtiger als ein Filmbericht über den Mondflug?

Selbstverständlich.

Als wir sahen, wie andere ihre Probleme durch einfaches Vertrauen auf den Geist des Universums lösten, mussten wir aufhören, die Allmacht Gottes zu bezweifeln. Unsere Ideen versagten, doch die Idee *Gott* wirkte.

Der fast kindliche Glaube der Wright-Brüder, eine Maschine bauen zu können, die fliegt, war die Antriebs-

kraft für das Gelingen. Ohne diesen Glauben wäre nichts erfolgt. Wir Agnostiker und Atheisten hielten an dem Gedanken fest, dass wir aus eigener Kraft unsere Probleme lösen könnten. Als uns andere zeigten, dass die Kraft Gottes in ihnen wirkt, kamen wir uns wie die Leute vor, die darauf bestanden hatten, dass die Wrigths nie fliegen würden.

Logik ist eine große Sache, uns gefiel sie und gefällt sie noch. Nicht zufällig wurde uns die Kraft gegeben, logisch zu denken, die Kraft, die Wahrnehmung unserer Sinne zu überprüfen und Schlüsse zu ziehen. Das ist eine der großartigsten menschlichen Eigenschaften. Wir agnostisch Orientierten waren nicht zufrieden mit einer Lehre, die sich nicht vernünftig begreifen und deuten lässt. Wir haben deshalb Schwierigkeiten zu erklären, warum wir unseren jetzigen Glauben für vernünftig halten, warum wir es für vernunftgemäßer und logischer ansehen zu glauben als nicht zu glauben, warum wir sagen, dass unser früheres Denken unklar und verwaschen war, als wir unsere Hände im Zweifel erhoben und riefen: „Wir wissen es nicht.“

Als wir zu Alkoholikern wurden, am Boden zerstört durch eine selbst herbeigeführte Krise, die wir nicht hinauszögern und der wir nicht ausweichen konnten, mussten wir uns furchtlos der Frage stellen, ob Gott alles ist oder ob Er nichts ist. Es gibt einen Gott, oder es gibt keinen. Welche Entscheidung sollten wir treffen?

An diesem Punkt angekommen, wurden wir unausweichlich vor die Glaubensfrage gestellt. Wir konnten uns an der Frage nicht mehr vorbeimogeln. Einige von uns waren bereits auf der Brücke der Vernunft weiter zu dem ersehnten Ufer des Glaubens gegangen.

Die Umrisse und die Verheißung des Neulands brachten Glanz in müde Augen und frischen Mut in erlahmte

Seelen. Freundliche Hände streckten sich zum Willkommen entgegen. Wir waren dankbar, dass uns die Vernunft so weit geführt hatte. Aber irgendwie zögerten wir noch, das Ufer zu betreten. Wahrscheinlich hatten wir uns auf dieser letzten Meile zu sehr auf die Vernunft verlassen und wollten nur ungern diese Stütze aufgeben.

Das war nur natürlich. Wir wollten etwas genauer darüber nachdenken. Waren wir nicht unbewusst durch eine bestimmte Art von Glauben dorthin gebracht worden, wo wir jetzt standen? Glaubten wir denn nicht an unsere eigene Urteilskraft? Hatten wir kein Vertrauen in unsere Fähigkeit zu denken? War das nicht eine Art Glauben? Ja, wir waren gläubig, kniefällig vor dem Götzen der Vernunft. Wie auch immer, wir entdeckten, dass der Glaube zu allen Zeiten Bestandteil unseres Lebens gewesen war.

Wir entdeckten auch, dass wir Götzendiener gewesen waren. Und was für eine geistige Gänsehaut uns das beschert hatte!

Hatten wir nicht, so oder so, Menschen, Gefühle, Dinge, Geld und uns selbst angebetet? Und dann aus edlerem Beweggrund heraus den Sonnenuntergang, die See oder eine Blume andächtig betrachtet?

Wer von uns hatte nicht irgendetwas oder irgendjemanden geliebt? Was hatten diese Gefühle, diese Liebe, diese Anbetung mit reiner Vernunft zu tun? Wenig oder gar nichts, wie wir endlich einsahen. War das alles nicht der Stoff, aus dem unser Leben geschneidert war? Bestimmten diese Gefühle schließlich nicht die Richtung unseres Daseins? Man konnte unmöglich sagen, wir hätten keine Fähigkeit zum Glauben, zur Liebe und zur Verehrung. In dieser oder jener Form hatten wir hauptsächlich aus dem Glauben gelebt.

Stellen Sie sich ein Leben ohne Glauben vor! Gäbe es nur die reine Vernunft, wäre das kein Leben. Aber natürlich glaubten wir an das Leben. Es war da, obgleich wir es nicht in dem Sinn beweisen konnten, wie man beweisen kann, dass die kürzeste Entfernung zwischen zwei Punkten die Gerade ist.

Konnten wir immer noch sagen, dass alles nichts war als eine Anhäufung von Elektronen, aus dem Nichts entstanden, ohne Bedeutung, auf dem Weg ins Nichts? Natürlich konnten wir das nicht sagen. Selbst die Elektronen scheinen es besser zu wissen, jedenfalls nach Meinung der Chemiker.

Also sahen wir, dass die Vernunft nicht alles ist. Außerdem ist der Verstand, wie er von den meisten von uns benutzt wird, nicht unbedingt zuverlässig, auch wenn er von den besten Köpfen stammt. Wie war das noch mit den Menschen, die bewiesen hatten, dass der Mensch nie fliegen kann?

Wir jedoch sahen eine andere Art Flug, eine spirituelle Befreiung von dieser Welt. Wir sahen Menschen, die über ihre Probleme hinauswuchsen. Sie sagten, Gott habe diese Dinge möglich gemacht – und wir lächelten nur. Wir hatten spirituelle Befreiung gesehen, wollten uns aber einreden, es wäre nicht wahr.

In Wirklichkeit hielten wir uns selbst zum Narren, denn tief im Inneren eines jeden Mannes, einer jeden Frau und eines jeden Kindes steckt ein Gottesbewusstsein. Es mag durch Elend, Prunk oder Anbetung anderer Dinge verdeckt sein, aber in irgendeiner Form ist es vorhanden. Denn der Glaube an eine Macht, größer als wir selbst, und das wunderbare Wirken dieser Macht im menschlichen Leben sind Tatsachen, die so alt sind wie die Menschheit selbst.

Schließlich sahen wir ein, dass der Glaube an irgendeine Art von Gott ein Teil von uns selbst war, genauso wie das Gefühl, das wir einem Freund entgegenbringen. Manchmal mussten wir furchtlos nach Gott suchen, aber Er war da. Er war eine Realität wie wir. Wir fanden die große Wahrheit tief in uns selbst. Letzten Endes kann Er nur dort gefunden werden. So war das mit uns.

Wir können den Boden nur ein wenig ebnen. Wenn unsere Aussage hilft, Vorurteile zu beseitigen, Sie in die Lage versetzt, ehrlich zu denken, und Sie darin bestärkt, in Ihrem Inneren eifrig zu suchen, dann können Sie, wenn Sie wollen, uns auf der breiten Straße begleiten. Mit dieser Einstellung können Sie nicht fehlgehen. Sie werden sich sicher Ihres Glaubens bewusst.

In diesem Buch werden Sie über Erfahrungen eines Mannes lesen, der glaubte, er wäre ein Atheist. Seine Geschichte ist so interessant, dass einiges davon jetzt erzählt werden sollte. Sein Sinneswandel war dramatisch, überzeugend und bewegend.

Unser Freund war der Sohn eines Geistlichen. Er besuchte eine konfessionelle Schule, wo er gegen das, was er als Übermaß an religiöser Erziehung empfand, rebellierte. Jahre danach wurde er von Kummer und Enttäuschung verfolgt. Bankrott, Irrsinn, tödliche Krankheit, Selbstmord – diese Katastrophen in seiner engsten Familie verbitterten und bedrückten ihn. Nachkriegsernüchterung, immer schwererer Alkoholismus, drohender geistiger und körperlicher Zusammenbruch brachten ihn an den Rand der Selbstzerstörung.

Eines Nachts während eines Krankenhausaufenthaltes kam ein Alkoholiker auf ihn zu, der ein spirituelles Erlebnis gehabt hatte. Aus unserem Freund brach es erbittert hervor: „Wenn es einen Gott gibt, so hat er bestimmt nichts für mich getan!“ Aber später, als der

Patient wieder allein in seinem Zimmer war, stellte er sich die Frage: „Ist es möglich, dass all die gläubigen Menschen, die ich kannte, Unrecht haben?“ Während er über die Antwort nachgrübelte, fühlte er sich, als sei er in der Hölle. Dann, wie ein Donnerschlag, kam ihm ein großartiger Gedanke. Er verdrängte alles andere. „Wer bist du, dass du zu behaupten wagst, es gibt keinen Gott?“

Dieser Mann erzählt, dass er aus dem Bett taumelte und auf die Knie fiel. Unmittelbar darauf war er von der Überzeugung überwältigt, dass Gott gegenwärtig ist.

Mit der Gewalt einer großen Flutwelle strömte es über ihn und durch ihn hindurch. Die Barrieren, die er im Laufe der Jahre aufgebaut hatte, wurden hinweggeschwemmt. Er fühlte die Gegenwart unendlicher Kraft und Liebe, er hatte das Ufer betreten. Zum ersten Mal lebte er in der bewussten Gemeinschaft mit seinem Schöpfer.

Damit war der Grundstein für unseren Freund gelegt. Auch spätere Schicksalsschläge konnten ihm nichts anhaben. Sein Alkoholproblem war von ihm genommen. Es verschwand eben in dieser Nacht vor vielen Jahren. Von wenigen Augenblicken der Versuchung abgesehen, ist bei ihm der Gedanke an Alkohol nie wieder aufgetaucht – und wenn, überkam ihn jedesmal ein großer Widerwille. Offensichtlich konnte er nicht trinken, auch wenn er gewollt hätte. Gott hat ihn genesen lassen.

Ist das nicht eine Wunderheilung?

Eigentlich war es ganz einfach. Durch die Umstände wurde er bereit zu glauben. Demütig vertraute er sich seinem Schöpfer an – er hatte seinen Weg gefunden.

Genauso hat Gott auch uns allen geistige Gesundheit wiedergegeben. Diesem Mann kam die Erleuchtung plötzlich. Bei einigen von uns geht es langsamer. Aber Er ist zu allen gekommen, die Ihn ehrlich suchten. Als wir uns Ihm näherten, offenbarte Er sich uns.

Wie es funktioniert

Selten haben wir jemanden gesehen, der gescheitert ist, obwohl er unseren Weg gewissenhaft gegangen ist. Nicht zur Genesung gelangen diejenigen, die sich nicht ganz in dieses einfache Programm einbringen können oder wollen. Meistens sind es Männer und Frauen, die aus ihrer Veranlagung heraus sich selbst gegenüber nicht ehrlich sein können. Solche Unglücklichen gibt es. Es ist nicht ihre Schuld. Es scheint, als seien sie so geboren. Sie sind von Natur aus nicht in der Lage, eine Lebensweise anzunehmen und für sich zu entwickeln, die eine absolute Ehrlichkeit verlangt. Ihre Genesungschancen liegen unter dem Durchschnitt. Darüber hinaus gibt es auch Menschen, die unter ernststen Störungen in ihrem Denken und Fühlen leiden. Dennoch genesen viele von ihnen, wenn sie die Fähigkeit haben, ehrlich zu sein.

Unsere Lebensgeschichten offenbaren, wie wir waren, was geschah und wie wir heute sind. Wenn Sie sich darüber klargeworden sind, dass Sie das haben wollen, was wir heute besitzen – und wenn Sie willens sind, den ganzen Weg zu gehen, um es zu bekommen – dann sind Sie auch bereit, dafür gewisse Schritte zu tun.

Vor manchen Schritten scheuten wir zurück. Wir dachten, wir können einen einfacheren, bequemeren Weg finden. Aber das ging nicht. Ernsthaft und eindringlich bitten wir Sie, von Anfang an furchtlos und gründlich zu sein. Einige von uns hatten versucht, an alten

Vorstellungen festzuhalten: Das Resultat war gleich Null, bis wir kapitulierten.

Denken Sie daran, dass wir es mit Alkohol zu tun haben: Er ist verschlagen, trügerisch, mächtig! Ohne Hilfe ist es viel zu schwer für uns. Aber es gibt einen, der alle Kraft hat – und das ist Gott. Mögen Sie ihn jetzt finden!

Halbe Sachen nützten uns nichts. Wir standen am Wendepunkt. Hingebungsvoll baten wir Ihn um seinen Schutz und seine Hilfe. Hier sind die Schritte, die wir gegangen sind und die als Programm zur Genesung empfohlen werden.

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.

Viele von uns riefen aus: „Was sind das für Vorschriften! Das schaffe ich nie!“ Seien Sie nicht mutlos. Keiner von uns war in der Lage, diese Prinzipien auch nur annähernd vollständig zu befolgen. Wir sind keine Heiligen. Es kommt darauf an, dass wir willens sind, anhand spiritueller Grundsätze zu wachsen. Die Prinzipien, die wir aufstellten, sind unser Leitfaden, der zum Fortschritt führt. Wir streben eher nach spirituellem Fortschreiten als nach spiritueller Vollkommenheit.

Unsere Beschreibung des Alkoholikers, das Kapitel „Wir Agnostiker“ und unsere Lebensgeschichten offenbaren drei wesentliche Erkenntnisse:

- a) ...dass wir Alkoholiker sind und unser Leben nicht mehr meistern konnten;
- b) ...dass wahrscheinlich keine menschliche Macht uns vom Alkoholismus befreien konnte;
- c) ...dass Gott es tun konnte und würde, wenn wir Ihn suchten.

Als wir das begriffen hatten, *waren wir beim Dritten Schritt angelangt*. Darin steht, dass wir den Entschluss fassten, unseren Willen und unser Leben der Sorge Gottes, wie wir Ihn verstanden, anzuvertrauen. Was meinten wir damit – und wie gehen wir vor?

Zunächst müssen wir davon überzeugt sein, dass ein Leben, das von Eigenwillen gesteuert wird, kaum Erfolg haben kann. Mit dieser Einstellung kommen wir fast immer mit irgendetwas oder irgendjemandem in Konflikt, selbst wenn unsere Beweggründe gut sind. Die meisten Menschen versuchen, durch ihre eigene Antriebskraft zu leben. Jeder ist wie ein Schauspieler, der die ganze Vorstellung allein bestreiten will. Er versucht ständig, die Beleuchtung, das Ballett und die Szenerie sowie den Rest der Schauspieler nach seinem Kopf zu arrangieren. Wenn man seine Arrangements nur so lassen würde, wenn die Leute nur das täten, was er wollte, wäre die Vorstellung ein Erfolg. Jeder, er selbst eingeschlossen, wäre zufrieden. Das Leben wäre wunderbar. Beim Versuch, dieses alles zu arrangieren, mag der Schauspieler manchmal gute Eigenschaften zeigen. Vielleicht ist er freundlich, rücksichtsvoll, geduldig und großzügig, vielleicht sogar bescheiden und uneigennützig. Er kann aber auch gemein, egoistisch, eigennützig und unehrlich sein. Er wird aber, wie die meisten Menschen, wahrscheinlich unterschiedliche Charakterzüge haben.

Was aber geschieht gewöhnlich? Die Aufführung läuft nicht sehr gut. Er fängt an zu glauben, dass er vom Schicksal nicht richtig behandelt wird. Er beschließt, sich noch mehr anzustrengen. Bei nächster Gelegenheit wird er noch anspruchsvoller oder nachgiebiger – je nachdem. Die Darstellung gefällt ihm immer noch nicht. Selbst wenn er zugibt, dass es auch ein wenig an ihm liegen könnte, ist er dennoch davon überzeugt,

dass die anderen mehr Schuld daran haben. Er wird ärgerlich, entrüstet und bedauert sich selbst. Was ist sein Grundproblem? Ist er nicht in Wirklichkeit gerade dann selbstsüchtig, wenn er versucht, freundlich zu sein? Ist er nicht das Opfer von Selbsttäuschung, wenn er meint, der Welt Befriedigung und Glück für sich abzurufen, wenn er es nur richtig anstellt? Ist es für alle anderen Mitspieler klar, welche seine wahren Ziele sind? Führt sein Vorgehen nicht dazu, dass es ihm die anderen heimzahlen wollen, indem sie ihm die Show stehlen? Stiftet er nicht auch in seinen besten Augenblicken eher Unruhe als Frieden?

Unser Schauspieler ist extrem ichbezogen. Er benimmt sich wie ein wohlhabender Ruheständler, der im Winter im Sonnenschein Floridas über die schlechte Lage der Nation klagt; wie der Geistliche, der die Sünden des 20. Jahrhunderts bejammert; wie Politiker und Weltverbesserer, die sicher sind, dass sich eine ideale Gesellschaft verwirklichen ließe, wenn nur der Rest der Welt mitmachen würde; wie der gesetzlose Geldschrankknacker, der meint, die Gesellschaft habe ihm Unrecht getan.

Und nicht anders benimmt sich der Alkoholiker, der alles verloren hat und eingesperrt worden ist. Wenn wir auch noch so widersprechen, sind wir nicht meistens mit uns selbst, mit unserem Groll und Selbstmitleid beschäftigt?

Egoismus – Ichbezogenheit! Das, glauben wir, ist die Wurzel unserer Schwierigkeiten.

Getrieben von allen möglichen Formen von Furcht, Selbsttäuschung, Egoismus und Selbstmitleid treten wir unseren Mitmenschen auf die Füße – und sie schlagen zurück. Hin und wieder verletzen sie uns, ohne dass wir es anscheinend provoziert haben. Aber unweigerlich stellt sich heraus, dass wir irgendwann in der Vergan-

genheit ichbezogene Entscheidungen getroffen haben, die uns später verwundbar machten.

Wir glauben, dass wir unsere Schwierigkeiten im Wesentlichen selbst geschaffen haben. Sie erwachsen aus uns selbst – und der Alkoholiker ist ein extremes Beispiel für einen Menschen, dessen Eigensinn mit ihm durchgeht, obwohl er das meistens nicht zugibt. Vor allem müssen wir Alkoholiker uns von dieser Selbstsucht befreien. Wir müssen es – oder sie bringt uns um! Mit Gott wird es gelingen. Ohne Seine Hilfe scheint es meist unmöglich, von dieser Ichbezogenheit wegzukommen. Viele von uns hatten moralische oder philosophische Überzeugungen in Hülle und Fülle, aber wir konnten nicht danach leben, obwohl wir es gern wollten. Ebenso wenig konnten wir unsere Selbstsucht wesentlich reduzieren, wie sehr wir es auch wünschten oder aus eigener Kraft versuchten. Wir waren auf Gottes Hilfe angewiesen.

Das ist das Wie und Warum. Zuallererst mussten wir aufhören, den lieben Gott zu spielen. Es funktionierte nicht. Als Nächstes beschlossen wir, dass von jetzt an Gott in diesem Drama des Lebens unser Regisseur sein sollte. Er ist der Chef – und wir handeln in Seinem Auftrag. Er ist der Vater – und wir sind Seine Kinder. Die meisten guten Ideen sind einfach. Und diese Auffassung war der Schlussstein des neuen Triumphbogens, durch den hindurch wir zur Freiheit gelangten.

Als wir uns ernsthaft zu dieser Lebenseinstellung bekannt hatten, folgten alle möglichen bemerkenswerten Dinge. Wir hatten einen neuen „Chef“; Er war allmächtig. Er gab uns das, was wir brauchten, wenn wir zu Ihm standen und Seine Arbeit gut ausführten.

Auf dieser Grundlage ließ das Interesse an uns selbst, unseren kleinen Plänen und Vorhaben immer mehr nach. Zunehmend interessierten wir uns dafür, was wir

dem Leben beisteuern konnten. Sobald wir neue Kraft in uns spürten, sobald wir uns an unserem Seelenfrieden erfreuten, sobald wir entdeckten, dass wir dem Leben erfolgreich entgegentreten konnten, sobald wir uns Seiner Gegenwart bewusst wurden, verloren wir unsere Furcht vor dem Heute, dem Morgen und der Zukunft. Wir waren wiedergeboren.

Jetzt waren wir mitten im Dritten Schritt. Viele von uns sagten zu unserem Schöpfer, *wie wir Ihn verstanden*:

„Gott, ich gebe mich in Deine Hand, richte mich auf und tu mit mir nach Deinem Willen. Erlöse mich von den Fesseln meines Ichs, damit ich Deinen Willen besser erfüllen kann. Nimm meine Schwierigkeiten hinweg, damit der Sieg über sie Zeugnis von Deiner Macht, Deiner Liebe, Deiner Führung ablegen möge vor den Menschen, denen ich helfen möchte. Möge ich immer Deinen Willen tun!“

Bevor wir diesen Schritt taten, haben wir gut nachgedacht und uns geprüft, ob wir dazu bereit waren, so dass wir uns schließlich ohne Einschränkung in Gottes Hand geben konnten.

Wir fanden es wünschenswert, diesen spirituellen Schritt mit einem verständnisvollen Menschen zu tun, vielleicht unserer Frau, dem besten Freund oder einem geistlichen Berater. Allerdings ist es besser, Gott allein gegenüberzutreten als mit jemandem, der nicht das richtige Verständnis dafür aufbringt. Natürlich war die Wahl der Worte jedem selbst überlassen, solange zum Ausdruck kam, dass wir uns Ihm rückhaltlos anvertrauten.

Das war erst ein Anfang: Wenn er aber ehrlich und demütig gemacht wurde, war eine starke Wirkung manchmal sofort spürbar.

Zunächst stürzten wir uns voller Eifer in die Arbeit. Wir

begannen mit einem inneren Hausputz, etwas, das viele von uns bis dahin noch nie versucht hatten. Unser Entschluss, uns Gott anzuvertrauen, war ein lebenswichtiger und entscheidender Schritt. Er konnte jedoch nur dann wirksam werden, wenn darauf sofort die echte Anstrengung folgte, den Dingen, die uns den Weg versperren, ins Auge zu sehen und uns von ihnen zu lösen. Der Alkohol war dabei nur ein Symptom. Wir mussten also bis zu den Ursachen und inneren Voraussetzungen vordringen.

Aus diesem Grund begannen wir mit einer persönlichen Inventur. *Das war der Vierte Schritt.* Ein Geschäft, das nicht regelmäßig Inventur macht, geht gewöhnlich Pleite. Die Inventur im Geschäftsleben ist ein Prozess, bei dem Tatbestände festgestellt werden, mit denen man sich auseinandersetzen muss. Es geht um eine ehrliche Bestandsaufnahme. Ein Ziel dabei ist, beschädigte und unverkäufliche Ware festzustellen und sich ohne Bedauern schnell davon zu trennen. Wenn ein Geschäftsinhaber erfolgreich sein will, darf er sich über den wirklichen Wert seiner Ware nichts vormachen.

Genau das Gleiche taten wir mit unserem Leben. Wir machten ehrlich Inventur. Zuerst suchten wir die Fehler in unserem Verhalten, die unserem Versagen zugrunde lagen. Überzeugt davon, dass unser Ich in seinen verschiedenen Erscheinungsformen uns immer wieder Niederlagen beigebracht hatte, untersuchten wir nun, wo und wie sich das Ich gewöhnlich äußert.

Groll ist der Missetäter Nummer eins. Er zerstört mehr Alkoholiker, als es andere Dinge tun. Er ist der Ursprung jeder seelischen Erkrankung. Wir waren ja nicht nur geistig und körperlich, sondern auch seelisch krank.

Wenn wir die seelische Krankheit überwunden haben, erholen wir uns auch geistig und körperlich wieder.

Bei der Auseinandersetzung mit unserem Groll machten wir eine Liste von Leuten, Institutionen und Vorschriften, über die wir uns geärgert hatten. Wir fragten uns, warum wir uns geärgert hatten. Meistens fanden wir heraus, dass unsere Selbstachtung, unsere Portemonnaies, unser Ehrgeiz, unsere Erwartungen, unsere persönlichen Beziehungen (einschließlich der sexuellen) verletzt oder bedroht waren. Wir waren gekränkt. Wir waren „fuchsteufelswild“.

Auf unsere „Groll-Liste“ schreiben wir neben jeden Namen die uns zugefügten Kränkungen. Waren es unsere Selbstachtung, unsere Sicherheit, unser Streben, unsere persönlichen oder sexuellen Beziehungen, die beeinträchtigt waren?

Wir machten es, wenn möglich, so klar wie in folgendem Beispiel:

<i>Ich bin verärgert über:</i>	<i>Grund:</i>	<i>Verletzt bei mir:</i>
Herrn Meier	Seine Aufmerksamkeiten meiner Frau gegenüber. Erzählte meiner Frau von meiner Geliebten. Meier könnte meine Stellung im Büro bekommen.	Sexualbeziehung Selbstachtung (Angst) Sexualbeziehung Selbstachtung (Angst) Sicherheit Selbstachtung (Angst)
Frau Müller	Ist eine dumme Gans. Sie hat mich von oben herab behandelt. Ließ ihren Mann wegen des Trinkens einsperren. Er ist mein Freund. Sie ist eine Klatschbase.	Persönliche Beziehungen Selbstachtung (Angst)

*Ich bin
verärgert über:*

Grund:

Verletzt bei mir:

meinen Arbeit-
geber

Ist unberechenbar, un-
gerecht und aufgeblasen.
Droht, mich rauszuwer-
fen, weil ich trinke und
die Spesenabrechnung
fälsche.

Selbstachtung (Angst)
Sicherheit

meine Frau

Versteht mich nicht und
nörgelt. Mag Meier gern.
Will das Haus auf ihren
Namen überschreiben
lassen.

Stolz – persönliche
sexuelle Beziehungen
Sicherheit (Angst)

Wir blickten auf unser Leben zurück. Nichts zählte außer Gründlichkeit und Ehrlichkeit. Wir betrachteten das Ergebnis sorgfältig. Das Erste, was uns auffiel, war, dass diese Welt und ihre Menschen oft Unrecht hatten. Bis zu diesem Ergebnis kamen die meisten, weiter nicht. Wir schlossen daraus, dass die Menschen uns weiterhin Unrecht taten – und wir blieben gekränkt. Manchmal hatten wir Gewissensbisse – und dann waren wir mit uns selbst böse. Je mehr wir kämpften und versuchten, unseren eigenen Willen durchzusetzen, um so schlimmer wurde es. Es war wie im Krieg, der Sieger gewann nur *scheinbar*. Unser Triumph war nur kurzlebig.

Es liegt auf der Hand, dass ein Leben voll tiefem Groll nur zu Sinnlosigkeit und Unglück führen kann. Wir vergeuden Stunden, die für uns wertvoll sein könnten, in eben dem Ausmaß, wie wir dies zulassen. Für den Alkoholiker aber, dessen Hoffnung im Bewahren und Wachstum einer spirituellen Erfahrung liegt, ist Groll unendlich schwerwiegend. Verhängnisvoll, wie wir meinen. Denn wenn wir solche Gefühle hegen, ver-

schließen wir uns dem Licht des Geistes. Der Wahnsinn des Alkohols kehrt wieder – und wir trinken erneut. Und für uns heißt zu trinken zu sterben.

Wenn wir leben wollen, müssen wir uns von Zorn befreien. Nörgelei und Verrücktspielen sind nichts für uns. Andere Menschen können sich diesen zweifelhaften Luxus leisten, für Alkoholiker aber ist er Gift.

Wir wandten uns wieder der Liste zu, denn dort war der Schlüssel für die Zukunft. Jetzt waren wir bereit, diese Liste aus einem ganz anderen Blickwinkel zu sehen. Wir begannen zu begreifen, dass die Welt und ihre Menschen uns wirklich beherrschten. In diesem Stadium hatte das Fehlverhalten anderer – ob eingebildet oder wirklich vorhanden – die Kraft, tatsächlich zu töten. Wie konnten wir dem entkommen? Wir sahen ein, dass wir die Grollgefühle in den Griff bekommen mussten. Aber wie? Wir konnten sie uns genausowenig wegwünschen wie den Alkohol.

Das war unser Weg: Wir hielten uns vor Augen, dass die Menschen, die uns Unrecht taten, vielleicht seelisch krank waren. Wenngleich wir ihr Wesen und die Art, wie sie uns beeinträchtigten, nicht mochten, mussten wir einsehen, dass auch sie krank waren. Wir baten Gott, Er möge uns dabei helfen, ihnen gegenüber die gleiche Toleranz, das gleiche Mitleid und die Geduld aufzubringen, wie wir sie gern einem kranken Freund gewähren würden. Wenn uns jemand beleidigt hatte, sagten wir uns: „Das ist ein kranker Mensch. Wie kann ich ihm helfen? Gott, bewahre mich davor, ärgerlich zu werden. Dein Wille geschehe.“

Wir vermeiden Vergeltung oder Streit, denn auch kranke Menschen würden wir nicht so behandeln. Wenn wir es tun, nehmen wir uns die Chance, ihnen zu helfen. Wir können nicht jedem helfen, aber wenigstens

wird Gott uns dahin führen, gegenüber jedem Einzelnen eine freundliche und tolerante Haltung einzunehmen.

Wir kommen wieder auf unsere Liste zurück. Wir beschäftigten uns nicht mehr mit dem, was andere falsch gemacht hatten, sondern suchten beherzt nach unseren eigenen Fehlern. Wo waren wir selbstsüchtig, unehrlich, egoistisch und feige gewesen? Obwohl wir nicht immer gänzlich an allem Schuld gewesen waren, versuchten wir, die Fehler der anderen Beteiligten gänzlich außer Acht zu lassen. Wo lag unsere Schuld? Es ging um unsere Inventur, nicht um die der anderen. Wenn wir bei uns Fehler erkannten, schrieben wir sie auf. Schwarz auf weiß hielten wir sie uns vor Augen. Wir gaben ehrlich unsere Fehler zu und waren willig, diese Angelegenheiten in Ordnung zu bringen.

Beachten Sie, dass in unserer Tabelle das Wort „Angst“ in Zusammenhang mit den Schwierigkeiten mit Herrn Meier, Frau Müller, dem Arbeitgeber und der Ehefrau in Klammern gesetzt ist. Dieses kleine Wort berührt fast jeden Lebensbereich. Angst ist ein schlechter und brüchiger Faden; das Gewebe unserer Existenz war damit durchzogen. Angst löste eine Kettenreaktion aus, die uns ins Unglück stürzte, das wir unserer Meinung nach nicht verdient hatten. Aber hatten wir die Kugel nicht selbst ins Rollen gebracht? Manchmal meinen wir, Angst sollte auf dieselbe Stufe gestellt werden wie Diebstahl. Es scheint sogar, dass sie noch mehr Unheil anrichtet.

Wir durchleuchteten unsere Ängste gründlich. Wir brachten sie zu Papier, auch wenn wir in Verbindung mit ihnen keinen Groll hegten. Wir fragten uns, warum wir überhaupt Ängste hatten. Hatte uns unser Selbstvertrauen im Stich gelassen? Selbstvertrauen ist eine gute Sache, soweit es tragfähig ist, aber damit war

es nicht weit her. Einige von uns hatten einst große Selbstsicherheit, aber sie löste weder das Angstproblem noch ein anderes. Wenn sie uns überheblich machte, wurde alles noch schlimmer.

Wir können uns vorstellen, dass es einen besseren Weg gibt. Denn wir haben jetzt eine andere Grundlage; die Grundlage ist, dass wir auf Gott vertrauen und uns auf Ihn verlassen. Wir vertrauen dem unendlichen Gott eher als unserem endlichen Ich. Wir sind auf der Welt, um die Rolle zu spielen, die Er uns zuweist. In genau dem Maße, wie wir uns *so* verhalten, wie wir glauben, dass Er uns haben möchte und uns demütig auf Ihn verlassen, in *dem* Maße befähigt Er uns, Unglück mit Gelassenheit zu begegnen.

Wir rechtfertigen uns nicht für unser Gottvertrauen. Wir belächeln jene, die meinen, dass Spiritualität der Weg der Schwäche ist. Im Gegenteil: Es ist der Weg der Stärke. Glaube bedeutet nach jahrhundertealten Erkenntnissen Mut. Alle Menschen, die glauben, haben Mut. Sie vertrauen auf ihren Gott. Wir brauchen Gott nie zu rechtfertigen. Statt dessen lassen wir Ihn durch uns zeigen, was Er tun kann. Wir bitten Ihn, unsere Angst von uns zu nehmen und richten unsere Aufmerksamkeit darauf, so zu sein, wie Er uns haben will. Plötzlich beginnen wir, aus der Angst herauszuwachsen.

Hier ein Wort zum Thema Sexualität: Viele von uns mussten hier einiges in Ordnung bringen. Vor allem versuchten wir, diese Frage vernünftig anzugehen und nicht in Extreme zu verfallen.

Bekanntlich gehen die Meinungen weit auseinander. Die einen beharren darauf, dass Sex eine Begierde niederer Natur sei, eine notwendige Voraussetzung zur Fortpflanzung. Dann gibt es Stimmen, die nach Sex und noch mehr Sex rufen, die die Institution der Ehe

beklagen, die glauben, dass die meisten menschlichen Schwierigkeiten auf das Sexuelle zurückzuführen sind. Sie glauben, wir hätten nicht genug oder nicht die richtige Art von Sex. Sie messen ihm in allem Bedeutung zu. Die eine Richtung will dem Menschen keine Würze bei seiner Kost erlauben, die andere möchte uns mit reinem Pfeffer ernähren. Wir möchten nicht Schiedsrichter für Sexualverhalten sein. Jeder von uns hat sexuelle Probleme. Das ist menschlich. Was können wir in dieser Sache tun?

Wir betrachten unser eigenes Verhalten der vergangenen Jahre. Wo waren wir selbstsüchtig, unehrlich oder rücksichtslos gewesen? Wem hatten wir weh getan? Hatten wir auf unverantwortliche Weise Eifersucht, Argwohn oder Verbitterung erweckt? Wo hatten wir etwas falsch gemacht, was hätten wir Stattdessen tun sollen? Wir schrieben alles nieder und sahen es uns an.

Auf diese Weise trachteten wir, ein gesundes und normales Ideal für unser zukünftiges Sexualleben zu formen. Wir fragten uns bei jeder Beziehung, ob sie eigennützig ist oder nicht. Wir baten Gott, unseren Vorstellungen Form zu geben und uns zu helfen, nach ihnen zu leben. Wir erinnerten uns immer daran, dass unser Sexualtrieb gottgegeben und daher gut ist. Er sollte weder leichtfertig oder selbstsüchtig genutzt werden, noch sollte er verachtet und verabscheut werden.

Wie auch immer unser Ideal aussehen mag, wir müssen bereit sein, ihm entgegenzuwachsen. Dort, wo wir Schaden angerichtet haben, müssen wir willens sein, ihn wieder gutzumachen, vorausgesetzt, dass wir dabei nicht noch mehr Schaden verursachen. Mit anderen Worten, wir behandeln sexuelle wie jedes andere Pro-

blem. In der Meditation fragen wir Ihn, wie wir uns in jedem einzelnen Fall verhalten sollen. Er gibt uns die richtige Antwort, wenn wir sie wollen.

Gott allein kann unsere Sexualangelegenheiten beurteilen. Rat von anderen ist oft wünschenswert, aber Gott sollte die letzte Instanz sein. Halten wir fest, dass einige ebenso verbohrte über Sex denken wie andere leichtfertig. Wir vermeiden deshalb überzogene Urteile oder Ratschläge.

Angenommen, wir erreichen das erstrebte Ideal nicht und stolpern? Bedeutet das, dass wir uns wieder betrinken werden?

Einige meinen, dem wäre so. Aber das ist nur die halbe Wahrheit. Es hängt von uns und unseren Beweggründen ab. Wenn wir bereuen, was wir getan haben und den ehrlichen Wunsch haben, dass Gott uns hilft, es besser zu machen, glauben wir, dass uns vergeben wird und wir daraus gelernt haben. Wenn wir nicht bereuen und wir mit unserem Verhalten weiterhin anderen weh tun, können wir ganz sicher sein, wieder zu trinken. Das sind keine Theorien, sondern Tatsachen aus unserer Erfahrung.

Zusammenfassend zum Thema Sexualität: Wir beten ernsthaft um ein richtiges Ideal, um Führung in jeder fragwürdigen Situation, um geistige Gesundheit und um die Kraft, das Richtige zu tun. Wenn Sexualität eine zu große Belastung wird, bemühen wir uns um so mehr, anderen zu helfen. Wir kümmern uns um ihre Nöte und tun etwas für sie. Dabei kommen wir auf andere Gedanken. Es beruhigt den übersteigerten Drang. Diesem nachzugeben, würde ein gebrochenes Herz bedeuten.

Wenn wir bei unserer Inventur sorgfältig waren, haben wir eine Menge niedergeschrieben. Wir haben unseren

Groll aufgeschrieben und gründlich untersucht. Nach und nach sahen wir ein, wie nutzlos und verhängnisvoll er ist. Wir begannen, seine furchtbare Zerstörungskraft zu begreifen. Wir lernten Schritt für Schritt, Toleranz, Geduld und guten Willen gegenüber allen Menschen zu üben, sogar gegenüber unseren Feinden, denn wir betrachteten sie als Kranke. Wir machten eine Liste der Menschen, die wir durch unser Verhalten verletzt haben, und wurden willens, die Vergangenheit in Ordnung zu bringen, soweit wir es konnten.

In diesem Buch lesen Sie immer wieder, dass der Glaube das für uns getan hat, was wir selbst nicht für uns tun konnten. Wir hoffen, Sie sind jetzt davon überzeugt, dass Gott alles beseitigen kann, was Sie aus Eigenwillen von Ihm getrennt hat. Wenn Sie schon eine Entscheidung getroffen und Ihre größeren Unzulänglichkeiten festgestellt haben, ist ein guter Anfang gemacht.

Wenn das so ist, haben Sie einige große Brocken der Wahrheit über sich selbst geschluckt und verdaut.

In die Tat umgesetzt

Wir haben unsere Inventur gemacht. Wir haben versucht, eine neue Lebenseinstellung zu finden und ein neues Verhältnis zu unserem Schöpfer. Wir versuchen auch, die Hindernisse auf unserem Weg zu entdecken. Wir haben gewisse Fehler zugegeben; in groben Zügen haben wir festgestellt, wo unsere Schwierigkeiten liegen und haben unseren Finger auf die schwachen Stellen in unserer persönlichen Inventur gelegt. Nun müssen diese ausgemerzt werden. Das erfordert, dass wir handeln. Gott, uns selbst und einem anderen Menschen unverhüllt unsere Fehler zuzugeben, war alles, was zu tun war. Damit sind wir beim *Fünften Schritt* in unserem Genesungsprogramm.

Das alles ist schon schwierig genug, erst recht, wenn wir unsere Fehler mit einem anderen Menschen besprechen. Wir meinen, es sei genug, diese Dinge uns selbst einzugestehen. Das ist zu bezweifeln.

In der Praxis ist es üblicherweise so, dass unsere einsame Selbstbewertung nicht ausreicht. Viele von uns hielten es für notwendig, noch viel weiter zu gehen. Wir können uns eher mit dem Gedanken befreunden, unsere innersten Angelegenheiten mit jemand anderem zu besprechen, wenn wir gute Gründe dafür haben.

Der wichtigste Grund zuerst: Wenn wir diesen lebenswichtigen Schritt überspringen, könnten wir vom Trinken nicht loskommen. Immer wieder haben Neue versucht, gewisse Dinge aus ihrem Leben für sich zu be-

halten. Um sich diese demütigende Erfahrung zu ersparen, wandten sie sich einfacheren Methoden zu. Mit ziemlicher Sicherheit betranken sie sich wieder.

Da sie im übrigen Programm weiter gearbeitet hatten, wunderten sie sich, warum sie rückfällig geworden waren. Nach unserer Meinung liegt es daran, dass sie ihr Großreinemachen niemals zu Ende geführt haben. Zugegeben, sie machten Inventur, konnten sich aber von einigen der übelsten Artikel am Lager nicht trennen.

Sie *meinten*, sie hätten ihren Egoismus und ihre Angst verloren; sie *meinten*, sie wären demütig geworden.

In dem Sinne jedoch, wie wir es für nötig halten, haben sie erst dann genug über Demut, Furchtlosigkeit und Ehrlichkeit gelernt, wenn sie einem anderen ihre *ganze* Lebensgeschichte erzählt haben.

Mehr als andere Menschen führt der Alkoholiker ein Doppelleben. Er hat sehr viel von einem Schauspieler. Der Umwelt zeigt er sich in seiner Bühnenrolle. So sollen ihn seine Mitmenschen sehen. Er möchte ein gewisses Ansehen genießen, aber weiß in seinem Inneren, dass er es nicht verdient.

Dieser Zwiespalt wird noch verstärkt durch das, was er bei seinen Sauftouren anstellt. Gewisse Episoden, an die er sich schwach erinnert, ekeln ihn an, wenn er wieder zu Besinnung kommt.

Diese Erinnerungen sind ein Alpdruck. Er zittert bei dem Gedanken, jemand könnte ihn beobachtet haben. So gut er kann, vergräbt er diese Erinnerungen in seinem Unterbewusstsein. Er hofft, dass sie nie wieder ans Tageslicht kommen. Er steht unter ständiger Angst und Spannung. Das treibt ihn zum Nachmehrtrinken.

Die Psychologen sind geneigt, uns zuzustimmen. Wir haben viel Geld für Untersuchungen ausgegeben. Nur in wenigen Fällen haben wir uns den Ärzten gegenüber fair verhalten. Weder haben wir ihnen die ganze Wahrheit erzählt, noch sind wir ihrem Rat gefolgt. Wir waren nicht bereit, diesen uns wohlgesinnten Menschen gegenüber ehrlich zu sein – und schon gar nicht gegenüber anderen. Kein Wunder, dass die Mediziner eine so geringe Meinung von Alkoholikern und ihren Genesungsaussichten haben!

Wenn wir auf dieser Welt lange und glücklich leben wollen, müssen wir gegenüber irgendeinem Menschen vollkommen ehrlich sein. Es ist nur von Vorteil, wenn wir gut überlegen, bevor wir den oder die Menschen auswählen, mit denen wir diesen sehr persönlichen und vertraulichen Schritt tun.

Wer von uns zu einer Religion gehört, bei der die Beichte vorgeschrieben ist, muss und will natürlich zu dem Geistlichen gehen, dessen Pflicht es ist, die Beichte abzunehmen. Auch wenn wir keine religiöse Bindung haben, tun wir gut daran, mit jemandem zu reden, der von einer der bestehenden Religionen eingesetzt ist. Solche Menschen erfassen und verstehen unser Problem oft sehr schnell. Natürlich treffen wir auch dort manchmal jemanden, der den Alkoholiker nicht versteht.

Wenn wir das nicht können oder nicht möchten, suchen wir in unserem Bekanntenkreis einen verschwiegenen, verständnisvollen Freund. Vielleicht ist unser Arzt oder Psychologe die richtige Person.

Es kann jemand aus unserer eigenen Familie sein, aber wir können unseren Ehepartnern oder unseren Eltern nicht Dinge enthüllen, die sie verletzen oder unglücklich machen würden. Wir haben kein Recht, unsere eigene Haut auf Kosten anderer zu retten. Diesen Teil

unserer Geschichte erzählen wir jemandem, der ihn verstehen wird, der aber nicht davon betroffen ist. Grundsätzlich müssen wir immer hart gegen uns selbst sein und immer rücksichtsvoll gegenüber anderen.

Ungeachtet der Notwendigkeit, sich jemandem mitzuteilen, ist es möglich, dass man sich in einer Lage befindet, in der man keinen passenden Gesprächspartner hat. Wenn das der Fall ist, kann dieser Schritt aufgeschoben werden, jedoch nur dann, wenn wir absolut bereit sind, ihn bei der ersten Gelegenheit nachzuholen. Wir sagen das, weil wir sehr darauf bedacht sind, mit dem richtigen Menschen zu sprechen. Es ist wichtig, dass er etwas vertraulich behandeln kann; dass er das, was wir vorhaben, versteht und billigt und nicht versucht, unseren Plan zu ändern. Aber wir sollten das nicht als Entschuldigung dafür benutzen, das Gespräch auf die lange Bank zu schieben.

Wenn wir uns entschieden haben, wer unsere Geschichte anhören soll, vergeuden wir keine Zeit. Wir haben unsere geschriebene Inventur und sind auf ein langes Gespräch vorbereitet. Wir erklären unserem Gesprächspartner, was wir vorhaben und warum wir es tun müssen. Er sollte wissen, dass es für uns um Leben und Tod geht. Die meisten Menschen, auf die man mit diesem Anliegen zugeht, werden gern helfen; unser Vertrauen ehrt sie.

Wir legen unseren Stolz ab und gehen daran, jeden Winkel unseres Charakters und jede dunkle Ecke unserer Vergangenheit auszuleuchten. Wenn wir einmal diesen Schritt getan und dabei nichts zurückgehalten haben, sind wir froh. Wir können unseren Mitmenschen wieder in die Augen schauen. Wir können mit uns selber Ruhe und Frieden finden. Unsere Ängste fallen von uns ab. Wir beginnen, die Nähe unseres Schöpfers zu spüren.

Es mag sein, dass wir eine bestimmte Vorstellung von Glauben hatten, aber jetzt fangen wir an, eine spirituelle Erfahrung zu machen. Der Eindruck, dass das Trinkproblem verschwunden sei, überwältigt uns oft. Wir fühlen uns auf einer breiten Straße, geführt vom Geist des Universums.

Nach Hause zurückgekehrt, ziehen wir uns für eine Stunde an einen ruhigen Ort zurück und denken über alles noch einmal sorgfältig nach. Wir danken Gott von ganzem Herzen, dass wir Ihn jetzt besser kennen. Wir nehmen dieses Buch zur Hand und schlagen die Seite mit den Zwölf Schritten auf. Sorgfältig lesen wir die ersten fünf der Empfehlungen und fragen uns, ob wir irgendetwas ausgelassen haben. Denn wir bauen einen Torbogen, durch den wir schließlich als freie Menschen gehen werden. Haben wir bis jetzt solide Arbeit geleistet? Sind die Steine richtig gesetzt? Haben wir beim Fundament an Zement gespart? Haben wir versucht, Mörtel ohne Sand zu mischen?

Wenn wir mit den Antworten zufrieden sind, können wir zum *Sechsten Schritt* übergehen. Wir haben immer betont, wie unerlässlich Bereitschaft ist.

Sind wir jetzt bereit, von Gott alle Dinge beseitigen zu lassen, von denen wir zugegeben haben, dass sie zu verwerfen sind?

Kann Er sie jetzt alle von uns nehmen, jedes einzelne?

Wenn wir uns aber immer noch an etwas klammern und es nicht loslassen wollen, bitten wir Gott, dass er uns zur Bereitschaft verhilft.

Wenn wir schließlich bereit sind, sagen wir etwa Folgendes: „Mein Schöpfer, ich bin nun willig, mich Dir ganz auszuliefern mit allen meinen guten und schlechten Seiten. Ich bitte, die Charaktermängel jetzt von mir zu nehmen, die mich daran hindern, Dir und meinen

Mitmenschen gegenüber nützlich zu sein. Gib mir Kraft, von jetzt an Deinen Willen auszuführen. Amen.“ Damit haben wir *Schritt Sieben* vollzogen.

Jetzt muss noch mehr getan werden, denn „Glaube ohne Werke ist tot“. Betrachten wir *Schritte Acht* und *Neun*.

Wir haben eine Liste aller Personen, die wir gekränkt hatten und sind willig, wieder gutzumachen. Wir hatten diese Liste schon bei der Inventur gemacht. Wir unterzogen uns einer gründlichen Selbsteinschätzung. Nun gehen wir zu unseren Mitmenschen und machen den Schaden wieder gut, den wir in der Vergangenheit angerichtet haben. Wir versuchen, die Trümmer wegzuschaffen, die sich angehäuft haben, als wir noch nach unserem Eigenwillen lebten und allein die Regie führen wollten. Wenn uns die Bereitschaft dazu noch fehlt, bitten wir solange, bis sie sich einstellt. Erinnern wir uns daran, dass wir am Anfang übereinstimmten, den ganzen Weg zu gehen, *um den Alkohol zu besiegen*.

Wahrscheinlich kommen uns noch einige Bedenken. Wenn wir auf die Liste unserer Kollegen und Freunde schauen, die wir verletzt haben, zögern wir vielleicht, einigen von ihnen auf einer spirituellen Ebene zu begegnen. Wir können beruhigt sein: Manchen Leuten gegenüber brauchen und sollten wir nicht gleich bei der ersten Begegnung die Spiritualität betonen. Wir würden sie nur voreingenommen machen. Im Augenblick geht es nur darum, unser Leben in Ordnung zu bringen. Aber das allein ist noch kein Ziel. Unsere eigentliche Aufgabe ist, uns dazu fähig zu machen, Gott und unseren Mitmenschen in höchstem Maße dienlich zu sein. Es ist selten klug, jemanden anzusprechen, der noch unter dem Unrecht leidet, das wir ihm angetan haben, und ihm mitzuteilen, dass wir gläubig gewor-

den sind. Das hieße, beim Boxen gleich das Kinn hinzuhalten. Warum sollen wir uns anbieten, als Fanatiker oder frömmelnde Langweiler abgestempelt zu werden? Damit vernichten wir die spätere Gelegenheit, eine nutzbringende Botschaft weitergeben zu können. Aber unser Gegenüber ist sicher beeindruckt von unserem aufrichtigen Wunsch, Unrecht in Ordnung zu bringen. Er wird mehr an einem Beweis des guten Willens interessiert sein, als an unserem Gerede über spirituelle Entdeckungen.

Das soll uns aber nicht als Entschuldigung dienen, um uns vor dem Thema Gott zu drücken. Wenn es einem guten Zweck dient, sind wir bereit, unsere Überzeugung taktvoll und vernünftig zu vertreten. Hier stellt sich die Frage, wie wir dem Menschen gegenüber auftreten, den wir gehasst haben. Es kann sein, dass er uns mehr verletzt hat als wir ihn. Obwohl wir eine bessere Einstellung ihm gegenüber gefunden haben, sind wir immer noch nicht gerade erpicht darauf, ihm unsere Fehler einzugestehen.

Bei einem Menschen, den wir nicht mögen, beißen wir eben die Zähne zusammen. Es ist schwerer, zu einem Feind hinzugehen als zu einem Freund, aber es bringt mehr. Wir gehen zu ihm, im Geiste der Hilfsbereitschaft und der Vergebung. Wir gestehen ihm unsere frühere Abneigung ein und drücken unser Bedauern darüber aus.

In solchen Fällen kritisieren oder streiten wir unter keinen Umständen. Wir sagen einfach, dass wir nie vom Alkohol loskommen, bevor wir nicht unser Möglichstes getan haben, unsere Vergangenheit in Ordnung zu bringen. Wir sollten vor unserer eigenen Tür kehren und uns darüber klar werden, dass wir solange nichts zustande bringen, ehe wir es nicht tun. Aber wir sollten nie versuchen, dem Anderen zu sagen, was er zu tun

hat; seine Fehler stehen nicht zur Diskussion. Wir bleiben bei unseren. Wenn wir ruhig, offen und ehrlich sind, werden wir mit dem Ergebnis zufrieden sein.

In neun von zehn Fällen geschieht das Unerwartete. Manchmal gibt derjenige, mit dem wir uns unterhalten, seine eigene Schuld zu. So werden jahrelange Fehden in einer Stunde beigelegt. Nur selten sind unsere Bemühungen erfolglos. Manchmal erkennen unsere früheren Feinde das, was wir tun, hoch an und wünschen uns Glück. Gelegentlich werden sie uns sogar ihre Hilfe anbieten. Jedoch sollte es uns auch nichts ausmachen, wenn uns jemand hinauswirft. Wir haben unseren guten Willen gezeigt und unseren Teil getan. Da ist dann eben nichts zu machen.

Die meisten Alkoholiker haben Schulden. Wir gehen unseren Gläubigern nicht aus dem Wege. Wir sagen ihnen, was wir im Augenblick zu tun versuchen. Wir verheimlichen nicht, dass wir getrunken haben. Meistens wissen sie es ja ohnehin, ob wir es nun wahrhaben wollen oder nicht. Wir scheuen uns auch nicht, aus Furcht vor finanziellen Nachteilen unser Alkoholproblem zuzugeben. Wenn wir so vorgehen, kann uns selbst ein unbarmherziger Gläubiger überraschen. Indem wir einen Rückzahlungsmodus vereinbaren, zeigen wir diesen Leuten, dass es uns Leid tut. Unser Trinken hat uns zu langsamen Zahlern gemacht. Wir müssen unsere Angst vor Gläubigern verlieren, egal wie, denn wenn wir uns fürchten, ihnen gegenüberzutreten, sind wir in Gefahr, wieder zu trinken.

Vielleicht haben wir eine Straftat begangen, die uns ins Gefängnis bringen würde, sollte sie bekannt werden. Vielleicht haben wir Geld unterschlagen und sind nicht in der Lage, es zu ersetzen. Im Vertrauen haben wir das bereits einem anderen Menschen mitgeteilt. Wir sind aber sicher, ins Gefängnis zu müssen oder unsere

Stelle zu verlieren, wenn es bekannt würde. Vielleicht handelt es sich auch nur um ein kleineres Vergehen wie eine gefälschte Spesenabrechnung. Die meisten von uns haben so etwas schon getan. Vielleicht sind wir geschieden und haben wieder geheiratet, sind aber den Unterhaltsverpflichtungen an die erste Frau nicht nachgekommen. Sie ist empört und droht uns, uns hinter Gitter zu bringen. Auch solchen Ärger kann es geben.

Obwohl Wiedergutmachung in vielerlei Formen möglich ist, gibt es einige allgemeine Grundsätze, nach denen wir uns richten sollten. Erinnern wir uns an die Entscheidung, den ganzen Weg zu gehen, um eine spirituelle Erfahrung zu machen. Jetzt bitten wir um Kraft und Führung, das Richtige zu tun, ohne Rücksicht auf die persönlichen Folgen. Vielleicht verlieren wir unsere Stellung oder unseren Ruf, vielleicht droht uns Gefängnis.

Dennoch sind wir voller Bereitschaft. Wir müssen es sein. Wir dürfen vor nichts zurückschrecken.

Häufig sind jedoch auch andere Menschen darin verwickelt. Deshalb dürfen wir nicht übereilt den törichten Märtyrer spielen, der unnötig andere opfert, um sich selbst vom Alkohol zu retten.

Ein Mann, den wir kennen, hatte wieder geheiratet. Weil er getrunken hatte, war er aus Groll seiner ersten Frau den Unterhalt schuldig geblieben. Darüber war sie wütend. Vor Gericht erwirkte sie einen Haftbefehl. Zu diesem Zeitpunkt hatte er bereits mit unserer Lebensführung begonnen, war in einer sicheren Position und hatte wieder Boden unter den Füßen.

Es wäre beeindruckend mutig gewesen, wenn er zum Richter gegangen wäre und gesagt hätte: „Hier bin ich.“ Wir meinen zwar, er müsse notfalls auch dazu bereit sein. Wenn er aber im Gefängnis säße, könnte er für

keine der beiden Familien sorgen. Wir schlugen ihm vor, seiner ersten Frau zu schreiben, seine Fehler zuzugeben und sie um Verzeihung zu bitten. Das tat er und schickte auch einen kleinen Geldbetrag. Er erklärte ihr, was er versuchen würde, in Zukunft zu tun. Er sei auch bereit, ins Gefängnis zu gehen, wenn sie darauf bestehe. Natürlich bestand sie nicht darauf – und die ganze Angelegenheit ist seit langem geregelt.

Bevor wir etwas Schwerwiegendes unternehmen, von dem andere mit betroffen würden, müssen wir deren Zustimmung einholen. Wenn wir das Einverständnis haben, wenn wir uns auch mit anderen beraten und Gott um Hilfe gebeten haben und der drastische Schritt angezeigt ist, dürfen wir nicht davor zurückschrecken.

Da fällt uns die Geschichte eines anderen Freundes ein. In seiner Trinkерzeit nahm er von einem verhassten Konkurrenten eine größere Summe an, ohne dafür eine Quittung auszustellen. Später leugnete er, das Geld erhalten zu haben, und nutzte den Vorfall, um den anderen in Misskredit zu bringen. So zerstörte er durch seine Gemeinheit auch noch den Ruf des anderen. Tatsächlich war sein Konkurrent ruiniert.

Unser Freund merkte, dass er ein Unrecht getan hatte, das er nicht wieder gutmachen konnte. Wenn er die alte Geschichte wieder aufwärmte, musste er befürchten, damit den Ruf seines jetzigen Geschäftspartners mit zu ruinieren. Er musste darüber hinaus befürchten, seine eigene Familie in Verruf zu bringen und ihr den Lebensunterhalt zu entziehen.

Welches Recht hatte er, Menschen mit hineinzuziehen, die von ihm abhängig waren? Wie konnte er, möglicherweise durch eine öffentliche Erklärung, seinen einstigen Konkurrenten entlasten?

Nachdem er sich mit seiner Frau und seinem Geschäftspartner beraten hatte, kam er zu dem Schluss, dass es besser sei, dieses Risiko zu wagen, als vor seinem Schöpfer zu stehen mit der Schuld, einen anderen durch eine Verleumdung ruiniert zu haben. Er erkannte, dass er alle Folgen, die daraus entstehen würden, in Gottes Hand legen müsse; sonst würde er bald wieder mit dem Trinken anfangen – und dann wäre sowieso alles verloren.

Seit langen Jahren besuchte er erstmals wieder einen Gottesdienst. Nach der Predigt stand er ruhig auf und gab eine Erklärung ab. Sein Tun fand allgemeine Zustimmung und heute ist er einer der geachteten Bürger seiner Stadt. Das alles liegt nun Jahre zurück.

Es ist durchaus möglich, dass wir auch zu Hause Ärger haben. Vielleicht haben wir mit Frauen Verhältnisse, die wir nicht gerne an die große Glocke gehängt wissen möchten. Wir bezweifeln, dass Alkoholiker in dieser Hinsicht grundsätzlich schlimmer sind als andere Leute. Aber das Trinken kompliziert die sexuellen Beziehungen zu Hause. Nach ein paar Jahren an der Seite eines Alkoholikers ist eine Ehefrau erschöpft, verbittert und ablehnend. Wie könnte sie auch anders sein? Der Ehemann fängt an, sich einsam zu fühlen und sich zu bemitleiden. Er beginnt, sich in Nachtlokalen und dergleichen herumzutreiben – und das nicht nur, um zu saufen.

Vielleicht hat er ein heimliches und aufregendes Verhältnis mit „der Frau, die ihn versteht“. Vielleicht versteht sie ihn wirklich, aber was ändert das an der verfahrenen Sache?

Ein Mann in einer derartigen Situation ist oft voller Reue, besonders dann, wenn er mit einer treuen und

tapferen Frau verheiratet ist, die für ihn buchstäblich durch die Hölle gegangen ist.

Wie auch immer – irgendetwas muss jetzt geschehen. Wenn wir sicher sind, dass unsere Frau nichts weiß, sollten wir es ihr sagen? Nicht unbedingt, so glauben wir.

Wenn sie eine Ahnung hat, dass wir fremdgegangen sind, sollten wir es ihr dann in allen Einzelheiten erzählen? Auf jeden Fall sollten wir unsere Schuld zugeben.

Es ist möglich, dass sie darauf besteht, alle Einzelheiten zu erfahren. Sie will wissen, wer jene andere Frau ist und wo diese wohnt. Hier sollten wir antworten, dass wir nicht das Recht haben, jemand anderen mit hineinzuziehen. Was wir getan haben, tut uns Leid – und mit Gottes Hilfe soll es nicht wieder geschehen. Mehr können wir nicht tun. Wir haben kein Recht, weiter zu gehen. Obwohl es berechnigte Ausnahmen gibt und wir keine allgemeinen Regeln aufstellen wollen, haben wir erfahren, dass das oft der beste Weg ist.

Unser Lebensplan ist keine Einbahnstraße: Er passt gleichermaßen für Mann und Frau. Wenn er vergessen soll, kann sie es auch. Es ist jedoch immer besser, nicht unnötigerweise jemanden beim Namen zu nennen, auf den sich dann Eifersucht konzentrieren könnte.

Vielleicht gibt es Fälle, in denen uneingeschränkte Offenheit erforderlich ist. Kein Außenstehender kann eine solch vertrauliche Angelegenheit beurteilen. Es kann wohl sein, dass beide beschließen, mit Vernunft und Liebe Vergangenes vergangen sein zu lassen. Jeder sollte dafür beten und dabei das Glück des Anderen an die erste Stelle setzen.

Dabei müssen wir uns immer vor Augen halten, dass wir es hier mit der schrecklichsten aller menschlichen

Gefühlsregungen zu tun haben, mit der Eifersucht. Taktisch klüger ist es vielleicht, das Problem von der Flanke anzugehen, als frontal darauf loszumarschieren.

Auch wenn wir keine solchen Schwierigkeiten haben, gibt es zu Hause noch genug zu tun. Manchmal hören wir einen Alkoholiker sagen, dass das einzig Wichtige für ihn ist, trocken zu bleiben. Selbstverständlich muss er trocken bleiben, denn wenn er das nicht tut, wird er überhaupt kein Zuhause mehr haben.

Aber er ist noch weit davon entfernt, an seiner Frau und seinen Eltern, die er jahrelang schlecht behandelt hat, alles wieder gutgemacht zu haben. Die Geduld, die Mütter und Ehefrauen für Alkoholiker aufgebracht haben, ist jenseits aller Vorstellungskraft. Wenn das nicht so gewesen wäre, hätten viele von uns heute kein Heim mehr und wären wahrscheinlich tot.

Der Alkoholiker ist wie ein Wirbelsturm, er fegt auf seinem Weg rücksichtslos durch das Leben anderer. Herzen werden gebrochen. Innige Beziehungen gehen in die Brüche. Zuneigungen werden zerstört. Selbstsüchtige und rücksichtslose Gewohnheiten halten das Familienleben in Aufruhr.

Wir meinen, ein Mensch ist gedankenlos, wenn er sagt, dass Trockenheit genug sei. Er ist wie der Farmer, der nach einem Wirbelsturm aus dem Keller steigt und sein Haus zerstört vorfindet. Zu seiner Frau sagte er: „Mama, das ist alles nicht so wichtig; ist es nicht großartig, dass der Sturm aufgehört hat?“

Ja, vor uns liegt eine Menge Wiederaufbauarbeit, die viel Zeit beanspruchen wird. Wir müssen die Sache selbst in die Hand nehmen. Mit einem reuevollen Murmeln, dass es uns Leid tut, ist es nicht getan. Wir sollten uns mit unserer Familie zusammensetzen und die Verangenheit, wie wir sie heute sehen, ganz offen

durchleuchten. Dabei achten wir sorgfältig darauf, die Familienangehörigen nicht zu kritisieren. Ihre Fehler mögen offenkundig sein, wahrscheinlich aber ist unser eigenes Handeln dafür mitverantwortlich. Es ist ein Großreine-machen mit der Familie. Und wir bitten jeden Morgen in einer Meditation unseren Schöpfer darum, uns den Weg der Geduld, der Toleranz, der Freundlichkeit und der Liebe zu zeigen.

Ein spirituelles Leben ist keine Theorie. Wir müssen es leben. Wenn die eigene Familie nicht den Wunsch hat, nach spirituellen Grundsätzen zu leben, sollten wir sie nicht dazu drängen. Wir sollten auch nicht ständig mit ihnen über spirituelle Dinge reden. Die Familie wird sich zur rechten Zeit ändern. Unser Verhalten wird sie mehr überzeugen als unsere Worte. Wir dürfen nicht vergessen, dass zehn oder zwanzig Jahre an der Seite eines Alkoholikers aus jedem einen Skeptiker machen.

Es mag Unrecht geben, das wir nie wieder gutmachen können. Wir sorgen uns darum nicht, solange wir uns ehrlich sagen können, dass wir wieder gutmachen, falls wir es könnten. Manchen Leuten, denen wir nicht persönlich gegenüber treten können, schicken wir einen aufrichtigen Brief. In einigen Fällen mag es triftige Gründe geben, die Wiedergutmachung aufzuschieben. Wir schieben aber nichts auf die lange Bank, wenn es vermieden werden kann.

Wir sollten bei der Wiedergutmachung einfühlsam, taktvoll, rücksichtsvoll und demütig vorgehen, ohne unterwürfig und krieche risch zu sein. Als Volk Gottes stehen wir aufrecht und kriechen vor niemandem.

Wenn wir in diesem Abschnitt unserer Entwicklung sehr gewissenhaft sind, werden wir verblüfft sein, noch bevor wir den Weg zur Hälfte zurückgelegt haben. Wir werden eine neue Freiheit und ein neues Glück kennen

lernen. Wir wollen die Vergangenheit weder beklagen noch die Tür hinter ihr zuschlagen. Wir werden verstehen, was das Wort Gelassenheit bedeutet und erfahren, was Frieden ist. Wie tief wir auch gesunken waren, wir werden merken, dass andere aus unseren Erfahrungen Nutzen ziehen können. Das Gefühl der Nutzlosigkeit und des Selbstmitleids wird verschwinden. Unsere Ich-bezogenheit wird in den Hintergrund treten, das Interesse an unseren Mitmenschen wachsen. Unsere Selbst-bezogenheit wird dahinschmelzen. Unsere Einstellung zum Leben und unsere Erwartungen werden sich ändern. Angst vor den Menschen und vor wirtschaftlicher Ungewissheit werden schwinden. Ohne lange nachzudenken, werden wir jetzt mit Situationen fertig, die uns früher umgeworfen haben. Plötzlich wird uns bewusst, dass Gott für uns das erledigt, wozu wir allein nicht in der Lage sind.

Sind das alles übertriebene Versprechen? Wir meinen nicht. Sie werden überall bei uns Wirklichkeit – manchmal schneller, manchmal langsamer. Sie werden sich immer erfüllen, wenn wir daran arbeiten!

Diese Gedanken bringen uns zum *Zehnten Schritt*, der empfiehlt, dass wir weiterhin Inventur machen und neue Fehler immer wieder korrigieren. Wir haben diesen Lebensweg mutig beschritten, als wir mit der Vergangenheit aufgeräumt haben. Wir sind in die Welt des Geistes eingetreten. Unsere nächste Aufgabe ist es, immer besser zu verstehen und zu handeln. Das geht nicht über Nacht und sollte ein Leben lang weitergehen.

Seien Sie weiter auf der Hut vor Unehrlichkeit, Groll und Furcht. Wenn diese Gefühle wieder aufkommen, bitten wir Gott sofort, sie zu beseitigen. Wir sprechen sofort darüber und machen es gleich wieder gut, wenn wir jemandem Schaden zugefügt haben. Anschließend wenden wir unsere Gedanken entschlossen jemandem

zu, dem wir helfen können. Unsere Parole heißt jetzt Liebe und Toleranz.

Wir haben aufgehört, gegen alles und jeden zu kämpfen – selbst gegen den Alkohol, denn inzwischen ist unsere geistige Gesundheit zurückgekehrt. Nur noch selten interessiert uns der Alkohol. Wenn wir in Versuchung kommen, schrecken wir davor zurück wie vor einer heißen Flamme. Wir reagieren gesund und normal und stellen sogar fest, dass dies ganz von selbst geschieht. Diese neue Einstellung zum Alkohol ist uns geschenkt worden, ohne dass wir daran gedacht oder uns darum bemüht hätten. Sie kommt einfach. Das ist das Wunder. Wir kämpfen nicht mehr dagegen und wir müssen der Versuchung nicht mehr aus dem Wege gehen. Es ist, als wären wir auf neutralen Boden gestellt worden – sicher und geschützt. Und dabei haben wir nicht einmal dem Alkohol abgeschworen. Das Problem wurde einfach von uns genommen. Es existiert nicht mehr für uns. Das macht uns nicht überheblich, aber auch nicht ängstlich. Das ist unsere Erfahrung. So reagieren wir, solange wir uns unsere spirituelle Verfassung erhalten.

Nichts ist leichter als das spirituelle Programm zu vernachlässigen und uns auf den Lorbeeren auszuruhen. Wenn wir das tun, rennen wir direkt in unser Unglück, denn Alkohol ist ein heimtückischer Feind.

Wir sind nicht vom Alkoholismus geheilt. Alles, was wir in der Hand haben, ist eine tägliche Bewährungsfrist unter der Bedingung, unser spirituelles Leben instandzuhalten. Jeden Tag aufs Neue müssen wir den Gedanken an Gottes Willen in unser Tun einbeziehen: „Wie kann ich Dir am besten dienen – Dein Wille geschehe (nicht meiner)!“

Das sind Gedanken, die uns immer begleiten müssen.

In dieser Richtung können wir unsere Willenskraft trainieren, soviel wir wollen. Das ist der richtige Gebrauch des Willens.

Viel ist schon darüber gesagt worden, wie wir Stärke, Eingebung und Führung von Ihm erhalten, der alles Wissen und alle Macht besitzt. Wenn wir den Wegweisungen sorgfältig gefolgt sind, fühlen wir allmählich, wie Sein Geist in uns hineinströmt. Bis zu einem gewissen Grad sind wir gottesbewusst geworden. Wir haben angefangen, diesen lebenswichtigen sechsten Sinn zu entwickeln. Aber wir müssen noch weitergehen. Und das bedeutet mehr Arbeit.

Der *Elfte Schritt* empfiehlt Gebet und Besinnung. Vor dem Beten sollten wir nicht zurückschrecken. Bessere Menschen als wir machen ständig Gebrauch davon. Es wirkt, wenn wir die richtige Einstellung dazu haben und daran arbeiten. Es wäre einfacher, an dieser Stelle unbestimmt zu bleiben. Wir glauben jedoch, einige konkrete und wertvolle Vorschläge machen zu können.

Vor dem Einschlafen gehen wir die Ereignisse des Tages in Gedanken durch. Waren wir voller Groll, Selbstsucht, Unehrllichkeit oder Furcht? Müssen wir uns bei jemandem entschuldigen? Haben wir etwas für uns behalten, was wir sofort mit jemandem besprechen sollten? Waren wir allen gegenüber freundlich und liebevoll? Was hätten wir besser machen können? Dachten wir meistens nur an uns selbst? Oder dachten wir daran, für andere etwas zu tun, und wie wir sonst den Strom des Lebens bereichern könnten? Aber wir müssen aufpassen, dass wir nicht in Verzweiflung, Selbstvorwürfe oder krankhaftes Grübeln verfallen, denn das würde unser Nützlichsein für andere verringern. Nachdem wir unseren Rückblick beendet haben, bitten wir Gott um Vergebung und um Rat, was wir besser machen können.

Beim Erwachen wollen wir über die 24 Stunden nachdenken, die vor uns liegen. Sorgfältig planen wir den Tag. Vorher bitten wir Gott, unsere Gedanken zu leiten. Besonders bitten wir darum, dass unser Denken frei bleibt von Selbstmitleid, Unehrllichkeit und selbstsüchtigen Motiven. Unter diesen Voraussetzungen können wir unsere geistigen Fähigkeiten zuversichtlich einsetzen; denn schließlich gab uns Gott den Verstand, damit wir ihn nutzen. Unser Denken bewegt sich auf einer höheren Ebene, wenn es frei von falschen Absichten ist.

Beim Nachdenken über unseren Tag kann es möglich sein, dass wir unentschlossen sind. Es kann sein, dass wir die Richtung nicht bestimmen können, die wir einschlagen sollen. Hier bitten wir Gott um Eingebung, um Erkenntnis oder um eine Entscheidung. Wir entspannen uns und nehmen es leicht. Wir quälen uns nicht. Oft sind wir erstaunt, wie die richtigen Antworten kommen, wenn wir es eine Weile so versucht haben. Was vorher nur eine Ahnung oder eine gelegentliche Eingebung war, wird allmählich ein wirksamer Bestandteil unseres Denkens.

Da wir noch unerfahren sind und gerade erst bewusst Verbindung zu Gott gefunden haben, ist es unwahrscheinlich, dass wir jederzeit inspiriert werden. Wenn wir solche Erwartungen hegen, müssen wir wohl mit allerlei törichten Ideen und Handlungen bezahlen. Dennoch werden wir es erleben, wie sich unser Denken im Laufe der Zeit mehr und mehr auf Eingebung stützt. Allmählich können wir uns darauf verlassen.

Im Allgemeinen schließen wir die Zeit der Besinnung mit einem Gebet ab. Wir bitten, dass uns den ganzen Tag über gezeigt wird, was unser nächster Schritt sein soll. Wir bitten darum, dass uns gegeben wird, was wir zur Lösung der Probleme brauchen. Besonders bitten

wir darum, von Eigenwillen frei zu bleiben. Wir hüten uns auch davor, nur für uns selbst etwas zu erbitten. Das können wir allenfalls, wenn dadurch anderen geholfen wird. Aber wir vermeiden es, selbstsüchtig für unsere eigenen Ziele zu beten. Viele von uns haben damit eine Menge Zeit vergeudet. Aber so etwas funktioniert nie, Sie können leicht sehen, warum.

Wenn es geht, bitten wir unsere Frauen oder unsere Freunde, an der morgendlichen Besinnung teilzunehmen. Wenn wir zu einer Religionsgemeinschaft gehören, die eine festgelegte Morgenandacht kennt, nehmen wir auch daran teil.

Wenn wir keiner Konfession angehören, können wir passende Gebete auswählen und lernen. Dafür gibt es viele hilfreiche Bücher. Vorschläge kann man von seinem Priester, Geistlichen oder Rabbiner erhalten. Seien Sie offen, auch von gläubigen Menschen zu lernen. Machen Sie Gebrauch von dem, was sie Ihnen zu bieten haben.

Wenn wir tagsüber unruhig sind oder in Zweifel geraten, machen wir eine Pause und bitten um richtiges Denken und Handeln. Ständig halten wir uns vor Augen, dass wir nicht mehr diejenigen sind, die alles bestimmen.

Demütig sagen wir uns jeden Tag viele Male: „Dein Wille geschehe!“ Dann sind wir viel weniger den Gefahren von Aufregung, Furcht, Wut, Sorge, Selbstmitleid oder törichten Entscheidungen ausgesetzt. So werden wir wesentlich leistungsfähiger. Wir ermüden nicht so schnell. Wir verbrauchen unsere Energien nicht mehr so leichtsinnig wie früher, als wir unser Leben so einrichten wollten, wie es uns gerade passte.

Es funktioniert – es funktioniert wirklich.

Wir Alkoholiker sind undiszipliniert. Deshalb lassen wir uns auf die einfache Weise, die wir gerade beschrieben haben, von Gott lenken.

Aber das ist nicht alles. Jetzt müssen wir aktiv werden und aktiv bleiben. „Glaube ohne Werke ist tot.“ Das nächste Kapitel ist ganz dem *Zwölften Schritt* gewidmet.

Die Arbeit mit anderen

Praktische Erfahrung zeigt, dass nichts uns so sehr vom Trinken abhält wie intensive Arbeit mit anderen Alkoholikern. Das funktioniert auch, wenn alle anderen Aktivitäten versagen. Dies ist unsere *Zwölfte* Empfehlung: Geben Sie diese Botschaft an andere Alkoholiker weiter! Sie können helfen, wenn niemand sonst es kann. Sie können das Vertrauen von Alkoholikern erwerben, wenn andere hilflos sind. Denken Sie daran, dass diejenigen, die noch trinken, sehr krank sind.

Ihr Leben bekommt einen neuen Sinn. Zu sehen, wie Menschen genesen, wie sie wiederum anderen helfen, wie die Einsamkeit verschwindet, wie die Gemeinschaft um Sie herum wächst und wie Sie Freunde gewinnen, das sind Erfahrungen, die Sie nicht missen sollten. Wir sind sicher, dass keiner von Ihnen das missen möchte. Begegnung mit Neuen und häufiger Kontakt untereinander, das sind Lichtblicke in unserem Leben.

Vielleicht kennen Sie keine Trinker, die genesen möchten. Sie können leicht welche finden, indem Sie bei Ärzten, Geistlichen oder in Krankenhäusern nachfragen. Sie werden Ihnen nur zu gern helfen. Spielen Sie sich nicht als Evangelist oder Weltverbesserer auf. Leider gibt es viele Vorurteile. Sie werden sich nur selbst Hindernisse in den Weg legen, wenn Sie Vorurteile wachrufen. Geistliche und Ärzte sind kompetent – und wenn Sie wollen, können Sie viel von ihnen lernen. Aber gerade wegen Ihrer eigenen Trinkerfahrung können Sie

für andere Alkoholiker auf einzigartige Weise nützlich sein. Also arbeiten Sie mit ihnen zusammen, kritisieren Sie aber nie. Unser einziges Ziel ist, hilfreich zu sein.

Wenn Sie jemanden finden, der für die Anonymen Alkoholiker in Frage kommt, bringen Sie alles über ihn in Erfahrung. Wenn er nicht mit dem Trinken aufhören will, vergeuden Sie keine Zeit damit, ihn überreden zu wollen. Sie machen vielleicht eine spätere Gelegenheit zunichte. Diesen Vorschlag sollten Sie auch seiner Familie machen. Diese sollte geduldig sein und einsehen, dass sie es mit einem kranken Menschen zu tun hat.

Wenn es irgendein Anzeichen gibt, dass er aufhören will, dann führen Sie ein offenes Gespräch mit dem Menschen, der ihm am nächsten steht. Meistens ist das seine Frau. Machen Sie sich ein Bild vom Verhalten des Alkoholikers, seinen Problemen, seiner Vergangenheit, vom Ernst seines Zustandes und seinen religiösen Neigungen. Sie brauchen dieses Wissen, um sich an seine Stelle versetzen zu können, um zu spüren, wie Sie am liebsten von ihm angesprochen würden, wenn es umgekehrt wäre.

Manchmal ist es klug zu warten, bis der Alkoholiker voll drinhängt. Die Familie mag dagegen sein. Wenn der Alkoholiker nicht in einer gefährlichen körperlichen Verfassung ist, ist es besser, dieses Risiko einzugehen. Geben Sie sich nicht mit ihm ab, wenn er sehr betrunken ist, es sei denn, er benimmt sich scheußlich und die Familie braucht Ihre Hilfe. Warten Sie das Ende des Rausches ab oder wenigstens einen lichten Augenblick! Dann sollte seine Familie oder ein Freund ihn fragen, ob er tatsächlich aufhören und alles unternehmen will, um das zu erreichen. Wenn er Ja sagt, dann sollte seine Aufmerksamkeit darauf gelenkt werden, dass Sie einer sind, der genesen ist. Sie sollen ihm beschreiben

werden als Mitglied einer Gemeinschaft, die als Teil ihrer eigenen Genesung versucht, anderen zu helfen. Man sollte ihm sagen, dass Sie gern mit ihm sprechen würden, wenn er Wert darauf legt.

Wenn er Sie nicht sehen möchte, drängen Sie sich nicht auf. Auch sollte die Familie ihn nicht hysterisch anflehen, irgendetwas zu unternehmen, noch sollten sie ihm viel von sich erzählen. Sie sollten das Ende seines nächsten Besäufnisses abwarten. Sie können dafür sorgen, dass er in der Zwischenzeit einmal auf dieses Buch aufmerksam wird. Für all das gibt es keine besonderen Regeln. Die Familie sollte darüber entscheiden. Aber bitten Sie die Familie dringend, nicht überängstlich zu sein, weil das alles verderben könnte.

Im Allgemeinen sollte die Familie nicht versuchen, ihm Ihre Geschichte zu erzählen. Es sollte vermieden werden, dass der Kontakt durch seine Familie hergestellt wird. Da ist es noch besser, wenn er Sie durch einen Arzt oder eine Institution kennen lernt. Wenn Ihr Schützling Behandlung in einem Krankenhaus braucht, soll er sie haben, aber nicht mit Zwang, außer, wenn er gewalttätig ist. Der Arzt kann, wenn er will, dem Patienten sagen, dass es einen Ausweg gibt.

Wenn es Ihrem Schützling besser geht, mag der Arzt Ihren Besuch vorschlagen. Obgleich Sie mit der Familie gesprochen haben, sollten die Angehörigen aus dem ersten Gespräch herausgehalten werden. Unter diesen Voraussetzungen wird der Betroffene merken, dass er nicht unter Zwang steht. Er wird merken, dass er sich mit Ihnen verständigen kann, ohne dass seine Familie an ihm herumnörgelt. Besuchen Sie ihn, solange er noch zittert. Wahrscheinlich ist er zugänglicher, wenn er noch in schlechter Verfassung ist.

Wenn möglich, sollten Sie mit ihm allein sprechen. Fallen Sie nicht mit der Tür ins Haus, beginnen Sie mit ganz allgemeinen Dingen und kommen Sie nach einer Weile auf das Trinken zu sprechen.

Erzählen Sie ihm einiges über Ihre Trinkgewohnheiten, Symptome und Erfahrungen, um ihn zu ermutigen, über sich selbst zu reden. Wenn er sprechen möchte, lassen Sie ihn. Auf diese Weise wird Ihnen klarer, wie Sie weitermachen sollten. Wenn er nicht mittheilsam ist, geben Sie ihm einen kurzen Überblick über Ihr Trinkerleben bis zu dem Zeitpunkt, an dem Sie aufgehört haben. Aber sagen Sie jetzt noch nicht, wie das gelungen ist.

Wenn er ernsthaft zuhören will, erzählen Sie ausführlich von den Schwierigkeiten, die Ihnen der Alkohol bereitet hat. Dabei sollten Sie es vermeiden zu predigen oder zu belehren. Wenn er guter Laune ist, erzählen Sie ihm lustige Episoden aus Ihrer Vergangenheit. Bringen Sie ihn soweit, dass er von seinen eigenen Erlebnissen spricht.

Wenn er merkt, dass Sie alle Trinkertricks kennen, dann beschreiben Sie ihm Ihr Leben als Alkoholiker. Erzählen Sie ihm, wie durcheinander Sie waren und wie Sie schließlich erfahren haben, dass Sie krank sind. Erzählen Sie ihm genau, welche verzweifelten Versuche Sie gemacht haben, um aufzuhören. Beschreiben Sie ihm das verdrehte Denken, das wieder zum ersten Glas und zur nächsten Sauftour führt.

Wir schlagen vor, dass Sie es so machen, wie wir es im Kapitel über Alkoholismus beschrieben haben. Wenn er Alkoholiker ist, wird er Sie sofort verstehen. Zu Ihren geistigen Ungereimtheiten werden ihm ein paar eigene einfallen.

Wenn Sie überzeugt sind, dass er wirklich Alkoholiker ist, beschreiben Sie ihm die Hoffnungslosigkeit der Krankheit. Zeigen Sie ihm anhand Ihrer eigenen Erfahrungen, wie verdreht der Geisteszustand ist, der zum ersten Glas führt und der das normale Funktionieren der Willenskraft verhindert. Beziehen Sie sich jetzt noch nicht auf dieses Buch, es sei denn, er hätte es schon gesehen und möchte darüber sprechen. Hüten Sie sich davor, ihn als Alkoholiker abzustempeln. Lassen Sie ihn seine eigenen Schlüsse ziehen.

Wenn er weiterhin meint, kontrolliert trinken zu können, sagen Sie ihm, dass er das möglicherweise kann – wenn sein Alkoholismus noch nicht zu weit fortgeschritten ist. Beharren Sie darauf, dass seine Chancen auf Genesung aus eigener Kraft gering sind, wenn er ernsthaft krank ist.

Sprechen Sie weiterhin von Alkoholismus als einer Krankheit mit tödlichem Ausgang. Sprechen Sie mit ihm über die körperlichen und geistigen Begleiterscheinungen des Alkoholismus. Lenken Sie seine Aufmerksamkeit hauptsächlich auf Ihre eigenen Erfahrungen. Erklären Sie ihm, dass viele zum Untergang bestimmt sind, die ihre missliche Lage nicht wahrhaben wollen. Die Ärzte sind zu Recht abgeneigt, ihren Alkoholiker-Patienten die ganze Wahrheit zu sagen, es sei denn, sie bringt etwas. Sie aber können mit ihm über die Hoffnungslosigkeit des Alkoholismus reden, denn Sie bieten eine Lösung an. Ihr Freund wird bald zugeben, dass er viele, wenn nicht alle Züge eines Alkoholikers trägt. Wenn sein eigener Arzt bereit ist, ihm zu sagen, dass er ein Alkoholiker ist, um so besser. Selbst wenn Ihr Schützling sich seinen Zustand noch nicht ganz eingestanden hat, wird er neugierig sein, wie Sie es geschafft haben. Lassen Sie ihn fragen, wenn er will. *Erzählen*

Sie ihm genau, was mit Ihnen geschehen ist. Betonen Sie freimütig den spirituellen Aspekt. Wenn der Betroffene Agnostiker oder Atheist ist, dann heben Sie sehr deutlich hervor, dass er mit Ihrer Vorstellung von Gott nicht übereinstimmen muss. Er kann sich jede Vorstellung wählen, die ihm zusagt, solange sie ihm selber sinnvoll erscheint. Hauptsache, er ist bereit, an eine Macht, größer als er selbst, zu glauben und nach spirituellen Grundsätzen zu leben.

Wenn Sie es mit so jemandem zu tun haben, dann benutzen Sie besser die Alltagssprache, um spirituelle Grundsätze zu schildern. Es hat keinen Zweck, Vorurteile gegen theologische Leitsätze und Begriffe wachzurufen, über die er ohnehin nur verworrene Vorstellungen hat. Bringen Sie solche Dinge nicht zur Sprache, egal wie Ihre eigene Überzeugung ist.

Ihr Schützling mag einer Konfession angehören. Er mag eine intensivere religiöse Erziehung und Ausbildung genossen haben. In diesem Falle fragt er sich verwundert, was Sie ihm über sein Wissen hinaus noch zu sagen haben. Er ist neugierig zu erfahren, warum sein eigener Glaube versagt hat und warum Ihrer so gute Erfolge zu erzielen scheint. Ihr Schützling ist vielleicht ein Beispiel für die Tatsache, dass Glaube allein nicht genügt. Um lebendig zu sein, muss der Glaube von Selbstaufopferung und selbstlosem, konstruktivem Handeln begleitet sein. Machen Sie dem neuen Freund klar, dass Sie nicht gekommen sind, um ihm Religionsunterricht zu geben. Geben Sie zu, dass er wahrscheinlich mehr über Religion weiß als Sie. Aber machen Sie ihn darauf aufmerksam, dass er seinen Glauben und seine Erkenntnisse, wie tief sie auch sein mögen, nicht richtig angewandt hat, sonst würde er nicht trinken. Vielleicht kann er anhand Ihrer Lebensgeschichte

herausfinden, wo er es versäumt hat, nach den Geboten zu leben, die er so gut kennt. Wir vertreten weder einen bestimmten Glauben noch irgendeine religiöse Gemeinschaft. Wir befassen uns nur mit allgemeinen Grundsätzen, wie sie den meisten Konfessionen gemeinsam sind.

Beschreiben Sie in groben Zügen, wie es bei Ihnen abgelaufen ist, wie Sie sich eingeschätzt haben, wie Sie mit der Vergangenheit klargekommen sind und warum Sie sich bemühen, ihm zu helfen. Es ist wichtig für ihn zu begreifen, dass Ihr Versuch, diese Erfahrung an ihn weiterzugeben, eine wichtige Rolle bei Ihrer eigenen Genesung spielt. Es kann durchaus sein, dass er Ihnen mehr hilft als Sie ihm. Machen Sie ihm klar, dass er Ihnen nicht verpflichtet ist. Sie hoffen lediglich, dass auch er versuchen wird, anderen Alkoholikern zu helfen, wenn er aus seinen eigenen Schwierigkeiten herauskommt. Weisen Sie darauf hin, wie wichtig es ist, das Wohlergehen anderer Menschen über das eigene zu stellen. Machen Sie ihm deutlich, dass er nicht unter Druck steht und dass er Sie nicht wiederzusehen braucht, wenn er nicht will. Sie sollten nicht beleidigt sein, wenn er den Kontakt abbrechen will, denn er hat Ihnen mehr geholfen als Sie ihm.

Wenn das, was Sie gesagt haben, vernünftig, ruhig und voll menschlichem Verständnis war, haben Sie vielleicht einen Freund gewonnen. Vielleicht haben Sie ihn durch das Gespräch über den Alkoholismus nachdenklich gemacht. Das wäre nur zu seinem Besten. Je hoffungsloser er sich fühlt, um so besser. Er wird dann eher Ihren Vorschlägen folgen.

Ihr Schützling mag Gründe anführen, warum er meint, das Programm nicht in allen Punkten nötig zu haben. Er mag sich gegen den Gedanken auflehnen, jetzt ans Großreinemachen gehen zu müssen, wozu das offene

Gespräch mit anderen notwendig ist. Widersprechen Sie solchen Ansichten nicht. Erzählen Sie ihm, dass Sie auch einmal so empfunden haben wie er. Sie bezweifeln aber, ob Sie große Fortschritte gemacht hätten, ohne etwas unternommen zu haben. Sprechen Sie bei dem ersten Besuch von der Gemeinschaft der Anonymen Alkoholiker. Wenn er Interesse zeigt, borgen Sie ihm dieses Buch.

Wenn Ihr Freund nicht weiter von sich selbst erzählen will, bleiben Sie nicht, bis er Ihrer überdrüssig wird. Geben Sie ihm Gelegenheit, über alles nachzudenken. Wenn Sie dennoch bleiben, lassen Sie ihn die Richtung des Gesprächs bestimmen. Manchmal ist ein Neuer erpicht darauf, sofort in das Genesungsprogramm einzusteigen. Sie mögen versucht sein, es ihm zuzugestehen. Das kann ein Fehler sein. Hat er nämlich später Schwierigkeiten, könnte er sagen, Sie hätten ihn gedrängt. Am ehesten werden Sie Erfolg mit Alkoholikern haben, wenn Sie sich nicht als Kreuzritter oder Reformator aufspielen. Vermeiden Sie, im Gespräch den Eindruck spiritueller und moralischer Überheblichkeit zu erwecken. Bieten Sie ihm Ihr spirituelles Rüstzeug zur Begutachtung an und zeigen Sie ihm, was Sie damit erreicht haben. Bieten Sie ihm Freundschaft und Kame-radschaft an. Sagen Sie ihm, dass Sie alles tun werden, um ihm zu helfen, wenn er gesund werden will.

Wenn er an der Lösung, die Sie ihm anbieten, nicht interessiert ist, wenn er erwartet, dass Sie nur als Bankier für seine finanziellen Schwierigkeiten fungieren oder als Kindermädchen bei seinen Sauf Touren da sind, dann müssen Sie ihn wahrscheinlich fallen lassen, bis er seine Meinung ändert. Voraussichtlich wird er das erst tun, wenn er noch mehr eingesteckt hat.

Sollte er ernsthaft interessiert sein und Sie wiedersehen wollen, schlagen Sie ihm vor, in der Zwischenzeit dieses Buch zu lesen. Danach muss er selbst entscheiden, ob er weitermachen will. Er sollte weder von Ihnen noch von seiner Frau, noch von seinen Freunden angetrieben oder gedrängt werden. Um Gott zu finden, muss der Wunsch aus seinem Inneren kommen.

Wenn er glaubt, er kann es anders erreichen, oder wenn er einen anderen spirituellen Weg vorziehen möchte, ermutigen Sie ihn, seinem eigenen Gewissen zu folgen. Wir haben kein Monopol auf Gott, wir haben nur unseren Weg zu Ihm, der für uns geholfen hat. Unterstreichen Sie jedoch, dass wir Alkoholiker vieles gemeinsam haben und dass Sie ihm auf jeden Fall freundschaftlich gesinnt sind. Lassen Sie es damit genug sein.

Seien Sie nicht entmutigt, wenn er nicht gleich reagiert. Suchen Sie sich einen anderen Alkoholiker und versuchen Sie es erneut. Sie werden ganz bestimmt einen finden, der verzweifelt genug ist, Ihr Angebot begierig anzunehmen.

Sie verschwenden Zeit, wenn sie jemandem nachlaufen, der nicht mitmachen kann oder will. Wenn Sie so jemanden in Ruhe lassen, wird er bald überzeugt sein, dass er aus eigener Kraft nicht gesunden kann. Zuviel Zeit für einen einzelnen verschwenden bedeutet, einem anderen Alkoholiker die Gelegenheit vorzuenthalten zu leben und glücklich zu sein. Einer von uns scheiterte völlig mit seinem ersten halben Dutzend Schützlingen. Heute erzählt er oft von den vielen, die inzwischen genesen sind und die um ihre Chance gebracht worden wären, wenn er sich weiter mit den noch Uneinsichtigen beschäftigt hätte.

Angenommen, es kommt zu einem zweiten Gespräch. Der andere hat inzwischen dieses Buch gelesen und

sagt, er sei bereit, sich mit den Zwölf Schritten des Genesungsprogramms zu befassen. Da Sie selbst Erfahrungen damit gemacht haben, können Sie ihm viele praktische Tipps geben. Lassen Sie ihn wissen, dass Sie zur Verfügung stehen, wenn er sich Ihnen anvertrauen möchte. Bestehen Sie aber nicht darauf, wenn er sich lieber an jemand anderen wenden will.

Vielleicht ist er pleite und obdachlos. In diesem Fall könnten Sie ihm helfen, eine Arbeit zu finden, oder ihm eine kleine finanzielle Unterstützung gewähren. Ihre Familie und die sonstigen Verpflichtungen haben natürlich Vorrang. Vielleicht möchten Sie Ihren Schützling für einige Tage bei sich zu Hause aufnehmen. Aber holen Sie zuerst das Einverständnis Ihrer Familie ein und passen Sie auf, dass der andere Sie nicht wegen Ihres Geldes, Ihrer Beziehungen und Ihrer Gastfreundschaft ausnützt. Wenn Sie das zulassen, schaden Sie ihm nur. Sie ermöglichen ihm, unaufrichtig zu sein. Sie tragen eher dazu bei, dass er vor die Hunde geht, als dass Sie ihm helfen.

Scheuen Sie nie diese Verantwortung, aber gehen Sie sicher, dass Sie das Richtige tun, wenn Sie solche Verantwortung übernehmen. Anderen zu helfen ist der Grundstein Ihrer Genesung. Ab und zu eine freundliche Tat ist nicht genug. Wenn es nötig ist, müssen Sie täglich der gute Samariter sein. Das kann Sie viele schlaflose Nächte kosten, Ihre Freizeit stark beeinträchtigen und Ihre berufliche Arbeit stören. Es könnte bedeuten, Geld und Heim zu teilen, aufgebrachte Ehefrauen und Verwandte zu beraten, zahllose Besuche auf Polizeirevieren, in Sanatorien, Krankenhäusern, Gefängnissen und Obdachlosenheimen zu machen. Es ist möglich, dass Ihr Telefon Tag und Nacht klingelt. Ihre Frau wird Ihnen manchmal sagen, dass sie sich vernachlässigt fühlt. Es ist möglich, dass ein Betrunkener das

Mobiliar Ihres Hauses zerschlägt oder eine Matratze anbrennt. Es kann sein, dass Sie sich ihm gegenüber zur Wehr setzen müssen, wenn er gewalttätig wird. Manchmal müssen Sie einen Arzt rufen und nach seiner Weisung Beruhigungsmittel verabreichen. Ein anderes Mal kann es sein, dass Sie die Polizei oder eine Ambulanz rufen müssen. Gelegentlich werden Sie mit solchen Dingen konfrontiert.

Selten gestatten wir einem Alkoholiker, für längere Zeit in unserer Wohnung zu leben. Es ist nicht gut für ihn und schafft manchmal ernsthafte Probleme in der Familie.

Auch wenn ein Alkoholiker auf angebotene Hilfe nicht eingeht, besteht kein Grund, seine Familie hängen zu lassen. Ihr gegenüber sollten Sie weiterhin hilfsbereit sein. Sprechen Sie mit der Familie über Ihre Lebensweise. Wenn sie spirituelle Grundsätze annimmt und praktiziert, hat das Familienoberhaupt eine viel größere Chance zu genesen. Selbst wenn er weiter trinkt, wird für die Familie das Leben erträglicher sein.

Für den Alkoholiker, der willig und fähig ist, gesund zu werden, ist wenig Fürsorge im eigentlichen Sinne des Wortes nötig oder erwünscht.

Diejenigen, die nach Geld und Obdach rufen anstatt sich um ihr Alkoholproblem zu kümmern, sind auf dem Holzweg. Trotzdem gehen wir sehr weit, um einander mit dem Nötigsten zu versorgen, wenn es angebracht ist. Das mag widersprüchlich erscheinen, aber uns erscheint das nicht so.

Nicht das Geben steht hier zur Debatte, sondern das Wann und Wie. Davon hängt oft Erfolg oder Misserfolg ab. In dem Augenblick, in dem unsere Fürsorge zur Versorgung wird, fängt der Alkoholiker an, sich mehr auf unsere Hilfe zu verlassen als auf Gott. Unser

Schützling verlangt nach diesem und jenem und behauptet, er könne mit dem Alkoholproblem nicht fertig werden, bevor seine materielle Not behoben ist. – Unsinn! Einige von uns mussten sehr harte Schläge einstecken, bevor sie diese Wahrheit gelernt hatten: Arbeit oder keine Arbeit – Frau oder keine Frau –, wir hören einfach solange mit dem Trinken nicht auf, wie wir uns lieber auf andere Menschen verlassen als auf Gott.

Prägen Sie es tief in das Bewusstsein eines jeden Alkoholikers, dass er gesund werden kann, ohne sich von irgendjemandem abhängig zu machen. Die einzige Bedingung ist, dass er Gott vertraut und reinen Tisch macht.

Nun zum häuslichen Problem: Es mag Scheidung, Trennung oder gespannte Beziehungen geben. Wenn Ihr Schützling bei seiner Familie wieder gutgemacht hat, so viel er konnte und ihr ausführlich erklärt hat, nach welchen neuen Grundsätzen er jetzt lebt, sollte er darangehen, diese Grundsätze nun zu Hause in die Tat umzusetzen – sofern er noch in der glücklichen Lage ist, ein Zuhause zu haben. Obwohl seine Familie vielleicht auch Fehler gemacht hat, sollte er sich zunächst nicht darum kümmern.

Er sollte sich vielmehr darauf konzentrieren, seine eigene Spiritualität zu leben. Streiten und Kritisieren sollten gemieden werden wie die Pest. In vielen Familien ist das schwer durchzuführen, aber es muss gemacht werden, wenn man Erfolg sehen will.

Wenn das einige Monate durchgehalten wird, ist die Wirkung auf die Familie sicherlich groß. Die unverträglichsten Leute entdecken, dass sie eine gemeinsame Basis haben, auf der sie sich finden können. Nach und nach werden die Angehörigen ihre eigenen Unzulänglichkeiten einsehen und zugeben. Alles kann dann in

einer Atmosphäre von Hilfsbereitschaft und Freundlichkeit besprochen werden.

Nachdem die Angehörigen greifbare Erfolge sehen, werden sie wahrscheinlich mitziehen. Das wird alles von selbst und zur rechten Zeit geschehen. Voraussetzung ist, dass der Alkoholiker dabei bleibt, trocken, rücksichtsvoll und hilfsbereit zu sein, ganz gleich, was andere sagen oder tun. Natürlich können wir alle diesem hohen Anspruch nicht ständig genügen. Haben wir Fehler gemacht, müssen wir den angerichteten Schaden wiedergutmachen, wenn wir nicht mit einem Rückfall büßen wollen.

Wenn es eine Scheidung oder Trennung gegeben hat, so sollte sich das Paar nicht übereilt wieder zusamm tun. Der Mann sollte sich seiner Genesung sicher sein. Die Frau sollte volles Verständnis für die neue Lebensführung aufbringen. Wenn beide ihre alte Beziehung wieder aufnehmen wollen, dann nur auf einer besseren Grundlage, denn die vorherige funktionierte nicht. Das erfordert von beiden eine neue Einstellung und eine neue Haltung. Manchmal ist es im Interesse aller Beteiligten, dass ein Paar getrennt bleibt. Offensichtlich gibt es dafür keine Regeln. Lassen wir den Alkoholiker sein Programm Tag für Tag leben. Wenn die Zeit für ein gemeinsames Leben gekommen ist, werden es beide Teile spüren.

Nehmen Sie es keinem Alkoholiker ab, wenn er sagt, er könne nicht eher genesen, bis er seine Familie zurückhat. Das stimmt einfach nicht. Es gibt Fälle, in denen die Frau aus dem einen oder anderen Grund nie zurückkommt.

Erinnern Sie den Schützling daran, dass seine Genesung nicht von Menschen abhängt. Sie ist von seiner Beziehung zu Gott abhängig. Wir haben Menschen erlebt, die gesund geworden sind, obwohl ihre Familie

überhaupt nicht zurückgekehrt ist. Wir haben andere erlebt, die rückfällig wurden, als die Familie zu früh zurückkam.

Sie beide, der Neue und Sie, müssen Tag für Tag den Weg des spirituellen Fortschritts gehen. Wenn sie beide durchhalten, werden erstaunliche Dinge geschehen. Rückblickend erkennen wir, dass alles, was mit uns geschah, nachdem wir uns Gott anvertraut hatten, besser war als alles, was wir jemals hätten planen können. Folgen Sie den Geboten der Höheren Macht und Sie werden bald in einer neuen und besseren Welt leben, ganz gleich, wie es jetzt um Sie steht!

Wenn Sie sich mit einem Alkoholiker und seiner Familie befassen, sollten Sie darauf achten, sich nicht in ihre Streitigkeiten einzumischen. Damit vergeben Sie sich vielleicht die Chance, zu helfen. Machen Sie der Familie mit Nachdruck klar, dass sie es mit einem kranken Menschen zu tun hat, der entsprechend behandelt werden sollte. Sie sollten vor aufkommendem Groll und Eifersucht warnen. Sie sollten darauf hinweisen, dass seine Charaktermängel nicht über Nacht verschwinden werden. Erklären Sie ihnen, dass er am Beginn einer Entwicklung steht. Wenn die Familie ungeduldig wird, sei sie an die segensreiche Tatsache erinnert, dass er trocken ist.

Wenn Sie bei der Lösung Ihrer eigenen häuslichen Probleme erfolgreich waren, erzählen Sie der Familie des Neuen, wie Sie das geschafft haben. So können Sie auf den richtigen Weg weisen, ohne zu kritisieren. Die Geschichte, wie Sie und Ihre Frau die Schwierigkeiten gemeistert haben, ist wertvoller als Kritik zu üben.

Vorausgesetzt, wir sind innerlich gefestigt, so können wir alle möglichen Dinge tun, von denen andere meinen, Alkoholiker könnten sie nicht tun. Die Leute

meinen, wir dürften da nicht hineingehen, wo Alkohol ausgeschenkt wird; wir sollten ihn nicht im Hause haben; wir sollten Freunden aus dem Weg gehen, die Alkohol trinken; wir sollten Filme meiden, in denen Trinkszenen vorkommen; wir sollten nicht in Bars gehen; unsere Freunde sollten ihre Flaschen wegräumen, wenn wir sie besuchen; wir sollten weder an Alkohol denken, noch überhaupt daran erinnert werden. Unsere Erfahrung zeigt aber, dass das nicht unbedingt so sein muss.

Wir werden täglich mit Alkohol konfrontiert. Ein Alkoholiker, der damit nicht fertig wird, steckt immer noch im alkoholischen Denken. Mit seiner spirituellen Verfassung stimmt irgendetwas nicht. Seine einzige Chance, trocken zu bleiben, wäre ein Ort wie Grönland. Und selbst dort könnte ein Eskimo mit einer Flasche Whisky auftauchen und alles ruinieren! Fragen Sie einmal eine Frau, die ihren Mann an einen entlegenen Ort geschickt hat, in der Annahme, er würde dort seinem Alkoholproblem entkommen!

Die Bekämpfung des Alkoholismus nach der Methode, den kranken Menschen von der Versuchung fern zu halten, ist nach unserer Meinung zum Scheitern verurteilt. Wenn der Alkoholiker versucht, sich selbst abzusichern, kann ihm das eine Zeitlang gelingen. Gewöhnlich aber endet das mit einer neuen Katastrophe. Wir haben diese Methoden ausprobiert. Diese Versuche, das Unmögliche zu tun, sind immer fehlgeschlagen.

Es gibt keine Regel, die uns verbietet, an Orte zu gehen, wo getrunken wird. Wir können überall hingehen, *wenn wir einen vernünftigen Grund haben, uns dort aufzuhalten*. Wir meinen damit Bars, Nachtclubs, Tanzveranstaltungen, Empfänge, Hochzeiten und Partys. Wer Erfahrungen mit einem Alkoholiker hat, dem mag das

wie eine Herausforderung des Schicksals vorkommen, aber das ist es nicht.

Sie haben sicher gemerkt, dass wir eine wichtige Einschränkung gemacht haben. Fragen Sie sich deshalb bei jedem Anlass: „Gibt es für mich triftige gesellschaftliche, geschäftliche oder persönliche Gründe, um dorthin zu gehen? Oder erwarte ich etwas Ersatzvergnügen durch die Atmosphäre solcher Orte?“

Wenn Sie sich auf diese Fragen befriedigende Antworten geben können, brauchen Sie keine Befürchtungen zu haben. Gehen Sie hin oder halten Sie sich fern, was immer Sie für richtig halten. Seien Sie sicher, dass Sie innerlich gefestigt sind, ehe Sie aufbrechen – und dass Sie einen guten Grund haben, dorthin zu gehen. Denken Sie nicht daran, was der Anlass Ihnen bringt, sondern denken Sie daran, was Sie dort einbringen können. Wenn Sie unsicher sind, arbeiten Sie lieber mit einem anderen Alkoholiker!

Warum mit langem Gesicht dort sitzen, wo getrunken wird, und den „guten alten Tagen“ nachtrauern? Wenn es ein froher Anlass ist, versuchen Sie, zur guten Laune der anderen beizutragen; wenn es ein geschäftlicher Anlass ist, widmen Sie sich mit Eifer Ihren Geschäften. Wenn Sie mit jemandem zusammen sind, der in einem Lokal essen möchte, gehen Sie auf alle Fälle mit.

Lassen Sie Ihre Freunde wissen, dass sie Ihretwegen ihre Gewohnheiten nicht zu ändern brauchen. Erklären Sie allen Freunden zur rechten Zeit und am rechten Ort, warum Ihnen Alkohol nicht bekommt. Wenn Sie das überzeugend tun, wird Sie kaum jemand zum Trinken einladen. Während Ihrer Trinkerzeit hatten Sie sich mehr und mehr isoliert. Jetzt kehren Sie ins gesell-

schaftliche Leben zurück. Fangen Sie nicht wieder an, sich zurückzuziehen, nur weil Ihre Freunde Alkohol trinken.

Heute ist es Ihre Aufgabe, dort zu sein, wo Sie anderen so hilfreich wie irgendmöglich sein können. Zögern Sie nie, dorthin zu gehen, wo Sie helfen können, auch dann nicht, wenn es sich um den allerübelsten Ort handelt. Bleiben Sie immer an vorderster Front mit Ihrem Auftrag – und Gott wird Sie schützen.

Viele von uns haben Alkohol zu Hause. Manche brauchen ihn, um blutigen Anfängern durch einen schweren Entzug hindurchzuhelfen. Einige von uns bieten ihren Gästen nach wie vor Alkohol an, wenn es keine Alkoholiker sind. Andere meinen, wir sollten niemandem Alkohol anbieten. Diese Frage wird bei uns nicht diskutiert. Wir sind der Meinung, dass jede Familie das selbst entscheiden kann.

Sorgfältig sollten wir darauf achten, keine Intoleranz und keinen Hass gegenüber den Trinkgewohnheiten der Gesellschaft zu zeigen. Die Erfahrung lehrt, dass solche Haltung keinem hilft. Jeder Neue rechnet damit, dass wir eine solche Einstellung haben – und ist unendlich erleichtert festzustellen, dass wir keine Hexenverbrenner sind. Der Geist der Intoleranz könnte Alkoholiker abstoßen, deren Leben ohne diese Engstirnigkeit hätte gerettet werden können. Selbst der Sache der Abstinenzlerbewegung würden wir mit Intoleranz keinen guten Dienst erweisen. Kein Trinker unter Tausenden lässt sich gern etwas über Alkohol erzählen von jemandem, der den Alkohol hasst.

Eines Tages, so hoffen wir, werden die Anonymen Alkoholiker der Öffentlichkeit dazu verhelfen, die Schwere des Alkoholproblems besser zu verstehen. Das werden wir jedoch nie erreichen, wenn wir eine verbitterte oder

feindselige Einstellung gegenüber dem Alkohol haben. Bei Trinkern würden wir damit sowieso nichts erreichen.

Letzten Endes haben wir unsere Probleme selbst geschaffen. Die Flaschen waren nur ein Symbol. Außerdem haben wir aufgehört, alles und jeden zu bekämpfen. Wir müssen das einfach!

Kapitel 8

*An die Ehefrauen**

Von einigen Ausnahmen abgesehen, ist in unserem Buch bisher nur von Männern die Rede. Aber das, was wir gesagt haben, trifft genauso auf Frauen zu. Mehr und mehr kümmern wir uns jetzt auch um trinkende Frauen. Alles deutet darauf hin, dass Frauen ihre Gesundheit genauso schnell wiedererlangen wie Männer, wenn sie unseren Vorschlägen folgen.

Bei jedem Mann, der trinkt, sind auch andere betroffen: die Ehefrau, die vor Angst zitternd die nächste Sauferei erwartet; Mutter und Vater, die zusehen müssen, wie ihr Sohn langsam verkommt.

Unter uns gibt es Ehefrauen, Angehörige und Freunde, deren Problem gelöst wurde, aber auch solche, die bis jetzt keine befriedigende Lösung gefunden haben. Wir möchten, dass sich die Ehefrauen von Anonymen Alkoholikern an die Frauen wenden, deren Männer trinken.

Was die Frauen von Anonymen Alkoholikern zu sagen haben, kann fast jedem helfen, der durch die Bande des Blutes oder der Zuneigung mit einem Alkoholiker verbunden ist.

** Dieses Kapitel wurde 1939 geschrieben, als es nur wenige Frauen in der Gemeinschaft der Anonymen Alkoholiker gab. Es geht davon aus, dass der Alkoholiker in der Familie meistens der Ehemann ist. Viele Vorschläge dieses Kapitels können auch demjenigen helfen, der mit einer Alkoholikerin zusammenlebt – ob sie noch trinkt oder ob sie mit Hilfe der AA auf dem Weg der Genesung ist. Ein weiterer Hinweis ist am Schluss dieses Kapitels zu finden.*

Als Ehefrauen von Anonymen Alkoholikern möchten wir, dass Sie merken, dass wir Sie verstehen wie kaum ein anderer. Wir wollen hier die Fehler untersuchen, die wir selbst gemacht haben. Wir wollen Ihnen das Gefühl vermitteln, dass keine Lage zu schwierig und kein Unglück zu groß ist, um nicht überwunden zu werden. Wir sind einen schweren Weg gegangen, darüber gibt es keinen Zweifel. Lange mussten wir uns mit verletztem Stolz, Enttäuschung, Selbstmitleid, Missverständnis und Angst herumschlagen. Keine angenehmen Begleiter. Wir wurden von übertriebener Zuneigung bis zu bitterem Groll getrieben. Einige von fielen von einem Extrem ins andere, immer in der Hoffnung, dass eines Tages unsere Lieben wieder sie selbst sein würden.

Unsere Treue und der Wunsch, dass unsere Ehemänner den Kopf hochtragen und wie andere Männer sein sollten, haben uns in viele missliche Lagen gebracht. Wir waren uneigennützig und aufopfernd. Um unseren Stolz und den Ruf unseres Ehemannes zu schützen, haben wir unzählige Male gelogen. Wir haben gebetet, gebettelt, wir waren geduldig. Wir haben wie wild um uns geschlagen. Wir sind weggelaufen. Wir waren hysterisch. Wir waren krank vor Angst. Wir sehnten uns nach Zuneigung. Um uns zu rächen, hatten wir Liebesaffären mit anderen Männern.

Unser Zuhause war an vielen Abenden ein Schlachtfeld. Am nächsten Morgen küssten wir uns und vertrugen uns wieder. Unsere Freunde haben uns geraten, den Mann zu verlassen, was wir mit Entschlossenheit getan haben, nur um nach kurzer Zeit zurückzukehren und immer weiter zu hoffen.

Unsere Männer haben große, heilige Eide geschworen, dass sie nun für immer mit dem Trinken aufgehört hätten. Wir haben ihnen geglaubt, wenn das auch sonst

keiner konnte oder wollte. Dann, nach Tagen, Wochen oder Monaten war wieder die Hölle los.

Selten hatten wir Freunde zu Hause, denn wir wussten nie, in welchem Zustand oder zu welcher Zeit der „Herr des Hauses“ erscheinen würde. Wir konnten kaum gesellschaftliche Verpflichtungen eingehen. Bald waren wir so weit, dass wir fast allein lebten. Wenn wir irgendwohin eingeladen wurden, tranken unsere Ehemänner heimlich soviel, dass sie den ganzen Abend verdarben. Wenn sie jedoch nichts tranken, machte ihr Selbstmitleid sie zu Spielverderbern.

Es gab keine finanzielle Sicherheit. Sein Arbeitsplatz war immer in Gefahr oder verloren. Nicht einmal ein Panzerwagen hätte die Lohntüte sicher nach Hause bringen können. Das Konto schmolz dahin wie Butter in der Sonne.

Manchmal gab es auch andere Frauen. Wie niederschmetternd war diese Entdeckung! Wie grausam zu hören, dass andere Frauen unsere Männer verstehen und wir nicht!

An der Tür hatten wir Geldeintreiber, Gerichtsvollzieher, wütende Taxifahrer, Polizisten, Penner, Kumpels und sogar die Damen, die er manchmal nach Hause brachte. Und unsere Ehemänner hielten uns für ungastlich. „Spielverderberin, Meckerziege und Heulsuse“ – so nannten sie uns. Am nächsten Tag waren sie wieder die alten – und wir vergaben ihnen wieder und versuchten zu vergessen.

Wir haben versucht, die Liebe unserer Kinder zu ihrem Vater zu erhalten. Den Kleinen haben wir erzählt, dass Vater krank sei, was der Wahrheit näher kam, als wir wussten.

Unsere Männer schlugen die Kinder, traten Türfüllungen ein, zertrümmerten wertvolles Geschirr und rissen

die Tasten aus dem Klavier. Inmitten dieser Hölle war es möglich, dass sie mit der Drohung wegliefen, für immer mit der anderen Frau zusammenzuleben. In der Verzweiflung haben wir uns selbst betrunken – das Besäufnis, um alle Besäufnisse zu beenden. Das unerwartete Ergebnis war, dass unsere Ehemänner das sogar mochten.

An diesem Punkt angelangt, ließen wir uns vielleicht scheiden und nahmen die Kinder mit nach Hause zu unseren Eltern. Daraufhin wurden wir von den Schwiegereltern scharf kritisiert, weil wir ihn verlassen hatten. Normalerweise sind wir geblieben, immer wieder. Als uns und unseren Familien die Armut drohte, suchten wir uns schließlich selbst Arbeit.

Als die Besäufnisse immer dichter aufeinander folgten, holten wir uns ärztlichen Rat. Die alarmierenden körperlichen und geistigen Symptome, die Anfälle von tiefer Reue, Depressionen und Minderwertigkeitsgefühlen, die sich unserer Lieben bemächtigten – all das erschreckte und quälte uns. Wie Tiere in einer Tretmühle haben wir geduldig und unermüdlich getreten. Jeder Versuch, Boden zu gewinnen, war vergeblich und wir sind erschöpft zurückgefallen.

Die meisten von uns haben das letzte Stadium miterlebt: Einweisung in Kuranstalten, Krankenhäuser und Gefängnisse. Manchmal gab es Delirien und Irrsinn. Der Tod war oft nahe.

Unter solchen Umständen machten wir natürlich Fehler. Einige entstanden aus der Unwissenheit über Alkoholismus. Manchmal hatten wir so etwas wie eine Ahnung, dass wir es mit kranken Menschen zu tun hatten. Hätten wir die Besonderheit der Alkoholkrankheit wirklich verstanden, hätten wir uns wahrscheinlich anders verhalten.

Wie konnten Männer, die ihre Frauen und Kinder liebten, so gedankenlos, gefühllos und grausam sein. In solchen Menschen kann keine Liebe sein, dachten wir. Als wir gerade von ihrer Herzlosigkeit überzeugt waren, überraschten sie uns mit erneuten Vorsätzen und neuen Aufmerksamkeiten. Eine Zeitlang waren sie lebenswert wie früher. Kurz darauf machten sie die neu aufgebaute Zuneigung wieder kaputt. Fragte man sie, warum sie wieder trinken, hatten sie als Antwort eine dumme Entschuldigung oder auch keine. Es war so verwirrend und so niederdrückend. Konnten wir uns in den Männern, die wir geheiratet hatten, so getäuscht haben? Wenn sie tranken, waren sie Fremde. Manchmal waren sie so unzugänglich, dass es schien, als wäre eine große Mauer um sie herum gebaut.

Und selbst wenn sie ihre Familien nicht liebten, wie konnten sie sich selbst gegenüber so blind sein? Was war aus ihrem Urteilsvermögen, ihrem gesunden Menschenverstand und ihrer Willenskraft geworden? Warum konnten sie nicht begreifen, dass Trinken ihren Untergang bedeutete? Wie kam es, dass sie alles einsahen, wenn sie auf diese Gefahren aufmerksam gemacht wurden – und sich dann doch sofort wieder betranken?

Das sind Fragen, die jede Frau bewegen, die einen Alkoholiker zum Mann hat. Wir hoffen, dass dieses Buch einige Fragen beantwortet hat. Vielleicht hat Ihr Mann in dieser seltsamen Welt des Alkoholismus gelebt, wo alles verzerrt und übertrieben ist. Sie spüren sicherlich, dass er Sie mit seinem besseren Ich wirklich liebt.

Natürlich gibt es da Dinge, die nicht zusammenpassen. Beinahe in jedem Fall aber erscheint uns der Alkoholiker nur lieblos und rücksichtslos. Das kommt daher, weil er selbst verwirrt und angeekelt ist von diesen schrecklichen Dingen, die er sagt und tut. Heute sind die

meisten unserer Männer bessere Ehegatten und Väter, als sie es je waren.

Versuchen Sie, Ihren alkoholkranken Mann nicht zu verdammen, einerlei, was er sagt oder tut. Er ist lediglich einer von jenen kranken, unvernünftigen Menschen. Behandeln Sie ihn, wenn Sie können, als hätte er Lungenentzündung. Wenn er Sie ärgert, denken Sie daran, dass er sehr krank ist.

Für das eben Gesagte gibt es aber eine wichtige Ausnahme. Wir sind uns darüber im Klaren, dass es einige Männer gibt, die unfähig sind, gute Vorsätze zu entwickeln. Da hilft auch keine Geduld. Ein Alkoholiker mit dieser Veranlagung ist schnell bei der Hand, Ihnen dieses Kapitel um die Ohren zu schlagen. Lassen Sie ihm das nicht durchgehen. Wenn Sie sicher sind, dass er ein solcher Typ ist, könnten Sie zu der Überzeugung gelangen, es wäre besser zu gehen. Soll er denn Ihr Leben und das Ihrer Kinder ruinieren? Vor allem dann, wenn er die Möglichkeit hat, seinen Alkoholmissbrauch zu beenden, sofern er wirklich den Preis dafür bezahlen will.

Das Problem, mit dem Sie sich für gewöhnlich herumschlagen, fällt unter eine von vier Kategorien:

Erstens: Ihr Ehemann ist vielleicht nur ein starker Trinker. Es kann sein, dass er regelmäßig trinkt oder sehr viel nur bei bestimmten Anlässen. Vielleicht gibt er zuviel Geld für Schnaps aus. Es kann sein, dass es seine geistigen und körperlichen Kräfte mindert, aber er merkt es nicht. Manchmal bringt er Sie und seine Freunde in Verlegenheit. Er ist davon überzeugt, dass er mit dem Schnaps umgehen kann, dass Schnaps ihm nicht schadet und dass Trinken in seinem Beruf notwendig ist. Er wäre wahrscheinlich beleidigt, wenn man ihn als Alkoholiker bezeichnen würde. Die Welt ist voll von solchen Leuten.

Einige werden weniger trinken oder ganz aufhören und andere wieder nicht. Von denen, die weiter trinken, werden viele nach einiger Zeit wirklich zu Alkoholikern.

Zweitens: Ihr Ehemann zeigt Kontrollverluste. Er ist nicht in der Lage, für kürzere oder längere Zeit auf Alkohol zu verzichten, selbst wenn er es wollte. Oft hat er sich nicht mehr in der Hand, wenn er trinkt. Er gibt zu, dass das stimmt, aber er ist davon überzeugt, dass er sich bessern wird. Mit oder ohne Ihre Hilfe macht er Experimente, weniger oder gar nichts zu trinken. Mag sein, dass seine Freunde anfangen, sich von ihm abzuwenden. Vielleicht leidet auch schon sein Beruf irgendwie darunter. Manchmal ist er beunruhigt und spürt, dass er nicht trinken kann wie andere Leute. Oft trinkt er morgens und den ganzen Tag hindurch, um seine Nervosität unter Kontrolle zu halten. Nach schweren Trinkgelagen hat er Gewissensbisse und erzählt Ihnen, dass er aufhören möchte. Wenn er den Kater überwunden hat, denkt er schon wieder darüber nach, wie er das nächste Mal mäßig trinken kann.

Wir glauben, dieser Mann ist in Gefahr. Das sind die Kennzeichen eines echten Alkoholikers. Vielleicht kann er seinen Beruf immer noch ziemlich gut ausüben. Er hat noch keineswegs alles zerstört. Wie wir unter uns sagen, „*er wünscht sich, aufhören zu wollen*“.

Drittens: Dieser Ehemann ist noch viel weiter gegangen als Ehemann Nummer zwei. Obgleich er einst genau wie Nummer zwei war, wurde es bei ihm schlimmer. Seine Freunde haben sich abgewandt, sein Familienleben ist fast kaputt und er kann keine Arbeitsstelle halten. Vielleicht wurde der Arzt gerufen und der elende Kreislauf durch Entziehungsanstalten und Krankenhäuser hat begonnen. Er gibt zu, dass er nicht wie andere Leute trinken kann, aber versteht nicht,

warum. Er klammert sich an die Vorstellung, dass er doch noch einen Weg finden wird aufzuhören. Es ist möglich, dass er den Punkt erreicht hat, wo er es verzweifelt wünscht, aber nicht kann.

Sein Fall wirft zusätzliche Fragen auf. Wir werden versuchen, sie Ihnen zu beantworten. Selbst in einer solchen Situation können Sie noch zuversichtlich sein.

Viertens: Vielleicht haben Sie einen Ehemann, an dem Sie völlig verzweifeln. Er wanderte von einer Anstalt in die andere. Er ist gewalttätig oder macht einen eindeutig geistesgestörten Eindruck, wenn er betrunken ist. Manchmal trinkt er schon auf dem Rückweg vom Krankenhaus. Vielleicht hat er ein Delirium tremens gehabt. Die Ärzte mögen die Köpfe schütteln und Ihnen den Rat geben, ihn verwahren zu lassen. Vielleicht waren Sie schon gezwungen, ihn verwahren zu lassen.

Und doch ist dieses Bild vielleicht nicht so schwarz, wie es aussieht. Viele unserer Ehemänner waren genauso weit gekommen. Trotzdem wurden sie gesund.

Lassen Sie uns nun auf Ehemann Nummer eins zurückkommen. Eigenartigerweise ist es oft schwer, mit ihm umzugehen. Er hat Spaß am Trinken. Es beflügelt seine Vorstellungskraft. Er fühlt sich seinen Freunden näher bei einem Schlückchen. Vielleicht trinken Sie selbst gern mit ihm, wenn er es nicht übertreibt. Sie haben glückliche Abende mit ihm verbracht, plaudernd am Kamin bei einem Glas Wein. Vielleicht lieben sie beide Partys, die ohne Alkohol langweilig wären.

Wir haben selbst solche Abende genossen und hatten Spaß daran. Wir wissen, dass Alkohol Geselligkeiten in Schwung zu bringen vermag. Einige von uns – nicht alle – meinen, Alkohol habe Vorzüge, wenn man ihn vernünftig trinkt.

Die erste Voraussetzung für den Erfolg ist, dass Sie

niemals wütend sind. Selbst dann, wenn Ihr Mann unerträglich wird und Sie ihn vorübergehend verlassen müssen, sollten Sie, wenn Sie können, ohne Groll gehen. Geduld und Ausgeglichenheit sind äußerst wichtig.

Was sein Trinken betrifft, sollten Sie ihm unserer Ansicht nach keine Vorschriften machen. Wenn er auf die Idee kommt, Sie seien eine Nörglerin oder Spielverderberin, ist Ihre Chance gleich Null, irgendetwas Nützliches zu erreichen. Er wird dies als Ausrede benutzen, noch mehr zu trinken. Er wird Ihnen sagen, dass Sie ihn nicht verstehen. Das wird zu einsamen Abenden für Sie führen. Er wird vielleicht jemand anderen suchen, der ihn tröstet – nicht immer einen anderen Mann.

Setzen Sie alles daran, dass das Trinken Ihres Mannes Ihre Beziehungen zu den Kindern oder den Freunden nicht zerstört. Die Kinder brauchen Ihre Kameradschaft und Hilfe. Es ist möglich, dass Sie ein ausgefülltes und nützliches Leben führen, obwohl Ihr Partner weiter trinkt. Wir kennen Frauen, die keine Angst haben und selbst unter diesen Umständen glücklich sind. Hängen Sie nicht Ihr Herz daran, Ihren Ehemann umzukrempeln. Vielleicht sind Sie dazu auch gar nicht in der Lage, wie sehr Sie sich auch anstrengen.

Wir wissen, dass es manchmal schwierig ist, diesen Vorschlägen zu folgen. Aber Sie können sich viel Kummer ersparen, wenn es Ihnen gelingt, sie zu beachten. Vielleicht wird Ihr Mann Ihre Vernunft und Ihre Geduld schätzen lernen. Das kann der Grundstein sein für ein sachliches Gespräch über sein Alkoholproblem. Bringen Sie ihn dahin, dass er das Thema selbst anschneidet. Achten Sie darauf, ihn während einer solchen Diskussion nicht zu kritisieren. Versuchen Sie

stattdessen, sich in seine Lage zu versetzen. Machen Sie ihm klar, dass Sie ihm eher helfen möchten als zu kritisieren.

Wenn es zu einer Aussprache kommt, können Sie ihm vorschlagen, dieses Buch oder wenigstens das Kapitel über Alkoholismus zu lesen. Sagen Sie ihm, dass Sie sich Sorgen gemacht haben, wenn auch vielleicht unnötigerweise. Sie glaubten aber, er sollte über die Sache besser Bescheid wissen. Jeder sollte sich nämlich über das Risiko im Klaren sein, das er eingeht, wenn er zuviel trinkt. Geben Sie ihm zu verstehen, dass Sie an seine Fähigkeiten glauben, aufzuhören oder weniger zu trinken. Sagen Sie ihm, dass Sie keine Heulsuse sein wollen; Sie möchten nur, dass er auf seine Gesundheit achtet. So werden Sie vielleicht erreichen, ihn für das Thema Alkoholismus zu interessieren.

Wahrscheinlich hat er einige Alkoholiker unter seinen Bekannten. Sie könnten vorschlagen, dass sie sich beide um sie kümmern. Trinker helfen gern anderen Trinkern. Ihr Mann möchte vielleicht mit einem von ihnen sprechen.

Wenn dieses Vorgehen bei Ihrem Mann kein Interesse weckt, ist es besser, die Sache ganz fallen zu lassen. Wenn das Gespräch gut war, wird er das Thema später von sich aus aufgreifen. Das mag geduldiges Warten erfordern, aber die Sache ist es wert. In der Zwischenzeit können Sie versuchen, der Frau eines anderen starken Trinkers zu helfen. Wenn Sie nach diesen Prinzipien handeln, ist es möglich, dass Ihr Mann aufhört oder weniger trinkt.

Angenommen, die Beschreibung Nummer zwei trifft auf Ihren Mann zu. Die gleichen Regeln wie bei Nummer eins sollten angewandt werden. Aber nach seinen nächsten Saufgelagen fragen Sie ihn, ob er nicht wirklich gerne für immer mit dem Trinken aufhören wolle.

Bitten Sie ihn nicht, er solle es für Sie oder irgendjemand anderen tun. Würde er nicht selbst gerne aufhören?

Die Chancen dafür stehen gut. Zeigen Sie ihm dieses Buch und sagen Sie ihm, was Sie über Alkoholismus herausgefunden haben. Weisen Sie ihn darauf hin, dass die Verfasser dieses Buches als Alkoholiker etwas davon verstehen. Erzählen Sie ihm einige der interessanten Geschichten, die Sie gelesen haben. Wenn Sie meinen, dass er vor einem spirituellen Heilmittel noch zurückschreckt, fordern Sie ihn auf, das Kapitel über Alkoholismus zu lesen. Vielleicht wird ihn das dazu anregen, weiterzumachen.

Wenn er begeistert ist, hängt viel von Ihnen ab. Ist er unentschlossen oder glaubt er, kein Alkoholiker zu sein, schlagen wir vor, ihn in Ruhe zu lassen. Vermeiden Sie es, ihm das Programm aufzunötigen. Die Saat in ihm ist gelegt. Er weiß, dass Tausende von Männern wie er genesen sind. Aber sprechen Sie nicht darüber, wenn er getrunken hat, da mag er zornig sein. Früher oder später werden Sie wahrscheinlich erleben, dass er das Buch noch einmal liest. Warten Sie, bis wiederholtes Stolpern ihn davon überzeugt, dass er etwas tun muss. Je mehr Sie ihn antreiben, desto länger mag seine Genesung verzögert werden.

Nochmals: Sie sollten ihn nicht drängen. Lassen Sie ihn selbst entscheiden. Sie können guten Mutes zusehen, wie er sich noch ein paar Mal betrinkt. Nur wenn er selbst davon anfängt, sollten Sie über seinen Zustand oder dieses Buch sprechen. Manchmal kann es besser sein, wenn ihm jemand, der nicht zur Familie gehört, das Buch gibt. Das kann ihn zum Handeln bringen, ohne dass Feindseligkeiten aufkommen. Wenn Ihr Ehemann sonst ein normaler Mensch ist, sind Ihre Chancen in diesem Stadium gut.

Wenn Sie einen Ehemann der dritten Kategorie haben, können Sie sich glücklich schätzen. Weil Sie sicher sind, dass er aufhören will, können Sie mit diesem Buch so freudig zu ihm gehen, als ob Sie auf eine Ölquelle gestoßen wären. Vielleicht wird er Ihre Begeisterung nicht teilen, aber er wird sicherlich das Buchlesen und vielleicht auch gleich das Programm angehen. Wenn nicht, werden Sie wahrscheinlich nicht lange warten müssen.

Es wäre anzunehmen, dass Männer der vierten Kategorie absolut hoffnungslose Fälle sind. Dem ist aber nicht so. Viele Anonyme Alkoholiker waren es. Von allen waren sie aufgegeben worden. Der Untergang schien sicher. Und trotzdem haben auch solche Männer auf bemerkenswerte Weise eine gefestigte Genesung erfahren.

Es gibt Ausnahmen. Einige von ihnen waren durch den Alkohol so geschädigt, dass sie nicht aufhören konnten. Es gibt auch Fälle, in denen der Alkoholismus durch andere Krankheiten verschlimmert wird. Ein guter Arzt oder Psychiater kann Ihnen sagen, ob diese Komplikationen schwerwiegend sind.

Auf jeden Fall sollten Sie versuchen, Ihren Mann zum Lesen dieses Buches zu bewegen. Er könnte begeistert reagieren. Wenn er bereits in einer Anstalt ist, aber Sie und den Arzt davon überzeugen kann, dass er es ernst meint, geben Sie ihm eine Chance, unsere Methode auszuprobieren, es sei denn, der Arzt glaubt, dass seine geistige Verfassung zu anormal oder gefährlich sei.

Wir geben diese Empfehlung voller Zuversicht. Über Jahre haben wir uns um Alkoholiker in Anstalten gekümmert.

Seit dieses Buch zum ersten Mal veröffentlicht worden ist, haben Anonyme Alkoholiker Tausende aus Asylen

und Anstalten herausgeholt. Die meisten von ihnen sind nie dorthin zurückgekehrt. Die Kraft Gottes reicht weit.

Ihre Situation mag anders sein. Vielleicht haben Sie einen Ehemann, der noch frei herumläuft, obwohl er in eine Anstalt gehört. Manche können oder wollen nicht vom Alkoholismus wegkommen. Wenn sie zu gefährlich werden, ist es für sie das Beste, sie unterbringen zu lassen. Hierbei sollte selbstverständlich immer ein guter Arzt die Entscheidung treffen. Die Frauen und Kinder eines solchen Mannes leiden schrecklich, aber nicht mehr als der Betroffene selbst.

Manchmal aber sind Sie es, die ein neues Leben anfangen müssen. Wir kennen Frauen, die das getan haben. Wenn solche Frauen ihrem Leben eine spirituelle Grundlage geben, wird der Weg einfacher.

Wenn Ihr Ehemann trinkt, machen Sie sich wahrscheinlich Gedanken, was andere Leute darüber denken, und gehen Ihren Freunden aus dem Weg. Sie ziehen sich mehr und mehr in sich selbst zurück und glauben, jeder spreche über die Zustände bei Ihnen zu Hause. Sie meiden das Thema Alkohol sogar bei Ihren Eltern. Sie wissen nicht, was Sie Ihren Kindern sagen sollen. Geht es Ihrem Mann gerade schlecht, dann werden Sie zur zitternden Einsiedlerin und wünschen, das Telefon wäre nie erfunden worden.

Wir meinen, dass diese Schwierigkeiten unnötig sind. Es ist nicht nötig, dass Sie ausführlich über Ihren Mann sprechen, Sie können aber ruhig Ihre Freunde über die Art seiner Krankheit informieren. Achten Sie jedoch darauf, ihn nicht in Verlegenheit zu bringen oder ihm weh zu tun.

Wenn Sie solchen Menschen vorsichtig erklärt haben, dass er krank ist, werden Sie eine neue Atmosphäre

schaffen. Schranken, die zwischen Ihnen und Ihren Freunden entstanden waren, werden verschwinden und wohlwollendes Verständnis wird entstehen. Sie werden nicht länger befangen sein oder das Gefühl haben, sich entschuldigen zu müssen, so als hätte Ihr Mann einen schwachen Charakter. Das Gegenteil kann der Fall sein. Ihr neuer Mut, Ihre Gutmütigkeit und Unbefangenheit werden Wunder wirken in Ihren Beziehungen zur Umwelt.

Die gleiche Verhaltensweise gilt für den Umgang mit Ihren Kindern. Falls sie nicht vor ihrem Vater geschützt werden müssen, ist es besser, keine Partei zu ergreifen in einem Streit, den er während des Trinkens mit ihnen hat. Benutzen Sie Ihre Kraft lieber, um ein besseres häusliches Klima zu schaffen. Dann wird sich die furchtbare Spannung mindern, die im Heim eines jeden Problemtrinkers herrscht.

Häufig haben Sie sich verpflichtet gefühlt, dem Arbeitgeber Ihres Mannes und Freunden zu erzählen, dass er krank sei, wenn er in Wahrheit betrunken war. Vermeiden Sie die Beantwortung solcher Anfragen, so oft Sie können. Wenn möglich, überlassen Sie diese Erklärungen Ihrem Mann.

Ihr Wunsch, ihn zu schützen, sollte nicht so weit gehen, dass Sie Menschen belügen, die ein Recht darauf haben zu wissen, wo er ist und was er tut. Reden Sie mit ihm darüber, wenn er nicht betrunken und gut gelaunt ist. Fragen Sie ihn, was Sie tun können, wenn er Sie wieder in eine solche Lage bringt. Aber machen Sie ihm dabei keine Vorwürfe wegen früherer Vorkommnisse.

Dann gibt es noch eine andere lähmende Angst. Vielleicht fürchten Sie, dass Ihr Mann seinen Arbeitsplatz verlieren könnte. Sie denken an die Schande und an die

schweren Zeiten, die Ihnen und Ihren Kindern bevorstehen. Vielleicht müssen Sie diese Erfahrung machen, vielleicht haben Sie das auch schon einige Male hinter sich gebracht. Sollte es wieder geschehen, betrachten Sie es in einem anderen Licht. Vielleicht stellt es sich als Segen heraus. Es kann Ihren Ehemann zu der Überzeugung bringen, mit dem Trinken für immer aufhören zu wollen. Und Sie wissen nun, dass er aufhören kann, wenn er will. Hin und wieder war dieses vermeintliche Unglück eine Wohltat für uns, denn es ebnete uns den Weg, Gott zu erkennen.

An anderer Stelle haben wir schon darauf hingewiesen, wieviel besser das Leben sich auf einer spirituellen Ebene leben lässt. Wenn Gott das uralte Rätsel Alkoholismus lösen kann, kann Er auch Ihre Probleme lösen. Wir Frauen haben herausgefunden, dass wir, wie jeder, nicht frei sind von Stolz, Selbstmitleid, Eitelkeit und allem, was die egozentrische Person ausmacht. Auch wir waren nicht erhaben über Selbstsucht und Unehrlichkeit. Als aber unsere Männer anfangen, ihr Leben nach spirituellen Prinzipien auszurichten, regte sich in uns der Wunsch, es auch zu tun.

Am Anfang glaubten einige von uns, dass wir diese Hilfe nicht nötig hätten. Wir dachten, im Grunde genommen wären wir recht gute Ehefrauen und würden noch besser, wenn unsere Partner mit dem Trinken aufhörten. Aber es war töricht zu meinen, wir wären so gut, dass wir Gott nicht brauchten.

Nun versuchten wir, spirituelle Prinzipien in unserem täglichen Leben anzuwenden. Wenn wir das tun, merken wir, dass es auch unsere eigenen Probleme löst. Es ist eine wunderbare Sache, wenn Furcht, Kummer und verletzte Gefühle allmählich verschwinden. Wir raten Ihnen dringend, unser Programm auszuprobieren.

Nichts hilft Ihrem Ehemann so sehr, wie Ihre gänzlich veränderte Einstellung ihm gegenüber, die Gott Ihnen zeigen wird. Gehen Sie diesen Weg mit Ihrem Mann gemeinsam, so gut Sie können.

Wenn Sie und Ihr Mann eine Lösung für das drückende Trinkproblem finden, werden sie beide sicher sehr froh sein. Aber nicht alle Schwierigkeiten lösen sich auf einmal. Die Saat beginnt, in neuer Erde zu keimen. Damit hat das Wachstum gerade erst begonnen. Trotz des neugefundenen Glücks wird es Höhen und Tiefen geben. Viele der alten Schwierigkeiten werden immer noch da sein. So soll es auch sein.

Glaube und Aufrichtigkeit werden bei ihnen beiden auf die Probe gestellt werden. Betrachten Sie diese Prüfungen als Teil Ihres Erwachsenwerdens, denn so werden Sie lernen zu leben. Sie werden Fehler machen, aber wenn sie beide es ernst meinen, werden die Fehler Sie nicht in die Knie zwingen. Stattdessen werden Sie Nutzen daraus ziehen. Wenn die Fehler überwunden sind, wird Sie ein besseres Leben erwarten.

Einige Hindernisse, die Ihnen im Weg stehen, sind Ärger, verletzte Gefühle und Groll. Ihr Ehemann wird manchmal unvernünftig sein und Sie haben den Wunsch, ihn zu kritisieren. Aus einer kleinen Wolke am häuslichen Horizont braut sich schnell ein drohendes Gewitter zusammen. Solcher Familienkrach ist gefährlich, besonders für Ihren Mann. Oft müssen Sie es auf sich nehmen, das zu vermeiden oder unter Kontrolle zu halten.

Vergessen Sie niemals, dass Groll eine tödliche Gefahr für den Alkoholiker ist. Das soll nicht heißen, dass Sie Ihrem Mann immer Recht geben müssen, wenn es eine echte Meinungsverschiedenheit gibt. Achten Sie nur darauf, nicht empfindlich oder kritisch zu reagieren, wenn Sie anderer Meinung sind.

Sie und Ihr Mann werden feststellen, dass sie beide ernsthafte Probleme besser lösen können als alltägliche. Wenn sie wieder mal eine heiße Diskussion haben, egal worüber, sollten sie darin wetteifern, wer als erster lächelt und sagt: „Jetzt wird es ernst. Es tut mir Leid, dass ich mich so gehen ließ. Wir wollen später darüber sprechen.“ Wenn Ihr Mann versucht, sein Leben auf eine spirituelle Grundlage zu stellen, wird er alles tun, was in seiner Macht steht, um Meinungsverschiedenheiten oder Streit zu vermeiden.

Ihr Mann weiß, dass er Ihnen mehr verdankt als seine Trockenheit. Er will wieder gutmachen. Erwarten Sie jedoch nicht zuviel. Er denkt und handelt, wie er sich es in Jahren angewöhnt hat. Die Losung lautet: Geduld, Toleranz, Verständnis und Liebe. Leben Sie danach – und er wird es erwidern. Die Regel heißt: Leben und leben lassen. Wenn sie beide die Bereitschaft zeigen, eigene Fehler zu korrigieren, wird es nicht nötig sein, einander zu kritisieren.

Wir Frauen tragen in uns das Bild des idealen Mannes, das Muster eines Kerls, wie wir ihn gern als Ehemann hätten. Ganz klar, dass wir erwarten, er müsse jetzt, da er nicht mehr trinkt, unseren Traumvorstellungen entsprechen. Das trifft sicher nicht zu, denn genau wie Sie steht auch er am Anfang einer Entwicklung. Haben Sie Geduld!

Ein anderes Gefühl, dem wir oft nachhängen, ist der Groll darüber, dass unsere Liebe und Treue unseren Partner nicht vom Alkoholismus befreien konnten.

Wir können den Gedanken nicht ertragen, dass der Inhalt eines Buches oder die Gespräche mit anderen Alkoholikern in wenigen Wochen das erreicht haben, wofür wir jahrelang gekämpft hatten. In solchen Augenblicken vergessen wir, dass Alkoholismus eine Krankheit ist, der wir machtlos gegenüberstehen muss-

ten. Ihr Mann wird der erste sein, der es Ihrer Zuneigung und Sorge zuschreibt, dass er an dem Punkt angelangt ist, an dem er eine spirituelle Erfahrung machen konnte. Ohne Sie wäre er lange vorher zugrunde gegangen. Wenn Groll aufkommt, halten Sie inne und machen Sie sich klar, wie gut es Ihnen geht: Die Familie ist vereint, der Alkohol ist nicht mehr das Problem, Sie und Ihr Mann arbeiten auf eine nie erträumte Zukunft hin.

Eine weitere Schwierigkeit mag sich dadurch ergeben, dass Sie eifersüchtig sind, weil er anderen Menschen, speziell Alkoholikern, seine Aufmerksamkeit schenkt. Sie hatten sich nach seiner Gesellschaft gesehnt. Jetzt verbringt er viele Stunden damit, anderen Alkoholikern und deren Familien zu helfen. Sie meinen, er sollte jetzt Ihnen gehören. Tatsache jedoch ist, dass er die Arbeit mit anderen braucht, um seine eigene Trockenheit zu erhalten. Manchmal ist er so engagiert, dass er Sie tatsächlich vernachlässigt. Ihr Haus ist voller Fremder. Einige gefallen Ihnen vielleicht nicht. Er befasst sich mit deren Sorgen, mit den Ihren aber überhaupt nicht. Es nützt wenig, wenn Sie ihn darauf ansprechen und mehr Aufmerksamkeit für sich verlangen.

Wir glauben, es ist ein großer Fehler, seine Begeisterung für die Arbeit mit Alkoholikern zu dämpfen. Sie sollten seine Anstrengungen so gut wie möglich unterstützen.

Wir schlagen vor, dass Sie den Frauen seiner neuen Alkoholiker-Freunde ein wenig Aufmerksamkeit widmen. Diese Frauen brauchen den Rat und die Zuwendung einer Frau, die das Gleiche durchgemacht hat.

Es ist wahrscheinlich, dass Sie und Ihr Ehemann sehr zurückgezogen gelebt haben. Das Trinken isoliert oft auch die Frau eines Alkoholikers. Sie brauchen neue

Interessen und einen neuen Lebensinhalt ebenso wie Ihr Mann. Wenn Sie mitmachen anstatt sich zu beklagen, werden Sie sehen, dass seine überschwängliche Begeisterung langsam abklingt. In Ihnen beiden wird ein neues Verantwortungsgefühl für andere erwachen. Ihr Mann und Sie sollten mehr daran denken, was sie in das Leben einbringen können, als daran, was sie herausholen wollen.

Wenn Sie so handeln, wird Ihr Leben von selbst reicher werden. Sie werden Ihr altes Leben verlieren, um ein viel besseres zu finden.

Es ist möglich, dass Ihr Mann auf dieser neuen Grundlage einen guten Anfang macht. Gerade dann, wenn alles in Ordnung zu kommen scheint, enttäuscht er Sie, indem er betrunken nach Hause kommt.

Wenn Sie davon überzeugt sind, dass er wirklich mit dem Trinken aufhören will, brauchen Sie sich nicht aufzuregen. Natürlich wäre es besser, wenn er überhaupt keinen Rückfall hätte, wie es bei vielen der Fall war. Manchmal braucht er überhaupt nichts Schlimmes zu bedeuten. Ihr Mann wird sofort einsehen, dass er seine spirituellen Aktivitäten verdoppeln muss, wenn er überleben will. Sie brauchen ihn nicht an seinen Mangel an Spiritualität zu erinnern, er wird es selbst wissen. Muntern Sie ihn auf und fragen Sie ihn, wie Sie ihm noch besser helfen können.

Das geringste Anzeichen von Furcht oder Unverständnis könnte die Genesungschancen Ihres Mannes mindern. In einem schwachen Augenblick könnte er Ihre Abneigung gegenüber seinen hochtrabenden Freunden als eine seiner lächerlichen Ausreden dafür benutzen, dass er wieder trinkt.

Nie und nimmer dürfen wir versuchen, das Leben eines Mannes vor allen Anfechtungen abzuschirmen. Er

wird es sofort merken, wenn Sie versuchen, seine Verabredungen oder Angelegenheiten so zu lenken, damit er nicht in Versuchung kommt. Geben Sie ihm das Gefühl, dass er kommen und gehen kann, wann und wie er will. Das ist wichtig.

Wenn er sich betrinkt, geben Sie nicht sich die Schuld. Entweder hat Gott das Alkoholproblem von Ihrem Mann genommen oder nicht. Falls nicht, ist es besser, wenn es sehr schnell zutage tritt. Sie und Ihr Mann können dann wieder auf den Boden der Tatsachen zurückkommen. Um einen erneuten Rückfall zu vermeiden, sollten Sie das Problem zusammen mit allen anderen Schwierigkeiten in Gottes Hand legen.

Wir wissen, dass wir Ihnen viele Anregungen und Ratschläge gegeben haben. Es hat vielleicht manchmal schulmeisterlich geklungen. Wenn das so ist, tut es uns Leid. Auch wir mögen Leute nicht, die uns dauernd belehren wollen. Aber was wir hier weitergegeben haben, gründet auf Erfahrungen, die teilweise sehr schmerzhaft waren. Wir mussten diese Dinge auf die harte Tour lernen. Darum sind wir so darum bemüht, dass Sie uns verstehen, damit Sie sich diese unnötigen Schwierigkeiten ersparen.

Ihnen allen, die Sie vielleicht bald zu uns gehören, rufen wir zu: „Viel Glück – und Gott schütze Sie!“

Dreizehn Jahre, nachdem dieses Kapitel geschrieben wurde, wurde die Gemeinschaft der Al-Anon-Familiengruppen gegründet. Obwohl sie völlig getrennt von den Anonymen Alkoholikern sind, benutzen sie die allgemeinen Prinzipien des AA-Programms als Leitlinie für Ehemänner, Ehefrauen, Verwandte, Freunde und alle, die Alkoholikern nahestehen.

Die vorherigen Seiten zeigen (obwohl nur an Frauen gerichtet) die Probleme auf, denen solche Menschen sich gegenübersehen können. Alateen für Kinder von Alkoholikern im Teenageralter ist ein Teil von Al-Anon.

Alle AA-Kontaktstellen im deutschsprachigen Raum geben Auskunft, wo Al-Anon-Familiengruppen zu erreichen sind. Auskunft ist auch über folgende Adresse erhältlich:

Al-Anon-Familiengruppen
Zentrales Dienstbüro
Emilienstraße 4
D-45128 Essen

www.al-anon.de

Die Familie danach

Unsere Frauen haben gewisse Vorschläge gemacht, wie sich eine Frau ihrem Mann gegenüber verhalten soll, der auf dem Weg der Genesung ist. Vielleicht haben sie dabei den Eindruck erweckt, dass man ihn in Watte packen und auf ein Podest stellen muss.

Eine Wiederherstellung bedeutet das genaue Gegenteil. Alle Mitglieder der Familie sollten einander mit Toleranz, Verständnis und Liebe begegnen. Das macht gewisse Zugeständnisse notwendig.

Der Alkoholiker, seine Frau, seine Kinder, seine Angehörigen, jeder hat wahrscheinlich eigene Vorstellungen über die Rollenverteilung innerhalb der Familie. Jeder ist daran interessiert, dass seine Wünsche respektiert werden. Je mehr Zugeständnisse ein Familienmitglied von den anderen fordert, um so empfindlicher reagieren diese. Das bringt Missklang und Verdruss.

Und warum?

Ist es nicht deshalb, weil jeder die Führung übernehmen will? Ist es nicht deshalb, weil jeder versucht, das Familienleben so zu arrangieren, wie er es haben möchte? Versucht nicht jeder unbewusst, aus dem Familienleben mehr herauszuholen als er bereit ist zu geben?

Mit dem Trinken aufzuhören ist nur der erste Schritt aus einer düsteren, spannungsgeladenen Atmosphäre. Ein Arzt hat das einmal so ausgedrückt:

„Jahrelanges Zusammenleben mit einem Alkoholiker macht mit ziemlicher Sicherheit jede Ehefrau und je-

des Kind neurotisch. Die ganze Familie ist bis zu einem gewissen Grade krank.“

Beim Aufbruch in ein neues Leben muss der Familie klar sein, dass sie nicht nur schönes Wetter haben wird. Jeder wird sich mal Blasen laufen und hinterherhinken. Es gibt verführerische Abkürzungen und abwärts führende Seitenpfade, die sie vielleicht einschlagen und sich dabei verirren.

Wir wollen einige der Hindernisse nennen, auf die die Familie stößt. Wir wollen auch Vorschläge machen, wie man diese Hindernisse überwinden und sogar zum Wohle anderer umwandeln kann. Die Angehörigen eines Alkoholikers sehnen sich danach, dass Glück und Sicherheit zurückkehren. Sie erinnern sich an die Zeit, als Vater noch begeisterungsfähig, einfühlsam und erfolgreich war. Das heutige Leben wird an früheren Jahren gemessen, und wenn es schlechter ausfällt, könnte die Familie unglücklich sein. Das Vertrauen der Familie in Vater steigt schnell. Sie glaubt, dass die gute alte Zeit bald zurückkommt – und verlangt, dass Vater sie sofort zurückbringt. Sie meint, dass Gott ihnen die Begleichung einer längst überfälligen Rechnung schuldet.

Aber der Herr des Hauses hat Jahre damit verbracht, Geschäft, Liebe, Freundschaft und Gesundheit kaputtzumachen – das alles ist nun ruiniert oder beschädigt. Es wird einige Zeit dauern, um die Trümmer zu beseitigen. Wenn auch die alten Gebäude nach und nach durch neue, schönere ersetzt werden, so wird das Jahre dauern.

Vater weiß, dass er Vorwürfe verdient. Er wird Jahre harter Arbeit brauchen, um finanziell wieder auf die Beine zu kommen. Aber man sollte ihm deshalb keine Vorhaltungen machen. Vielleicht wird er nie mehr viel

Geld haben. Aber die kluge Familie bewundert ihn für das, was er zu sein versucht, als für das, was er erwerben will.

Hin und wieder wird die Familie von der Vergangenheit eingeholt. Im Leben fast aller Alkoholiker gab es verrückte, demütigende, beschämende oder tragische Eskapaden. Die erste Reaktion wird sein, diese Leichen im Keller zu verstecken und die Tür zu verriegeln. Die Familie ist von der Idee besessen, dass künftiges Glück nur erreicht werden kann, indem man Vergangenes vergisst. Wir meinen, dass diese Einstellung selbstsüchtig ist und in direktem Widerspruch steht zu unserer neuen Einstellung zum Leben.

Henry Ford hat einst die kluge Bemerkung gemacht, dass die Erfahrung den höchsten Wert im Leben darstellt. Das entspricht nur dann der Wahrheit, wenn man bereit ist, die Vergangenheit in ein Guthaben umzumünzen. Wir wachsen an unserer Bereitschaft, Fehler zu erkennen, zu berichtigen und aus ihnen Aktivposten zu machen. So wird die Vergangenheit des Alkoholikers zur wichtigsten Kapitalanlage für die Familie – oft bleibt es die einzige.

Die schmerzliche Vergangenheit kann von unermesslichem Wert sein für andere Familien, die immer noch mit ihren Problemen ringen. Wir sind der Meinung, dass jede Familie, die von der Last befreit worden ist, denen etwas schuldet, die noch nicht so weit sind. Und wenn es die Umstände erfordern, sollte jedes Familienmitglied nur zu bereit sein, frühere Fehler – auch sehr schmerzhaft – aus der Versenkung hervorzuholen. Noch Leidenden zu zeigen, wie uns geholfen wurde, ist doch gerade das, was das Leben jetzt für uns lebenswert macht.

Halten wir an dem Gedanken fest, dass die dunkle Ver-

gangenheit in Gottes Händen der wertvollste Besitz ist. Sie ist für andere der Schlüssel zum Leben und zum Glück. Damit können wir Tod und Elend von ihnen fernhalten.

Man kann Fehler der Vergangenheit auch so lange ans Tageslicht zerren, bis sie zu einer echten Qual werden. Da gibt es Fälle, in denen Alkoholiker oder ihre Frauen Liebesabenteuer hatten. In der ersten Begeisterung der spirituellen Erfahrung baten sie einander um Verzeihung und rückten enger zusammen. Das Wunder einer Versöhnung lag auf der Hand. Später, bei irgendeinem Streit, grub der seinerzeit Betrogene die alte Affäre aus und wirbelte den alten Staub wieder auf. Einige von uns hatten solche Wachstumsschmerzen und haben damit viel Schaden angerichtet. Ehepartner waren manchmal gezwungen, sich eine Zeitlang zu trennen, bis sie die Sache in einem neuen Licht sahen und der verletzte Stolz besiegt war. In den meisten Fällen überlebte der Alkoholiker diese schwere Prüfung ohne Rückfall, aber nicht immer. Wir meinen deshalb, dass man über vergangene Begebenheiten nur dann miteinander sprechen sollte, wenn es einem guten und nützlichen Zweck dient.

Wir in den Familien von Anonymen Alkoholikern haben wenige solcher Leichen im Keller. Jeder kennt die alkoholbedingten Schandtaten und Fehlritte des anderen. Dies ist eine Voraussetzung, die im Alltag unsägliches Leid schaffen kann. Verleumderischer Klatsch, Gelächter auf Kosten anderer und eine Neigung, Vorteile aus dem intimen Wissen über andere zu ziehen, könnte die Folge sein. Unter uns passiert das kaum. Wir sprechen häufig übereinander, aber meistens im Geiste von Liebe und Toleranz.

Ein weiterer, von uns sorgfältig beachteter Grundsatz ist, dass wir vertrauliche Mitteilungen eines anderen

nicht weitergeben, es sei denn, wir sind uns seiner Zustimmung sicher. Wir finden es besser, möglichst bei unseren eigenen Geschichten zu bleiben. Wer sich selbst kritisiert oder über sich selbst lacht, wirkt positiv auf andere. Kritik oder Spott von anderen bewirken oft das Gegenteil. Familienangehörige sollten sorgfältig auf solche Dinge achten. Eine unvorsichtige und unbedachte Bemerkung – und der Teufel ist wieder los. Wir Alkoholiker sind empfindsame Menschen. Manche von uns brauchen lange, um über diese ernsthafte Behinderung hinauszuwachsen.

Viele Alkoholiker sind schnell zu begeistern. Sie fallen von einem Extrem ins andere. Am Anfang der Genesung schlagen sie gewöhnlich einen von zwei Wegen ein. Entweder stürzen sie sich kopfüber in ihren Beruf, um wieder auf die Füße zu kommen, oder sie sind von ihrem neuen Leben so gefesselt, dass sie kaum noch an etwas anderes denken und kaum noch von etwas anderem reden. Das gibt zwangsläufig Ärger im Familienleben. Wir können ein Lied davon singen.

Wir meinen, es ist gefährlich, wenn er sich Hals über Kopf in die Lösung seiner wirtschaftlichen Probleme stürzt. Davon wird auch die Familie berührt: zuerst angenehm, weil sie merkt, dass sich die finanziellen Schwierigkeiten langsam lösen; dann weniger angenehm, weil sie sich vernachlässigt fühlt.

Vater ist tagsüber ganz in Anspruch genommen und abends müde. Er zeigt wenig Interesse an den Kindern und reagiert ärgerlich, wenn man ihm deshalb Vorwürfe macht. Wenn er nicht gerade gereizt ist, wirkt er träge und langweilig und überhaupt nicht fröhlich und liebevoll, wie ihn die Familie haben möchte.

Mutter mag seine Unaufmerksamkeit beklagen – und alle sind enttäuscht und lassen es ihn spüren. Durch solche Vorhaltungen wird eine Barriere aufgebaut.

Er macht jede Anstrengung, um die verlorene Zeit aufzuholen. Er versucht verzweifelt, Wohlstand und Ruf wiederherzustellen – und tut damit seiner Meinung nach sein Bestes.

Mutter und Kinder denken da manchmal ganz anders. Vernachlässigt und schlecht behandelt in der Vergangenheit, meinen sie, dass der Vater ihnen mehr schuldet, als sie bekommen. Sie möchten, dass er mehr Aufhebens um sie macht. Sie erwarten von ihm, dass er ihnen das Leben bietet, das sie hatten, bevor er soviel getrunken hat. Er soll auch Reue zeigen für das, was er ihnen angetan hat. Aber von Vater kommt nichts. Die Verstimmung wächst. Er wird immer unzugänglicher. Oft geht er wegen Kleinigkeiten in die Luft. Der Familie ist das ein Rätsel. Sie kritisieren ihn und werfen ihm vor, dass er sein spirituelles Programm vernachlässigt.

Das alles kann vermieden werden. Beide, Vater und die Familie, haben einander missverstanden, obwohl jeder seine Rechtfertigung haben mag. Streit führt zu nichts und macht die Sache nur noch schlimmer. Die Familie muss sich darüber klar sein, dass Vater zwar erstaunliche Fortschritte macht, aber immer noch auf dem Weg der Genesung ist. Die Angehörigen sollten dankbar sein, dass er trocken ist und wieder in diese Welt passt. Sie sollten seine Fortschritte würdigen. Sie sollten nie vergessen, dass durch sein Trinken vielerlei Schaden entstanden ist, der nicht so schnell behoben werden kann. Wenn sie dafür ein Gespür entwickeln, werden sie auch seine zeitweilige Verschrobenheit, seine Niedergeschlagenheit oder seine Gleichgültigkeit nicht so ernst nehmen, die ohnehin verschwinden werden, wenn an ihre Stelle Toleranz, Liebe und spirituelles Verständnis treten werden.

Das Familienoberhaupt sollte sich daran erinnern, dass

hauptsächlich er dafür verantwortlich zu machen ist, was seinem Heim widerfahren ist. Er kann dieses Konto vielleicht in seinem ganzen Leben nicht mehr ausgleichen. Er muss die Gefahr erkennen, die darin liegt, dass er sich zu sehr auf die finanziellen Erfolge konzentriert. Obwohl viele von uns sich im Laufe der Zeit wirtschaftlich erholen, mussten wir erkennen, dass Geld nicht an erster Stelle stehen darf. Für uns kam materieller Wohlstand immer nach Fortschritten im spirituellen Bereich, nie umgekehrt.

Weil das Familienleben mehr als alles andere gelitten hat, ist es angezeigt, dass sich ein Mann da besonders bemüht. Er kommt in keiner Richtung weiter, wenn er nicht dafür sorgt, dass unter seinem Dach wieder Selbstlosigkeit und Liebe einkehren. Wir wissen, dass es schwierige Ehefrauen und Angehörige gibt. Der Mann, der seinen Alkoholismus überwinden will, sollte daran denken, wie viel er dazu beigetragen hat, dass sie so geworden sind.

Wenn jedes Mitglied einer Familie, in der noch solche Spannungen bestehen, eigene Fehler einsieht und sie anderen gegenüber zugibt, ist die Grundlage für eine hilfreiche Aussprache gegeben. Diese Familiengespräche werden dann konstruktiv sein, wenn sie ohne hitzige Argumente, ohne Selbstmitleid, Selbstgerechtigkeit oder gereizte Kritik geführt werden. Nach und nach werden Mutter und Kinder einsehen, dass sie zuviel verlangen, und Vater wird erkennen, dass er zuwenig gibt. Geben statt nehmen heißt das oberste Gebot.

Nehmen wir mal an, dass Vater am Tiefpunkt eine aufwühlende spirituelle Erfahrung gemacht hat. Über Nacht ist er ein anderer Mensch geworden. Er wurde ein religiöser Schwärmer. Nichts anderes interessiert ihn mehr. Sobald es eine Selbstverständlichkeit geworden

ist, dass er nicht mehr trinkt, wird die Familie zuerst mit Besorgnis, später mit Entrüstung auf ihren seltsamen, neuen Vater schauen. Morgens, mittags und abends dreht sich das Gespräch nur noch um spirituelle Dinge. Vielleicht verlangt er sogar, dass auch die Familie Gott im Schnellverfahren findet. Oder er zeigt der Familie gegenüber eine erstaunliche Gleichgültigkeit und meint, er stünde über weltlichen Belangen. Er mag auch Mutter, die ihr Leben lang gläubig war, vorwerfen, sie hätte keine Ahnung davon, worum es geht. Sie sollte sich, solange es noch Zeit ist, seine Sorte von Spiritualität verschaffen.

Wenn Vater diesen Weg einschlägt, kann es sein, dass die Familie ungnädig reagiert. Vielleicht ist sie eifersüchtig auf einen Gott, der ihnen Vaters Zuneigung gestohlen hat.

Obwohl die Angehörigen dankbar sind, dass er nicht mehr trinkt, gefällt ihnen der Gedanke nicht, dass Gott das Wunder vollbracht hat, wo sie versagten. Oft vergessen sie, dass menschliche Hilfe Vater nicht mehr erreichen konnte. Sie können nicht begreifen, warum ihre Liebe und Zuneigung ihm nicht helfen konnte. Sie finden, Vater ist gar nicht so fromm, wie er tut.

Wenn er die Fehler der Vergangenheit wirklich gutmachen will, warum kümmert er sich um jeden in der Welt, nur nicht um seine Familie? Was soll sein Gerede, dass Gott sich ihrer annehmen werde? Sie vermuten: „Vater spinnt ein bisschen.“

So durcheinander, wie sie glauben, ist er gar nicht. Viele von uns haben den gleichen Höhenflug mitgemacht. Wie haben wir in spiritueller Trunkenheit geschwelgt. Uns ging es wie einem ausgehungerten Goldgräber, der nach seinem letzten Bissen Brot den Gürtel noch enger geschnallt hatte und der nun auf

eine Goldader gestoßen ist. Die Freude darüber, dass lebenslanger Misserfolg nun ein Ende hatte, kannte keine Grenzen. Vater ist überzeugt davon, dass er noch etwas viel Besseres als Gold gefunden hat. Eine Zeitlang mag er versuchen, den Schatz ganz für sich zu behalten. Vielleicht sieht er nicht gleich ein, dass er erst die Oberfläche einer unendlichen Goldader angekratzt hat. Sie bringt ihm erst Ertrag, wenn er sein Leben lang weitergräbt und alles, was er findet, weiterschenkt.

Wenn die Familie mitzieht, wird Vater bald merken, dass seine Wertvorstellungen verzerrt sind. Er wird einsehen, dass sein spirituelles Wachstum nur in eine Richtung führt. Für einen Durchschnittsmann wie ihn ist ein spirituell orientiertes Leben, das nicht auch die Verpflichtungen gegenüber seiner Familie einschließt, gar nicht so vollkommen. Wenn die Familie erkennt, dass Vaters derzeitiges Benehmen nur eine Entwicklungsphase ist, wird alles gut werden. Inmitten einer verständnisvollen und einfühlsamen Familie wird Vater schnell aus den Kinderschuhen seiner spirituellen Entwicklung herauswachsen.

Sollte die Familie ihn jedoch verurteilen und kritisieren, könnte das Gegenteil eintreten. Vater könnte das Gefühl haben, durch sein Trinken jahrelang bei jeder Meinungsverschiedenheit den Kürzeren gezogen zu haben. Jetzt aber – so denkt er – sei er, mit Gott an seiner Seite, der Überlegene.

Falls die Familie weiter kritisiert, könnte sich dieser Trugschluss des Vaters noch mehr verhärten. Anstatt die Familie zu behandeln, wie er sollte, zieht er sich weiter in sich zurück. Er empfindet, er habe eine spirituelle Rechtfertigung, so zu handeln.

Obwohl die Familie mit Vaters spirituellen Aktivitäten nicht ganz einverstanden sein mag, sollte sie ihm ruhig

seinen Kopf lassen. Selbst wenn er seine Familie bis zu einem gewissen Grad vernachlässigt und ihr gegenüber teilweise verantwortungslos handelt, sollte man ihn trotzdem anderen Alkoholikern helfen lassen, soviel er mag. In der ersten Zeit seiner Genesung festigt das mehr als alles andere seine Nüchternheit. Obwohl einige seiner Äußerungen beunruhigend und unangenehm sind, glauben wir doch, dass Vater auf einem festeren Fundament steht als der Mann, der Geschäft und beruflichen Erfolg vor seine spirituelle Entwicklung stellt. Er wird wohl kaum wieder mit dem Trinken anfangen – und alles, was er macht, ist besser als ein Rückfall.

Diejenigen von uns, die viel Zeit in einer spirituellen Scheinwelt verbracht haben, merkten schließlich, dass das kindisch war. Diese Traumwelt ist durch Sinn für das Reale ersetzt worden, begleitet von einem wachsenden Bewusstsein um die Macht Gottes in unserem Leben. Wir kamen zu dem Glauben, Er möchte es, dass wir unsere Köpfe über den Wolken bei Ihm haben, dass aber unsere Füße fest auf der Erde stehen sollen. Dort stehen unsere Weggefährten und dort muss auch unsere Arbeit getan werden. Für uns sind das die Realitäten. Für uns besteht kein Widerspruch zwischen einer machtvollen, spirituellen Erfahrung und einem Leben in gesunder und glücklicher Nützlichkeit.

Ein weiterer Vorschlag:

Ob die Angehörigen spirituelle Überzeugungen haben oder nicht, sie tun gut daran, sich die Grundsätze genauer anzusehen, nach denen der Alkoholiker zu leben versucht. Die Angehörigen werden wahrscheinlich diesen einfachen Grundsätzen zustimmen, auch wenn das Familienoberhaupt sich noch etwas schwer tut, sie zu praktizieren.

Nichts wird dem Mann, der von dem spirituellen Weg abgekommen ist, so viel helfen, wie eine Frau, die ein spirituelles Programm annimmt und einen besseren, praktischen Gebrauch davon macht.

Es wird weitere, tiefgreifende Änderungen in der Familie geben. Der Alkohol hat Vater für viele Jahre so untüchtig gemacht, dass Mutter das Oberhaupt im Haus wurde. Tapfer übernahm sie diese Verpflichtungen. Die Umstände zwangen sie oft, Vater wie ein krankes und widerspenstiges Kind zu behandeln. Selbst wenn er mal sein Recht behaupten wollte, so gelang ihm das nicht, seine Trinkerei setzte ihn ständig ins Unrecht. Mutter plante alles und gab die Anweisungen. Wenn er trocken war, gehorchte Vater für gewöhnlich. So gewöhnte sich Mutter ohne eigenes Zutun daran, dass sie in der Familie die Hosen anhatte.

Doch Vater, nun zu neuem Leben erwacht, fängt plötzlich an, sich selbst zu behaupten. Das bringt Ärger, der vermieden werden kann, wenn in der Familie jeder jedem seinen Freiraum lässt.

Das Trinken isoliert die meisten Familien von der Außenwelt. Vater hat alle Interessen verloren – Vereine, Bürgerpflichten, Sport. Wenn er nun wieder an solchen Dingen teilnimmt, mag ein Gefühl der Eifersucht aufkommen. Die Familie glaubt, ein Vorrecht an ihrem Vater zu haben, so dass für Außenstehende nichts übrig bleibt. Mutter und Kinder verlangen, dass er zu Hause bleibt, um Versäumtes nachzuholen. Besser wäre es, die Angehörigen suchten sich neue und eigene Aktivitäten.

Ganz am Anfang soll sich das Ehepaar klar werden, dass jeder hier und da nachgeben muss, wenn die Familie am gesellschaftlichen Leben teilnehmen will. Vater wird notwendigerweise viel Zeit mit anderen Alko-

holikern verbringen, aber diese Aktivität sollte nicht übertrieben werden. Man wird neue Bekanntschaften mit Menschen machen, die nichts über Alkoholismus wissen. Deren Bedürfnissen sollte man Rechnung tragen. Die Belange der Gemeinde können Aufmerksamkeit verlangen. Obwohl die Familie bisher keine religiösen Bindungen hatte, kann der Wunsch wach werden, solche Kontakte zu suchen oder Mitglied einer Glaubensgemeinschaft zu werden.

Gerade den Alkoholikern, die früher religiöse Menschen verspottet haben, wird durch solche Kontakte geholfen. Weil der Alkoholiker selbst eine spirituelle Erfahrung gemacht hat, wird er mit diesen Leuten viel gemeinsam haben, wenn er auch in manchen Dingen anderer Meinung ist. Wenn er über religiöse Fragen nicht streitet, schafft er sich neue Freunde und findet mit Sicherheit neue Wege zu Freude und nützlichem Leben. Er und seine Familie können eine Bereicherung in solchen Gemeinschaften sein. Vielleicht bringt er neuen Mut und neue Hoffnung zu manchem Priester, Pfarrer oder Rabbinen, die ihr Leben dem Wohl unserer geplagten Welt opfern. Das hier Gesagte ist nur als hilfreicher Vorschlag gemeint, wir sehen darin aber keinerlei Verpflichtung. Als an keine Konfession gebundene Leute können wir für andere keine Entschlüsse fassen. Jeder sollte sein eigenes Gewissen befragen.

Wir haben bis jetzt zu Ihnen über ernste, manchmal tragische Dinge gesprochen. Wir haben Alkohol in seiner schlimmsten Form abgehandelt. Aber wir sind kein trauriger Verein. Wenn Neue nicht den Spaß und die Freude in unserem Dasein sähen, wollten sie diese Lebensform nicht. Wir bestehen darauf, uns des Lebens zu freuen. Wir versuchen, uns nicht über den Zustand der Welt zynisch auszulassen – und wir tragen auch

nicht die Sorgen dieser Welt auf unseren Schultern. Wenn wir einen Menschen im Sumpf des Alkoholismus versinken sehen, leisten wir ihm Erste Hilfe und stellen ihm das zur Verfügung, was wir haben. Um seinetwillen erzählen und erleben wir in Erinnerung nochmals die Schrecken unserer Vergangenheit. Diejenigen jedoch, die versuchten, die ganze Last und die Sorgen anderer auf ihren Schultern zu tragen, wurden bald von dieser Last erdrückt.

Wir glauben, dass Lachen und Fröhlichsein nützlich sind. Außenstehende sind manchmal schockiert, wenn wir in fröhliches Gelächter ausbrechen über eine tragische Erfahrung aus unserer Vergangenheit. Aber warum sollten wir nicht lachen? Wir sind genesen – und uns wurde die Kraft gegeben, anderen zu helfen.

Jeder weiß es, dass kranke Menschen und solche, die nicht unbeschwert sein können, selten lachen. So lasst jede Familie zusammen oder für sich allein unbeschwert sein, so oft die Umstände es erlauben. Wir sind sicher, dass Gott uns glücklich, froh und frei haben möchte. Wir können uns nicht dem Glauben verschreiben, dass dieses Leben ein Jammertal ist, obwohl es genau das für viele von uns einmal war. Unser Elend war hausgemacht. Gott hat es nicht verursacht. Vermeiden Sie also, vorsätzlich Trübsal zu blasen. Wenn Schwierigkeiten kommen, ziehen Sie freudig Nutzen daraus als Gelegenheit, Seine Allmacht darzutun.

Nun zur Gesundheit: Ein Körper, der durch Alkohol schwer mitgenommen ist, erholt sich nicht über Nacht, genauso wenig wie verdrehtes Denken und Niedergeschlagenheit sofort verschwinden. Wir sind überzeugt, dass ein Leben aus der Seele heraus eine ungeheure Kraft zur Wiederherstellung der Gesundheit ist. Wir, von schwerem Trinken genesen, sind Wunder geistiger Gesundheit. Wir haben bemerkenswerte Ver-

änderungen in unserem Körper festgestellt. Kaum einer aus unserer Gemeinschaft trägt jetzt noch Zeichen des früheren, ausschweifenden Lebens.

Aber das bedeutet nicht, dass wir die Gesundheit vernachlässigen; Gott hat diese Welt reichlich versorgt mit guten Ärzten, Psychologen und Therapeuten verschiedenster Art.

Zögern Sie deshalb nicht, diese Fachleute aufzusuchen, wenn Sie gesundheitliche Probleme haben. Die meisten dieser Fachleute helfen gern, damit sich ihre Mitmenschen eines gesunden Geistes und eines gesunden Körpers erfreuen können.

Denken Sie daran, dass Gott zwar Wunder an uns vollbracht hat, dass wir aber nie das Können eines guten Arztes oder Psychiaters unterschätzen sollten. Oft sind deren Dienste zur Behandlung eines Neuen und zur späteren Beobachtung seines Falles unentbehrlich.

Einer der vielen Ärzte, der dieses Buch im Manuskript gelesen hat, gab uns den Tipp, dass Süßigkeiten für uns Alkoholiker oft hilfreich sind, wobei in jedem Einzelfall ärztlicher Rat befolgt werden muss.

Der erwähnte Arzt war der Meinung, Alkoholiker sollten immer Schokolade zur Hand haben als schnellen Energiespender in Zeiten der Ermüdung. Gegen ein manchmal nachts aufkommendes unbestimmtes Trinkverlangen hilft schon ein Bonbon. Nach dem Aufhören haben viele von uns gemerkt, dass sie Süßigkeiten mögen und dass diese ihnen gut taten.

Ein Wort zu den sexuellen Beziehungen. Der Alkohol war für manche Männer sexuell so anregend, dass sie übertrieben haben. Paare können es gelegentlich kaum fassen, dass der Mann, nachdem er mit dem Trinken aufgehört hat, zur Impotenz neigt. Wenn die Ursache dafür nicht verstanden wird, kann es zu einer Störung

im Gefühlsleben kommen. Einige von uns mussten diese Erfahrung machen. Sie konnten aber nach einigen Monaten eine viel feinere und innigere Beziehung erleben als früher. Wenn die Störungen anhalten, sollten Sie nicht zögern, einen Arzt oder Psychologen aufzusuchen. Wir kennen nur wenige Fälle mit langwierigen Problemen.

Für den Alkoholiker kann es schwer sein, freundliche Beziehungen zu seinen Kindern wieder herzustellen. Sein Trinken hat in ihren jungen Seelen tiefe Spuren hinterlassen. Ohne es auszusprechen, hassen sie ihn aus ganzem Herzen für das, was er ihnen und ihrer Mutter angetan hat.

Kinder werden oft von einem erschütternd harten und grausamen Denken beherrscht. Sie scheinen nicht vergeben und vergessen zu können. Das mag noch Monate dauern, nachdem ihre Mutter den Vater in seinem neuen Leben und Denken längst angenommen hat.

Irgendwann werden die Kinder erkennen, dass er ein neuer Mensch ist, sie werden es ihn auf ihre Art spüren lassen. Wenn es so weit ist, kann man sie anregen, an der morgendlichen Meditation teilzuhaben.

Ohne Groll und Voreingenommenheit nehmen sie jetzt auch am täglichen Gespräch über das Programm teil. Von diesem Punkt an wird es schnell aufwärts gehen. Solches Sichwiederfinden bringt oft wunderbare Früchte.

Ob die Angehörigen ein spirituelles Programm akzeptieren oder nicht – der Alkoholiker muss es, wenn er genesen will. Die anderen müssen von seiner neuen Einstellung überzeugt sein, ohne den geringsten Schatten eines Zweifels. Glauben heißt für die meisten Familien, die mit einem Trinker gelebt haben, erst zu sehen.

Dazu ein Beispiel: Einer unserer Freunde ist ein starker Raucher und Kaffeetrinker. Ohne Zweifel, er übertriebt. Seine Frau macht ihm deshalb Vorhaltungen in der Absicht, ihm zu helfen. Er gab zu, dass er übertrieb, sagte aber ganz offen, er sei nicht bereit, damit aufzuhören. Nun gehörte seine Frau zu den Leuten, die diese Genussmittel für eine Sünde halten. Also nörgelte sie. Ihre Kleinlichkeit brachte ihn zu einem Wutanfall. Er betrank sich.

Natürlich war unser Freund im Unrecht – es hätte seinen Tod bedeuten können. Er musste das zugeben, so peinlich ihm das war, und seine spirituelle Einstellung überdenken.

Heute ist er ein eifriges Mitglied der Gemeinschaft der Anonymen Alkoholiker. Er raucht immer noch und trinkt immer noch Kaffee.

Aber weder seine Frau noch andere erlauben sich ein Urteil darüber. Seine Frau sieht ein, dass es falsch von ihr war, aus dieser Bagatelle eine solche Affäre zu machen, wo er doch gerade eine viel schwerere Sache überwunden hatte.

Wir haben drei Slogans, die hierher passen:

Das Wichtigste zuerst

Leben und leben lassen

Eile mit Weile

An die Arbeitgeber

Bei den vielen Arbeitgebern heutzutage denken wir an einen aus unserer Gemeinschaft, der einen Gutteil seines Lebens in der großen Geschäftswelt verbracht hat. Er hat Hunderte von Mitarbeitern eingestellt und entlassen. Er kennt den Alkoholiker aus der Sicht des Arbeitgebers. Seine gegenwärtige Einstellung könnte für alle Geschäftsleute außerordentlich nützlich sein. Aber er soll selbst berichten:

„Ich war stellvertretender Direktor eines Unternehmens, das 6.600 Leute beschäftigte. Eines Tages kam meine Sekretärin und sagte, Herr B. bestehe darauf, mich zu sprechen. Ich ließ ihm mitteilen, dass ich nicht daran interessiert sei. Wieder einmal hatte ich ihn gewarnt, dass ich ihm nur noch eine Chance geben würde. Kurz darauf hatte er mich an zwei aufeinanderfolgenden Tagen aus Hartford angerufen, wobei er so betrunken war, dass er kaum sprechen konnte. Ich sagte ihm, nun sei es aus – ein für allemal.

Meine Sekretärin kam zurück, um zu sagen, dass nicht Herr B. am Telefon sei, sondern dessen Bruder. Er müsse mir etwas mitteilen. Ich erwartete eine Bitte um Nachsicht. Aber es kamen folgende Worte durch den Hörer:

‘Ich wollte Ihnen nur sagen, dass Paul am letzten Samstag in Hartford aus einem Hotelfenster gesprungen ist.

Er hinterließ uns einen Brief, in dem steht, Sie seien der beste Vorgesetzte gewesen, den er je hatte. Ihnen sei in keiner Weise ein Vorwurf zu machen.'

Ein anderes Mal, als ich einen Brief öffnete, der auf meinem Schreibtisch lag, fiel ein Zeitungsausschnitt heraus. Es war die Todesanzeige von einem der besten Verkäufer, die ich je hatte. Nachdem er zwei Wochen durchgesoffen hatte, steckte er seine Zehe an den Abzug einer geladenen Schrotflinte und den Lauf in seinen Mund. Sechs Wochen vorher hatte ich ihn wegen Trinkens entlassen.

Noch eine andere Erfahrung: Die Stimme einer Frau kam schwach als Ferngespräch aus Virginia. Sie wollte wissen, ob ihr Mann noch durch die Firma versichert sei. Vier Tage vorher hatte er sich in seinem Holzschuppen erhängt. Ich hatte ihn wegen seines Trinkens entlassen müssen, obwohl er hochbegabt, anpassungsfähig und einer der besten Organisatoren war, die ich kannte.

So sind drei tüchtige Männer aus dieser Welt gegangen, nur weil ich über den Alkoholismus nicht so Bescheid wusste wie heute. Ironie des Schicksals: Ich wurde selbst zum Alkoholiker. Wenn nicht ein verständnisvoller Mensch eingegriffen hätte, wäre ich ihren Weg gegangen. Mein Abstieg kostete das Unternehmen etliche tausend Dollar. Es kostet nämlich viel Geld, jemanden für eine Führungsposition auszubilden. Solche unnötigen Ausgaben sind gang und gäbe. Wir meinen, dass unser Geschäftsleben durchzogen ist von einem Problem, das durch umfassendes Verständnis behoben werden könnte.

Fast jeder aufgeschlossene Arbeitgeber fühlt eine moralische Verantwortung für das Wohlbefinden seiner Mitarbeiter und versucht, dieser Verantwortung gerecht zu werden. Dass er sich dem Alkoholiker gegenüber

nicht immer so verhalten hat, ist leicht zu verstehen. Für ihn war der Alkoholiker oft ein Narr ersten Ranges. Wegen besonderer Fähigkeiten oder aufgrund einer persönlichen Sympathie hat der Arbeitgeber ihn manchmal länger behalten, als es vernünftig war. Manche Arbeitgeber haben jedes Mittel versucht. Nur in ganz wenigen Fällen hat es an Geduld und Toleranz gefehlt. Und wir, die wir die besten Arbeitgeber hintergangen haben, können uns kaum darüber beklagen, wenn schließlich doch noch kurzer Prozess mit uns gemacht wurde.

Hier ist ein typisches Beispiel: Ein Direktor einer der großen Banken von Amerika weiß, dass ich nicht mehr trinke. Eines Tages erzählte er mir von einem anderen Direktor dieser Bank, der nach Beschreibung zweifellos Alkoholiker war. Das schien mir eine Möglichkeit, mich nützlich zu machen. So verbrachte ich zwei Stunden damit, meinen Bekannten, diesen leitenden Bankbeamten, über Alkoholismus als Krankheit aufzuklären. Ich beschrieb ihm die Symptome und Folgen, so gut ich konnte. Sein Kommentar war: 'Sehr interessant. Aber ich bin sicher, dass dieser Mann aufgehört hat zu trinken. Er ist gerade zurück von einem dreimonatigen Urlaub, hat eine Kur gemacht und sieht gut aus. Um der Sache Nachdruck zu verleihen, hat ihm der Vorstand erklärt, das sei seine letzte Chance.'

Aus meiner Erfahrung heraus konnte ich da nur antworten, dass es mit dem Mann noch viel schlimmer kommen würde, wenn die Sache den üblichen Gang nähme. Ich fühlte, dass das unvermeidlich war – und machte mir Gedanken, ob die Bank ihm damit unrecht tue. Wäre es nicht besser, den Mann mit einigen Alkoholikern aus unserer Gemeinschaft zusammenzubringen? Er könnte eine Chance haben. Ich machte darauf aufmerksam, dass ich seit drei Jahren keinen Tropfen mehr

getrunken hatte – und das trotz meiner Schwierigkeiten, die neun von zehn Leuten dazu gebracht hätten, sich um den Verstand zu saufen. Warum sollte man ihm nicht wenigstens eine Gelegenheit geben, meine Geschichte anzuhören? ‘O nein’, sagte mein Freund: ‘Dieser Bursche ist entweder fertig mit dem Alkohol, oder er verliert seinen Job. Wenn er soviel Willenskraft und Mut hat wie du, dann schafft er es!’

Am liebsten hätte ich verzweifelt die Hände über dem Kopf zusammengeschlagen, weil ich sah, dass ich mich meinem Freund von der Bank nicht verständlich machen konnte. Er konnte einfach nicht glauben, dass sein Kollege an einer schweren Krankheit litt. Da konnte man nur noch abwarten.

Vor kurzem hatte der Mann einen Rückfall und wurde rausgeworfen. Nach seiner Entlassung nahmen wir Kontakt mit ihm auf. Ohne viel Aufhebens akzeptierte er die Grundsätze und die Verhaltensweise, die uns geholfen hatten. Zweifellos ist er auf dem Weg der Genesung. Mir zeigt dieser Vorfall den Mangel an Verständnis für das, was einem Alkoholiker wirklich fehlt, und den Mangel an Wissen über die Hilfestellung, die der Arbeitgeber nützlicherweise gegenüber kranken Arbeitnehmern leisten könnte.

Wenn Sie als Arbeitgeber helfen möchten, lassen Sie mal Ihr eigenes Trinken oder Nichttrinken aus dem Spiel. Ob Sie ein starker oder maßvoller Trinker oder ein Abstinenzler sind, so haben Sie doch festgefahrene Meinungen, vielleicht sogar Vorurteile. Wer mäßig trinkt, ärgert sich über einen Alkoholiker vielleicht mehr als jemand, der gar nichts trinkt. Wenn Sie nur gelegentlich trinken, kennen Sie Ihre Reaktionen. Es ist möglich, dass Sie in vielen Dingen ganz sicher werden; für den Alkoholiker aber ist das nicht immer so. Als jemand,

der mit Alkohol umgehen kann, können Sie trinken oder es sein lassen. Sie sind in der Lage, Ihr Trinken immer zu kontrollieren. Wenn Sie sich mal abends einen leichten Schwips angetrunken haben, stehen Sie frühmorgens auf, schütteln Ihren Kopf und gehen Ihrer Arbeit nach. Für Sie ist der Alkohol kein Problem. Deshalb können Sie nicht verstehen, warum es für jemand anderen ein Problem sein kann, es sei denn, dieser andere ist dumm und haltlos!

Im Umgang mit einem Alkoholiker mag in Ihnen ein ganz natürlicher Widerwille aufkommen, dass ein Mensch so schwach, dumm und verantwortungslos sein kann. Sogar dann, wenn Sie die Krankheit besser verstehen, ist das möglich.

Ein Blick auf den Alkoholiker in Ihrem Betrieb ist manchmal recht aufschlussreich. Ist er nicht meistens scharfsinnig, schnelldenkend, einfallsreich und liebenswert? Arbeitet er nicht hart und hat ein Auge dafür, was erledigt werden muss, wenn er nüchtern ist? Wäre er mit all diesen Vorzügen nicht wert, gehalten zu werden, wenn er nicht trinken würde? Sollte nicht bei ihm derselbe Maßstab angelegt werden wie bei anderen kranken Angestellten? Ist er es wert, gerettet zu werden? Wenn Sie diese Fragen aus humanitären oder geschäftlichen Gründen bejahen, können die folgenden Vorschläge hilfreich sein.

Können Sie das Gefühl beiseite schieben, dass Alkoholumismus nur etwas mit schlechter Gewohnheit, Halsstarrigkeit oder Willensschwäche zu tun hat?

Wenn Ihnen das Schwierigkeiten macht, kann es sich lohnen, die Kapitel zwei und drei, in denen die Alkoholkrankheit ausführlich behandelt wird, nochmals zu lesen. Sie als Geschäftsmann wissen, dass man vor Vertragsabschluss die Bedingungen kennen muss.

Wenn Sie zugestehen, dass Ihr Angestellter krank ist, kann ihm dann seine Vergangenheit vergeben werden? Kann man seine Dummheiten vergessen? Kann man ihm zugute halten, dass er das Opfer einer verworrenen Denkweise war, die direkt durch die Wirkung des Alkohols auf sein Gehirn entstand?

Nie werde ich den Schock vergessen, den ich bekam, als mir ein prominenter Arzt in Chicago von Fällen erzählte, bei denen der Druck der Rückenmarkflüssigkeit das Hirn schädigte. Kein Wunder, dass ein Alkoholiker so seltsam unvernünftig ist. Wer würde es nicht sein, mit so einem Hirn? Normale Trinker leiden darunter nicht und können deshalb die Verwirrung des Alkoholikers nicht verstehen.

Ihr Mitarbeiter hat vermutlich versucht, eine Menge von Rückfällen – wahrscheinlich ziemlich schlimme – zu verbergen. Solche Anlässe können Ihren Widerwillen erregen. Wahrscheinlich können Sie sich nicht vergegenwärtigen, wie ein sonst überdurchschnittlicher Mann in so etwas hineingerät. Sie müssen diese Entgleisungen, so schrecklich sie auch sind, der abnormen Wirkung zuschreiben, die Alkohol bei ihm auslöst. Bei oder nach einem Trinkgelage tut ein Alkoholiker, auch wenn er in nüchternem Zustand ein Beispiel an Ehrlichkeit ist, unglaubliche Dinge. Danach ist sein Abscheu grenzenlos. Fast immer sind solche Verrücktheiten nicht mehr als ein vorübergehender Zustand.

Das soll nicht bedeuten, dass alle Alkoholiker ehrlich und aufrichtig sind, wenn sie nicht trinken. Natürlich stimmt das nicht.

Sie als Arbeitgeber werden oft von solchen Leuten ausgenutzt. Manche Alkoholiker werden Vorteile aus Ihrer Freundlichkeit ziehen, wenn Sie als Arbeitgeber Verständnis und Hilfsbereitschaft erkennen lassen.

Wenn Sie davon überzeugt sind, dass Ihr Mann nicht mit dem Trinken aufhören will, sollte er entlassen werden; je früher desto besser. Sie tun ihm keinen Gefallen, wenn Sie ihn behalten. Der Rausschmiss mag für einen solchen Mann zum Segen werden. Die Entlassung kann der Anstoß sein, den er braucht.

Ich weiß, dass in meinem speziellen Fall nichts, was meine Firma hätte tun können, mich vom Trinken abgehalten hätte. Solange ich meine Stellung halten konnte, sah ich absolut nicht den Ernst meiner Lage. Hätten sie mich erst rausgeschmissen und dann Schritte unternommen, um mir die Lösung aufzuzeigen, wie sie in diesem Buch geschildert wird, dann hätte es sein können, dass ich nach sechs Monaten als gesunder Mann zu ihnen zurückgekehrt wäre.

Es gibt viele, die aufhören wollen – und mit denen kommen Sie weiter. Ihr verständnisvoller Umgang mit ihnen zahlt sich aus.

Vielleicht kennen Sie einen solchen Mann. Er will mit dem Trinken aufhören – und Sie wollen ihm dabei helfen, selbst wenn es nur im Interesse der Firma ist. Sie wissen jetzt mehr über Alkoholismus. Sie können erkennen, dass er geistig und körperlich krank ist. Sie sind bereit, seine letzten Auftritte zu übersehen. Vielleicht könnte man so an die Sache herangehen:

Sagen Sie ihm, dass Sie über sein Trinken Bescheid wissen und dass das aufhören muss. Sie können ihm sagen, dass Sie seine Fähigkeiten schätzen und ihn gern behalten wollten, aber nicht, wenn er weitertrinkt.

Eine entschiedene Haltung in diesem Punkt hat vielen von uns geholfen.

Als Nächstes können Sie ihm versichern, dass Sie nicht beabsichtigen, Moral zu predigen oder ihn zu verdammen. Sollte das früher geschehen sein, dann nur auf-

grund eines Missverständnisses. Wenn irgendwie möglich, lassen Sie ihn erkennen, dass Sie es gut mit ihm meinen. An diesem Punkt ist es an der Zeit, die Krankheit Alkoholismus zu erklären. Sagen Sie ihm, dass er Ihrer Ansicht nach ein schwer kranker – vielleicht todkranker – Mann ist. Fragen Sie ihn, ob er unter diesen Umständen nicht wieder gesund werden will.

Sie müssen fragen, weil viele Alkoholiker, verdreht und vergiftet wie sie sind, gar nicht aufhören wollen.

Will er es denn?

Will er jeden notwendigen Schritt unternehmen, alles daranzusetzen, um wieder gesund zu werden und für immer mit dem Trinken aufzuhören?

Falls er ja sagt: meint er es wirklich ehrlich oder denkt er im Stillen, dass er Sie täuschen kann, dass er nach einer Pause und einer Behandlung dann und wann wieder etwas Alkohol trinken kann?

Wir glauben, dass der Betroffene hier sorgfältig unter die Lupe genommen werden sollte. Versichern Sie sich, dass er weder sich selbst noch Sie täuscht.

Ob Sie dieses Buch erwähnen, ist Ihnen überlassen. Wenn er sich nicht festlegt und immer noch meint, dass er irgendwann wieder trinken kann – und sei es nur Bier – dann können Sie ihn nach seinem nächsten Berausfnis rauswerfen. Wenn er ein Alkoholiker ist, wird das fast mit Sicherheit wieder geschehen.

Mit Nachdruck muss ihm das verständlich gemacht werden. Entweder haben Sie es mit einem Menschen zu tun, der gesund werden will und kann, oder nicht. Wenn nicht, wozu dann Zeit mit ihm verschwenden?

Das mag hart klingen, aber ist üblicherweise der beste Weg.

Nachdem Sie sich davon überzeugt haben, dass Ihr

Mann gesund werden will und dass er alles tun wird, um das zu erreichen, können Sie ihm eine feste Vorgehensweise vorschlagen. Für die meisten trinkenden Alkoholiker und für solche, die gerade eine Trinkphase hinter sich haben, ist in gewissem Umfang eine körperliche Behandlung erwünscht, ja sogar geboten. Die Angelegenheit der körperlichen Behandlung sollten Sie natürlich dem Arzt überlassen.

Wie auch immer die Behandlungsmethode ist, es geht darum, Körper und Geist von den Folgen des Alkoholmissbrauches zu befreien. In kundigen Händen dauert das selten lange noch ist es sehr teuer. Ihr Mann hat größere Chancen, wenn er in eine körperliche Verfassung versetzt wird, in der er richtig denken kann und in der er nicht mehr nach Alkohol giert.

Wenn Sie ihm eine solche Behandlung vorschlagen, kann es wichtig sein, dass Sie ihm die Kosten dafür vorfinanzieren. Sie sollten ihm aber klarmachen, dass alle vorfinanzierten Ausgaben später von seinem Lohn einbehalten werden. Es ist besser für ihn, wenn er sich voll verantwortlich fühlt.

Wenn Ihr Mitarbeiter das Angebot annimmt, sollte darauf hingewiesen werden, dass die körperliche Behandlung nur ein kleiner Teil des Ganzen ist. Obwohl Sie ihm die bestmögliche medizinische Betreuung zukommen lassen, muss er wissen, dass er eine innere Wandlung durchzumachen hat. Um über das Trinken hinwegzukommen, ist eine Änderung des Denkens und der Einstellung notwendig. Wir alle mussten die Genesung über alles stellen, denn ohne sie hätten wir beides verloren, Familie und Beruf.

Haben Sie volles Vertrauen in seine Fähigkeiten, gesund zu werden? Da wir beim Vertrauen sind: Können Sie sich darauf einstellen, dass diese Angelegenheit von

Ihrer Seite aus streng vertraulich behandelt wird, dass seine alkoholbedingten Verfehlungen und seine anstehende Behandlung nie ohne seine Einwilligung erwähnt werden? Nach seiner Rückkehr ist es wohl angebracht, ein eingehendes Gespräch mit ihm zu führen.

Kommen wir auf das Hauptthema dieses Buches zurück. Hier werden gezielte Vorschläge gemacht, wie der Arbeitnehmer sein Problem lösen kann. Für Sie als Arbeitgeber sind einige der hier vorgetragenen Gedanken sicher ungewöhnlich. Vielleicht sind Sie mit dem, was wir vorschlagen, nicht ganz einverstanden. Was wir anzubieten haben, ist nicht der Weisheit letzter Schluss, aber bei uns hat es funktioniert. Sicher kommt es Ihnen mehr auf das Resultat an als auf die Methode. Ob Ihr Mitarbeiter es mag oder nicht, er muss die bittere Wahrheit über Alkoholismus erleben. Das wird ihm nicht schaden, auch wenn er davon nicht begeistert ist.

Wir schlagen vor, den behandelnden Arzt auf dieses Buch aufmerksam zu machen. Wenn der Patient fähig ist, dieses Buch zu lesen, obwohl er noch am Boden zerstört ist, kann er sich seiner Lage bewusst werden.

Wie immer auch der Zustand des Patienten sein mag, so hoffen wir doch, dass der Arzt ihm die Wahrheit sagt. Wenn dem Patienten dieses Buch ausgehändigt wird, dann sagt am besten niemand zu ihm, er müsse sich an unsere Vorschläge halten. Er muss selbst entscheiden.

Sie möchten natürlich darauf wetten, dass Ihre veränderte Haltung und der Inhalt dieses Buches das Problem aus der Welt schaffen. In manchen Fällen ist das so, in anderen wieder nicht. Wenn Sie am Ball bleiben, wird in der Mehrzahl der Fälle Ihr Bemühen von Erfolg gekrönt sein. In dem Maße, in dem unsere AA-Gemeinschaft wächst, vergrößert sich die Chance, dass betroffene Arbeitnehmer in Kontakt mit uns treten

können. Wir sind davon überzeugt, dass bis dahin durch dieses Buch schon eine ganze Menge erreicht werden kann.

Wenn Ihr Angestellter aus einer Behandlung zurückkommt, dann reden Sie mit ihm. Fragen Sie ihn, ob er glaubt, eine Lösung gefunden zu haben. Wenn er bereit ist, sein Problem mit Ihnen zu besprechen, wenn er weiß, dass Sie Verständnis haben und durch nichts, was er Ihnen erzählen möchte, aus der Fassung zu bringen sind, dann hat er einen guten Start.

Übrigens: Können Sie wirklich ruhig bleiben, wenn der Mann anfängt, schockierende Dinge zu erzählen? Er könnte Ihnen beispielsweise gestehen, dass er seine Spesenabrechnung frisiert hat oder dass er plante, Ihnen Ihren besten Kunden abspenstig zu machen. Tatsächlich kann er so auspacken, wenn er unseren Weg zur Genesung akzeptiert hat, der – wie Sie wissen – strikte Ehrlichkeit erfordert.

Können Sie das wie ein schlechtes Geschäft abschreiben und neu mit ihm beginnen? Sollte er Ihnen Geld schulden, dann ist es ratsam, mit ihm Vereinbarungen zu treffen.

Wenn er über seine familiäre Situation spricht, können Sie zweifellos hilfreiche Vorschläge machen. Darf er sich mit Ihnen offen aussprechen, solange er nicht Geschäftsklatsch verbreitet oder seine Kollegen kritisiert? Ein Angestellter mit diesen Charaktereigenschaften verdient Ihre uneingeschränkte Loyalität.

Die größten Feinde von uns Alkoholikern sind Groll, Eifersucht, Neid, Enttäuschung und Angst. Wo immer Menschen im Geschäftsleben zusammenkommen, ergeben sich Rivalitäten – und aus diesen erwachsen Intrigen.

Oft haben wir Alkoholiker den Eindruck, als wolle man

uns fertig machen. Meistens ist das nicht der Fall. Aber hin und wieder wird unser Trinken taktisch genutzt.

Da war zum Beispiel ein boshafter Kollege, der immer dumme, kleine Witze über die Heldentaten aus der Saufzeit eines Alkoholikers machte. Und so sorgte er dafür, dass die alten Geschichten im Umlauf blieben. In einem anderen Fall wurde ein Alkoholiker zur Behandlung ins Krankenhaus geschickt. Am Anfang wussten das nur wenige. Nach kurzer Zeit war es so bekannt, als ob es am schwarzen Brett gestanden hätte. Natürlich verringert so etwas die Genesungschancen des Betroffenen. In vielen Fällen kann der Arbeitgeber das Opfer vor solchem Klatsch schützen. Er sollte zwar niemand bevorzugen, er kann jedoch einen Mitarbeiter gegen schädliche Provokation und unfaire Kritik verteidigen.

Im Großen und Ganzen sind Alkoholiker tatkräftige Leute. Aktiv wie bei der Arbeit sind sie auch in der Freizeit. Ihr Angestellter wird wohl alles daran setzen, um wieder gutzumachen. Noch etwas geschwächt steht er vor der körperlichen und geistigen Wiederherstellung eines Lebens, das keinen Alkohol kennt – und übertreibt vielleicht alles ein bisschen. Es kann sein, dass Sie seinen Wunsch bremsen müssen, sechzehn Stunden am Tag zu arbeiten. Sie müssen ihn ermutigen, hin und wieder auch zu entspannen. Er wird den Wunsch haben, viel für andere Alkoholiker zu tun – und das auch während der Arbeitszeit. Eine gewisse Nachsicht ist angebracht. Diese Tätigkeit braucht er, um seine Trockenheit zu erhalten.

Nachdem der Angestellte einige Monate ohne Trinken hinter sich gebracht hat, können Sie vielleicht seine Hilfsbereitschaft für andere Angestellte, denen Trinken Probleme verursacht, einsetzen. Vorausgesetzt natürlich, Sie wollen, dass ein Dritter auch im Bilde ist.

Ein genesener Alkoholiker in einer verhältnismäßig unwichtigen Stellung kann mit einem Mann in einer höheren Position sprechen. Da er jetzt eine völlig andere Einstellung zum Leben hat, wird er nie versuchen, aus einem solchen Gespräch Vorteile zu ziehen.

Sie können Ihrem Angestellten vertrauen. Dennoch werden Sie aufgrund langjähriger Erfahrung mit typischen Alkoholiker-Entschuldigungen misstrauisch sein. Beim nächsten Anruf seiner Frau, die ihn krank meldet, kommt Ihnen schlagartig der Gedanke, er könne betrunken sein.

Wenn das stimmt und er immer noch versucht, trocken zu werden, wird er es Ihnen erzählen, selbst wenn es ihn seine Stellung kostet. Er weiß, dass er ehrlich sein muss, wenn er überleben will. Er wird es zu schätzen wissen, wenn Sie sich nicht den Kopf über ihn zerbrechen. Er rechnet es Ihnen hoch an, wenn Sie weder misstrauisch sind noch versuchen, sein Leben so zu lenken, dass er gegen die Versuchung zu trinken abgeschirmt ist. Wenn er gewissenhaft unserem Programm der Genesung folgt, kann er überall hingehen, wo es für Ihr Geschäft erforderlich ist.

Wenn er rückfällig wird, sei es auch nur ein einziges Mal, müssen Sie entscheiden, ob Sie ihn entlassen. Wenn Sie sicher sind, dass er es nicht ernst meint mit dem Aufhören, sollten Sie ihm kündigen, ohne Zweifel.

Wenn Sie allerdings davon überzeugt sind, dass er sein Bestes tut, möchten Sie ihm sicher noch einmal eine Chance geben. Aber Sie sollten sich nicht verpflichtet fühlen, ihn zu behalten, denn Sie haben schon genug für ihn getan.

Da ist noch etwas, was Sie vielleicht tun möchten. Wenn Sie Chef einer großen Firma sind, wünschen Sie,

dass Ihre jüngeren leitenden Angestellten dieses Buch in die Hand bekommen. Die Abteilungsleiter sollten wissen, dass Sie nichts gegen Alkoholiker in Ihrem Unternehmen haben. Jüngere Führungskräfte sind oft in einer schwierigen Lage. Ihre Untergebenen sind häufig ihre Freunde. Aus verschiedenen Gründen werden die Abteilungsleiter ihre Leute decken, in der Hoffnung, dass sich alles wieder zum Guten wendet. Der Führungsnachwuchs gefährdet oft die eigene Position, indem er versucht, schweren Trinkern zu helfen, denen man entweder die Entlassung oder eine Möglichkeit zur Genesung hätte geben sollen.

Nach der Lektüre dieses Buches kann ein junger Vorgesetzter etwa mit folgenden Worten auf einen Mann zugehen:

‘Hör mal gut zu, Eddy. Willst du aufhören zu trinken oder nicht? Jedesmal, wenn du betrunken bist, reitest du mich rein. Das ist weder mir noch der Firma gegenüber fair.

Ich habe etwas über Alkoholismus gelernt. Wenn du ein Alkoholiker bist, bist du ein ziemlich kranker Mann. Also handle auch danach. Die Firma will dir da raushelfen – und wenn du willst, gibt es einen Weg. Wenn du ihn einschlägst, werden wir deine Vergangenheit vergessen. Die Tatsache, dass du zu einer Behandlung fort bist, wird nicht erwähnt werden.

Wenn du aber mit dem Trinken nicht aufhören kannst oder willst, solltest du kündigen.’

Ihre junge Führungskraft mag mit dem Inhalt dieses Buches nicht einverstanden sein. Das soll und braucht er den Alkoholiker nicht merken lassen. Zumindest weiß er jetzt um das Problem.

Er läßt sich nicht mehr mit den üblichen Versprechungen an der Nase herumführen. Er wird in der Lage sein,

diesem Mann gegenüber eine korrekte und ehrliche Haltung einzunehmen. Er wird keinen weiteren Grund mehr haben, einen alkoholkranken Mitarbeiter zu decken.

Der langen Rede kurzer Sinn: Keiner sollte entlassen werden, nur weil er Alkoholiker ist. Wenn er aufhören möchte, sollte man ihm eine echte Chance geben. Wenn er nicht aufhören kann oder will, sollte er entlassen werden. Ausnahmen sind selten.

Wir glauben, dass mit dieser Methode viel zu erreichen ist. Sie erlaubt die Wiedereingliederung guter Leute. Gleichzeitig werden die Bedenken zerstreut, sich von solchen Leuten zu trennen, die nicht aufhören können oder wollen. Alkoholismus kann durch den Ausfall von Arbeitszeit, den Verlust von Menschen und durch die Minderung von Ansehen Ihrem Unternehmen beträchtlichen Schaden zufügen. Wir hoffen, unsere Vorschläge dienen dazu, dass solche Schäden weitgehend vermieden werden. Es erscheint uns sinnvoll, wenn wir Sie als Arbeitgeber drängen, einerseits die sinnlosen Bemühungen einzustellen, und andererseits dem, der es wert ist, eine Chance zu geben.

Vor einiger Zeit sprachen wir den Vizepräsidenten eines großen Industriekonzerns an. Er antwortete: 'Es freut mich, dass ihr das Trinkproblem im Griff habt. Aber es ist unsere Firmenpolitik, sich nicht in das Privatleben der Angestellten einzumischen. Wenn jemand so viel trinkt, dass seine Arbeit darunter leidet, entlassen wir ihn. Ich kann mir nicht vorstellen, wie ihr uns helfen könnt. Wie ihr seht, haben wir kein Alkoholproblem.'

Dieses Unternehmen gibt jedes Jahr Millionen für Forschungszwecke aus. Die Produktionskosten werden bis zur letzten Stelle hinterm Komma ausgewiesen. Es gibt

Erholungseinrichtungen und eine Firmenversicherung. Aus menschlichen und geschäftlichen Gründen besteht ein echtes Interesse am Wohlergehen der Angestellten. Aber Alkoholismus, so glaubt man, den gibt es dort nicht.

Wahrscheinlich ist diese Einstellung typisch. Bei uns ist eine Menge Erfahrung auch über das Geschäftsleben, zumindest aus der Sicht des Alkoholikers, zusammengekommen. Darum mussten wir über die offen geäußerte Meinung dieses Herrn lächeln. Er wäre schockiert, wenn er wüsste, wie viel der Alkoholismus sein Unternehmen im Jahr kostet. Unter den Beschäftigten dieser Firma verbergen sich wahrscheinlich viele Alkoholiker und Alkoholgefährdete. Die Leiter großer Unternehmen haben oft wenig Ahnung, wie weit verbreitet dieses Problem ist.

Wenn Sie meinen, dass es in Ihrem Unternehmen kein Alkoholproblem gibt, kann es sich auszahlen, dieser Sache nochmals auf den Grund zu gehen. Dabei werden Sie einige interessante Entdeckungen machen.

Selbstverständlich ist in diesem Kapitel von Alkoholikern die Rede, von kranken und gestörten Menschen. Unser Freund, der Vizepräsident, dachte bei seiner Aussage an Gewohnheitstrinker oder frühere Zecher. Was diese betrifft, so ist seine Einstellung zweifellos richtig. Aber er unterscheidet nicht zwischen solchen Leuten und Alkoholikern.

Es kann nicht erwartet werden, dass man einem alkoholkranken Angestellten unverhältnismäßig viel Zeit und Aufmerksamkeit widmet. Er sollte keine Sonderstellung einnehmen. Der genesende Alkoholiker will das auch nicht. Er will sich nicht aufdrängen.

Im Gegenteil. So einer arbeitet wie der Teufel und dankt es Ihnen bis an sein Lebensende.

Heute gehört mir eine kleine Firma. Ich beschäftige zwei Alkoholiker, die so viel umsetzen wie fünf Verkäufer.

Warum auch nicht?

Sie haben eine neue Einstellung gewonnen; denn sie sind von einem Selbstmord auf Raten bewahrt worden. Ich freue mich über jeden Augenblick, den ich darauf verwandt habe, ihr Leben wieder in Ordnung zu bringen.“*

**Adressen, über die Sie Kontakt mit der AA-Gemeinschaft aufnehmen können, finden Sie am Schluss dieses Buches.*

Eine Vision für Sie

Für die meisten Leute bedeutet Trinken Geselligkeit, Kameradschaft und lebhaft angeregte Fantasie. Es bedeutet Befreiung von Sorgen, Langeweile und Kummer. Es ist das fröhliche Zusammensein mit Freunden und gibt das Gefühl, das Leben sei gut.

Bei uns war das in der Schlussphase unseres schweren Trinkens nicht mehr so. Es machte keinen Spaß mehr. Nur Erinnerungen blieben. Nie gelang es uns, die schönen Stunden der Vergangenheit zu wiederholen. In uns war eine einzige große Sehnsucht, das Leben so wie früher zu genießen. Um das zu erreichen, klammerten wir uns wie besessen daran, durch ein Wunder diese Fähigkeit zum kontrollierten Trinken wiederzuerlangen. Es gab immer wieder einen neuen Versuch – und einen neuen Fehlschlag.

Je weniger Leute uns mochten, um so mehr zogen wir uns von der Gesellschaft, vom Leben selbst zurück. Wir wurden Untertanen des Königs Alkohol, zitternde Einwohner seines verrückten Reiches. Der kalte Nebel der Einsamkeit senkte sich über uns. Er wurde immer dichter und schwärzer. Einige von uns suchten in finsternen Kneipen Verständnis, Kameradschaft und Bestätigung. Für Augenblicke fanden wir, was wir suchten. Dann holte uns die Einsamkeit ein.

Was folgte, war das furchtbare Erwachen angesichts der vier apokalyptischen Reiter: Schrecken, Verwirrung, Enttäuschung, Verzweiflung. Unglückliche Trinker, die das lesen, werden es verstehen.

Ein richtiger Trinker sagt hin und wieder, wenn er gerade mal trocken ist: „Ich vermisse den Alkohol überhaupt nicht. Ich fühle mich wohler und arbeite besser. Das Leben macht mir Spaß.“

Als ehemalige Problemtrinker lächeln wir über einen derartigen Gedanken. Wir wissen, dass sich unser Freund so verhält, wie der Junge, der im Dunkeln pfeift, um sich Mut zu machen. Unser Freund betrügt sich selbst. In seinem Inneren würde er alles dafür geben, wenn er ein paar Drinks nehmen und es dabei belassen könnte. Er wird bald das gleiche Spielchen wieder versuchen, denn sein Nichttrinken macht ihn nicht glücklich. Ein Leben ohne Alkohol kann er sich nicht vorstellen. Eines Tages wird er sich das Leben überhaupt nicht mehr vorstellen können – weder mit noch ohne Alkohol. Dann wird er die Einsamkeit so kennen lernen, wie nur wenige sie kennen. Er wird bereit sein zum Sprung in den Abgrund. Er wird das Ende herbeiwünschen.

Wir haben beschrieben, wie wir da herausgekommen sind. Sie sagen: „Ja, ich bin bereit. Aber werde ich damit nicht zu einem Leben verurteilt, in dem ich stumpfsinnig, langweilig und mürrisch sein muss wie einige Trunkenbolde, die ich kenne? Ich weiß, dass ich ohne Alkohol auskommen muss, aber wie kann ich das? Habt ihr einen vollwertigen Ersatz dafür?“

Ja, dafür gibt es einen Ersatz – und es ist weit mehr als das. Es ist die Gemeinschaft unter den Anonymen Alkoholikern. Dort werden Sie Befreiung von Sorgen, Langeweile und Kummer erfahren. Ihre Phantasie wird angefacht. Ihr Leben bekommt endlich einen Sinn. Die schönsten Jahre liegen noch vor Ihnen. So erleben wir diese Gemeinschaft – und Ihnen wird es genauso ergehen.

„Wie stelle ich das an?“, fragen Sie „Wo kann ich diese Leute finden?“

Sie werden diese neuen Freunde in Ihrer eigenen Umgebung finden. Nicht weit von Ihnen sterben hilflos Alkoholiker, so wie Menschen auf einem sinkenden Schiff. Wenn Sie in einem größeren Ort leben, sind es Hunderte. Hoch und Niedrig, Arm und Reich, das sind zukünftige Mitglieder der Anonymen Alkoholiker. Unter ihnen werden Sie Freunde fürs Leben finden. Neue und wunderbare Beziehungen werden Sie mit ihnen verbinden. Gemeinsam werden Sie dem Unheil entkommen – und Schulter an Schulter brechen Sie auf zu der gemeinsamen Reise. Dann werden Sie erfahren, was es heißt, etwas von sich selbst zu geben, so dass andere überleben und das Leben neu entdecken können. Dann werden Sie die volle Bedeutung des Wortes erkennen: „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst.“

Es erscheint unglaublich, dass diese Menschen je wieder glücklich, geachtet und nützlich werden. Wie können sie aus solchem Elend, solcher Schande und Hoffnungslosigkeit herausfinden? Die Antwort heißt: So wie diese Dinge uns geschahen, können sie auch mit Ihnen geschehen. Wenn dieser Wunsch für Sie an erster Stelle steht und wenn Sie sich unsere Erfahrung zu eigen machen wollen, sind wir sicher, dass es eintrifft. Auch heute geschehen noch Wunder. Unsere eigene Genesung ist Beweis dafür.

Wir hoffen, dass dieses bescheidene Buch in einer Flut von Alkoholismus für viele verzweifelte Trinker zu einem Rettungsring wird, wenn sie unsere Ratschläge befolgen. Wir sind sicher, dass viele wieder auf die Beine kommen und gehen können. Sie werden sich dann denen zuwenden, die noch krank sind. Gruppen von Anonymen Alkoholikern können in Stadt und Land

entstehen, als Zufluchtsort für diejenigen, die einen Ausweg finden müssen.

Im Kapitel „Die Arbeit mit anderen“ haben Sie in etwa erfahren, wie wir auf andere zugehen und ihnen zur Genesung verhelfen. Nehmen wir mal an, dass durch Sie verschiedene Familien diese neue Lebensweise übernommen haben. Jetzt wollen Sie wissen, wie Sie weitermachen sollen. Ein kleiner Blick in Ihre Zukunft wird Ihnen ermöglicht, wenn wir etwas über das Wachsen der Gemeinschaft erzählen. Hier ist ein kurzer Überblick.

Im Jahr 1935 machte einer von uns eine Reise in eine Stadt im Westen. Geschäftlich gesehen war die Reise für ihn ein Misserfolg. Wäre dieses Unternehmen erfolgreich gewesen, wäre er finanziell wieder auf die Beine gekommen, was ihm damals lebenswichtig erschien. Es endete in einem Rechtsstreit und führte zu nichts. Das Verfahren wurde mit großer Härte und Schärfe ausgefochten.

Bitter enttäuscht, in Misskredit gebracht und fast pleite, fand er sich an einem fremden Ort wieder. Körperlich noch schwach, weil er erst seit ein paar Monaten trocken war, sah er, dass diese missliche Lage gefährlich für ihn war. Er wollte mit jemandem sprechen, aber mit wem?

An einem trüben Nachmittag ging er in der Hotelhalle auf und ab und machte sich Gedanken, wie er seine Rechnung bezahlen könnte. An einem Ende der Halle war unter Glas das Verzeichnis der örtlichen Kirchen. Am anderen Ende war eine Tür zu einer einladenden Bar. Er konnte drinnen die fröhlichen Leute sehen. Dort würde er Gesellschaft und Entspannung finden. Ehe er nicht etwas trinken würde, hätte er keinen Mut,

eine Bekanntschaft zu knüpfen – und würde ein einsames Wochenende verleben.

Selbstverständlich konnte er keinen Alkohol trinken: Aber warum sollte er nicht erwartungsvoll an einem Tisch sitzen bei einer Flasche Ginger Ale? War er denn schließlich nicht schon sechs Monate trocken?

Vielleicht aber könnte er auch – sagen wir mal – drei Gläser vertragen, aber nicht mehr! Furcht packte ihn. Er bewegte sich auf dünnem Eis. Wieder war es der alte, trügerische Irrsinn – dieses erste Glas. Schauernd wandte er sich ab und ging durch die Halle zu dem Kirchenverzeichnis. Musik und fröhlicher Lärm drangen immer noch aus der Bar zu ihm herüber.

Aber was war mit seiner Verantwortung gegenüber seiner Familie und gegenüber den Menschen, die sterben würden, weil sie nicht wussten, wie sie gesund werden sollten; was war mit den vielen anderen Alkoholikern?

Es musste viele in dieser Stadt geben. Er würde einen Geistlichen anrufen. Er konnte wieder klar denken und dankte Gott. Nachdem er aus dem Verzeichnis aufs Geratewohl eine Kirche ausgesucht hatte, ging er in eine Telefonzelle und nahm den Hörer ab.

Das Telefongespräch mit dem Geistlichen brachte ihn schließlich mit einem Bürger dieser Stadt zusammen, einem früher fähigen und geachteten Mann, der sich dem Tiefpunkt der Verzweiflung eines Alkoholikers näherte. Es war das Übliche: Die Familie zerrüttet, die Frau krank, die Kinder vernachlässigt, die Rechnungen unbezahlt und das Ansehen dahin. Der Mann hatte den verzweifelte Wunsch, mit dem Trinken aufzuhören. Er sah aber keinen Weg, obwohl er schon viele ernsthafte Versuche unternommen hatte, dem Verhängnis zu entrinnen. Es war dem Mann schmerzlich bewusst,

dass er irgendwie abnormal war; er war sich aber nicht voll darüber im Klaren, was es heißt, Alkoholiker zu sein.*

Unser Freund berichtete von seinen Erfahrungen. Sein Gesprächspartner stimmte ihm zu, dass auch er trotz großer Willensanstrengung nicht mit dem Trinken aufhören konnte. Eine spirituelle Erfahrung, so räumte er ein, war unumgänglich nötig. Auf der Grundlage, die ihm vorgeschlagen wurde, schien ihm der Preis zu hoch zu sein. Er erzählte, wie er in ständiger Angst vor denen lebte, die etwas über seinen Alkoholismus in Erfahrung bringen könnten. Er erlag natürlich dem wohlbekannten alkoholischen Wahn, dass sein Trinken nur wenigen aufgefallen wäre. Warum, so argumentierte er, sollte er den Rest seiner Existenz aufs Spiel setzen und noch mehr Leid über seine Familie bringen, indem er seinen schlimmen Zustand leichtsinnigerweise den Leuten eingestand, denen er seinen Lebensunterhalt verdankte? Alles würde er tun, sagte er, nur das nicht. Neugierig geworden, lud er jedoch unseren Freund zu sich nach Hause ein. Einige Zeit später, gerade als er glaubte, seine Sucht unter Kontrolle zu haben, ging er wieder auf eine schlimme Sauftour. Für ihn war es das Besäufnis, das allen Besäufnissen ein Ende setzen sollte. Er sah ein, dass er sich seinem Problem ehrlich stellen musste, um mit Gottes Hilfe die Herrschaft darüber zu gewinnen.

Eines Morgens packte er den Stier bei den Hörnern und erzählte denen, die er fürchtete, welcher Art seine Schwierigkeiten waren. Er kam überraschend gut an und

* Hier wird von Bills erstem Besuch bei Dr. Bob berichtet. Die beiden Männer sind die Gründer der AA-Gemeinschaft. Bills Geschichte steht am Anfang dieses Buches. Dr. Bobs Lebensgeschichte folgt im nächsten Kapitel.

erfuhr, dass viele über sein Trinken Bescheid wussten. Er machte mit dem Auto die Runde und besuchte Menschen, denen er Schaden zugefügt hatte. Er war nervös, denn es konnte den Ruin bedeuten, besonders bei einem Mann seines Berufs.

Erschöpft, aber sehr glücklich kam er um Mitternacht heim. Er hat seitdem keinen Alkohol mehr getrunken. Wie wir sehen werden, gilt er jetzt viel in seiner Gemeinde. Die meisten Schulden aus dreißig Jahren harten Trinkens waren in vier Jahren abgegolten.

Doch das Leben war für die beiden Freunde nicht einfach. Sie wurden vor viele Schwierigkeiten gestellt. Beide erkannten, dass sie spirituell aktiv bleiben mussten. Eines Tages riefen sie die Oberschwester eines örtlichen Krankenhauses an. Sie erklärten ihr Anliegen und erkundigten sich, ob es dort einen Vollblut-Alkoholiker gebe.

Sie antwortete: „Ja, wir haben so ein Prachtstück. Er hat gerade ein paar Krankenschwestern verprügelt. Er verliert vollkommen den Kopf, wenn er trinkt. Aber er ist ein prima Kerl, wenn er nicht gesoffen hat. Er war in den letzten sechs Monaten achtmal hier. Sie müssen wissen, dass er einmal ein bekannter Rechtsanwalt in unserer Stadt war, aber jetzt haben wir ihn festgeschnallt.“*

Hier war jemand, der in Frage kam, der Beschreibung nach war er aber nicht sehr vielversprechend. Vom Spirituellen her an eine solche Sache heranzugehen, war damals nicht so selbstverständlich wie heute. Dennoch sag-

* Das bezieht sich auf den ersten Besuch von Bill und Dr. Bob bei dem AA-Mitglied Nummer drei. Dessen Geschichte steht ebenfalls im nächsten Kapitel. Aus der Begegnung dieser drei Männer entstand 1935 die erste AA-Gruppe in Akron, Ohio.

te einer der beiden Freunde: „Legt ihn in ein Einzelzimmer, wir kommen.“

Zwei Tage später starrte ein zukünftiges Mitglied der Anonymen Alkoholiker mit glasigen Augen auf die Fremden neben seinem Bett und fragte: „Wer seid ihr denn? Warum dieses Einzelzimmer? Ich war vorher immer in einem Saal!“

Einer der Besucher sagte: „Wir machen mit Ihnen eine Alkoholismus-Behandlung.“

Die Hoffnungslosigkeit war dem Mann ins Gesicht geschrieben, als er entgegnete: „Das hat doch keinen Sinn. Es gibt nichts, was mir noch helfen würde. Ich bin abgeschrieben. Die letzten drei Male habe ich mich auf dem Weg von hier nach Hause betrunken. Ich habe schon Angst, aus der Tür zu gehen. Ich versteh’s einfach nicht.“

Eine Stunde lang erzählten die zwei Freunde ihm Erfahrungen aus ihrer Saufzeit. Immer wieder sagte er: „Genau. Genau. Genau wie bei mir.“

Der Mann im Bett erfuhr von der akuten Vergiftung, unter der er litt, wie sie den Körper eines Alkoholkranken zerstört und seinen Geist verwirrt. Es wurde viel über den geistigen Zustand gesprochen, der dem ersten Glas vorausgeht.

„Ja, das bin ich“, sagte der kranke Mann, „genau mein Ebenbild. Ihr wisst genau, was es bringen soll. Ihr seid wer. Ich war es einmal, aber jetzt bin ich ein Niemand. Nach allem, was ihr mir erzählt, weiß ich jetzt mehr denn je, dass ich nicht aufhören kann.“

Daraufhin brachen die beiden Besucher in ein Gelächter aus. „Wie ich es sehe, gibt es da verdammt wenig zu lachen“, meinte das zukünftige AA-Mitglied.

Die zwei Freunde sprachen von ihrer spirituellen Erfahrung und erzählten ihm, welchen Weg sie eingeschlagen haben.

Er unterbrach sie: „Früher war ich streng gläubig, aber das hat das Problem nicht gelöst. Morgens, wenn ich einen Kater hatte, betete ich zu Gott und schwor, dass ich nie mehr einen Tropfen anrühren würde, aber um neun Uhr war ich voll wie eine Strandhaubitze.“

Am nächsten Tag war der Schützling schon aufnahmebereiter. Er hatte über alles nachgedacht. „Vielleicht habt ihr Recht“, sagte er, „für Gott sollte eigentlich alles möglich sein.“ Dann fügte er noch hinzu: „Allerdings hat er gewiss nicht viel für mich getan, als ich noch versucht habe, allein gegen die Trinkerei anzukämpfen.“

Am dritten Tag vertraute der Rechtsanwalt sein Leben der Sorge und Führung seines Schöpfers an und sagte, dass er uneingeschränkt bereit sei, alles Nötige zu tun. Seine Frau kam. Sie wagte kaum zu hoffen, obgleich sie meinte, schon eine Veränderung an ihrem Mann feststellen zu können. Er hatte angefangen, seine spirituelle Erfahrung selbst zu machen. Am gleichen Nachmittag zog er sich an und verließ das Krankenhaus als freier Mann. Er nahm an einem Wahlkampf teil, hielt Reden, ließ keine Veranstaltung, egal an welchem Ort, aus und blieb oft die ganze Nacht auf. Er verlor die Wahl nur knapp. Aber er hatte Gott gefunden – und indem er Gott begegnete, fand er zu sich selbst.

Das war im Juni 1935. Er trank nie wieder. Auch er wurde ein geachtetes und nützliches Mitglied seiner Gemeinde. Er hat anderen zur Genesung verholfen. Er ist zu einer starken Kraft seiner Kirche geworden, von der er so lange ferngeblieben war.

Wie Sie sehen, gab es jetzt drei Alkoholiker in dieser Stadt, die davon überzeugt waren, den anderen das weitergeben zu müssen, was sie erfahren hatten, wenn sie nicht untergehen wollten.

Nach mehreren vergeblichen Versuchen, andere zu finden, tauchte ein vierter auf. Er kam durch einen Bekannten, der die guten Neuigkeiten gehört hatte. Es stellte sich heraus, dass er ein Bruder Leichtfuß war, dessen Eltern nicht herausfinden konnten, ob er mit dem Trinken aufhören wollte oder nicht. Es waren tief religiöse Leute, die entsetzt waren, dass ihr Sohn nichts mit der Kirche zu tun haben wollte. Er litt sehr unter seinen Räuschen, aber es schien, dass man nichts für ihn tun konnte. Er willigte jedoch ein, ins Krankenhaus zu gehen – und dort war er im gleichen Zimmer untergebracht, das der Rechtsanwalt kurz vorher verlassen hatte.

Er hatte drei Besucher. Nach einer Weile sagte er: „So, wie ihr über den spirituellen Kram redet, leuchtet mir das ein. Ich bin bereit mitzumachen. Meine alten Herrschaften haben wahrscheinlich doch Recht gehabt.“

So war noch einer zur Gemeinschaft hinzugekommen.

Während all dieser Zeit war unser Freund, den wir in der Hotelhalle kennen gelernt haben, in dieser Stadt geblieben. Er war drei Monate dort. Jetzt kehrte er nach Hause zurück. Er ließ seinen ersten Bekannten, ebenso den Rechtsanwalt und den Bruder Leichtfuß zurück. Diese Männer hatten etwas vollkommen Neues in ihrem Leben gefunden. Obgleich sie wussten, dass sie anderen Alkoholikern helfen mussten, um selbst nüchtern zu bleiben, wurde dieses Motiv zweitrangig. Es wurde übertroffen von dem Glück, sich für andere einzusetzen. Sie teilten ihr Heim und ihre schmalen Einkünfte mit den Leidensgenossen und widmeten ihnen bereit-

willig ihre Freizeit. Sie waren Tag und Nacht bereit, einen Neuen ins Krankenhaus zu bringen und ihn zu besuchen. Ihre Zahl nahm ständig zu. Sie hatten einige betrübliche Misserfolge, aber in solchen Fällen versuchten sie, der Familie des Mannes einen neuen, spirituellen Lebensweg aufzuzeigen. Auf diese Weise milderten sie Kummer und Leid.

Anderthalb Jahre später hatten diese drei bei sieben weiteren Erfolg gehabt. Sie sahen sich oft. Kaum ein Abend verging, an dem nicht in der Wohnung eines der Mitglieder Männer und Frauen Zuflucht fanden. Glücklicherweise über ihre Befreiung dachten sie ständig daran, ihre Entdeckung an Neue weiterzugeben.

Neben diesen zwanglosen Zusammenkünften gab es an einem Abend in der Woche ein Meeting für alle, die an einem spirituell ausgerichteten Lebensweg interessiert waren. Neben Gemeinschaft und Geselligkeit wurde es zum Hauptzweck, neuen Leuten die Möglichkeit zu geben, über ihre Probleme zu einer bestimmten Zeit an einem festen Ort zu sprechen.

Außenstehende fingen an, sich für uns zu interessieren. Ein Ehepaar stellte diesem seltsam zusammengewürfelten Haufen sein großes Haus zur Verfügung. Die beiden waren bald so begeistert, dass sie ihr Heim der Sache ganz überließen.

Manch verstörte Ehefrau hat dieses Haus aufgesucht und dort Liebe, Verständnis und Geborgenheit unter Frauen gefunden, die das Problem kannten. Sie hörten aus dem Munde ihrer Ehemänner, was mit ihnen geschehen war. Die hilfeschuchende Frau erhielt Ratsschlüge, wie ihr unberechenbarer Partner ins Krankenhaus zur Behandlung gebracht werden könnte und wie ihm zu begegnen sei, sollte er wieder auf die Nase fallen.

So mancher Mann, noch benommen von seinem Krankenhauserlebnis, ist über die Schwelle dieses Hauses in die Freiheit gegangen. So manch ein Alkoholiker, der dort eintrat, erhielt eine Antwort. Er konnte sich der fröhlichen Menge nicht entziehen, die über ihr eigenes Unglück lachte und das seine verstand. Tief beeindruckt durch jene, die ihn im Krankenhaus besucht hatten, kapitulierte er endgültig, als er später beim Meeting im oberen Stockwerk die Geschichte eines Mannes hörte, dessen Erfahrungen mit seinen eigenen übereinstimmten. Der Ausdruck auf den Gesichtern der Frauen, dieses gewisse Etwas in den Augen der Männer, die knisternde und ansteckende Atmosphäre des Ortes bestärkten ihn in der Gewissheit, dass er im sicheren Hafen war.

Niemand konnte dem widerstehen, was von diesen Menschen ausging: die praktische Art, Schwierigkeiten anzupacken, die große Toleranz, die Ungezwungenheit, die echte Demokratie und vor allem das unbegreifliche Verständnis füreinander. So manch ein Alkoholiker und seine Frau machten sich glücklich auf den Heimweg und überlegten, was sie jetzt für ihre betroffenen Bekannten und deren Familien tun könnten. Sie wussten, dass sie jetzt eine Menge neuer Freunde hatten, und es kam ihnen so vor, als hätten sie diese Fremden schon immer gekannt. Sie hatten Wunder gesehen – und eines sollte ihnen widerfahren. Vor allem hatten sie jene große Wirklichkeit geschaut: ihren liebenden und allmächtigen Schöpfer.

Heute kann dieses Haus kaum noch die wöchentlichen Besucher aufnehmen, denn die Zahl beläuft sich regelmäßig auf sechzig bis achtzig. Alkoholiker von nah und fern werden angezogen. Familien aus umliegenden Städten nehmen weite Wege auf sich, nur um dabei zu sein. Eine Gemeinde, dreißig Meilen entfernt,

hat eine Gruppe von fünfzehn Anonymen Alkoholikern. Weil es ein größerer Ort ist, nehmen wir an, dass diese Gruppe eines Tages aus mehreren hundert Mitgliedern bestehen wird. *

Aber das Leben der Anonymen Alkoholiker ist mehr als an Zusammenkünften teilzunehmen und Besuche in Krankenhäusern zu machen. Zum AA-Alltag gehört: alte Scharten auswetzen, Familienzwise bereinigen, den enterbten Sohn seinen erzürnten Eltern wieder nahe bringen, Geld borgen und einander den Arbeitsplatz sichern, wo es gerechtfertigt ist. Keiner ist so verurufen oder so tief gesunken, um nicht herzlich aufgenommen zu werden, wenn es ihm ernst ist. Über soziale Unterschiede, kleinliche Rivalitäten und Eifersüchteleien geht man mit einem Lächeln hinweg. Als Schiffbrüchige im selben Boot, gerettet und vereint von einem Gott, sind Herz und Geist eingestimmt auf das Wohl anderer. Da ist all das, was anderen Leuten so viel bedeutet, für sie nicht mehr wichtig. Wie sollte es auch?

Ähnlich vollzieht sich in vielen Städten des Ostens der USA derselbe Vorgang. In einer dieser Städte gibt es ein weithin bekanntes Krankenhaus für die Behandlung von Alkohol- und Drogenabhängigen. Vor sechs Jahren war einer von uns dort Patient. Viele von uns haben in den Mauern dieses Krankenhauses zum ersten Mal die Gegenwart und die Kraft Gottes erfahren. Wir stehen tief in der Schuld des dort tätigen Arztes. Obwohl es zum Nachteil für seine eigene Arbeit sein könnte, hat er uns versichert, dass er an unsere Sache glaubt.

Alle paar Tage schlägt dieser Arzt vor, dass wir uns mit einem seiner Patienten beschäftigen. Das Verständnis

* Geschrieben 1939

für unsere Arbeit lässt ihn solche Kranke aussuchen, die willens und fähig sind, auf einer spirituellen Grundlage zu genesen. Viele von uns, die früher als Patient dort waren, gehen hin, um zu helfen. Außerdem gibt es in dieser Stadt zwanglose Zusammenkünfte, wie sie vorher beschrieben worden sind. Dort ist eine große Anzahl von Mitgliedern anzutreffen. Auch dort gibt es die gleichen, spontan geschlossenen Freundschaften und dieselbe Hilfsbereitschaft untereinander, die man unter unseren Freunden im Westen findet. Zwischen Osten und Westen wird viel hin- und hergereist – und wir erwarten eine Zunahme dieses hilfreichen Erfahrungsaustausches.

Wir hoffen, dass eines Tages jeder Alkoholiker, der auf Reisen ist, an seinem Bestimmungsort eine AA-Gruppe vorfindet. Bis zu einem gewissen Grad trifft das schon heute zu. Einige von uns sind als Geschäftsleute viel unterwegs. Durch den Kontakt mit unseren zwei größeren Zentren sind kleinere Gruppen von zwei, drei oder fünf Mitgliedern auch andernorts entstanden. Wer von uns unterwegs ist, schaut rein, so oft er kann. So ist uns die Möglichkeit gegeben zu helfen. Gleichzeitig umgehen wir die Verlockungen der Straße, über die jeder Reisende berichten kann.*

So wachsen wir. Auch Sie können wachsen, selbst wenn Sie nichts als dieses Buch in der Hand haben. Wir glauben und hoffen, dass es alles enthält, was Sie für den Anfang brauchen.

Wir wissen, was Sie jetzt denken. Sie sagen zu sich selbst: „Ich bin zittrig und allein. Das schaffe ich nie.“ Sie können es schaffen. Sie vergessen, dass Sie jetzt eine

* Geschrieben 1939. Im Jahre 2001 gibt es mehr als 100.000 Gruppen in ca. 150 Ländern, mit einer geschätzten Mitgliederzahl von etwa 2,1 Millionen.

Kraftquelle angezapft haben, die stärker ist als Sie selbst. Um es nochmals zu sagen: Mit diesem Rüstzeug ist es nur eine Frage von Bereitschaft, Geduld und Arbeit, um zu erreichen, was wir geschafft haben.

Wir kennen ein AA-Mitglied, das in eine große Stadt gezogen ist. Schon nach ein paar Wochen stellte er fest, dass es dort wahrscheinlich mehr Alkoholiker pro Quadratmeile gab als in jeder anderen Stadt des Landes. Die Behörden waren sehr besorgt. Unser Mann nahm mit einem bekannten Psychiater Verbindung auf, der teilweise Verantwortung für die psychiatrische Betreuung der Gemeinde übernommen hatte. Es stellte sich heraus, dass dieser Arzt fähig und außerordentlich daran interessiert war, jede irgendwie wirksame Methode anzuwenden, um das Problem in den Griff zu bekommen. So wollte er auch wissen, was unser Freund drauf hat.

Unser Freund ging zu ihm und berichtete. Und das mit solchem Erfolg, dass der Doktor einwilligte, es mit seinen Patienten und Alkoholikern aus einer Klinik zu versuchen, die er betreute. Vereinbarungen wurden auch mit dem Chefarzt der psychiatrischen Abteilung eines großen öffentlichen Krankenhauses getroffen, um noch andere aus dem Strom des Elends herauszusuchen, der durch diese Anstalt fließt.

So wird unser Freund bald viele Gefährten haben. Einige von uns werden untergehen und vielleicht nie wieder auftauchen. Wenn unsere Erfahrung gültig ist, dann werden mehr als die Hälfte derer, die angesprochen wurden, AA-Mitglieder werden.

Wenn einige Männer in dieser Stadt sich gefunden und ihre Freude daran entdeckt haben, anderen zu helfen und ihnen neuen Lebensmut zu geben, gibt es hier kein

Halten mehr, bis jeder in dieser Stadt, der will und kann, die Möglichkeit zur Genesung findet.

Immer noch könnten Sie einwenden: „Aber ich werde nicht das Glück haben, euch, die ihr dieses Buch schreibt, persönlich kennen zu lernen.“ Wir wissen es nicht. Gott wird das bestimmen. Sie müssen sich immer ins Bewusstsein rufen, dass sie letztlich nur auf Ihn bauen können. Er wird Ihnen zeigen, wie Sie die Gemeinschaft ins Leben rufen, nach der Sie sich sehnen. Die Anonymen Alkoholiker freuen sich, von Ihnen zu hören. Kontaktadressen stehen am Schluss dieses Buches.

Unser Buch ist nur als Anregung gedacht. Wir sind uns bewusst, dass wir nur wenig wissen. Gott wird Ihnen und uns ständig mehr offenbaren. Fragen Sie Ihn morgens bei der Besinnung, was Sie jeden Tag für den tun können, der noch krank ist. Die Antwort kommt, wenn bei Ihnen alles in Ordnung ist. Denn es ist klar, dass Sie nichts weitergeben können, was Sie selbst nicht haben. Sorgen Sie dafür, dass Ihr Verhältnis zu Ihm in Ordnung ist. Dann werden mit Ihnen und unzähligen anderen wunderbare Dinge geschehen. Das ist für uns unumstößliche Wahrheit.

Geben Sie sich jetzt ganz in die Hand Gottes, wie Sie Ihn verstehen. Gestehen Sie Ihm und Ihren Freunden Ihre Fehler ein. Räumen Sie die Trümmer aus Ihrer Vergangenheit beiseite.

Geben Sie freimütig von dem, was Sie finden – und kommen Sie zu uns. Wir werden mit Ihnen in spiritueller Gemeinschaft verbunden sein – und Sie werden bestimmt einigen von uns begegnen auf dem beschwerlichen Weg zum glücklichen Ziel.

Bis dahin möge Gott Sie segnen und behüten.

Lebensgeschichten

Teil I

Pioniere der AA

Dieser Teil des Buches umfasst die Geschichte des AA-Mitbegründers Dr. Bob und des „Anonymen Alkoholikers Nummer drei“ aus dem amerikanischen Original des Buches. Die Geschichte des AA-Mitbegründers Bill W. bildet das Eingangskapitel.

Teil II

Berichte von Anonymen Alkoholikern aus dem deutschsprachigen Europa

In diesen 19 Geschichten berichten Frauen und Männer, jüngere und ältere Menschen aus allen gesellschaftlichen Schichten, wie sie unter der Alkoholkrankheit gelitten haben und wie es ihnen gelungen ist, mit Hilfe des AA-Programms und im Erfahrungsaustausch mit anderen Alkoholikern durch eine spirituelle Erneuerung dem Leben eine Wende zum Guten zu geben.

Teil 1
Pioniere der AA

Doktor Bobs Alptraum

Dr. Bob ist einer der Mitbegründer der Anonymen Alkoholiker. Der Geburtstag unserer Gemeinschaft ist der 10. Juni 1935, der erste Tag seiner dauerhaften Trockenheit.

Bis zum Jahr 1950, dem Jahr seines Todes, hat er die AA-Botschaft zu mehr als fünftausend Alkoholikerinnen und Alkoholikern gebracht. Er hat all diesen seine ärztliche Hilfe zur Verfügung gestellt, ohne dafür etwas zu verlangen. Bei diesem wunderbaren Dienst war ihm Schwester Ignatia vom St.-Thomas-Krankenhaus in Akron/Ohio eine große Hilfe. Sie war eine der besten Freundinnen, die unsere Gemeinschaft je hatte.

Ich wurde in einem kleinen Ort mit etwa siebentausend Einwohnern in New England geboren. Soweit ich mich erinnere, war dort das moralische Niveau weit über dem Durchschnitt. Weder Bier noch Schnaps wurden in der Gegend verkauft, ausgenommen in der staatlichen Verkaufsstelle, wo man vielleicht einen halben Liter bekam, wenn man den Angestellten davon überzeugen konnte, dass man den Alkohol wirklich brauchte. Ohne diesen Nachweis war der Kaufwillige gezwungen, mit leeren Händen wegzugehen, ohne die Ware, die ich später für das große Allheilmittel gegen alle menschlichen Krankheiten hielt. Die braven Bürger dieser Stadt sahen mit Missfallen auf diejenigen herab, die sich ihren Alkohol von Boston oder New York per Express schicken ließen.

Die Stadt war mit Kirchen und Schulen gut versorgt, in denen ich meine erste Schulausbildung erhielt.

Mein Vater übte einen freien Beruf aus und war wegen seiner Tüchtigkeit überall geachtet. Mein Vater und meine Mutter waren in der Kirchengemeinde sehr aktiv. Beide waren überdurchschnittlich intelligent.

Unglücklicherweise wuchs ich als Einzelkind auf. Vielleicht erklärt das meine Eigensucht, die später viel zu meinem Alkoholismus beigetragen hat.

Von der Kindheit bis zum Ende der Oberschule wurde ich mehr oder weniger zum Kirchgang gezwungen: Kindergottesdienst, Abendandacht, montags „aktives Christentum“ und manchmal mittwochs Gebetsgottesdienst. Deshalb stand damals mein Entschluss fest: „Wenn ich der elterlichen Aufsicht entronnen bin, werde ich nie mehr meinen Fuß in die Kirche setzen.“ An diesem Entschluss habe ich stur vierzig Jahre festgehalten. Eine Ausnahme machte ich nur dann, wenn es unbedingt sein musste.

Nach der Oberschule folgten vier Jahre in einer der besten Akademien des Landes. Neben den im Lehrplan angegebenen Vorlesungen schien das Trinken die wichtigste Freizeitaktivität zu sein. Fast jeder schien mitzumachen. Und auch ich beteiligte mich mehr und mehr und hatte dabei jede Menge Spaß, ohne viel Reue. Ich bekam keine großen Schwierigkeiten, weder körperlich noch finanziell. Es schien mir, dass ich am nächsten Morgen schneller auf die Beine kam als die meisten meiner mittrinkenden Freunde, die bestraft (oder vielleicht gesegnet?) waren mit morgendlicher Übelkeit. Nie in meinem Leben hatte ich Kopfschmerzen. Deshalb meine ich jetzt, dass ich von Anfang an Alkoholiker war. Mein ganzes Leben schien sich nur darum zu drehen, was ich wollte, ohne Rücksicht auf die Wünsche,

Rechte oder Vorrechte anderer. Diese Geisteshaltung beherrschte mich mit den Jahren immer mehr. In den Augen meiner Saufkumpane hatte ich mit Auszeichnung bestanden, aber nicht in den Augen des Dekans. Die nächsten drei Jahre verbrachte ich in Boston, Chicago und Montreal als Angestellter eines großen Konzerns, verkaufte Eisenbahnzubehör, Benzinmotoren aller Art und viele andere Eisenwaren. Während dieser Jahre trank ich so viel, wie es mein Geldbeutel erlaubte, immer noch, ohne dafür allzu sehr bestraft zu werden, obwohl sich das morgendliche Zittern schon manchmal einstellte. Während dieser drei Jahre fehlte ich lediglich einen halben Arbeitstag.

Dann begann ich das Studium der Medizin an einer der größten Universitäten des Landes. Dort widmete ich mich dem Trinken mit noch größerem Eifer als je zuvor. Und weil ich große Mengen Bier trank und vertrug, wurde ich Mitglied einer trinkenden Verbindung und war dort bald einer der Wortführer. Wenn ich morgens zu den Vorlesungen ging, musste ich sehr oft, obwohl gut vorbereitet, wegen meines Zitterns zurück in das Studentenwohnheim. Ich wagte nicht, den Hörsaal zu betreten, denn ich hatte Angst, Aufsehen zu erregen, wenn ich aufgerufen werden sollte.

Das wurde bis zum Ende des ersten Studienabschnitts immer schlimmer. Nach einer langen Saufphase war ich davon überzeugt, dass ich mein Studium nicht mehr würde fortsetzen können. Also packte ich meinen Koffer und ging nach Süden, wo ich einen Monat auf der großen Farm eines Freundes verbrachte.

Als mein Kopf wieder klarer war, kam ich zu der Überzeugung, dass es sehr dumm war, das Studium aufzugeben, und dass es besser wäre, zurückzukehren und weiterzustudieren. Zur Universität zurückgekehrt, musste ich feststellen, dass die Fakultät anderer Ansicht

war. Nach langem Hin und Her gestattete man mir, weiterzumachen und meine Zwischenprüfungen abzulegen, die ich alle einigermaßen bestand. Aber man war angewidert von mir und mir wurde gesagt, dass man auch ohne mich auskäme. Nach vielen aufreibenden Diskussionen gab man mir schließlich meinen Studiennachweis und ich wechselte auf eine der anderen führenden Universitäten des Landes, um dort im Herbst im fünften Semester weiterzumachen.

Mit meiner Trinkerei wurde es dort so schlimm, dass die Freunde aus dem Studentenwohnheim, in dem ich lebte, sich gezwungen sahen, meinen Vater zu rufen. Er machte eine lange Reise und versuchte vergeblich, mich zur Vernunft zu bringen. Das machte wenig Eindruck auf mich, denn ich trank weiter und vor allem viel mehr harte Sachen als in früheren Jahren.

Vor dem Abschlussexamen unternahm ich eine besonders erbarmungslose Sauftour. Bei dem schriftlichen Examen zitterte meine Hand so sehr, dass ich den Bleistift nicht halten konnte. Ich gab am Schluss mindestens drei absolut leere Bogen ab. Natürlich bekam ich einen Verweis – und das Resultat war, dass ich ein weiteres Semester wiederholen musste. Um dann zur Prüfung wieder zugelassen zu werden, musste ich, wenn ich die Prüfung bestehen wollte, absolut trocken bleiben. Das gelang mir; ich bestand vor der Fakultät zu deren Zufriedenheit, sowohl in meiner persönlichen Führung als auch in meinen wissenschaftlichen Leistungen.

Ich führte mich so gut, dass es mir gelang, eine begehrte Assistenzarztstelle in einer Stadt des Westens zu bekommen, wo ich zwei Jahre blieb. Während dieser zwei Jahre war ich so beschäftigt, dass ich kaum das Krankenhaus verlassen konnte. Dadurch konnte ich auch nicht in Schwierigkeiten kommen.

Nach diesen zwei Jahren eröffnete ich eine Praxis in der Stadt. Ich hatte etwas Geld, sehr viel Zeit und erhebliche Magenbeschwerden. Ich entdeckte bald, dass ein paar Gläser Alkohol meine Magenverstimmung wenigstens für ein paar Stunden minderten. So war es nicht schwer für mich, zu meinen früheren exzessiven Trinkgewohnheiten zurückzukehren.

Inzwischen fing ich an, körperlich schwer darunter zu leiden, und in der Hoffnung auf Hilfe ließ ich mich mindestens ein dutzend Mal freiwillig in eines der Sanatorien einsperren. Jetzt war ich zwischen Hölle und Abgrund: Trank ich nicht, quälte mich mein Magen, trank ich, quälten mich die Nerven.

Nachdem das drei Jahre so ging, landete ich im örtlichen Krankenhaus, wo man versuchte, mir zu helfen. Doch ich brachte meine Freunde so weit, mir Schnaps in Literflaschen einzuschmuggeln, oder ich stahl den Alkohol irgendwo im Haus. So verschlechterte sich mein Zustand sehr schnell.

Schließlich musste mein Vater einen Arzt aus meiner Heimatstadt schicken, der es irgendwie fertig brachte, dass ich dorthin verlegt wurde. Zwei Monate verbrachte ich im Bett, bevor ich es wagen konnte, das Haus zu verlassen. Ich blieb noch einige Monate in der Stadt und kehrte dann zurück, um die Arbeit in meiner Praxis wieder aufzunehmen.

Durch diese Ereignisse oder durch den Doktor oder durch beides muss mir ein solcher Schrecken eingejagt worden sein, dass ich keinen Alkohol mehr anrührte, bis das Alkoholverbot im Land erlassen wurde.

Als das Prohibitionsgesetz beschlossen wurde, fühlte ich mich recht sicher. Ich wusste, jeder würde sich – je nach seinen finanziellen Mitteln – noch schnell mit ein paar

Flaschen oder Kisten eindecken. Das würde schnell aufgebraucht sein. Also machte es nichts aus, wenn ich noch etwas trank. Damals war mir nicht bewusst, dass die Regierung es den Ärzten fast uneingeschränkt gestattete, an Alkohol heranzukommen. Ebenfalls wusste ich noch nichts von den Alkoholschmugglern, die bald am Horizont auftauchten. Am Anfang trank ich mäßig, aber nach relativ kurzer Zeit fiel ich in die alten Gewohnheiten zurück, die in einer verhängnisvollen Katastrophe geendet hatten.

Während der nächsten Jahre entwickelten sich bei mir zwei ausgeprägte Zwangsvorstellungen. Die eine war, nicht schlafen zu können, und die andere, der Alkohol könnte mir ausgehen. Da ich kein wohlhabender Mann war, musste ich nüchtern genug bleiben, um Geld zu verdienen, sonst würde mir der Alkohol ausgehen. Meistens versagte ich mir deshalb den Morgen-trunk, nach dem ich so dringend gierte. Stattdessen füllte ich mich bis obenhin mit Beruhigungsmitteln ab, um das Zittern zu unterdrücken, das mir furchtbar zusetzte. Gelegentlich gab ich dem morgendlichen Verlangen nach, doch wenn ich das tat, dann dauerte es nur ein paar Stunden, bis ich zur Arbeit absolut unfähig war. Das minderte meine Aussichten, an diesem Abend etwas nach Hause zu schmuggeln. Das hatte zur Folge, dass ich mich in der Nacht unruhig von einer Seite auf die andere warf – und ich begann den Morgen mit unerträglichem Zittern. Während der folgenden fünfzehn Jahre war ich klug genug, nicht ins Krankenhaus zu gehen und sehr selten Patienten zu behandeln, wenn ich getrunken hatte. Manchmal versteckte ich mich in einem der Klubs, in denen ich Mitglied war, und zeitweise hatte ich die Angewohnheit, mich unter falschem Namen in einem Hotel einzutragen. Doch gewöhnlich

fanden mich meine Freunde – und wenn sie mir versprechen konnten, dass ich nicht ausgeschimpft würde, ging ich heim.

Wenn meine Frau vorhatte, nachmittags wegzugehen, besorgte ich mir einen gewissen Vorrat an Schnaps, schmuggelte ihn nach Hause, um ihn im Kohlenkasten, dem Kleiderschrank, über dem Türpfosten, über dem Kellergebälk oder unter losen Platten im Kellerboden zu verstecken. Außerdem benutzte ich alte Koffer und Kasten, den alten Vorratsschrank und sogar den Ascheneimer. Den Spülkasten der Toilette benützte ich nie als Versteck, denn das sah mir zu einfach aus. Später fand ich heraus, dass ihn meine Frau regelmäßig untersuchte. Gewöhnlich steckte ich kleine, leere Flaschen in pelzgefütterte Handschuhe und warf sie auf die rückwärtige Veranda, wenn es im Winter dafür dunkel genug war: Mein Schmuggler hatte Alkohol auf der Hintertreppe versteckt, wo ich leicht dran kam. Manchmal transportierte ich den Alkohol in meinen Taschen, doch diese wurden inspiziert und es wurde zu riskant. Ich füllte ihn auch in Fläschchen um, von denen ich einige oben in meine Strümpfe steckte. Das ging so lange gut, bis meine Frau und ich uns Wallace Beery in dem Stück „Tugboat Annie“ ansahen. Danach waren das Hosenbein- und Sockenversteck gestorben!

Ich will hier keinen Platz vergeuden, um alle meine Krankenhaus- oder Sanatorienaufenthalte zu schildern.

Während all dieser Zeit wurden wir mehr oder weniger von unseren Freunden gemieden. Wir konnten nicht eingeladen werden, weil ich mich mit Sicherheit betrinken würde – und aus dem gleichen Grund wagte es meine Frau nicht, Gäste einzuladen. In meiner krankhaften Angst, nicht schlafen zu können, musste

ich mich jeden Abend betrinken. Um aber für den nächsten Abend genug Alkohol zu haben, musste ich tagsüber mindestens bis vier Uhr nüchtern bleiben. So ging es ohne Unterbrechung siebzehn Jahre lang weiter. Es war wirklich ein schrecklicher Alptraum: Geld verdienen, Schnaps beschaffen, ihn nach Hause schmuggeln, mich betrinken, das morgendliche Zittern, das Einnehmen großer Mengen von Beruhigungsmitteln, um es mir zu ermöglichen, mehr Geld zu verdienen – und so weiter ... – zum Kotzen. Oft versprach ich meiner Frau, meinen Freunden und den Kindern, mit dem Trinken aufzuhören. Versprechen, die mich selten auch nur einen Tag lang nüchtern hielten, obwohl es mir ernst war, wenn ich sie machte.

Um denen zu helfen, die gern experimentieren, möchte ich das sogenannte Bier-Experiment schildern. Als Bier wieder frei ausgeschenkt wurde, meinte ich, ich wäre sicher. Davon konnte ich so viel trinken, wie ich wollte. Es war harmlos, keiner – so meinte ich – konnte jemals von Bier betrunken werden. Also füllte ich mit der Zustimmung meiner guten Frau den Keller voll. Es dauerte nicht lang – und ich trank mindestens anderthalb Kisten pro Tag. Ich nahm dreißig Pfund in zwei Monaten zu, sah aus wie ein Schwein und litt unter Kurzatmigkeit. Folgendes fiel mir ein: Wenn jemand nach Bier riecht, ist nicht festzustellen, was er sonst noch getrunken hat. Also begann ich, mein Bier mit reinem Alkohol zu verstärken. Das Resultat war natürlich entsprechend schlimm – und so endete das Bierexperiment.

In der Zeit meines Bierexperimentes traf ich mit einer Gruppe von Leuten zusammen, die mich wegen ihrer augenscheinlichen Ausgeglichenheit, Gesundheit und Fröhlichkeit anzogen. Sie sprachen frei und ohne

Scheu, was ich nie konnte, und sie schienen bei allen Gelegenheiten ausgeglichen und gesund. Darüber hinaus schienen sie glücklich zu sein. Ich war befangen und meistens unruhig, meine Gesundheit war kurz vor dem Zusammenbruch, mir ging es absolut miserabel. Ich spürte, dass sie etwas hatten, was ich nicht hatte und von dem ich profitieren könnte. Ich erfuhr, dass es irgendwas mit Spiritualität zu tun hatte. Das sagte mir zwar nicht sehr zu, aber ich dachte mir, es könne auch nicht schaden. In den nächsten zweieinhalb Jahren widmete ich der Sache viel Zeit und Aufmerksamkeit und war trotzdem jeden Abend betrunken. Ich las alles, was ich darüber finden konnte, und sprach mit jedem, von dem ich annahm, dass er etwas davon wisse.

Meine Frau zeigte großes Interesse und es war dieses Interesse, welches das meinige wachhielt. Ich ahnte noch nicht, dass in dieser Sache die Lösung meines Alkoholproblems stecken könnte. Ich werde es nie begreifen, wie meine Frau ihren Glauben und ihre Kraft während all dieser Jahre behielt. Aber es gelang ihr. Ich wäre schon lange tot, wäre es anders gewesen. Aus irgendeinem Grund haben wir Alkoholiker die Gabe, die besten Frauen der Welt zu bekommen. Es ist mir unerklärlich, weshalb die Frauen solchen Qualen unterworfen werden, wie wir sie ihnen bereiten.

Etwa zu dieser Zeit rief an einem Samstagnachmittag eine Frau an und bat mich, abends rüberzukommen, um einen ihrer Freunde kennen zu lernen, der mir helfen könnte. Es war der Tag vor Muttertag – und ich war besoffen nach Hause gekommen mit einer großen Topfpflanze, die ich auf den Tisch stellte. Ich war sofort nach oben gegangen, wo ich die Besinnung verlor. Am nächsten Tag rief die Frau wieder an. Obwohl

ich mich sehr schlecht fühlte, versuchte ich, höflich zu sein. „Auf, lass uns gehen“, sagte ich, nachdem ich meiner Frau das Versprechen abgenommen hatte, dass wir nicht länger als eine Viertelstunde bleiben würden.

Es war genau fünf Uhr nachmittags, als wir ihr Haus betraten – und es war viertel nach elf Uhr, als wir wieder gingen. Später hatte ich noch einige kürzere Gespräche mit diesem Mann und hörte daraufhin sofort mit dem Trinken auf. Diese Trockenperiode hielt ungefähr drei Wochen an, dann fuhr ich nach Atlantic City, wo ich an einem mehrtägigen Treffen einer Vereinigung teilnahm, deren Mitglied ich war.

Alles, was es an Scotch im Zug gab, trank ich aus und kaufte noch ein paar Liter auf meinem Weg zum Hotel. Das war am Sonntag. Am Abend betrank ich mich, blieb am Montag bis nach dem Abendessen nüchtern und fing dann wieder an, mich voll laufen zu lassen. Ich trank, soviel ich wagte, an der Bar, ging dann auf mein Zimmer und gab mir dort den Rest. Am Dienstag fing ich morgens an und war mittags voll drin. Da ich meinen Ruf nicht ruinieren wollte, bezahlte ich die Hotelrechnung und ging. Auf dem Weg zum Bahnhof kaufte ich noch weiteren Schnaps. Ich musste einige Zeit auf den Zug warten. Von da an erinnere ich mich an nichts, bis ich im Hause eines Freundes in einer Stadt unweit von zu Hause aufwachte. Diese guten Menschen benachrichtigten meine Frau, die meinen neu gewonnenen Freund schickte, um mich zu holen. Er kam, brachte mich nach Hause und steckte mich ins Bett. Er gab mir an diesem Abend noch einige Whiskys und am nächsten Morgen noch eine Flasche Bier.

Das geschah am 10. Juni 1935 – und es war mein letzter Schluck Alkohol. Heute, da ich dies niederschreibe, sind vier Jahre vergangen.

An dieser Stelle drängt sich die Frage auf: „Was sagte oder tat der Mann, das so verschieden war von dem, was andere gesagt oder getan hatten?“ Man muss sich vor Augen führen, dass ich viel über Alkoholismus gelesen hatte und mich mit jedem, der etwas darüber wusste oder meinte, er wüsste etwas darüber, unterhalten hatte. Hier war jedoch ein Mann, der viele Jahre furchtbar getrunken hatte und der alle Erfahrungen als Säufer gemacht hatte, die man überhaupt machen kann. Genesen ist er jedoch auf dem gleichen Weg, den ich auch versucht hatte einzuschlagen, nämlich auf dem spirituellen Weg. Er gab mir aber die Informationen über das Thema Alkoholismus, die mir zweifellos geholfen hatten.

Von weit größerer Wichtigkeit war die Tatsache, dass er das erste menschliche Wesen war, mit dem ich je gesprochen hatte, der aus eigener Erfahrung wusste, worüber er sprach in Bezug auf Alkoholismus. Mit anderen Worten, er redete in meiner Sprache.

Er wusste alle Antworten – und gewiss hatte er sie nicht aus Büchern.

Es ist ein wahrer Segen, von dem furchtbaren Fluch befreit zu sein, unter dem ich stand. Ich bin gesund und habe meine Selbstachtung und die Achtung meiner Kollegen wiedergewonnen. Ich führe ein gutes Familienleben und meine Praxis geht so gut, wie man es in diesen unsicheren Zeiten erwarten kann.

Einen großen Teil meiner Zeit verbringe ich damit, weiterzugeben, was ich gelernt habe, an andere, die es wollen und die es bitter nötig haben.

Das tue ich aus vier Gründen:

1. aus Pflichtgefühl;
2. es macht mir Freude;

3. weil ich damit meine Schuld dem Mann gegenüber begleiche, der sich die Zeit genommen hatte, es an mich weiterzugeben;
4. weil ich damit jedesmal etwas mehr Sicherheit gewinne vor einem möglichen Rückfall.

Im Unterschied zu den meisten aus unserer Gemeinschaft konnte ich in den ersten zweieinhalb Jahren meiner Trockenheit das süchtige Verlangen nach Alkohol nicht überwinden. Es war fast immer da. Aber zu keiner Zeit war ich an dem Punkt, an dem ich nachgegeben hätte. Es störte mich schrecklich, meine Freunde trinken zu sehen, weil ich wusste, dass ich es nicht konnte. Ich erzog mich zu der Ansicht, dass ich ja einst das gleiche Recht gehabt hatte, es aber so schrecklich missbrauchte, dass es mir entzogen worden war. Also steht es mir nicht zu, mich darüber zu beklagen. Schließlich hat mich niemand auf den Boden geworfen und mir den Fusel in die Kehle geschüttet.

Wenn Sie sich für einen Atheisten, einen Agnostiker oder Skeptiker halten oder eine andere Form geistigen Stolzes leisten, der Sie davon abhält, das zu akzeptieren, was in diesem Buch steht, dann tut es mir Leid um Sie. Wenn Sie immer noch glauben, Sie seien stark genug, das Spiel allein zu gewinnen, dann ist das Ihre Sache. Aber wenn Sie wirklich und wahrhaftig ein für allemal mit dem Trinken aufhören wollen und Sie ernsthaft spüren, dass Sie Hilfe brauchen, haben wir die Antwort für Sie. Es gelingt immer, wenn Sie mit nur halb so viel Eifer darangehen, wie Sie ihn gezeigt haben, wenn es darum ging, noch etwas Trinkbares zu beschaffen.

Ihr Himmlischer Vater wird Sie nicht im Stich lassen!

Der Anonyme Alkoholiker Nummer drei

Das ist die Geschichte eines Pioniers der AA-Gemeinschaft aus deren Gruppe Nummer eins, der ersten AA-Gruppe der Welt. Er stand zu der Sache, deshalb konnten er und unzählige andere ein neues Leben beginnen.

Als eines von fünf Kindern wurde ich auf einer Kentucky-Farm im Kreis Carlyle County geboren. Meine Eltern waren wohlhabende Leute und führten eine glückliche Ehe. Meine Frau, ein Mädchen aus Kentucky, kam mit mir nach Akron, wo ich an der Akron-Law-School Jura studierte.

In einer Hinsicht ist mein Fall sehr ungewöhnlich. Bei mir gab es keine unglücklichen Kindheitserlebnisse, auf die ich meinen Alkoholismus zurückführen könnte. Ich hatte anscheinend nur eine ganz natürliche Neigung zum Alkohol. Meine Ehe war glücklich. Wie ich bereits sagte, hatte ich nie irgendeinen der Gründe, bewusst oder unbewusst, die so oft für das Trinken genannt werden. Wie meine Geschichte zeigt, wurde ich dennoch zu einem äußerst schweren Fall.

Ich hatte beträchtliche Erfolge, bevor mich mein Trinken völlig kaputtgemacht hatte. Fünf Jahre war ich Stadtrat und Finanzdirektor von Kenmore, einer Vorstadt, die später der Stadt eingemeindet wurde. Natürlich ging das alles in die Brüche durch meine zunehmende Trinkerei. Zu der Zeit, als Dr. Bob und Bill auftauchten, war ich fast am Ende.

Ich war acht Jahre alt, als ich mich das erste Mal betrank. Meine Eltern waren daran nicht schuld, beide waren sehr gegen das Trinken eingestellt. Einige Landarbeiter räumten die Scheune der Farm auf und ich fuhr auf dem Schlitten mit ihnen hin und her. Während sie aufluden, trank ich aus einem Fass in der Scheune Apfelwein. Auf dem Weg zurück, nach zwei oder drei Fuhren, verlor ich das Bewusstsein und musste ins Haus getragen werden. Ich kann mich auch daran erinnern, dass mein Vater für medizinische Zwecke und für Gäste Whisky im Haus hatte. Ich trank davon, wenn niemand da war, und füllte Wasser nach, damit meine Eltern nichts merkten.

Das ging so lange, bis ich auf der Universität unseres Staates eingeschrieben war. Nach vier Jahren wurde mir klar, dass ich ein Trinker war. Jeden Morgen wachte ich krank und mit schrecklichem Zittern auf, aber immer hatte ich eine Flasche Schnaps auf dem Tisch neben meinem Bett stehen. Ich langte rüber, nahm einen Schluck, nach kurzer Zeit stand ich auf, nahm noch einen Schluck, rasierte mich, frühstückte, steckte eine Taschenflasche ein und ging in die Vorlesung. In den Pausen rannte ich rüber zur Toilette, trank genug, um meine Nerven zu beruhigen – und ging in die nächste Vorlesung. Das war 1917.

Ich verließ die Universität kurz vor dem Abschlussexamen und trat in die Armee ein. Damals nannte ich das Patriotismus. Später wurde mir klar, dass ich vor dem Alkohol davonlief. Das klappte auch einigermaßen, weil ich an Orte kam, wo es nichts zu trinken gab und so mein gewohnheitsmäßiges Trinken unterbrochen wurde.

Dann trat das Alkoholverbot der Prohibitionszeit in Kraft. Der Stoff, den es illegal noch gab, war scheuß-

lich und manchmal sogar tödlich. Außerdem hatte ich geheiratet und einen Beruf, der mich ganz in Anspruch nahm. All das half mir über drei oder vier Jahre hinweg. Ich betrank mich allerdings immer, wenn ich genug bekam, um mich zu besaufen.

Meine Frau und ich waren in einigen Bridge-Klubs. Dort wurde selbst gemachter Wein angeboten. Nach zwei oder drei Versuchen verzichtete ich darauf, weil sie nie genug ausschenkten, um mich zufrieden zu stellen. Ich lehnte also dieses Getränk ab. Dieses Problem wurde bald gelöst, da ich meine eigenen Flaschen mitbrachte und sie in der Toilette oder draußen im Gebüsch versteckte.

Im Laufe der Zeit wurde mein Trinken zunehmend schlimmer. Ich ging oft zwei oder drei Wochen hintereinander nicht ins Büro. Ich verbrachte fürchterliche Tage und Nächte auf dem Fußboden meiner Wohnung, ich lag wach, griff nach der Flasche, nahm einen Schluck und sank wieder in tiefe Bewusstlosigkeit.

Während der ersten sechs Monate des Jahres 1935 war ich acht Mal wegen Alkoholvergiftung im Krankenhaus und jedesmal zwei oder drei Tage ans Bett gefesselt, bevor ich überhaupt wusste, wo ich war.

Am 26. Juni 1935 kam ich im Krankenhaus wieder einmal zu mir. Es wäre milde ausgedrückt, würde man sagen, ich wäre entmutigt gewesen. Siebenmal hatte ich in den letzten sechs Monaten beim Verlassen des Krankenhauses den Entschluss gefasst, mich nicht wieder zu betrinken, wenigstens nicht in den nächsten sechs oder acht Monaten. Aber es hatte nie geklappt. Ich wusste nicht, was los war und was ich tun sollte.

An jenem Morgen wurde ich in ein anderes Zimmer verlegt, wo meine Frau schon auf mich wartete. Ich

dachte so bei mir: „Nun wird sie dir sagen, dass es zwischen uns aus ist“, ich konnte ihr das nicht einmal übel nehmen. Ich hatte nicht vor, mich zu rechtfertigen. Sie erzählte mir, dass sie sich mit zwei Männern über das Trinken unterhalten hatte. Mir gefiel das gar nicht, bis sie mir mitteilte, dass es sich um zwei Alkoholiker handelte, wie ich einer war. Nun ja, wenn sie mit einem anderen Trinker darüber sprach, war es nicht so schlimm.

„Du wirst mit dem Trinken aufhören“, sagte sie.

Das klang ganz gut, obwohl ich es nicht glaubte. Dann erzählte sie mir, dass diese beiden Trinker, mit denen sie gesprochen hatte, einen Plan hatten, mit dessen Hilfe sie glaubten, mit dem Trinken aufhören zu können. Teil des Planes war es, mit anderen Alkoholikern darüber zu sprechen. Das würde ihnen helfen, selbst trocken zu bleiben. Alle Leute, mit denen ich bis jetzt gesprochen hatte, wollten *mir* helfen, doch mein Stolz hinderte mich daran, ihnen zuzuhören. Das erzeugte bei mir nur Verstimmung. Ich hätte mich jedoch als mieser Kerl gefühlt, hätte ich nicht mal für kurze Zeit diesen beiden Burschen zugehört, da dies doch *ihnen* helfen könnte. Meine Frau sagte mir auch, dass die beiden kein Geld nehmen würden, selbst wenn ich es wollte und welches hätte, was nicht der Fall war.

Sie kamen in mein Zimmer und erzählten mir von ihrem Programm, das später als das der Anonymen Alkoholiker bekannt wurde. Damals steckte dieses Programm noch in den Anfängen.

Als ich aufblickte, standen zwei stattliche Männer vor mir, über 1,80 Meter groß. Sie sahen sympathisch aus. (Später erfuhr ich, dass die beiden Besucher Bill W. und Doktor Bob waren.) Bald fingen wir an, von unseren Trinkerlebnissen zu erzählen. Ich merkte schnell, dass

die beiden wussten, wovon sie sprachen, denn man kann Dinge sehen und riechen, wenn man betrunken ist, die man sonst nicht wahrnimmt. Wenn ich je geglaubt hätte, sie wüssten nicht, wovon sie sprachen, wäre ich nie bereit gewesen, weiter mit ihnen zu reden.

Nach einer Weile sagte Bill: „Jetzt hast du eine ganze Zeit lang geredet, nun lass mich mal eine oder zwei Minuten reden!“ Nachdem die beiden Besucher noch mehr von meiner Geschichte gehört hatten, drehte Bill sich um und sprach mit Dr. Bob. Er dachte, ich verstehe ihn nicht, aber ich hörte doch, als er sagte: „Ich glaube, er ist es wert, dass man ihm raushilft und mit ihm arbeitet.“

Sie fragten mich: „Willst du mit dem Trinken aufhören? Dein Trinken geht uns nichts an. Wir sind nicht hier, um dir irgendwelche Rechte zu nehmen oder um dir Vorschriften zu machen; aber wir haben ein Programm, von dem wir denken, dass wir damit nüchtern bleiben können. Zu diesem Programm gehört es, dass wir es an den weitergeben, der es braucht und will. Wenn du es also nicht willst, wollen wir deine Zeit nicht in Anspruch nehmen. Wir gehen einfach und sehen uns nach einem anderen um.“

Als Nächstes wollten sie wissen, ob ich meinte, aus eigener Kraft und ohne jede Hilfe aufhören zu können, ob ich das Krankenhaus verlassen könne und niemals wieder anfangen würde zu trinken. Wenn ich das könnte, wäre das wunderbar und eine feine Sache. Sie würden jemand hoch schätzen, der diese Kraft hat.

Sie suchten jedoch einen Mann, der sich seines Problems bewusst sei und der wisse, dass er dieses nicht allein und ohne fremde Hilfe lösen könne.

Ihre nächste Frage war, ob ich an eine Höhere Macht

glaubte. Damit hatte ich keine Schwierigkeit; denn ich hatte tatsächlich nie aufgehört, an Gott zu glauben, und hatte sehr oft um Hilfe gebeten, sie jedoch nie bekommen. Außerdem wollten sie wissen, ob ich bereit sei, mich an diese Höhere Macht zu wenden und um Hilfe zu bitten, gelassen und ohne Vorbehalte.

Sie überließen es mir, darüber nachzudenken. Ich lag da auf diesem Krankenhausbett und ließ mein Leben an mir vorüberziehen. Ich dachte an das, was der Alkohol mit mir gemacht hatte, die Gelegenheiten, die ich verpasst hatte, die Fähigkeiten, die mir gegeben waren und die ich nicht genutzt hatte. Schließlich kam ich zu dem Ergebnis, wenn ich bisher nicht aufhören wollte, sollte ich es nun wollen. Dazu musste ich bereit sein, alles Menschenmögliche zu tun, um mit dem Trinken aufzuhören.

Ich war bereit, mir selbst einzugestehen, dass ich den Tiefpunkt erreicht hatte, dass es jetzt aber etwas für mich gab, mit dem ich jedoch allein nicht umgehen konnte.

Nachdem ich über diese Dinge nachgedacht hatte und mir klar geworden war, was der Alkohol mich gekostet hatte, wandte ich mich vorbehaltlos der Höheren Macht zu, die für mich Gott war. Ich gab zu, dass ich dem Alkohol gegenüber vollkommen machtlos war und war bereit, alles Erdenkliche zu tun, das Problem zu lösen. Tatsächlich war ich bereit, Gott zu überlassen, was ich bisher selbst versucht hatte. Jeden Tag würde ich mich bemühen, Seinen Willen zu erkennen und versuchen, ihn zu erfüllen, anstatt immer zu versuchen, Ihn dazu zu bewegen, den Dingen zuzustimmen, von denen ich glaubte, dass sie die besten für mich seien.

Als Bill und Dr. Bob wiederkamen, erzählte ich ihnen davon.

Einer der beiden, ich glaube es war Dr. Bob, sagte: „Nun, willst du aufhören?“ Ich sagte: „Ja, ich würde gern aufhören, mindestens für fünf, sechs oder acht Monate, bis ich alles wieder geordnet habe und meine Frau und einige andere Leute wieder anfangen, mich zu respektieren, meine Finanzen wieder geordnet sind und so weiter.“

Beide lachten herzlich und meinten: „Das ist immer noch besser als das, was du früher gemacht hast, meinst du nicht?“ Das stimmte. „Wir haben einige schlechte Neuigkeiten für dich“, sagten sie. „Sie waren für uns schlecht – und sie werden es wahrscheinlich auch für dich sein. Ob du nämlich sechs Tage, sechs Monate oder sechs Jahre nichts trinkst – sobald du wieder die Hand ausstreckst und ein oder zwei Gläschen trinkst, wirst du in diesem Krankenhaus eingesperrt enden, genauso wie es in diesen letzten sechs Monaten war. Du bist ein Alkoholiker.“

Soweit ich mich erinnern kann, war es das erste Mal, dass mir diese Bezeichnung richtig bewusst wurde.

Ich meinte, ich sei einfach ein Säufer. Sie antworteten: „Nein, du hast eine Krankheit und es ist gleich, wie lange du ohne Alkohol bleibst, nach ein oder zwei Glas wirst du genau da wieder enden, wo du heute bist.“ Damals waren dies wirklich entmutigende Mitteilungen für mich.

Die nächste Frage war: „Du kannst es doch 24 Stunden lang sein lassen, nicht wahr?“ Ich antwortete: „Gewiss, jeder kann das 24 Stunden lang.“ Sie sagten: „Genau davon reden wir. Immer nur 24 Stunden.“

Mir fiel ein Stein vom Herzen. Jedesmal, wenn ich an das Trinken dachte, standen die langen, trockenen Jahre ohne Alkohol vor mir; diese Idee mit den 24 Stunden und die Tatsache, dass es von nun an ganz an mir lag, waren eine große Hilfe für mich.

(An dieser Stelle möchten die Herausgeber die Erzählung Bill D.s, des Mannes im Bett, durch die von Bill W., der neben ihm saß, ergänzen.) Bill W. sagt:

Im Sommer vor 19 Jahren sahen Dr. Bob und ich ihn (Bill D.) das erste Mal. Bill lag in seinem Krankenhausbett und sah uns erstaunt an.

Zwei Tage zuvor hatte Dr. Bob zu mir gesagt: „Wenn du und ich trocken bleiben wollen, sollten wir aktiv werden.“ Bob rief umgehend das Stadtkrankenhaus von Akron an und verlangte die Schwester in der Aufnahme. Er erklärte, dass er und ein Mann aus New York eine Behandlung des Alkoholismus wüssten. Ob sie wohl einen Alkoholiker habe, an dem man diese ausprobieren könne? Da die Schwester Bob lange genug kannte, antwortete sie scherzhaft: „Na Doktor, haben Sie es denn bereits an sich selbst ausprobiert?“

Ja, sie hatte einen Alkoholiker – ein Prachtstück! Er war gerade im Delirium tremens eingeliefert worden. Er hatte zwei Krankenschwestern blaue Augen geschlagen und eben hatten sie ihn festgebunden. Wäre das der Richtige? Nachdem er Medikamente verschrieben hatte, ordnete Dr. Bob an: „Legt ihn in ein Einzelzimmer. Wir werden hinkommen, sobald er beginnt, klar zu werden.“

Bill D. schien davon nicht sehr beeindruckt. Er sah trauriger aus als vorher und wagte, lustlos einzuwenden: „Das mag ja für euch Kerle wunderbar sein, für mich jedoch nicht. Mein Fall ist so schrecklich, dass ich Angst habe, das Krankenhaus zu verlassen. Ihr braucht mir auch keine Religion zu verkaufen. Ich war einst Diakon einer Kirche und glaube immer noch an Gott. Aber ich befürchte, er glaubt nicht mehr an mich.“

Darauf antwortete Dr. Bob: „Gut Bill, vielleicht fühlst du dich morgen besser. Sollen wir dich wieder besuchen?“

„Natürlich“, antwortete Bill, „vielleicht hilft es nicht, aber euch beide würde ich gern wiedersehen. Ihr wisst genau, wovon ihr sprecht.“

Als wir wieder vorbeikamen, trafen wir Bill D. mit seiner Frau Henrietta. Voller Eifer deutete er auf uns und sagte: „Das sind die Kerle, von denen ich dir erzählt habe; das sind die einzigen, die mich verstanden haben.“

Bill D. berichtete dann, dass er fast die ganze Nacht wach gelegen hatte. Aus tiefer Depression keimte irgendwie zaghaft neue Hoffnung. Blitzartig kam ihm der Gedanke: „Wenn die es geschafft haben, schaffe ich es auch!“ Immer wieder sagte er das zu sich selbst. Aus dieser Hoffnung entsprang Überzeugung. Jetzt war er sich sicher. Dann kam die große Freude. Endlich kam Friede über ihn und er schlief ein. Bevor unser Besuch zu Ende war, wandte sich Bill D. an seine Frau und sagte: „Bring mir bitte meine Kleider. Komm, wir gehen weg von hier!“

Bill D. verließ das Krankenhaus als freier Mann und trank keinen Tropfen Alkohol mehr.

An diesem Tag entstand die erste AA-Gruppe.

(Bill D. fährt jetzt mit seiner Geschichte fort.)

In den nächsten zwei oder drei Tagen, nachdem ich Dr. Bob und Bill getroffen hatte, kam ich schließlich zu dem Entschluss, meinen Willen Gott anzuvertrauen und diesem Programm zu folgen, so gut ich konnte. Ihre Gespräche und ihr Handeln hatten in mir ein gewisses Vertrauen geweckt, obwohl ich nicht allzu sicher war.

Ich hatte keine Angst, dass das Programm nicht funktionierte, ich hatte aber Zweifel, ob ich in der Lage sein würde, am Programm festzuhalten. Ich kam jedoch zu

dem Schluss, mit Gottes Hilfe meine ganzen Kräfte dafür einzusetzen – und das war es, was ich wirklich wollte. Sobald ich diesen Schritt getan hatte, fühlte ich eine große Erleichterung. Ich wusste, dass ich einen Helfer hatte, auf den ich mich verlassen konnte und der mich nicht im Stich lassen würde. Wenn ich zu ihm halten und auf ihn hören könnte, würde ich es schaffen.

Dann erinnere ich mich, dass ich den Jungs sagte, als sie zurückkamen: „Ich habe mich dieser Höheren Macht anvertraut und ich habe Ihr gesagt, dass ich willens bin, ihre Welt an die erste Stelle zu setzen, vor allem anderen. Ich habe es schon getan und ich bin bereit, es hier in eurer Gegenwart nochmals zu tun – und ich will es von jetzt ab an jedem Ort, überall in der Welt, ohne mich zu schämen, wieder sagen.“ Und das gab mir großes Vertrauen und schien eine große Last von mir zu nehmen.

Ich erinnere mich auch, ihnen erzählt zu haben, dass es für mich sehr schwierig werden würde, da ich noch andere Dinge tat, wie Zigaretten rauchen, pokern und hin und wieder auf Pferde zu setzen.

Dazu sagten sie: „Meinst du nicht, dass du mit dem Trinken im Moment mehr Schwierigkeiten hast als mit irgendwelchen anderen Dingen? Glaubst du nicht, dass du alles, was du kannst, tun musst, um davon loszukommen?“

„Ja“, sagte ich widerstrebend, „das werde ich wohl tun müssen.“

Sie sagten: „An all diese anderen Dinge wollen wir erst einmal gar nicht denken. Versuchen wir nicht, sie alle auf einmal loszuwerden. Konzentrieren wir uns nur auf das Trinken.“

Natürlich sprachen wir über eine ganze Reihe meiner

Schwächen und machten eine Art Inventur, was nicht zu schwierig war. Ich wusste, dass bei mir eine Menge Dinge nicht in Ordnung waren, denn ich kannte sie genau. „Da ist noch etwas“, sagten sie, „du solltest dieses Programm weitergeben an andere, die es brauchen und die es haben wollen.“

Zu dieser Zeit war ich praktisch ohne Beschäftigung. Natürlich ging es mir eine Zeitlang körperlich auch nicht besonders gut. Ich brauchte ein bis eineinhalb Jahre, ehe es mir körperlich wieder besser ging. Es war eine harte Zeit, aber bald fand ich frühere Freunde wieder. Nachdem ich eine Weile nüchtern war, fand ich, dass sich diese Leute wieder so benahmen wie in früheren Jahren, bevor es mit mir so schlimm geworden war; so schenkte ich der finanziellen Seite kaum Beachtung. Ich verbrachte die meiste Zeit damit, diese Freundschaften zu erneuern und meine Frau dafür zu entschädigen, dass ich sie oft verletzt hatte.

Es ist schwer abzuschätzen, wieviel die Anonymen Alkoholiker für mich getan haben. Ich wollte dieses Programm wirklich und wollte danach leben. Ich beobachtete bei den anderen eine Art Befreiung, ein gewisses Glück, sie hatten irgendetwas, von dem ich glaubte, dass es jeder Mensch haben sollte. Ich versuchte herauszufinden, was es war. Ich wusste, es gab da noch etwas, das ich nicht hatte.

Ich erinnere mich an einen Tag, ein oder zwei Wochen, nachdem ich das Krankenhaus verlassen hatte, als Bill zu uns nach Hause kam und sich mit meiner Frau und mir unterhielt. Wir waren beim Mittagessen, ich hörte zu und versuchte herauszufinden, warum sie wohl diese Gelöstheit hatten.

Bill schaute zu meiner Frau hinüber und sagte zu ihr:

„Henrietta, der Herrgott war so wunderbar zu mir, als er mich von dieser schrecklichen Krankheit heilte, dass ich dauernd davon sprechen und es allen Menschen erzählen möchte.“

Da dachte ich: „Ich glaube, ich habe die Antwort.“ Bill W. war sehr, sehr dankbar, von dieser schrecklichen Sache befreit worden zu sein. Er betrachtete es als Geschenk Gottes und war dafür so dankbar, dass er allen anderen Menschen davon erzählen wollte. Der Satz *„Der Herrgott war so wunderbar zu mir, als er mich von dieser schrecklichen Krankheit heilte, dass ich dauernd davon sprechen und es allen Menschen erzählen möchte“*, ist eine Art goldener Worte für das AA-Programm und für mich geworden.

Natürlich ist meine Gesundheit mit der Zeit besser geworden. Ich brauchte mich nicht mehr dauernd vor anderen Menschen zu verstecken, es war einfach wunderbar. Ich gehe immer noch zu den Meetings, weil ich es gern tue. Dort treffe ich die Menschen, mit denen ich gern rede. Ein weiterer Grund, immer noch dorthin zu gehen, ist meine Dankbarkeit für die guten Jahre, die ich seitdem habe. Ich bin beiden so dankbar, dem Programm und den Menschen in der AA-Gemeinschaft, dass ich auch weiter dorthin gehen möchte. Ich habe es oft in der Monatszeitung *„AA-Grapevine“* gelesen, viele Menschen haben es mir persönlich gesagt, Menschen standen im Meeting auf und bekannten, was auch für mich das Wunderbarste ist, was ich durch das AA-Programm gelernt habe:

„Ich kam einzig und allein zu der Gemeinschaft der AA, um nüchtern zu werden, doch durch die AA habe ich Gott gefunden.“

Ich glaube, das ist das Wunderbarste, was einem Menschen widerfahren kann.

Akzeptieren ist die Lösung

Dieser Arzt hielt sich nicht für abhängig - er verordnete sich nur die für seine zahlreichen Beschwerden indizierten Medikamente. Für ihn wurde Akzeptieren der Schlüssel zur Befreiung.

Wenn je einer irrtümlich in AA gelandet ist, dann ich. Ich gehörte da einfach nicht hin. Nicht in meinen kühnsten Träumen wäre ich auf die Idee gekommen, dass ich vielleicht einmal Alkoholiker werden möchte. Auch hatte meine Mutter nie die leiseste Andeutung gemacht, dass ich, wenn ich groß bin, Präsident der AA werden möchte. Außerdem hatte ich sowieso nicht das Gefühl, ein Problem mit Alkohol zu haben, geschweige denn, dass ich gerne Alkoholiker gewesen wäre. Natürlich hatte ich Probleme, jede Menge sogar. "Wenn du meine Probleme hättest, würdest du auch trinken", sagte ich mir.

Meine größten Probleme betrafen meine Ehe. "Wenn du mit der Frau verheiratet wärst, würdest du auch trinken." Maxi und ich waren 28 Jahre verheiratet, als ich endlich bei AA landete. Unsere Ehe hatte sich zunächst gut angelassen, verschlechterte sich aber von Jahr zu Jahr, während sich meine Frau durch die verschiedenen Vorbereitungsstadien arbeitete, um sich für die Aufnahme bei Al-Anon zu qualifizieren. Anfangs sagte sie: "Du liebst mich nicht. Gib's zu!" Später sagte sie: "Du magst mich nicht. Gib's zu!" Und als ihre Krankheit dem Endstadium zustrebte, schrie sie: "Du kannst mich nicht ausstehen! Du hasst mich! Gib doch zu, dass du mich hasst!" Da hab' ich es halt zugegeben. Ich erinnere mich ganz deutlich, dass ich sagte: "Es gibt nur einen Menschen auf der Welt, den ich noch

weniger ausstehen kann als dich, nämlich mich.” Sie flennte ein bisschen und ging ins Bett; das war nun ihr Beitrag zur Lösung des Problems. Ich weinte auch ein bisschen und mixte mir noch einen Drink. (Heute können wir anders miteinander umgehen.)

Maxi war nicht so geworden, weil ich sie vernachlässigt hatte. Im Gegenteil, ich schien mich zu viel um sie zu kümmern. Ich schickte sie zu vier verschiedenen Psychiatern – nicht einer hat mich nüchtern gemacht. Ich schickte auch meine Kinder zum Psychiater. Einmal bekam sogar der Hund eine psychiatrische Diagnose verpasst. Ich brüllte Maxi an: “Was soll das heißen, der Hund braucht nur mehr Liebe? Sag deinem dämlichen Kleinvieh-Doktor, er soll sich nicht aufspielen wie ein Starpsychiater. Ich will nur wissen, warum mir dieser Köter jedes Mal auf die Hose pinkelt, wenn ich ihn auf den Schoß nehme.” (Seit ich bei AA bin, hat mir der Hund kein einziges Mal mehr die Hosen nass gemacht – und ich mir übrigens auch nicht!)

Je mehr ich mich mit Maxi abplagte, desto kränker wurde sie; dass es schließlich in der Psychiatrie endete, war nicht weiter überraschend. Als aber die Stahltür ins Schloss fiel und sie es war, die nach Hause ging, verstand ich die Welt nicht mehr.

In den ersten Jahren meiner pharmazeutischen Ausbildung fing ich mit dem Trinken an, um schlafen zu können. Ich ging ganztags in die Schule, arbeitete den ganzen Abend in der Apotheke unserer Familie und lernte dann noch bis ein, zwei Uhr morgens. Weil mir von dem Lernpensum noch der Kopf schwirrte, schlief ich schlecht. Ich lag im Bett, halb im Schlaf, halb wach, und am Morgen war ich müde und benommen. Dann kam ich auf die Lösung: Nach dem Lernen trank ich zwei Bier, ließ mich ins Bett fallen, schlief sofort ein und wachte putzmunter auf.

So trank ich mich durch die Ausbildung und bekam immer die besten Noten. Während ich die Pharmazie-Schule, die Vorbereitungsschule, die medizinische Hochschule, das Praktikum, die Assistenzarztzeit und die Facharzt-Weiterbildung durchlief und schließlich meine Praxis eröffnete, trank ich immer mehr. Doch ich meinte, das läge daran, dass ich mehr Verantwortung übernahm. „Hab du mal so viel Verantwortung und steh jeden Tag in der Früh ausgeschlafen auf der Matte! Wetten, dann trinkst du auch?“

Mein Trinken spielte sich nach Feierabend ab. Ich erinnere mich, wie ich mitten in der Nacht auf dem Ärzte-Parkplatz beim Krankenhaus mit einem Fuß im Wagen und einem auf dem Boden nicht wusste, ob ich ein- oder aussteigen wollte. Oder wie ich den Telefonhörer auflegte und dann erst merkte, dass ich aufgestanden und ans Telefon gegangen war, das Licht eingeschaltet und mit einem Patienten gesprochen hatte. Dummerweise wusste ich nicht, ob ich gesagt hatte, er solle schnellstens ins Krankenhaus fahren und ich würde auch hinkommen oder er solle zwei Aspirin nehmen und mich am Morgen noch mal anrufen. Mit solch einem Problem konnte ich natürlich nicht mehr weiterschlafen. Also blieb ich auf, sah mir alte Wallace-Beery-Filme im Fernsehen an und trank.

Je länger ich trank, desto kürzer ließ der Alkohol mich schlafen; jede Nacht musste ich mich mehrmals wieder in den Schlaf trinken. Aber ein Morgentrinker wurde ich nie; um fünf Uhr morgens war bei mir Schluss: War es eine Minute vor fünf, trank ich mich wieder in den Schlaf, war es eine Minute nach fünf, blieb ich auf und spielte den ganzen Tag den Märtyrer. Es fiel mir immer schwerer, morgens aufzustehen, bis ich mich eines Tages fragte, was ich denn mit einem Patienten machen würde, dem es so hundsmiserabel ginge. Darauf wuss-

te ich die Antwort: Ich würde ihm einen Muntermacher geben.

Als bald begann ich, Aufputschmittel zu schlucken und zu spritzen. Am Ende nahm ich 45 Milligramm langwirkendes und 45 Milligramm schnellwirkendes Benzodrin, damit ich morgens überhaupt aus dem Bett kam. Im Lauf des Tages nahm ich noch mehr, um die euphorische Stimmung zu verstärken, und noch mehr, um sie zu halten; wenn ich über das Ziel hinausschoss, nahm ich zum Ausgleich Beruhigungsmittel. Die Aufputschmittel wirkten manchmal auf mein Gehör: Ich konnte gar nicht so schnell hören, wie ich redete. Ich dachte immer: "Warum sage ich das schon wieder? Ich hab's doch schon dreimal gesagt." Doch ich konnte mein Mundwerk nicht abstellen.

Um mich wieder herunterzubringen, war ich ganz versessen auf Demerol intravenös, aber wenn ich mir Morphium spritzte, fiel es mir schwer, gute Arbeit zu leisten. Nach einer Injektion musste ich mir ständig mit einer Hand die ewig juckende Nase kratzen. Außerdem bekam ich plötzliche, nicht zu beherrschende Brechreizanfälle. Kodein, Percodan und Tranquilizer schlugen bei mir nicht an. Allerdings habe ich mir eine Zeitlang Pentothal intravenös gespritzt, um einzuschlafen. Das ist das Zeug, das dir der Kieferchirurg in die Vene spritzt und sagt, "Zählen Sie bis zehn!" Und bevor du zwei sagen kannst, bist du schon eingeschlafen. Genaugenommen macht es sofort bewusstlos und schien mir eine Wonne. Aber mich einfach ins Bett zu legen und mir das Zeug in die Vene jubeln, wenn meine Kinder und meine Frau herumstanden und zusahen – das brachte ich auch nicht fertig; also ließ ich das Mittel in meiner Arzttasche, die Tasche im Wagen und den Wagen in der Garage. Gott sei Dank war die Garage angebaut. In der Garage stach ich mir die Na-

del in die Vene und berechnete dann genau, welche Dosis ich mir injizieren musste, um die Aufputschmittel auszugleichen, die Schlaftabletten zu verstärken und dabei die Beruhigungsmittel außer Acht zu lassen, damit ich gerade genug hatte, um noch die Nadel zu ziehen, den Stauschlauch abzustreifen und ins Auto zu werfen, die Wagentür zuzuschlagen, durch den Flur zu rennen und mich ins Bett fallen zu lassen, bevor ich in Tiefschlaf fiel.

Die Dosis richtig einzuschätzen war schwierig. In einer Nacht musste ich mich dreimal wieder einschläfern; daraufhin beschloss ich endlich, es sein zu lassen. Aber dazu musste ich das ganze Zeug aus dem Haus schaffen und entsorgen. Am Ende musste ich das gleiche mit Alkohol und *allen* Tabletten tun. Solange sie im Hause waren, konnte ich die Finger nicht von den chemischen Mitteln lassen. Wenn sie greifbar waren, fand ich immer einen Grund, warum ich sie brauchte – besonders die Pillen. Mein Leben lang habe ich kein einziges Beruhigungs-, Schlaf- oder Aufputschmittel genommen, weil ich tablettensüchtig war, sondern immer nur, weil ich genau das Symptom aufwies, bei dem nur diese Pille half. Zum Zeitpunkt der Einnahme war jede Pille medizinisch indiziert. Bei mir erzeugen Tabletten nicht das Verlangen, eine zu schlucken, sondern die Symptome, die es erforderlich machen, mit dieser Pille Abhilfe zu schaffen. Als Arzt und Pharmazeut, der in der Apotheke der Familie aufgewachsen war, wusste ich ein Mittel für jedes Wehwehchen, und ich war oft unpässlich.

Heute ist mir klar, dass ich nicht im AA-Programm arbeiten kann, wenn ich Pillen schlucke; ich darf sie nicht einmal für äußerste Notfälle in der Nähe haben. Ich kann nicht sagen, "Dein Wille geschehe!" und dabei eine Pille einschieben, "ich bin machtlos gegen Alkohol,

aber Alkohol in fester Form macht nichts” oder “Gott kann mir die geistige Gesundheit wiedergeben, aber bis Er’s tut, nehme ich die Sache selbst in die Hand – mit Medikamenten.” Nur den Alkohol aufzugeben reichte bei mir nicht; um nüchtern zu bleiben und mich wohl zu fühlen, musste ich alle chemischen Mittel aufgeben, die Stimmung oder Bewusstsein verändern.

Zweimal beschloss ich, über das Wochenende absolut nichts zu nehmen. Beide Male hatte ich am Sonntagmorgen Krämpfe und beide Male dachte ich, mit Alkohol könnte das offensichtlich nichts zu tun haben, denn am Vorabend hatte ich ja nicht getrunken. Mein Neurologe dachte nicht daran zu fragen, ob ich Alkohol trank, und ich dachte nicht daran, es ihm zu erzählen. Das Ergebnis war, dass er nicht feststellen konnte, woher die Krämpfe kamen und mich in die Mayo-Klinik einwies. Ich dachte, ich bräuchte zuerst eine Beratung. Zufällig war ich der beste mir bekannte Diagnostiker jener Zeit und mit Sicherheit kannte ich meinen Fall besser als jeder andere. Also setzte ich mich mit mir zusammen und ging die Hintergründe der Krämpfe durch: Persönlichkeitsveränderungen, tägliche Kopfschmerzen, Gefühl des drohenden Untergangs, Gefühl des drohenden Wahnsinns. Plötzlich fiel es mir wie Schuppen von den Augen: Ich hatte einen Hirntumor und würde sterben, und alle würden mich bedauern. Die Mayo-Klinik schien der angemessene Ort, um meine Diagnose bestätigen zu lassen.

Neun Tage wurde ich dort untersucht, dann verlegten sie mich in die geschlossene Abteilung – ausgerechnet! Da knallte die erwähnte Stahltür ins Schloss, und Maxi war es, die nach Hause ging. Es passte mir nicht, dass ich auf der Station für Verrückte war, und schon gar nicht, dass ich am Heiligen Abend Plätzchen mit Zuckerguss bestreichen musste. Ich machte einen derarti-

gen Wirbel, dass sie schließlich einwilligten, mich gegen ärztlichen Rat zu entlassen. Maxi übernahm die Verantwortung für mich, nachdem ich gelobt hatte, nie wieder zu trinken, nie wieder eine Pille zu nehmen, nie wieder zu fluchen und nie wieder mit jungen Frauen zu sprechen. Wir stiegen ins Flugzeug und gerieten umgehend in einen heftigen Streit, ob ich den Gratis-schnaps trinken dürfte. Maxi trug den Sieg davon; ich trank ihn nicht. Aber ich sagte nichts mehr und aß auch nichts. So feierten Maxi und ich vor acht Jahren mit unseren beiden Töchtern Weihnachten.

Als wir nach Hause kamen, nahm ich mir eine Flasche Scotch und ging zu Bett. Am nächsten Tag rief Maxi den Neurologen an und berichtete ihm von der Meinung des Mayo-Psychiaters. Er vereinbarte für mich einen Termin bei einem Psychiater am Ort, der schnell zu dem Schluss kam, ich gehörte in die psychiatrische Abteilung unseres städtischen Krankenhauses. Dort wollte man mich unbedingt auf Station legen, obwohl Maxi und ich genau wussten, dass mir ein Einzelzimmer zustand. Schließlich fragte sie: "Ist Ihnen bewusst, dass er zur Belegschaft dieses Krankenhauses gehört?" Ich bekam mein Einzelzimmer.

Die Zeit verging sehr, sehr langsam in der zweiten Klapsmühle. Ich verstand überhaupt nichts mehr und fragte mich dauernd: "Was macht so ein netter Kerl wie ich an so einem Ort?" Sie wollten, dass ich Leder-gürtel mache – sonst noch was! Hatte ich all die Jahre studiert, um dazusitzen und Ledergürtel zu basteln? Außerdem verstand ich die Anweisungen nicht. Die junge Frau hatte es mir schon vier Mal erklärt, und ich genierte mich, sie noch einmal zu fragen. (Allerdings freue ich mich, berichten zu können, dass es mir bereits nach dem Besuch sehr weniger AA-Meetings gelang, ein richtig hübsches Paar Mokassins anzufertigen – und

eine halbe Briefftasche. Die folgenden sieben Jahre trug ich meine Mokassins jeden Abend, bis sie abgetragen waren. Zu meinem siebten AA-Geburtstag ließ meine programmgetreue Al-Anon-Gattin meine Mokassins bronzen. Jetzt nenne ich die wahrscheinlich teuersten Mokassins, die die Welt je gesehen hat, mein eigen; sie erinnern mich daran, wo ich einmal war.

Im Krankenhaus hielt ich an der Vorstellung fest, die mich fast mein ganzes Leben begleitet hatte: Wenn ich nur die äußeren Umstände kontrollieren könnte, dann würde es auch in meinem Inneren behaglich. Einen Großteil meiner Zeit verbrachte ich damit, Briefe, Notizen, Aufträge und Listen zu schreiben, was Maxi, die auch meine Arzthelferin war, alles zu tun hätte, damit die Welt sich weiter drehte, während ich eingesperrt war. Man muss ganz schön krank sein, um so was zu tun, aber wer, wie sie, jeden Tag wiederkommt und eine neue Liste abholt, muss noch kränker sein. (Heute brauchen wir nicht mehr so zu leben. Maxi arbeitet nach wie vor in der Praxis mit, aber wir haben unseren Willen, unser Leben und unsere Arbeit der Fürsorge Gottes anvertraut. Wir haben einander den Dritten Schritt laut vorgelesen, und jeder war Zeuge für den anderen – genau wie es im Blauen Buch steht. Während wir daran arbeiten, meine alten Vorstellungen dadurch zu revidieren, dass wir uns mittels der Zwölf Schritte um die inneren Umstände kümmern und die äußeren sich selbst überlassen, wird das Leben immer einfacher und leichter.)

Als ich im Krankenhaus saß, überfiel mich eines Tages mein Psychiater mit der Frage: “Was würden Sie davon halten, mit einem von den Anonymen Alkoholikern zu reden?” Meine erste Reaktion war, dass ich schon alle Patienten auf der Station geheilt und noch jede Menge eigener Probleme zu bewältigen hatte; ich war ge-

wiss nicht scharf darauf, jetzt auch noch irgendeinem Säufer von AA zu helfen. Aber der Psychiater schaute drein, als würde es ihn ganz glücklich machen, wenn ich einwilligte. Also willigte ich ein, nur damit er zufrieden war. Das war ein Fehler; das merkte ich sehr schnell, als so ein Komiker ins Zimmer kam und lautstark verkündete: "Ich heiße Frank, und ich bin Alkoholiker, ha-ha-ha!" Er konnte einem Leid tun - hatte tatsächlich nichts Rühmlicheres vorzubringen als Alkoholiker zu sein. Erst später erwähnte er, dass er Rechtsanwalt war.

Wider besseren Wissens ging ich am Abend mit ihm ins Meeting, und Seltsames begann sich zu ereignen. Der Psychiater, der mich vorher meist übersehen hatte, war jetzt recht interessiert; jeden Tag stellte er mir alle möglichen Fragen über die AA-Meetings. Zuerst überlegte ich, ob er vielleicht Alkoholiker war und mich hinschickte, um AA auszukundschaften. Aber bald stellte sich heraus, dass er ganz kindische Vorstellungen hegte: Wenn er mich dazu brächte, während meines Krankenhausaufenthalts in genug Meetings zu gehen, dann würde ich nach meiner Entlassung weiter hingehen. Nur um ihn zum Narren zu halten, bat ich Frank, mich jeden Abend in ein Meeting mitzunehmen. Und Frank verhalf mir jeden Abend zu einem Meeting, außer freitags, weil er sich in den Kopf gesetzt hatte, er müsste sich da mit seiner Freundin verabreden. „Schöner Saftladen!“, dachte ich und verpetzte Frank beim Psychiater, den das aber anscheinend nicht weiter beunruhigte; er besorgte mir einfach jemand anderen, der mich freitags mitnahm.

Schließlich entließ mich der Psychiater aus dem Krankenhaus, und Maxi und ich gingen auf eigene Faust in Meetings. Von Anfang an hatte ich das Gefühl, dass sie mir zwar nichts brachten, aber Maxi taten sie auf

jeden Fall gut. Wir saßen hinten und redeten nur miteinander. Es dauerte genau ein Jahr, bis ich in einem AA-Meeting sprach. Zwar tat uns am Anfang das Lachen gut, aber ich hörte doch vieles, was ich blöd fand. Ich interpretierte „nüchtern“ als „trinken, ohne betrunken zu werden“. Als ein großer, vor Gesundheit strotzender junger Mann sich hinstellte und verkündete, „Für mich ist es heute ein Erfolg, wenn ich heute nicht trinke“, dachte ich, „um Himmels Willen, Mann, ich habe heute tausend wichtigere Dinge zu erledigen als damit zu prahlen, dass ich nicht trinke.“ Natürlich trank ich da noch. (Heute gibt es absolut nichts auf der Welt, was mir wichtiger ist als mich Alkoholiker nüchtern zu halten; nicht zu trinken ist bei weitem das Wichtigste, was ich jeden Tag tue.)

Mir kam es so vor, als ob sie in den Meetings immer nur über das eine sprachen: Trinken, Trinken, Trinken. Es machte mich ganz durstig. Ich wollte über meine vielen *großen* Probleme sprechen; Trinken erschien mir eher nebensächlich. Ich wusste doch, dass es überhaupt nichts nützen würde, „einen Tag lang das erste Glas“ stehen zu lassen. Nach sieben Monaten beschloss ich endlich, es auf einen Versuch ankommen zu lassen. Ich staune heute noch, wie viele meiner Probleme – die ich meist nicht mit Alkohol in Verbindung brachte – leichter zu bewältigen sind oder sich einfach verflüchtigt haben, seit ich aufgehört habe zu trinken.

Als ich zu AA kam, hatte ich schon alle Narkotika und die meisten Pillen aufgegeben und den Alkohol etwas zurückgefahren. Anfang Juli hatte ich mit Alkohol völlig aufgehört, und in wenigen weiteren Monaten kam ich von allen Pillen herunter. Als der Sauftrock weg war, fiel es mir relativ leicht, die Finger vom Alkohol zu lassen. Aber es dauerte eine Weile, bis ich nicht mehr bei jedem Symptom wie Husten, Schmerzen,

Angst, Schlaflosigkeit, Muskelkrämpfe oder Magenverstimmung sofort zu Tabletten griff. Nach und nach ist es leichter geworden. Heute bin ich der Ansicht, dass ich meinen Anspruch auf chemisch erzeugten Seelenfrieden aufgebraucht habe.

Sehr hilfreich war, dass ich zu der Überzeugung gelangen durfte, dass Alkoholismus keine Frage der Moral, sondern eine Krankheit ist, dass mein Trinken auf einen psychischen Zwang zurückzuführen war, obwohl mir der Zwang damals nicht bewusst war, und dass Nüchternheit keine Frage der Willenskraft ist. Die AA-Leute hatten etwas, was viel besser aussah als das, was ich hatte, aber ich hatte Angst, das Altbekannte loszulassen, um etwas Neues auszuprobieren; im Altvertrauten lag ein gewisses Gefühl der Sicherheit.

Zuletzt erwies sich Akzeptieren als Schlüssel zu meinem Alkoholproblem. Nach sieben Monaten bei AA, in denen ich Alkohol und Pillen nach und nach aufgab, ohne den Eindruck zu gewinnen, das Programm würde viel bewirken, konnte ich endlich sagen: "Na gut, Gott, es ist wahr; ausgerechnet ich bin wirklich so etwas wie ein Alkoholiker, auch wenn es noch so verwunderlich ist und ich meinen Segen nicht dazu gegeben habe. Meinetwegen. Also, wie geht's jetzt weiter?" Als ich in der Lösung zu leben begann statt im Problem, verschwand das Problem. Seit diesem Augenblick habe ich nie wieder den Drang nach Alkohol verspürt.

Heute ist Akzeptieren die Lösung für *all* meine Probleme. Wenn ich unruhig bin, dann liegt das daran, dass ich irgendeine Person, einen Ort, eine Sache oder eine Situation – irgendeine Tatsache in meinem Leben – nicht aushalte. Und ich finde erst dann Gelassenheit, wenn ich akzeptiere, dass diese Personen, Orte, Sachen oder Situationen genau so sind, wie sie zu diesem Zeitpunkt sein sollen. In Gottes Welt geschieht absolut nichts

aus Versehen. Erst als ich meinen Alkoholismus akzeptierte, konnte ich nüchtern bleiben; glücklich werde ich erst, wenn ich das Leben voll und ganz zu seinen Bedingungen annehme, genau so wie es ist. Ich muss mich nicht darauf konzentrieren, was an der Welt geändert gehört, sondern darauf, was an mir und meiner Einstellung zu verändern ist.

Shakespeare sagte, "Die ganze Welt ist eine Bühne, und wir Menschen sind bloß die Schauspieler." Er vergaß zu erwähnen, dass ich der Chefkritiker bin. Ich war immer schnell bei der Hand, den Makel in jedem Menschen und an jeder Situation zu erkennen. Und ich wies die anderen immer gern darauf hin, denn ich wusste ja, sie strebten wie ich nach Perfektion. AA und das Akzeptieren haben mich gelehrt, dass es etwas Gutes im Schlimmsten von uns gibt und etwas Schlechtes im Besten, dass wir alle Kinder Gottes sind und dass wir alle das Recht haben, hier zu sein. Wenn ich mich über mich oder dich beklage, beschwere ich mich eigentlich über Gottes Werk und behaupte, ich wüsste es besser als Gott.

Jahrelang war ich sicher, das Schlimmste, was einem netten Kerl wie mir passieren könnte, wäre, dass sich herausstellt, dass ich Alkoholiker bin. Heute finde ich, es ist das Beste, was mir je geschehen ist. Das beweist, dass ich nicht weiß, was gut für mich ist. Und wenn ich schon nicht weiß, was gut für mich ist, dann weiß ich erst recht nicht, was gut oder schlecht für dich oder sonst jemand ist. Also erteile ich besser keine Ratschläge und bilde mir auch nicht ein, alles besser zu wissen, sondern akzeptiere einfach das Leben zu seinen Spielregeln, wie es sich heute darstellt – besonders mein eigenes Leben, wie es tatsächlich ist. Bevor ich zu AA kam, beurteilte ich mich nach meinen Absichten, die Welt jedoch beurteilte mich nach meinen Taten.

Akzeptieren ist die Lösung für meine Eheprobleme. Es ist, als hätte ich von AA eine neue Brille bekommen. Maxi und ich sind jetzt seit 35 Jahren verheiratet. Vor unserer Ehe, als sie ein schüchternes, hageres Mädchen war, hatte ich die Fähigkeit, in ihr Dinge zu sehen, die andere nicht ohne weiteres erkennen konnten – wie Schönheit, Charme, Fröhlichkeit, Umgänglichkeit, Humor und viele andere hervorragende Qualitäten. Ähnlich wie Midas, der durch bloße Berührung alles in Gold verwandelte, hatte ich einen verstärkenden Sinn, der alles vergrößerte, worauf ich mich konzentrierte. Im Lauf der Jahre wuchsen Maxis gute Eigenschaften in dem Maß, wie ich mich darauf konzentrierte; wir heirateten, ihre Qualitäten traten immer mehr in den Vordergrund und wir wurden immer glücklicher.

Als ich dann aber mehr und mehr trank, schien der Alkohol meine Sicht zu beeinflussen: statt weiterhin zu sehen, was gut an meiner Frau war, begann ich ihre Fehler zu sehen. Und je konzentrierter ich meinen Sinn auf ihre Fehler richtete, desto stärker wuchsen sie und vervielfältigten sich. Jeder Fehler, auf den ich sie hinwies, wurde immer noch größer. Jedes Mal, wenn ich ihr sagte, sie sei ein Nichts, entschwand sie ein bisschen mehr ins Nirgendwo. Je mehr ich trank, desto schneller verkümmerte sie.

Eines Tages sagten mir AA-Freunde, meine Brillengläser wären verkehrt eingesetzt; mit “dem Mut, die Dinge zu ändern” im Gelassenheitsgebet sei nicht gemeint, dass ich meine Ehe ändern soll, sondern vielmehr, dass ich *mich* ändern und lernen soll, meine Frau so zu akzeptieren, wie sie ist. AA hat mir eine neue Brille geschenkt. Ich kann mich wieder auf die guten Eigenschaften meiner Frau konzentrieren und beobachten, wie sie wachsen, blühen und gedeihen.

Das gleiche gilt für ein AA-Meeting. Je mehr ich mich auf die Mängel konzentriere – mit Verspätung anfangen, endlose Saufgeschichten, Zigarettenqualm –, desto schlechter wird das Meeting. Wenn ich aber, statt zu schauen, was für mich dabei herausspringt, darauf achte, was ich zum Meeting beitragen kann, und wenn ich mich statt auf das Schlechte auf das Gute konzentriere, wird das Meeting immer besser. Wenn ich mich darauf konzentriere, was heute gut ist, habe ich einen guten Tag; wenn ich mich darauf konzentriere, was schlecht ist, habe ich einen schlechten Tag. Wenn ich mich auf ein Problem konzentriere, bläht es sich auf; wenn ich mich auf die Lösung konzentriere, entfaltet sich die Lösung.

Heute versuchen Maxi und ich eher, einander mitzuteilen, was wir fühlen, als was wir denken. Früher stritten wir über unsere verschiedenen Vorstellungen; über unsere Gefühle können wir nicht streiten. Ich kann ihr sagen, dass sie nicht in einer bestimmten Art denken soll, aber ich kann ihr mit Sicherheit nicht das Recht nehmen zu fühlen, was sie gerade fühlt. Wenn wir uns mit unseren Gefühlen beschäftigen, lernen wir uns und einander viel besser kennen.

Es ist nicht leicht gewesen, die Beziehung mit Maxi auf die Reihe zu kriegen. Im Gegenteil, zu Hause war es am schwierigsten, das Programm anzuwenden – bei meinen Kindern und schließlich bei Maxi. Vielleicht hätte ich erst lernen sollen, meine Frau und meine Familie zu lieben und dann den AA-Neuling. Aber es war anders herum. Schließlich musste ich jeden einzelnen der Zwölf Schritte speziell mit Maxi im Sinn noch einmal tun, angefangen beim Ersten, wobei ich sagte, “Ich bin machtlos gegen Alkohol und werde mit meinem Familienleben nicht fertig”, bis hin zum Zwölften Schritt, in dem ich versuchte, sie mir als kranke Al-Anon

vorzustellen und mit der Liebe zu behandeln, die ich einem kranken AA-Neuling entgegenbringen würde. Wenn ich das tue, kommen wir bestens miteinander aus.

Am allerbesten ist es für mich wohl, wenn ich mir stets vor Augen halte, dass meine Gelassenheit umgekehrt proportional zu meinen Erwartungen ist. Je höher ich meine Erwartungen an Maxi und andere Menschen schraube, desto niedriger sinkt meine Gelassenheit. Ich kann förmlich sehen, wie mein Gelassenheitspegel steigt, wenn ich meine Erwartungen über Bord werfe. Aber dann will sich mein "im Recht Sein" hereinschmuggeln, und das kann das Niveau meiner Gelassenheit drücken. Ich muss meine "Rechte" genau wie meine Erwartungen ablegen und mich fragen: "Wie wichtig ist es eigentlich? Wie wichtig ist es im Vergleich zu meiner Gelassenheit und meiner emotionalen Nüchternheit?" Und wenn ich auf meine Gelassenheit und Nüchternheit mehr Wert lege als auf alles andere, kann ich sie auf einem höheren Niveau halten – zumindest für den Moment.

Akzeptieren erschließt mir heute die Beziehung zu Gott. Ich sitze nicht untätig herum und warte, dass Er mir sagt, was zu tun ist. Stattdessen tue ich das, was gerade zur Erledigung ansteht, und überlasse die Ergebnisse Ihm; was immer dabei herauskommt, das ist Gottes Wille für mich.

Ich muss meinen magischen verstärkenden Sinn von meinen Erwartungen abziehen und stattdessen auf mein Hinnehmen konzentrieren, denn meine Gelassenheit ist direkt proportional zu meiner Fähigkeit zum Akzeptieren. Wenn ich mir das vergegenwärtige, sehe ich, dass ich es noch nie so gut hatte. Ich danke Gott für AA!

Von den Fesseln befreit

Diese Freundin kam in jungen Jahren zu AA. Sie hält ihren Alkoholismus für die Folge noch tieferer Störungen. Hier erzählt sie, wie sie frei wurde.

Meine verdrehtes Denken, das mich schließlich zum Trinken führte, begann viele Jahre, bevor ich den ersten Alkohol zu mir nahm. Ich gehöre zu denen, deren Geschichte schlüssig beweist, dass ihr Alkoholproblem lediglich Symptom einer tieferen Störung war.

Mein Forschen nach Ursachen und Auslösern hat mich zu der Überzeugung gebracht, dass ich emotional krank war, soweit mein Gedächtnis zurückreicht. Ich habe nie gefühlsmäßig normal auf Situationen reagiert.

Mediziner würden wahrscheinlich sagen, dass die Ereignisse in meiner Kindheit mich für Alkoholismus anfällig machten, und damit hätten sie in gewisser Weise sicher Recht. AA hat mich jedoch noch etwas anderes gelehrt: Ich bin das Ergebnis meiner Reaktionen auf die Geschehnisse in meiner Kindheit. Und was noch wichtiger ist: Durch unser einfaches Programm kann ich eine Veränderung des bisherigen Reaktionsmusters herbeiführen, die es mir erlaubt, Unglück mit Gelassenheit zu begegnen.

Ich bin ein Einzelkind. Als ich sieben Jahre alt war, trennten sich meine Eltern ganz plötzlich. Ohne jegliche Erklärung verfrachtete man mich aus meinem Elternhaus in Florida zu meinen Großeltern in den Mittleren Westen. Meine Mutter zog in eine Nachbarstadt, wo sie Arbeit fand, und mein Vater, der Alkoholiker war, ging einfach weg. Meine Großeltern waren mir fremd, und ich erinnere mich, wie einsam, verängstigt und verletzt ich war.

Nach einigem Grübeln kam ich zu dem Schluss, dass mein Schmerz daher rührte, dass ich meine Eltern lieb hatte; wenn ich mir also abgewöhnte, je wieder jemanden oder etwas zu lieben, könnte ich in Zukunft nicht mehr verletzt werden. Es wurde mir zur zweiten Natur, mich von allem und jedem zurückzuziehen, sobald ich merkte, dass ich es mochte.

Ich wuchs in dem Glauben auf, dass man vollkommen selbstständig sein muss; unter keinen Umständen durfte man sich von einem anderen Menschen abhängig machen. Mir schien das Leben recht einfach. Man erstellt einen Lebensplan, je nachdem, was man erreichen will, und dann braucht man nur noch den Mut, diesen Plan zu verwirklichen. Ich glaubte, genau zu wissen, was ich vom Leben wollte und wie ich es erreichen konnte.

Mit 18, 19 Jahren nahm ich jedoch Gefühle wahr, mit denen ich nicht gerechnet hatte: Ruhelosigkeit, Ängste, Beklemmungen und Unsicherheit. Die einzige Sicherheit, die ich bis dahin kannte, war die, materiell versorgt zu sein, und so redete ich mir ein, die emotionalen Eindringlinge würden verschwinden, wenn ich viel Geld hätte. Die Lösung schien sehr einfach. Mit kalter Berechnung beschloss ich, ein Vermögen zu erheiraten, und schaffte es auch. Das einzige, was sich dadurch veränderte, war meine Umgebung. Bald stellte sich heraus, dass ich mit jeder Menge Geld auf dem Konto dieselben unbehaglichen Gefühle hatte wie mit einem bescheidenen Monatslohn. Zu diesem Zeitpunkt konnte ich mir nicht eingestehen, dass eventuell an meiner Lebensphilosophie etwas nicht stimmte, geschweige denn, dass mit mir etwas nicht stimmte. Mit Leichtigkeit redete ich mir ein, der Mann, den ich geheiratet hatte, sei an meinem Unglück schuld und ließ mich nach einem Jahr Ehe wieder scheiden.

Mit 22 war ich bereits ein zweites Mal verheiratet und

wieder geschieden. Diesmal war es ein bekannter Musiker – ein Mann, dem die Frauen nachliefen. Ich glaubte, dies würde mein Selbstbewusstsein stärken und meine Ängste mildern; ich würde mich begehrt und geborgen fühlen. Aber wiederum veränderte sich in meinem Inneren nichts.

Das einzig Wichtige an all dem ist die Tatsache, dass ich mit 23 schon genau so krank war wie mit 33, als ich zu AA kam, nur wusste ich damals nicht, wohin ich mich wenden sollte, weil ich kein Alkoholproblem hatte. Hätte ich einem Psychiater meine Gefühle der Ausweglosigkeit, Einsamkeit, Sinnlosigkeit und des persönlichen Versagens, das durch meine zweite Scheidung hervorgerufen wurde, geschildert, hätte er mich wohl kaum davon überzeugen können, dass mein eigentliches Problem eine spirituelle Sehnsucht war. Diese Wahrheit hat mir erst AA enthüllt. Hätte ich mich damals an die Kirche gewandt, so hätte mich dort weder jemand überzeugen können, dass meine Krankheit in mir selbst liegt noch dass Selbsterforschung, wie wir es bei AA praktizieren, überlebensnotwendig ist. Ich wusste nicht ein noch aus.

Nachdem ich das Trinken kennen gelernt hatte, fürchtete ich mich vor nichts und niemandem mehr, da ich mich mit Alkohol von Anfang an in meine eigene kleine Welt zurückzog, wo mich niemand erreichen und verletzen konnte. Dazu passt auch, dass es ein Alkoholiker war, in den ich mich schließlich verliebte. In den folgenden zehn Jahren verfiel ich dem Alkohol mit so halsbrecherischem Tempo, dass ich mich bald für eine hoffnungslose Alkoholikerin hielt.

Damals führte unser Land Krieg. Mein Mann wurde in eine Uniform gesteckt und bald darauf nach Übersee geschickt. Ich reagierte darauf fast genau so, wie ich als Kind reagiert hatte, als meine Eltern mich ver-

ließen. Anscheinend war ich körperlich in der üblichen Zeit gewachsen und mein Verstand hatte sich im Lauf der Jahre durchschnittlich ausgebildet, emotional jedoch war ich kein bisschen gereift. Heute ist mir klar, dass dieser Teil meiner Entwicklung durch meine Selbstbesessenheit zum Stillstand gekommen war. Meine Ichbezogenheit hatte derartige Ausmaße angenommen, dass ich nicht in der Lage war, mich an irgendetwas anzupassen, das sich meiner Kontrolle entzog. Ich badete in Selbstmitleid und Groll. Die einzigen Menschen, die mich in dieser Haltung bestärkten und bei denen ich meinte, auf etwas Verständnis zu stoßen, waren die Leute, die ich in den Kneipen traf und die so tranken wie ich. Die Notwendigkeit, vor mir davonzulaufen, wurde immer dringender, denn ohne Alkohol waren Reue, Scham und Demütigung fast unerträglich. Ich konnte nur weiterleben, indem ich mir meine nüchterne Realität rationalisierte und mich ansonsten, so oft es ging bis zur Bewusstlosigkeit betrank.

Mein Mann kehrte schließlich heim, aber schon bald merkten wir, dass wir unsere Ehe nicht wieder aufnehmen konnten. Ich war Weltmeister der Selbsttäuschung geworden; ich glaubte wirklich, dass ich als Kriegsbraut das Ende des Krieges und die Heimkehr meines geliebten Gatten herbeigesehnt hatte. In dem Maße, wie mein Groll und mein Selbstmitleid zunahmen, wuchs auch mein Alkoholproblem.

Die letzten drei Jahre trank ich auch am Arbeitsplatz. Hätte ich die Willenskraft, die ich aufwenden musste, um während der Arbeitszeit kontrolliert zu trinken, konstruktiv eingesetzt, hätte ich wohl Präsident der Vereinigten Staaten werden können. Diese Willenskraft brachte ich aber nur auf, weil ich wusste, dass ich mich nach Feierabend bewusstlos trinken konnte. In mir war

jedoch schreckliche Angst, denn ich wusste, dass ich meine Stelle nicht mehr lange würde halten können. Vielleicht wäre ich überhaupt nicht mehr in der Lage zu arbeiten. Was ich jedoch am meisten fürchtete, war, dass es mir eines Tages völlig gleichgültig sein könnte, ob ich eine Arbeitsstelle hätte. Letztlich war mir klar, wo ich, so oder so, enden würde, nämlich in der Gosse. Die einzige Realität, der ich mich stellte, war mir durch die ständige Wiederholung aufgezwungen – ich musste trinken; und mir war auf der ganzen Welt nichts bekannt, was man dagegen tun könnte.

Zu dieser Zeit lernte ich einen Witwer mit drei Kindern kennen; das sah nach einer Lösung aus. Ich hatte keine Kinder, ein Umstand, der mir viele Male als Rechtfertigung für mein Trinken gedient hatte. Wenn ich diesen Mann heiratete und die Verantwortung für die drei Kinder übernahm, würde mich das vom Trinken abhalten; das schien mir logisch. So heiratete ich zum dritten Mal. Als ich bei AA war und meine Geschichte erzählte, veranlasste das einen AA-Freund zu der Bemerkung, ich hätte mich schon immer gut für das Programm geeignet, denn ich hätte mich offenbar immer für die Menschheit interessiert – ich nahm mir eben einen nach dem anderen vor.

Die Kinder hielten mich knapp drei Wochen vom Trinken ab. Dann ging ich – so Gott will – auf meine letzte Sauftour. In AA habe ich oft den Satz gehört: „Im Leben eines Alkoholikers gibt es nur ein gutes Besäufnis, nämlich das, das ihn zu AA bringt.“ Davon bin ich überzeugt. Ich war 60 Tage lang rund um die Uhr betrunken und fest entschlossen, mich zu Tode zu saufen. Während dieser Tour kam ich zum zweiten Mal wegen Trunkenheit am Steuer ins Gefängnis. Ich kannte außer mir niemanden, der je im Gefängnis war, und es ist wohl sehr aufschlussreich, dass es beim zweiten

Mal schon nicht mehr so demütigend war wie beim ersten Mal.

Schließlich wandte sich meine Familie in ihrer Verzweiflung an einen Arzt, der die Anonymen Alkoholiker empfahl. AA-Freunde kamen und sahen sofort, dass ich nicht in der Verfassung war, irgendetwas vom Programm aufzunehmen. Man brachte mich zum Entzug in eine Klinik, damit ich mich nüchtern entscheiden könnte. Hier merkte ich zum ersten Mal, dass eine trinkende Alkoholikerin keine Rechte hat. Wenn ich betrunken bin, kann die Gesellschaft mit mir machen, was sie will, ohne dass ich das Geringste dagegen unternehmen könnte, denn ich verwirke meine bürgerlichen Rechte durch den einfachen Tatbestand, dass ich zu einer Gefahr für mich und die Menschen in meiner Umgebung werde. Tief beschämt musste ich zudem erkennen, dass ich keinerlei soziale Verpflichtungen anerkannt noch irgendein Verantwortungsbewusstsein gegenüber meinen Mitmenschen entwickelt hatte.

Es sind jetzt acht Jahre vergangen, seit ich das erste Mal im AA-Meeting war, und ich kann zutiefst dankbar sagen, dass ich seitdem nicht mehr trinke und auch keine Beruhigungsmittel oder Drogen nehme. Das Programm bedeutet für mich vollkommene Nüchternheit; ich muss der Wirklichkeit nicht mehr entfliehen. In AA durfte ich lernen, dass die Wirklichkeit zwei Seiten hat. Bevor ich zu AA kam, kannte ich nur die trostlose Seite, jetzt habe ich die Möglichkeit, auch die erfreuliche Seite kennen zu lernen.

Gleich zu Anfang sagten mir meine Sponsoren, dass ich nicht nur lernen würde, wie man lebt, ohne trinken zu müssen, sondern wie man lebt, ohne trinken zu wollen – wenn ich die einfachen Empfehlungen befolge. Unser Blaues Buch nennt als wesentliche Bestandteile unserer Genesung drei Voraussetzungen für das

Funktionieren des Programms: Ehrlichkeit, Aufgeschlossenheit und Bereitwilligkeit. Sie legten mir nahe, das Blaue Buch zu studieren und die Zwölf Schritte nach den Empfehlungen im Buch zu praktizieren. Die Anwendung dieser Prinzipien auf unser tägliches Leben würde uns zur Nüchternheit verhelfen und sie uns auf Dauer erhalten. Daran glaube ich, und ich glaube auch, dass es unmöglich ist, diese Prinzipien, so gut ich kann, Tag für Tag umzusetzen und gleichzeitig weiter zu trinken; das verträgt sich nicht miteinander.

Es fiel mir nicht schwer zuzugeben, dass ich gegen Alkohol machtlos bin und dass ich mit meinem Leben nicht mehr fertig wurde, war mir nur zu offensichtlich. Ich brauchte nur die Pläne, die ich vor Jahren geschmiedet hatte, mit dem zu vergleichen, was tatsächlich passiert war, um zu erkennen, dass ich mit meinem Leben weder betrunken noch nüchtern zurecht kam. Bei AA lernte ich, dass die *Bereitwilligkeit zu glauben* für den Anfang reicht. Dies hat sich in meinem Fall bewahrheitet. Ich konnte auch nicht gegen den Ausdruck „uns die geistige Gesundheit wiedergeben“ Sturm laufen, denn mein Verhalten, bevor ich zu AA kam, war weder betrunken noch nüchtern als normal zu bezeichnen. Da ich den Wunsch hatte, ehrlich zu mir zu sein, musste ich einsehen, dass mein Denken unvernünftig war; sonst hätte ich meine Sprunghaftigkeit und Unstetigkeit nicht so überzeugt rationalisieren können. Mir hat die Definition in einem Wörterbuch geholfen, die folgendermaßen lautet: „Rationalisierung ist das Bestreben, eine gesellschaftlich akzeptierte Begründung für gesellschaftlich geächtetes Verhalten zu liefern, wobei gesellschaftlich geächtetes Verhalten als geistige Störung gilt.“

AA hat mir sinnerfüllte Gelassenheit und die Möglichkeit verschafft, Gott und den Menschen in meiner

Umgebung zu dienen; ich verlasse mich auf die absolute Gültigkeit der AA-Prinzipien, die mir helfen, meinen Lebenszweck zu erfüllen.

AA hat mich gelehrt, dass ich inneren Frieden in genau dem Maße erlebe, wie ich Seelenfrieden in das Leben meiner Mitmenschen bringe; und die Verheißung, „selig sind, die diese Dinge wissen *und tun*“ hat bei AA einen Sinn bekommen. Heute habe ich nur noch Probleme, wenn ich sie mir durch wieder ausbrechenden Eigensinn selbst schaffe.

Seit ich im Programm lebe, hatte ich viele spirituelle Erlebnisse. Viele habe ich nicht sofort als solche erkannt, denn ich lerne langsam und sie treten in unterschiedlichster Verkleidung auf. Jedoch war ein Erlebnis so auffällig, dass ich es bei jeder Gelegenheit gern mitteile, in der Hoffnung, es könnte jemand anderem ebenso helfen wie mir. Ich habe bereits erwähnt, dass Selbstmitleid und Groll meine ständigen Begleiter waren. Meine Inventur sah aus wie ein 33 Jahre lang geführtes Tagebuch; gegen alle, die ich je gekannt hatte, hegte ich Groll. In allen Fällen sprach die in den Schritten vorgeschlagene „Behandlung“ sofort an – bis auf einen, der mir Probleme machte.

Der Groll richtete sich gegen meine Mutter und war 25 Jahre alt. Ich hatte ihn genährt, gepflegt und gehätschelt wie ein kränkliches Kind, und er gehörte zu mir wie das Atmen. Er lieferte mir Ausreden für meine mangelhafte Bildung, gescheiterten Ehen, persönliches Versagen, Unzulänglichkeiten und natürlich für meinen Alkoholismus. Ich hatte zwar geglaubt, ich wäre bereit, mich davon zu trennen, merkte jetzt aber, dass ich mich dagegen sträubte, ihn loszulassen.

Eines Morgens wurde mir jedoch bewusst, dass ich ihn loswerden musste, denn meine Schonfrist lief ab. Wenn ich diesen Groll nicht loswürde, musste ich wieder trin-

ken und das wollte ich nicht. In meinem Morgengebet bat ich Gott, mir einen Weg zu zeigen, wie ich mich von diesem Groll befreien könnte. Im Lauf des Tages brachte mir eine Freundin ein paar Zeitschriften, die ich einer Krankenhausgruppe mitnehmen sollte, bei der ich mich engagierte. Ich blätterte die Hefte durch und stieß auf einen Artikel von einem bekannten Geistlichen; das Wort *Groll* stach mir ins Auge.

Im wesentlichen schrieb er: „Wenn Sie Groll hegen, den Sie gerne loswerden möchten, beten Sie für die betreffende Person oder Sache und Sie werden frei. Wenn Sie im Gebet für den Betreffenden um all das bitten, was Sie sich auch selbst wünschen, werden Sie frei. Beten Sie für ihn um Gesundheit, Wohlstand und Glück und Sie werden frei. Selbst wenn Sie ihm all das eigentlich gar nicht wünschen, wenn Ihr Gebet nur aus leeren Worthülsen besteht, tun Sie es trotzdem, zwei Wochen lang, jeden Tag. Sie werden merken, dass Sie es inzwischen ernst meinen und dem Betreffenden Gutes wünschen. Statt Verbitterung, Groll und Hass spüren Sie jetzt Mitgefühl, Verständnis und Liebe.“

Das wirkte damals und viele Male danach; es funktioniert auch in Zukunft jedes Mal, wenn ich mich dazu überwinde. Manchmal muss ich erst um die Bereitwilligkeit dazu bitten, aber auch die stellt sich zuverlässig ein. Und wenn es bei mir funktioniert, funktioniert es bei uns allen. Ein anderer wunderbarer Mensch hat einmal gesagt: „Die einzige echte Freiheit, die wir Menschen je erreichen, besteht darin, gern zu tun, was wir ohnehin tun müssen.“

Dieses wunderbare Erlebnis, das mich aus den Fesseln des Grolls befreit hat und Liebe wachsen ließ, wo einst Hass herrschte, ist nur eine weitere Bestätigung der mir bereits bekannten Wahrheit: Bei den Anonymen Alkoholikern bekomme ich alles, was ich brauche und

ich bekomme alles, was ich nötig habe; und wenn ich es bekommen habe, entdecke ich unweigerlich, dass es genau das ist, *was ich mir schon immer gewünscht habe*.

Allein hielt ich es nicht länger aus

Mein Name ist Norbert und ich bin Alkoholiker. 1957 wurde ich in Zeitz geboren. Meine Eltern gaben mir sehr viel Liebe und erzogen mich zu einer ehrlichen Lebensweise. Ich hatte eine sehr schöne und zufriedene Kindheit. Im Alter von 12 – 13 Jahren gab mir ein Schulfreund zum ersten Mal Bier zu trinken und wir unterhielten uns über die politischen Umstände im Osten, wo wir gefangen waren und unser Leben nicht meistern konnten. Heute ist mir bewusst, dass ich schon nach diesem ersten Rausch eine geistig-seelische Abhängigkeit vom Alkohol verspürte. Ich wollte immer wieder in diesen Zustand kommen, der mir scheinbar glückliche Stunden bereitete.

Meine geistige Entwicklung wurde an jenem Tag unterbrochen, weil ich von da an ständig daran denken musste, mir Geld zu beschaffen. Es gab nur wenige Möglichkeiten für mich. Das bisschen Geld aus Flaschensammeln und aus Mutters Geldbeutel reichte nicht weit. Ferienarbeit brachte auch nicht genug, um meinem Verlangen nach Alkohol zu genügen, auch wenn damals ein paar Bierchen noch reichten. Ich bin kleinwüchsig und vertrug Alkohol von Anfang an nicht. Nach 5 bis 6 kleinen Flaschen wurde mir spei-übel. Trotzdem war der Rauschzustand das Einzige, was mich am Leben interessierte und mich bei Laune hielt.

Mit 17 Jahren begann ich eine Lehre als Feinmechaniker, die 2 Jahre dauerte. In dieser Zeit begann das tägliche Trinken, wenn es auch noch nicht jeden Tag im Vollrausch endete. Aber ein- bis zweimal im Monat artete mein Trinken aus und ich bemerkte auch schon die ersten körperlichen Abhängigkeiten vom Alkohol. Ich glaube heute, dass in dieser Zeit, wo das Trinken

noch Spaß machte, der Alkoholismus als unheilbare und fortschreitende Krankheit bei mir ausgebrochen war. Damals wusste ich nichts über diese Krankheit. Auch später, als der Hausarzt mich zum Alkoholiker stempelte, hatte ich nicht die Einsicht, dass ich alkoholkrank sei und mit dem Trinken aufhören sollte.

Mein Arbeitereinkommen war sehr niedrig bei 450 – 470 Ostmark, wovon ich auch mein Rauchen finanzieren musste. Ich glaube nach neun Jahren der Nüchternheit, dass meine Höhere Macht mich dadurch am Leben erhalten hat, dass ich nicht viel Geld für Alkohol hatte. Ich weiß nicht mehr, wann zum ersten Mal Selbstvorwürfe und Selbstmordgedanken aufkamen. Was bin ich froh, dass ich AA kennen lernen durfte und meine Höhere Macht mich nicht zu sich geholt hat, als ich in meiner härtesten Saufzeit um den schnellen Tod gebetet habe, weil ich hoffnungslos verfallen war und keinen Ausweg mehr sah, ein zufriedenes Leben zu führen.

Ich habe immer wieder versucht, nicht so viel oder nur Bier zu trinken, weil ich glaubte, dann wäre ich kein Alkoholiker. Ich wohnte bei meinen Eltern, bis ich endlich in den Westen abhauen konnte. Sie haben sehr viel seelisches Leid erfahren, obwohl ich das gar nicht wollte. Meine nasse Zeit war sehr grausam und gerade darum habe ich jetzt keine Gelüste mehr, die mich vielleicht wieder zum Saufen führen. Als ich im Jahre 1987 einen Nervenzusammenbruch hatte, versuchte ich zum ersten Mal, mit dem Trinken aufzuhören. Einer meiner Arbeitskollegen kam vom Alkohol weg, weil er eine Selbsthilfegruppe gefunden hatte, die ihm zur Abstinenz verhalf. Doch es war keine AA-Gruppe und ich habe sie für mich nicht nutzen können. Ich hörte viel Radio und wusste, dass es die Anonymen Alkoholiker gibt, wo man lernen konnte, mit der schweren Krank-

heit zu leben und vielleicht sogar für den Rest des Lebens nicht mehr trinken zu müssen. Da ich zur Flucht zu feige und kaputt war und auch nicht riskieren wollte, geschnappt zu werden, blieb ich nur drei Monate trocken. Ich hielt es nicht länger aus, weil ich allein war und keine geistige Genesung verspürte, wie ich sie später bei AA kennen lernen sollte.

Ich glaubte noch nicht an die Wiedervereinigung und floh Anfang November 1989 über Prag-Westerwald nach Bayern in der Hoffnung, dort ein besseres Leben zu finden. Ein halbes Jahr lebte ich im Übergangswohnheim und glaubte, das Trinken zu kontrollieren. Ich trank nur 4 – 6 Halbe am Tag, was sich dann am Ende wieder gesteigert hat, ohne dass ich es wollte. Die ganzen 1.000 DM Arbeitslosengeld gingen wieder für Rauch und Rausch drauf. Zuletzt bezahlte ich nicht einmal die Miete und konnte auch wieder nichts mehr essen. Wieder war es ein Nervenzusammenbruch, der mich dazu gebracht hat, das sinnlose Saufen zu beenden. Noch an den Versorgungsschläuchen hängend wurde mir eine Kurzzeittherapie angeboten. Ich war für das Arbeitsamt schon nicht mehr vermittelbar und hatte sowieso nichts Besseres vor. In der sechswöchigen Therapie haben sich uns die Anonymen Alkoholiker vorgestellt. Ich spürte gleich in den ersten zwei Stunden, dass ich dazugehörte, und konnte diese einzigartige Hilfe dankend annehmen. Das 12-Schritte-Programm hat mir von Anfang an sehr gefallen; ich glaubte sogar, es sei speziell für mich geschrieben worden. Ich ging damals einmal in der Woche ins Meeting und habe es nur durch den 4. Schritt geschafft, die lange Zeit zwischen den Meetings zu überstehen.

Ich schrieb ca. 4 Monate, habe 3 – 4 mal neu angefangen, und während dieser langen Schreibphase änderten sich schon wieder die Gedanken. Ich brachte

schließlich sechzehn A 4-Seiten zusammen und glaubte, ein wichtiges Buch geschrieben zu haben, um vielen noch leidenden Alkoholikern zu helfen. Ich vergaß, dass gerade ich selbst nicht gerne lese, und in meiner nassen Zeit schon gar nicht. Mein damaliger Geisteszustand war noch nicht so stabil wie jetzt und ich musste noch zwei Psychosen durchstehen, bis ich ein zufriedenes und glückliches Leben fand.

Die erste Psychose kam, als ich nach eineinhalb Jahren AA-Zugehörigkeit in ein Wirtshaus ging und Bier trank, weil ich gehört hatte, dass einer von 1000 Alkoholikern nach einer langen Trockenphase wieder normal trinken kann. Die 4 – 5 Pils brachten mich direkt in eine geschlossene Anstalt, wo ich ein Vierteljahr brauchte, bis ich wieder in ein Meeting gehen konnte. Nach einem weiteren Vierteljahr kehrte ich in mein Elternhaus zurück, wo ich mich ohne AA-Gruppe ungefähr ein Jahr trocken hielt, jedoch auf meine geistig-seelische Genesung verzichtete. Gerade als ich wieder anfang, in Meetings zu gehen, wurde ich noch einmal mit einer Psychose in eine geschlossene Anstalt eingeliefert. Ich hatte nichts getrunken und auch keine anderen Mittel genommen, auf die ich diesen geistigen Rückfall zurückführen hätte können. Nach 3 – 4 Monaten war das überstanden und es wurde langsam und sicher ein zufriedenes, ja zeitweise sogar sehr glückliches Leben.

Heute verordne ich mir drei Meetings in der Woche als nötige Medizin für meinen Alkoholismus, den ich mir jeden Tag neu ins Bewusstsein rufe, eingestehe und mit dem Wunsch verbinde, nicht mehr trinken zu müssen. Durch die Sache mit den Psychosen sind mir ein paar Deutschsprachige Ländertreffen durch die Lappen gegangen, aber dafür hat mich der Herrgott, wie ich Ihn verstehe, eine hervorragende Erlebnisreise zum Welttreffen in Minneapolis miterleben lassen.

*Endlich in Frieden und Harmonie leben**Meine Lebensgeschichte:*

Vor 52 Jahren wurde ich in eine Familie hineingeboren, die aus meinem damals 41jährigen Vater, meiner 22jährigen Mutter und deren 46jährigen Mutter bestand.

Meine Geburt stand unter keinem guten Stern. Meine Mutter lehnte mich total ab. Sie glaubte, dass meine Großmutter und mein Vater ihre Naivität im Bezug auf Empfängnisverhütung ausgenutzt und beschlossen hatten, dass mein Vater sie schwängern sollte, um einen Sohn und Enkel zu bekommen. Sie wollte absolut kein Kind.

Meine Geburt war sehr schwer und dauerte viele Stunden. Meine Mutter glaubte, dass sie damals ihre Gesundheit für mich geopfert hat. Jedenfalls höre ich diese Geschichte, so lange ich zurückdenken kann von meiner Mutter. Sie empfand es als großes Glück, dass meine Pflege hauptsächlich von meiner Großmutter übernommen wurde, da sie sich dafür viel zu jung, unerfahren und krank fühlte.

Mein Vater war sehr enttäuscht, dass der Ersatzsohn (er hat einen Sohn aus seiner ersten Ehe) nur eine Tochter geworden ist. Dementsprechend hat er mich auch behandelt. Er hat meine Mutter über die Maßen bevorzugt, und dies mit allen ihm zur Verfügung stehenden Mitteln! Meine Mutter war allerdings sein totales Eigentum ohne Anrecht auf ein eigenes Leben. Sie fing sehr bald an, ihren Kummer über ihr grausames Leben, wie sie es bezeichnete, wegzutrinken, und das tut sie bis zum heutigen Tag!

Meine Kindheit war von psychischen und körperlichen Verletzungen geprägt. Im Alter von 14 Jahren, in dem

Jahr als meine Großmutter starb, wurde bei einer ärztlichen Untersuchung festgestellt, dass ich als kleines Kind auf das Schrecklichste körperlich missbraucht worden bin. Eine gnädige Höhere Macht hat mich dies eine lange Zeit vergessen lassen. Ich träumte bis vor ein paar Jahren jede Nacht von einem riesigen Gesicht, das sich mir bedrohlich näherte, konnte aber nicht erkennen, wem es gehörte. Diesen Traum kann ich erst heute auf meinen körperlichen Missbrauch zurückführen. Ich hatte mich entschlossen, dieses Vergessen anzunehmen und nicht weiter nachzuforschen, wer mir dieses Unrecht als kleines Mädchen angetan hat.

Kurz nach meinem 51. Geburtstag jedoch sah ich eine Frau auf einem AA-Treffen, die meine wiederauferstandene Großmutter hätte sein können, und mit diesem Gesicht war mit einem Schlag alles, aber auch alles in meiner Erinnerung. Der Missbrauch in meiner frühesten Kindheit geschah durch meine Großmutter, mit allen Werkzeugen, die ein Haushalt zu bieten hat. Es war ein schreckliches Erinnern, aber ich musste nicht trinken.

Während meiner Kindheit und meiner Jugend in meinem Elternhaus und viele Jahre danach war der Alkohol für mich ein überaus hilfreiches Mittel, vieles in meiner Ursprungsfamilie auszuhalten. Ich glaubte Alkohol war gut, wenn ich krank war, war gut, wenn ich nicht schlafen konnte, und erst recht, wenn ich Kummer hatte. Zwar wurde nichts besser, wenn ich trank, aber für den Augenblick tat es nicht mehr so furchtbar weh.

Meine Eltern erzählten mir, dass sie mir als Säugling meinen Schnuller in Schnaps und Zucker tauchten, weil ich dann nicht mehr so nervös war und gut schlafen konnte.

Als Kind war es für mich selbstverständlich, dass alle

Desserts und alle Saucen Unmengen von Alkohol enthielten. Natürlich lockten mich dann auch auf jeder Familienfeier die Bowle, der Wein und das Bier. Ich bezog oft Prügel, weil ich heimlich getrunken hatte und bereits mit 10, 11 Jahren besoffen auf Familienfeiern rumtorkelte.

Als ich dann meine Periode bekam und hin und wieder Kreislaufprobleme bei mir auftauchten, bekam ich von meinen Eltern Sekt oder Cognac zu trinken, da dies bekanntermaßen den Kreislauf stabilisiert und besser als jedes Medikament sein soll.

Daraus resultierte, dass ich bereits als 15jährige meine vornehmlich männlichen Kumpels „unter den Tisch trank“, und ich war darauf sehr stolz. So hatte ich zumindest etwas, was mich von den anderen hervorhob und das war für mein nicht vorhandenes Selbstwertgefühl sehr wichtig.

Ich glaubte fest daran, hörte es ja auch ständig zu Hause, dass ich sehr hässlich und dumm war und absolut keinerlei Talent zu irgendetwas hatte.

Was allerdings sehr verwirrend für mich war, war der Aspekt, dass mich meine Eltern, immer wenn wir irgendwo zu Besuch waren oder uns Leute besuchten, als überdurchschnittlich intelligent, lieb und sehr talentiert darstellten. Eben als die Tochter, die sich alle Eltern auf der Welt nur wünschen könnten.

Dieses ganze Chaos konnte ich sehr lange Zeit nur in einer totalen Traumwelt, zu der mir größtenteils der Alkohol verhalf, einigermaßen aushalten. Da ich durch dieses disfunktionale Familienleben keine eigene Identität erwerben konnte, war ich gezwungen, die Wunschperson, die ich gerne sein wollte, selbst zu erschaffen. Ich las viel, sah viele Filme und beobachtete sehr genau andere Menschen. Aus diesen Beobachtungen schuf ich mir mein Wunschleben und meine Wunschidentität.

Ich glaubte, dass ich mich nur über Leistung definieren konnte, denn nach meiner bisherigen Lebenserfahrung machte das einen Menschen erst wertvoll. Ich lernte, ich studierte, ich heiratete das erste Mal und wurde von diesem Mann fünfmal schwanger; zwei Kinder überlebten. Ich ließ mich das erste Mal scheiden; lernte, arbeitete, betreute meine Kinder, führte meinen Haushalt – überaus perfekt - und trank und wusste immer noch nicht, wer ich eigentlich war und wie ich mich anfühlte. Ich funktionierte wie eine Marionette oder ein Zombie, aber ich lebte nicht wirklich!

Ich sah mich um und erkannte mit meiner kranken Seele und meinem kranken Geist, dass es sich nur in einer Welt ohne Liebe und Gefühle einigermaßen schmerzlos leben ließ, also probierte ich das auch aus! Es klappte auch soweit ganz gut – wenn mich meine Gefühle zu übermannen drohten – musste ich nur genügend trinken und mir die passenden Menschen suchen, die genauso dachten.

Meine Kinder haben zum Glück dafür gesorgt, dass ich dieses lieblose Spiel bei ihnen nicht allzu lange fortführen konnte. Sie holten sich ihre Streicheleinheiten und meine Zuwendung energisch bei mir ab.

Mit diesem Denken heiratete ich ein zweites Mal. Ich dachte, die Voraussetzungen wären ideal, da ich diesen Mann nicht liebte, trotzdem nicht allein war, jemanden hatte, der auf meine Kinder aufpasste, wenn ich unterwegs war – egal ob zum Feiern oder zum Lernen. Ich konnte so meine Pflichten als Mutter nach außen hin ganz gut erfüllen – ich sorgte dafür, dass meine Kinder nicht unbeaufsichtigt waren. Ich glaubte, auf diese Weise könnte es keine Gefühle geben, die mir Schmerzen bereiten könnten.

Allerdings hatte ich da weit gefehlt, mein Mann war ebenfalls seelisch sehr krank und hatte ein riesengro-

Bes Alkoholproblem; sein Verhalten mir gegenüber war nach dem ersten Kennenlernen überaus verletzend – wie ich Jahre später erfahren musste, ging er auch sehr rabiatisch mit meinen Kindern um, wenn ich nicht da war. Nach fünf sehr harten Jahren, durch die hindurch mir wiederum große Mengen Alkohol halfen und die dazugehörigen guten Freunde, die oft und gern mit mir zu Hause feierten, trennte ich mich von meinem zweiten Mann.

Ich orientierte mich dann beruflich räumlich weit weg von meinem ehemaligen Wohnort, erst wollte ich zwei Jahre in den neuen Bundesländern, dann ein Jahr in Moskau und dann für unbegrenzte Zeit in Genf arbeiten (die Verträge waren unterschrieben). Ich glaubte fest daran, dass ich damit gemeinsam mit meinen damals 13- und 14-jährigen Söhnen dem ganzen Elend, das für mich aus meinen Eltern, meinen chaotischen Beziehungen und mittlerweile auch dem Rest meiner „heimischen“ Welt bestand, entfliehen könnte. Ich wollte endlich in Frieden und Harmonie leben und war der Meinung, das ginge nur, wenn ich ganz weit von daheim weg ging.

Ich hatte damals nicht einkalkuliert, dass ich mich selbst überall hin mitnehmen würde!

Alkohol gehörte natürlich immer noch zu meinem Leben, ich garnierte echten Lachs, Kaviar und ein feines Ambiente um meine 3-4 Flaschen Sekt am Tag, die für mich ganz normal waren und für mich zu einem besseren Leben dazu gehörten. Schließlich hatte ich das erarbeitet, trotz aller widrigen Lebensumstände – es stand mir zu! Ein paar Biere gegen den Durst, Baileys zum Kaffee, auch das war für mich die wahre Lebensart.

Meine Söhne, inzwischen 14 und 15 Jahre alt, durften in meiner Gegenwart rauchen und Bier trinken. Ich wollte sie ernster nehmen als ich je von irgendwem ge-

nommen wurde; ich wollte ihnen vermitteln, dass sie für mich keine kleinen, dummen Jungs waren, sondern meine Partner, mit denen ich alles besprechen konnte. Wie nicht anders zu erwarten war, hat sich dann ihr Lebensweg auch entsprechend gestaltet – Drogen, Alkohol und ein Gefühl des Nichtdazugehörens.

Ich hielt mich für eine emanzipierte Frau, und es war nach meinem beruflichen Aufstieg auch für mich klar, dass mir auch als Frau an jedem Ort, an dem ich beruflich zu tun hatte, ein fester Sexualpartner zustand. Mit jedem und jedes Mal mit einem Unbekannten wollte ich halt auch nicht ins Bett gehen. Ich arbeitete auf dieses Ziel hin, allerdings schon beim zweiten Mann musste ich mir eingestehen, dass unverbindliche Bettgeschichten wohl doch nicht so ganz meine Sache waren.

Ich blieb mit diesem Mann zusammen und damit begannen 1 ½ Jahre des gemeinsamen Suffs, der neuen und gewaltigen Gefühle; allerdings waren diese Gefühle nur schwarz oder weiß. Wir liebten und wir schlugen uns. Es war die psychische Hölle für mich, ich glaubte, sterben zu müssen, aber ich konnte nicht von ihm lassen. Er ging als er mich kennen lernte, bereits seit acht Monaten zu AA, jedoch nach unserem Kennenlernen nicht mehr!

Nach einer üblen Szene im Suff, bei der wir uns gegenseitig fast umgebracht hätten, trennte ich mich von ihm. Ich trank und litt und litt und trank zwei fürchterliche Tage lang, bis er anrief und mir mitteilte, dass er wieder zu AA ging. Das war für mich wie ein Hoffnungsschimmer für unsere Partnerschaft. Ich verglich ihn immer mit Dr. Jekyll und Mr. Hyde und nun konnte ich vielleicht für immer auf Dr. Jekyll hoffen.

Meiner Meinung nach hatte ich überhaupt kein Alkoholproblem, ich beschloss aber an dem Tag, an

dem mein Partner wieder das erste Mal zu AA ging, auch mit dem Trinken aufzuhören. Meinen Schüttelfrost, meine erhöhte Temperatur, mein Erbrechen und die vielen weißen Würmer an der Wand führte ich auf meine seelische Erschöpfung wegen seines Trinkens zurück. Ich kam nicht auf die Idee, dass dies die Auswirkungen meines eigenen Trinkens, eines Alkoholentzugs sein könnten. Zum Glück waren meine 15- und 16-jährigen Söhne bei mir und halfen mir, so gut es ihnen möglich war.

Zwei Tage später ging ich zu Al-Anon, den Angehörigen-Gruppen von Alkoholikern. Es war für mich offensichtlich, dass ich das Opfer von Alkoholikern war. Meine Mutter, meine diversen früheren Partner und mein jetziger Partner waren allesamt alkoholabhängig, also musste ich ich etwas tun, um nicht total verrückt zu werden. Außerdem fand das AA Meeting, welches mein Partner besuchte, im gleichen Gebäude statt und ich misstraute allen, die dort hingingen, vor allem wegen der ekeligen, geilen Umarmungen. So konnte ich zwei Fliegen mit einer Klappe schlagen, was für mich tun und meinen Partner unauffällig kontrollieren.

Anfangs spürte ich, dass in diesen 12-Schritte-Meetings ein Geist herrschte, der mich irgendwie beeindruckte. Ich fühlte etwas Gutes und die FreundInnen waren so rücksichtsvoll und liebevoll. Keine(r) sagte, dass ich übertreiben würde mit meinen Geschichten oder dass ich fantasiiere, sie glaubten mir einfach. Es tat mir gut bis zu dem Zeitpunkt, als ich dachte, dass die Menschen im Meeting in ihren Beiträgen heimtückisch über mich herzogen. Immer dann, wenn sie von ihren Alkoholikern erzählten, wähnte ich, sie meinten mich damit. Nach fünf Wochen durfte ich während eines Meetings meinen ersten Tiefpunkt erleben und erkennen, dass ich selbst Alkoholikerin bin.

Schon am nächsten Tag besuchte ich mein erstes AA Meeting. Seither, das war vor fast 12 Jahren, muss ich nicht mehr trinken. Mein 12 Schritte-Programm ist inzwischen mein Geländer, das mich stützt, wenn es in meinem Leben mal schwierig wird. Ich versuche dieses Programm, mein Programm, in allen Lebenslagen anzuwenden, denn es garantiert mir immer die Hilfe, die ich gerade am notwendigsten brauche. Meine seelische Entwicklung geht nur in ganz kleinen Schritten voran, aber stetig.

Mittlerweile habe ich viele AA-Freunde überall in Deutschland, der Schweiz, in Holland und in den USA. Sie geben mir Halt und Geborgenheit auf dem Weg meiner Genesung. Das AA-Programm prägt nun alle Bereiche meines/unseres Lebens und das ist auch gut so! Es ist ein fester Bestandteil meines/unseres Lebens geworden.

Ich habe nun meine eigene Identität, ich weiß, wer ich bin und was ich von meinem Leben erwarte. Mein Weg zu einer gesunden, sozialen Entwicklung hat mit dem Tag begonnen als ich das 12-Schritte-Programm der Anonymen Alkoholiker kennen lernen durfte. Ich genieße es nun, die Chance erhalten zu haben, das Abenteuer Leben auf gesunde Weise erfahren zu dürfen. Der Alkohol ist immer noch gegenwärtig und ich weiß, dass ich nie ohne die Hilfe meiner Meetings andauernde Trockenheit und Nüchternheit erlangen kann. Um ein zufriedenes und manchmal auch glückliches Leben führen zu können, brauche ich meine Höhere Macht und mein AA-Programm, meine Dienste für die Gemeinschaft und die Arbeit im Zwölften Schritt.

Ich bin dankbar, dass ich mein 12-Schritte-Programm und damit ein lebenswertes Leben kennenlernen durfte.

Ich heiße Heidi und ich bin genesende Alkoholikerin

Bedingungslos und nur für mich

Ich heiße Rainer und bin Alkoholiker. Ich bete zu meiner Höheren Macht, nun endlich meinen Tiefpunkt erreicht zu haben. Ich habe oft geglaubt, dass ich meinen Tiefpunkt gefunden hätte, aber das war nicht so. In dieser Hoffnung beginne ich meine Lebensgeschichte, vor der ich mich immer gefürchtet hatte.

Ich habe mir selbst und vielen Menschen in meinem Leben geschadet und sehe nun, wie unglücklich ich mich und sie gemacht habe. Mein jahrelanger exzessiver Alkoholkonsum, mein Hass und Groll auf jeden und mich ist unerträglich geworden. Meine Selbstverachtung und mein Selbstmitleid scheinen sich in eine kleine Hoffnung zu verwandeln: nur 24 Stunden nicht trinken zu müssen.

Meine Erfahrungen mit Alkohol gehen zurück bis in meine früheste Kindheit. Ich war mit meinem Opa im Zoo, er kaufte mir einen Luftballon; und ich erinnere mich, dass es ein schöner Tag war. Der Luftballon lag neben meinem Bett und ich schlief. Mitten in der Nacht weckte mich schrecklicher Lärm: wie ein Tier auf allen Vieren kam mein Vater ins Zimmer gekrochen und zerplatzte den Luftballon mit der Hand. Ich erkannte diesen Menschen nicht als meinen Vater und schrie. Meine Mutter zog ihn dann mit meinem Opa aus dem Zimmer. Meine Mutter litt sehr unter meinem Vater, der auch Alkoholiker ist, es sich aber nie eingestand. Schließlich konnte sie das Geseufe nicht mehr ertragen und reichte die Scheidung ein. Damit wurde es noch schlimmer und ungemütlicher zu Hause, denn mein Vater durfte laut Gesetz noch in der Wohnung bleiben. Er trank noch mehr und war sehr aggressiv. Mitten in der Nacht trat er die Tür auf und schlug

meine Mutter. Einmal hätte er sie fast mit dem Auto überfahren. Ich konnte nichts tun und war völlig hilflos. Meine Mutter war mit sich selbst beschäftigt, und ich hatte niemanden, dem ich mich anvertrauen konnte.

Mit 13 trank ich zum ersten Mal Alkohol. Ich war bei einem Schulfreund zu Besuch und er zeigte mir die vielen kleinen Flachmänner seines Vaters, die lustig und sehr bunt aussahen. Wir tranken beide etwas davon und mir wurde heiß im Bauch.

Nach der Trennung meiner Eltern holte mein Vater mich einmal in der Woche ab, um mit mir einen „schönen Tag zu verbringen“. Ich hatte meinen Vater gern, trotz allem, was er meiner Mutter antat. Ich hoffte, dass er sich ändern würde. Aber ich hasste ihn auch für das, was er tat, außerdem hatte ich Angst vor ihm, denn er war sehr autoritär. Das Perverse ist, dass er mir an unseren gemeinsamen Tagen regelmäßig Alkohol zu trinken gab. Später sollte es zwischen mir und meinem Vater zum Bruch kommen.

In der Schule baute ich rapide ab, terrorisierte Lehrer und Mitschüler. Im Park neben der Schule war der Treffpunkt einer Gruppe älterer Jugendlicher. Viele von ihnen waren vorbestraft. Sie hörten aggressive Musik, tranken viel Alkohol, und es gab regelmäßig Schlägereien. Dieses rebellische Verhalten gefiel mir. Für mich war diese Gruppe wie eine Familie. Ich trank oft Alkohol und wollte dazu gehören. Ich war mehrmals sturzbetrunknen, und das war für sie eine Belustigung.

Meine Jugendweihe endete in einem katastrophalen Vollrausch. Anstatt daraus zu lernen war ich fast jeden Tag mit drei Flaschen Bier zur Clique unterwegs. Das Geld für Bier und Zigaretten klaute ich meiner Mutter aus dem Portemonnaie. Ich ging mit 15 Jahren von der Schule und fing eine Lehre als Schlosser an. Im Betrieb wurde trotz Alkoholverbots getrunken.

Zwar betrank ich mich nicht während der Arbeit, aber danach. Meine Stammkneipe hatte ich genau an der Haltestelle, wo ich immer ausstieg, um nach Hause zu gehen. Ich hatte schon gelernt, ein funktionierendes System aus Lügen aufzubauen, und ließ nichts unversucht, jeden Vorwand und jede Gelegenheit zum Saufen zu nutzen. Der Selbstbetrug verfolgte mich auf Schritt und Tritt. Schlägereien häuften sich; einmal schlug ich bei einem Saufgelage meinen Vater. Danach wurde es auch immer schlimmer, meine Umwelt und mich selbst zu ertragen.

Morgens lag ich im Bett und weinte und zitterte, doch am Abend trank ich wieder. Mit 16 Jahren gehörten Saufgelage zu meinem Tagesablauf. Praktisch mein ganzes Lehrlingsgeld gab ich dafür aus, aber irgendwann reichte es nicht mehr. Ich bemalte und verkaufte T-Shirts, Jacken, Aufnäher, verdiente damit nebenher ein bisschen Geld und versoff es gleich wieder. Doch durch die Sauferei wurden meine Arbeiten immer schlechter und niemand wollte sie mehr haben. Nach der Lehre verdiente ich ein paar Mark mehr. Inzwischen musste ich auch während der Arbeit regelmäßig trinken und meinen Spiegel halten. Ich kam besoffen zur Arbeit und der Ärger war vorprogrammiert. Ich hängte mich an immer neue Gruppen wie Punks oder Skinheads. Letztere gab es zu DDR-Zeiten nicht so viele, und ich wollte um jeden Preis einer von ihnen sein. Mein größter Ehrgeiz war, so brutal wie möglich zu sein und auszusehen, was mich im Rückblick sehr einsam werden ließ. Meine Sauferei steigerte sich bis ins Unerträgliche. Ich wohnte damals noch bei meiner Mutter und ihrem Lebensgefährten. Eines Abends, als ich wie üblich sturzbetrunken nach Hause kam, kam es zum Streit. Am nächsten Morgen wachte ich in der verwüsteten Wohnung in meinem Bett auf.

Am rechten Arm hatte ich eine tiefe Schnittwunde. Ich wusste nicht, was passiert war, und sah Ratten auf mich zu laufen. Später erfuhr ich, dass ich fünf Glastüren eingetreten und die halbe Wohnung zerschlagen hatte.

Meine Schwester brachte mich ins Krankenhaus, wo erstmals gefragt wurde, wie viel Alkohol ich trinken würde. Ich suchte nach Ausflüchten, sagte, ich würde bloß ein paar Bier trinken. Meine Schwester sagte aber die ganze Wahrheit, daraufhin überwies man mich an eine Klinik für Suchtkranke, wo ich zum ersten Mal darüber nachdachte, mit dem Saufen aufzuhören. Mit meinen 20 Jahren war ich dort der Jüngste. Die meisten waren über 40 und ich dachte, dass es bei mir noch nicht so schlimm sein würde. Ich dachte, ich könnte nach einer gewissen Zeit des Nicht-Saufens geheilt werden und kontrolliert trinken. Ich sollte noch öfters in dieser Klinik ein- und ausgehen. Immer wieder landete ich dort, wenn das mit dem kontrollierten Trinken schief ging. Ich jammerte dort über mich und mein Leben, über die anderen, die an allem Schuld waren, nur ich nicht. Als ich 23 Jahre alt war, wurde entschieden, dass ich eine Langzeittherapie besuchen müsste. Nach dem knapp viermonatigen Aufenthalt blieb ich fast zwei Jahre trocken, aber nicht für mich, sondern für meine damalige Freundin und für meinen Arbeitgeber. Und so kam es, wie es kommen musste - in der Beziehung und auf der Arbeit: Ich fing wieder an mit Saufen. Die Abstände verringerten sich und ich war wieder da, wo ich aufgehört hatte. Meine Freundin verließ mich. Ich musste mich wegen einer Schlägerei vor Gericht verantworten und auf der Arbeit wollte man mich entlassen. Wieder verfiel ich einige Jahre der Sauferei - mit Trinkpausen, da ich meine Arbeit nicht verlieren wollte. An den Wochenenden betrank ich mich regelmäßig, und alle drei oder vier Monate trank ich

mehrere Tage hintereinander, bis ich nicht mehr konnte.

Irgendwann erfuhr ich von einer Sozialarbeiterin, dass es die Anonymen Alkoholiker gibt. Ich ging dorthin, weil sie es mir empfahl. In meinem ersten Meeting begriff ich nichts. Ich hörte Begriffe wie Höhere Macht und „Gott, wie wir Ihn verstehen“. Das Wort „Gott“ ließ mich frösteln. Ich hörte davon, sich in seine Hände zu begeben. Ich, der immer stark war, der immer kämpfen konnte gegen alles und jeden - ich hörte von der Kapitulation vor dem Alkohol. Von Ehrlichkeit zu sich selbst. Einerseits bewunderte ich diese Menschen, andererseits hasste ich sie - damals noch. Ich ging noch dreimal hin und fing wieder an zu saufen. Nach weiteren vier Jahren des Saufens fing ich auch an, mein Suchtverhalten auf andere Drogen auszuweiten. Ich rauchte Marihuana, nahm Ecstasy und Antidepressiva. Nach einem grauenhaften Trip mit zwei Flaschen Whisky, einem Kasten Bier, Ecstasy, Marihuana und LSD landete ich wieder bei den Anonymen Alkoholikern. Zum ersten Mal hatte ich Angst zu sterben. Diesmal merkte ich, dass ich es zu weit mit mir getrieben hatte. Ich ging anfangs regelmäßig ins Meeting und begann, wenn auch erst widerwillig, den Versuch, in den 12 Schritten der AA zu arbeiten. Ich stieß aber irgendwann auf zu viele Dinge, die mir unangenehm waren. Ich tat immer weniger in den Schritten. Das einzige, was mir damals Hoffnung gab, war der Glaube an eine Höhere Macht und das Vertrauen, das ich in die AA-Gruppe hatte. Ich nahm mich jedoch zu wichtig und war mit anderen Dingen beschäftigt, die mir wichtiger erschienen. Nach einem guten Jahr klammerte ich mich wieder an alte Vorstellungen und alte Verhaltensweisen. Ich entfernte mich geistig von der Gruppe. Ein banales Missverständnis sorgte dann

dafür, dass ich drei Tage hintereinander wieder soff; und wieder gab ich einem anderen Menschen die Schuld für meine Sauferei. Ich kam wieder aus dem Trinken heraus, aber nach vier Monaten Trockenheit nahm ich andere Drogen und Antidepressiva in Unmengen. Ich bildete mir ein, trockener Alkoholiker zu sein, und dabei nahm ich Drogen und Beruhigungsmittel. Sobald ich leicht nervös war, nahm ich diese Tabletten, die ich von meiner Mutter bekam. Ich redete ihr ein, dass es mir ja so schlecht ginge und ich die Tabletten unbedingt bräuchte. Ich nahm mehrere Tage hintereinander diese Tabletten, ging nicht zur Arbeit und trank am darauffolgenden Wochenende zwei Flaschen Kräuterschnaps auf fast 30 Beruhigungstabletten. Ab da weiß ich nichts mehr.

Ich wachte auf, an ein Bett geschnallt, in der Psychiatrie. Ich erfuhr, dass ich mein Mobiliar aus der 7. Etage in den Flur geworfen hatte und dass eine Frau durch herabstürzende Möbel verletzt worden war. Ich erfuhr, dass ich mir in der Nacht meiner Einlieferung fast die Seele aus dem Leib gespien und das Kabel von einem Herzmonitor, an den man mich anschloss, einfach durchgebissen hatte. Ich dachte, das alles sei ein Alptraum, aber es war real. Ich erlebte einen Entzug, den ich nie wieder vergessen werde.

Ich kapitulierte bedingungslos und nur für mich.

Ich durfte lernen, dass ich nur für 24 Stunden trocken bleiben brauche. Es macht mein Leben überschaubarer, in 24 Stunden zu leben, da ich nur für einen Tag Kraft habe. Alle Schwierigkeiten lassen sich plötzlich überwinden. Ich habe begriffen, wenn ich nur die Suchstoffe weglasse, ändert sich nicht sehr viel. Ich musste von vielen alten Vorstellungen und Verhaltensweisen lassen, was manchmal trotz Trockenheit schmerzlich war.

Heute gehört die Arbeit in den 12 Schritten zu meinem Leben.

Morgendliche Kapitulation, Meditation und Gebet sind fester Bestandteil meiner trockenen 24 Stunden geworden. Auch die ständige Inventur gehört heute dazu, um immer wieder nachzuschauen, was noch vom alten Ich übrig geblieben ist und was sich an alten Gewohnheiten und Vorstellungen wieder eingeschlichen hat. Groll, Hass, Neid, Gier, Geltungssucht - solchen Luxus leiste ich mir nicht mehr. Auch mein aufgeblasenes Ich gehe ich mit dem Programm an.

Ein liebevoller Sponsor unterstützt meine Trockenheit, weil ich einfach anrufen und über Sauftrockenheit und andere Dinge sprechen kann, die mich wieder von meinem Weg abbringen könnten.

Ich besuche regelmäßig die AA-Gruppe und AA-Dienste sind für mich zur Selbstverständlichkeit geworden.

AA ist meine Lebensversicherung.

Es fing ganz harmlos an

Ich bin Petra und Alkoholikerin.

Angefangen hatte alles wie bei anderen Mädchen auch. In der Disko wurde Cola getrunken und nebenan in der Kneipe Cola Bier, Persico und auch mal Saurer Fritz, weil dann ja alles etwas leichter und lustiger war. Zum ersten Mal bin ich total ausgerastet, als ich von einem Jungen abgewiesen wurde. Jemand hatte eine Flasche Weinbrand in die Disko geschmuggelt und ich setzte die Flasche an, um auf diese Enttäuschung, die ja schrecklich weh tat, einen zu saufen! Die Wirkung war schrecklich. Mein Pflichtgefühl ließ mich aber doch fast pünktlich nach Hause kommen. Als ich zu Hause torkelnd das Schlüsselloch nicht fand, wurde meine Mutter natürlich wach und verdrosch mich so, dass mein Vater dazwischen gehen musste. Nachts pflegte sie mich, weil ich nah an einer Alkoholvergiftung war, denn sie war ja Krankenschwester. Von allem wusste ich nur noch Fetzen und ab dem Aufschleißmanöver gar nichts mehr. Meine Mutter redete wochenlang kein Wort mehr mit mir und Vater musste vermitteln.

Eigentlich war mir das eine „kleine“ Lehre, denn so besoffen war ich nie mehr wieder in meinem Leben. Damals war ich fast 17 Jahre alt. Ich war schon als Kind erwachsen, wurde sehr selbstständig erzogen, musste auf Geschwister aufpassen, Hausarbeit machen usw. Und war immer darauf bedacht, von meiner Mutter Liebe, Lob und Anerkennung zu bekommen, die ich aber leider nie bekam.

Mit 19 zog ich zu Hause aus, weil unsere Wohnung zu klein wurde, denn ich hatte noch einen 7 Jahre jüngeren Bruder, der ein Wunschkind war, und eine 15 Jah-

re jüngere Schwester, die nicht mehr geplant war. Na ja, und ich war halt die uneheliche Tochter von einem anderen Mann, die funktionieren musste. In meinem kleinen Zimmer unterm Dach hatte ich meine erste kleine Bar mit Alkohol. Wer Sorgen hat, hat auch Likör. In dem Haus, wo ich wohnte, wurde auch immer kräftig getrunken. Die Familie hatte immer einen Grund zum Trinken. Auch auf der Arbeit wurde gesoffen. Nur hielt ich mich da immer noch zurück, denn ich musste ja Auto fahren und wollte mich nicht blamieren. Ich war in der Autoindustrie tätig. Später lernte ich auch meinen Mann kennen, der ein Alki war und immer noch ist. Ihm wollte ich das Saufen abgewöhnen, was mir natürlich nicht gelang. Über Alkoholismus wusste ich überhaupt nichts. Da er mich auch immer wieder schlug, suchte ich dann nach drei Jahren das Weite. In der Zeit fing ich dann auch an, heimlich zu trinken, aus Verzweiflung oder nach dem Motto, was du kannst, kann ich auch.

Danach hatte ich immer Männer mit Problemen, denen ich helfen wollte, für die ich da sein wollte, sie bekochte und verwöhnte, sogar im Bett und immer auf der Suche nach Liebe, Lob und Anerkennung, aber doch immer allein, und oft setzte ich Alkohol als Mittel ein zum Mut machen, als Seelentröster, zum Enthemmen im Bett usw. Es gab genug Gründe. Ich trank Liköre, Weine, später dann ganz harte Sachen, meist mit Limo oder Cola verlängert. So total besoffen war ich eigentlich nicht mehr. Immer wenn ich merkte, ich verliere die Kontrolle, verzog ich mich ins Bett, auch wenn ich alleine war. So wurde ich langsam, aber sicher zur Spiegeltrinkerin. Im letzten, ausschlaggebenden Jahr meiner Saukarriere war ich 33 Jahre alt und wohnte zum ersten Mal seit meiner Ehe wieder mit einem Mann zusammen, auch noch in dessen Elternhaus, mit seinen Eltern unter dem Dach. Es war die

Hölle für mich. Jeder Schritt wurde beobachtet, es gab Vorschriften, wann und wie ich zu putzen hatte. Das war ohne Alkohol nicht auszuhalten, da ich Angst hatte, mich mit dieser Frau auseinander zu setzen. Stress und Probleme auf der Arbeit kamen noch dazu. Ich vergesse nie den Tag, als ich morgens um vier Uhr zitternd, wie schon öfter, aufwachte, zu meinem Versteck ging, mir meinen Wodka mit Limo mischte und runterkippte, damit ich wieder aufhören würde zu zittern, und das ganze Zeug im hohen Bogen in den Spülstein kotzte! Das musste ich zwei bis drei Mal wiederholen, bis er drin blieb. Die reine Panik überkam mich! Was wird, wenn ich keinen Alkohol mehr drin behalten würde, wenn ich dieses Zittern nicht mehr loswürde? Es dauerte doch noch einige Monate, bis ich zu einer Beratungsstelle in meinem Betrieb ging. Den Mann kannte ich vom Betriebsrat her und so konnte ich offen reden. Später erfuhr ich, dass er ein AA-ler war. Nach dem Gespräch wollte ich selber noch einmal versuchen, meine Tagesration von einer Flasche Wodka runterzuschrauben, was mir natürlich nicht gelang. Nach einer Woche rief ich wieder bei dem Typ an und sagte ihm, ich wolle sofort weg zur Entgiftung; ich hatte Angst, dass mein Umfeld etwas merken würde. Aber obwohl es das schon lange bemerkte, wurde alles verdeckt.

Ein paar Tage später konnte ich meine Entgiftung antreten. Ich trank nicht mehr und nicht weniger, nur so viel, wie mein Körper brauchte, um zu funktionieren. Das waren rund 1,8 Promille und das morgens um acht Uhr. Diesen Tag und diese Nacht werde ich wohl nie vergessen, denn es war die Hölle pur. Die Todesangst beherrschte meinen Kopf und meinen Körper. Trotz der Tabletten, die ich bekam, hatte ich das Gefühl, ich müsste sterben, denn mein Herz klopfte mir aus dem Hals heraus. Aber die Suppe hatte ich mir selber einge-

brockt, also musste ich sie auch selber wieder auslöfeln. Das war eine für mich heute gute Erfahrung, denn da will ich nie mehr hin. Mir fiel es auch nicht schwer zu sagen: „Ich bin Alkoholikerin“, denn nach dieser Nacht waren keine Fragen mehr offen!

Fünf Monate später machte ich noch eine Langzeittherapie: Nur unter Frauen, wobei ich sehr viel lernen durfte, denn ich arbeitete ja immer nur mit Männern zusammen und hatte auch keine Freundin. Als ich nach dem halben Jahr heimkam, hatte ich auch ein Hobby mitgebracht, die Seidenmalerei. So hatte ich mir damals unbewusst gleich ein Stopfmittel erstanden, um die Zeit auszufüllen, die ich vorher gebraucht hatte, um mir heimlich Alkohol zu besorgen, zu saufen, meinen Rausch auszuschlafen und das Leergut zu entsorgen. Nach meiner Langzeittherapie ging ich ein paar Mal zum Freundeskreis, aber das war nichts für mich. Bei meiner Arbeitsstelle in dem Infobüro fanden auch Selbsthilfegruppen statt, die ich auch besuchte, da ich ja Wechselschicht hatte. Dann lernte ich endlich AA kennen. Am Anfang war es für mich sehr schwer, alle 14 Tage dahin zugehen, zumal die Gruppe sehr klein war. Aber ich zwang mich zur Disziplin und heute möchte ich keine Stunde mehr missen. Der Weg war und ist sehr hart für mich, aber wenn ich jeden Abend trocken in mein Bett gehe, bin ich Gott dankbar für das, was ich lernen durfte. Am AA-Tisch habe ich auch einen lieben Partner kennen gelernt, mit dem ich nun schon acht Jahre zusammen bin. Vier Jahre leben wir nun auch schon zusammen. Einfach ist es bestimmt nicht und wir schlagen uns auch öfter mal das Blaue Buch um die Ohren (bildlich). Aber da wir beide trocken sind, arbeiten wir daran, eine für uns gute und trockene Partnerschaft zu leben, und mit Gottes Hilfe gelingt uns das in ganz kleinen Schritten.

Heute, nach elf Jahren Trockenheit, möchte ich jedem, der noch am Anfang steht, Mut machen, den steinigen Weg zu gehen und anderen, die denken, sie bleiben stehen, weiterzugehen. Gott gibt uns immer nur so viel an Aufgaben auf, wie wir auch schaffen können. Und ich durfte auch lernen, dass sogar in schlechten Erfahrungen immer auch etwas Positives verborgen liegt. Ich muss nur genau hinschauen. Durch unsere AA-Gemeinschaft fand ich auf unseren Reisen, die mein Partner und ich zusammen machen, immer wieder ganz liebe AA-Freunde. Selbst auf der anderen Seite unserer Erde in Australien klopft ein Herz unermüdlich für AA. Ich fand dort eine deutschsprachige AA-Freundin, die sehr viel für unsere Gemeinschaft macht. Es ist ein wunderschönes Gefühl, auf Reisen zu gehen und am Zielort, egal wie weit weg, irgendwo auf dieser Welt in ein Meeting zu gehen und „Freunde“ zu treffen. Ich spreche selber kein Englisch, aber das spirituelle Gefühl für die Gemeinschaft der AA gibt mir alles, was ich brauche, dazu erlebe ich noch diese einzigartige Herzlichkeit der Freunde. Keine Flasche Alkohol kann dieses Gefühl ersetzen. Denn wenn ich wieder zu Hause bin und zurückdenke, dann bleiben diese starken, guten Gefühle erhalten und dafür bin ich Gott sehr dankbar. Mein Weg ist hier und heute noch nicht zu Ende. Ich weiß, dass ich noch viele Steine auf meinem Weg zu bewältigen habe. Aber ich weiß, dass ich nicht alleine bin, und so lange ich nicht saufe, gibt es für alles eine Lösung. Ich bin heute stolz, eine trockene Alkoholikerin zu sein; so kann ich mich jeden Tag aufs Neue kennen lernen und sehen, was noch alles in mir drinsteckt.

Allen, die dies lesen, wünsche ich von Herzen gute 24 Stunden und egal, wie schwer der Weg auch scheint, macht weiter! Es lohnt sich jeder Tag, den ich trocken lebe.

Eure Petra

Ich muss mich nicht mehr verstecken

Ich heiße Anja und ich bin Alkoholikerin

Es hat lange gedauert, bis ich diesen Satz aussprechen konnte. Am Anfang habe ich *ihn* für mich abgeschwächt und habe gesagt, dass ich alkoholkrank bin.

Es macht aber keinen Unterschied, denn ein Mensch, der alkoholkrank ist, ist nun einmal ein Alkoholiker.

Ich komme selbst aus einer Alkoholikerfamilie und ich habe mir geschworen, einmal nicht wie mein Vater zu werden. *Ich kann aber auch* verstehen, dass er trinkt, denn ich hatte in meinen Augen eine schlimme Mutter.

Es war bei mir schon so, dass *ich nicht aufhören konnte zu trinken*, wenn ich mit Alkohol in Berührung gekommen war. Da kam es *immer wieder* vor, dass ich *schon* um 22 Uhr nach Hause gebracht wurde, obwohl ich bis 24 Uhr Ausgang hatte. Ich war aber *einfach* sternhagelvoll und nur noch peinlich für die Menschen, mit denen ich zusammen war.

Dazu kam noch die Pubertät und *meine* riesengroßen Schwierigkeiten mit meiner Mutter. Wir sind beide dominante Menschen und das konnte nicht gut gehen. Ich habe mich immer als *Unterlegene* gefühlt und um sie zu „strafen“ oder zu treffen, habe ich Dinge gemacht, von denen ich wusste, dass sie ihr weh tun. So ging ich in einem Schuljahr so gut wie gar nicht in die Schule, habe gelogen (sehr häufig auch zum Selbstschutz) und Alkohol getrunken.

Nach der Schule machte ich eine Ausbildung. Zu der Zeit hatte ich immer wieder wechselnde Männerfreundschaften. Dass diese Männer trinkfest waren, muss ich wohl nicht sonderlich erwähnen. So ist meine Sauferei wenigstens nicht aufgefallen.

Als ich dann meinen heutigen Mann kennen gelernt habe, wurde mein Saufen „weniger“. *Wir* heirateten, ich *bekam* nach 5 Monaten Ehe unseren ersten Sohn und weitere 12 Monate später unseren zweiten Sohn. Mein Mann machte zu der Zeit eine Fortbildung und er war den ganzen Tag nicht da. Kam er abends heim, stand das Essen auf dem Tisch. Danach *verzog* er sich an seine Bücher oder aber an die Arbeit. Plötzlich bestand meine Welt nur noch aus Kind, noch mal Kind und Einsamkeit. *Jetzt* fing ich an, den Alkohol als Medizin einzusetzen.

Als ich mit unserem Zweiten schwanger war, habe ich *ihm, dem noch Ungeborenen*, einmal versprochen und geschworen, dass ich für ihn nicht mehr so viel trinken würde. Schließlich hatte ich schon gehört und gelesen, dass es zu Schädigungen kommen kann, wenn die Mutter in der Schwangerschaft trinkt.

Dieses Versprechen wie viele andere auch konnte ich nie lange halten. Mit der Zeit kam immer wieder ein „Hammer“ auf mich zu, *ein Problem, das* ich meinte, nur mit Alkohol lösen zu können. Und da spielte es keine Rolle, ob es Angenehmes oder Unangenehmes war. Der Zwang trinken zu müssen wurde so groß, dass ich einfach keine Chance gegen den Alkohol hatte. Und ich schwöre heute noch jeden Eid, dass ich nie die Absicht hatte, mich bis zur Besinnungslosigkeit zu besaufen. Nein, ich wollte mich einfach nur besser freuen, noch trauriger sein.....

Meine Alkoholabstürze wurden immer heftiger und die Abstände zwischen den Saufpausen wurden immer kürzer. Da reichte schon ein „komischer“ Blick meines Mannes, eine „dummes“ Wort meiner mir zu der Zeit verhassten Schwiegermutter, um Frust, Selbstmitleid, ein schlechtes Gewissen in mir aufkommen zu lassen, und *schon hatte ich* einen „Grund“ zu trinken.

In meiner Saufzeit war ich nie schuld, dass ich trinken musste, sondern *immer* die anderen. *Aber niemals* hat mir zu der Zeit jemand *anderes* die Flasche an den Hals gesetzt. Erst viel später *konnte* ich erkennen, dass ich bis zu meinem 29. Lebensjahr nicht in der Lage gewesen bin, *selbst die* Verantwortung für mich, mein Handeln *und* mein Denken zu übernehmen. Und wenn etwas schief ging, dann waren es eben die anderen, die es versaut hatten. Ich merkte schon, dass mit meinem Trinkverhalten etwas nicht stimmte und ich *habe mich immer mehr zurückgezogen, um nicht aufzufallen*. Und je größer meine Einsamkeit wurde, desto mehr musste ich saufen. Wenn wir weggingen, habe ich in der Öffentlichkeit keinen Alkohol getrunken. *Das tat ich dann vorher oder ich sagte zwischendurch immer mal wieder, ich müsste* heim, *um zu* gucken, ob mit den Kindern alles in Ordnung ist, *in Wahrheit aber*, um nachtanken zu können.

Es kam aber auch vor, dass ich mich zu sehr besoff und nicht mehr in der Lage war, wegzugehen. Da kam dann der Part meines Mannes, wo er immer wieder neue Krankheiten unserer Kinder erfand, um uns zu entschuldigen. Heute weiß ich, dass das und noch vieles andere zu seinem Teil der Familienkrankheit gehören.

In unserem Dorf war es ein offenes Geheimnis, dass ich saufe. Ich *behielt* auch *schon* nicht mehr viel *im Gedächtnis*, aber ich *merkte mir* immer noch genau, wann welche Verkäuferin an welchem Tag in welchem Geschäft arbeitete, *damit ich* nicht zweimal hintereinander bei der Gleichen meinen Stoff *einkaufte*. Und da ich den alleine ja nicht besorgen konnte, habe ich alle möglichen unnötigen Dinge gleich dazu gekauft. Wir hatten *in dieser Zeit* Salz, Zucker, Waschpulver, Weichspüler und noch einiges mehr in rauen Mengen daheim. Meine letzte Saufwoche begann an einem Sonntag-

abend und endete an einem Freitagvormittag. In dieser Zeit hat mein Mann mich bzw. meine Sauferei überhaupt nicht beachtet. In dieser Woche musste ich wirklich fast rund um die Uhr saufen. Schlafen war mir nicht möglich, denn ich hatte Entzugserscheinungen. Den Stoff hatte ich allerdings im Schlafzimmer genau neben meinem Bett „versteckt“ und ich musste *mit dem Trinken* warten, bis mein Mann aufgestanden und im Bad war. Da habe ich mich *dann* mit letzter Kraft aus dem Bett gearbeitet, die Schnapsflasche an den Hals gesetzt und *mich* wieder zurück ins Bett gehangelt. Und da habe ich erst mal gewartet, dass die Wirkung vom Alkohol einsetzt.

Mir hat das Zeug schon lange nicht mehr geschmeckt, aber ich musste es mit Widerwillen und Ekel in mich *hineinschütten*. An dem besagten Freitag lag ich nach einer Flasche Wein *,die ich bereits geleert hatte, schon vor 10 Uhr* fix und fertig auf der Couch. Ich konnte nicht *mehr*, ich hatte die Befürchtung durchzudrehen. In meinem Kopf waren nur noch die Gedanken an Alkohol.

Aber so wollte *und* konnte ich nicht mehr weitermachen. Wenn doch nur jemand gekommen wäre und mir geholfen hätte, mich in die Klappe gesteckt hätte, denn genau da habe ich zu dem Zeitpunkt hingehört. Aber ich war alleine, nur ich und mein Stoff.

Und da fiel mir eine Freundin ein, die mich auch schon, wie übrigens noch mehr Menschen, auf mein Trinkverhalten angesprochen hatte. Die wollte ich anrufen. Das war das erste Mal in meinem Leben, wo ich, die große, starke Anja, um Hilfe gerufen habe. Es gab in meinem kranken Kopf noch einige Gedanken, die mich *davon* abhielten, so z.B. *der Gedanke an unsere Kinder*. Dabei war ich in keinster Weise mehr in der Lage, ihnen eine ordentliche Erziehung zukommen zu lassen.

Und auch der Gedanke, nie mehr in meinem Leben einen Schluck Alkohol zu trinken, wollte mich abhalten, *um Hilfe zu rufen*. Ach *ja, auch* wegen der Leute im Dorf habe ich mir meine Gedanken gemacht: Was die wohl sagen würden? Wie *ich ja* schon oben geschrieben *habe*, wusste es *aber natürlich* jeder.

Aber in mir wuchs etwas, das immer größer wurde und das war der Wunsch, zu leben. Ich habe gemerkt, dass ich es nicht mehr lange aushalte, *wenn ich so weitermache*. Ich war wirklich kurz davor durchzudrehen. Ich rief also doch die Freundin an und gleich danach bat ich meinen Mann zu kommen. Ihm sagte ich, dass ich fertig sei und dass ich etwas gegen meine Sauferei *unternehmen* möchte. Ich weiß nicht, was es war, *was ihn überzeugte*; aber er muss wohl auch gespürt haben, dass es mir ernst war, denn er nahm mich in den Arm und meinte, dass wir es zusammen schaffen würden. *Diesen Satz habe ich übrigens später bei den AA noch oft gehört*.

Die Befreiung und Erlösung, die ich dann in mir gespürt habe, kann ich nicht beschreiben. Ja, ich konnte in diesem Moment vor dem Alkohol kapitulieren, bis heute. *Ich konnte erkennen*, dass ich dem Alkohol gegenüber machtlos bin, wenn ich mit ihm in Berührung komme. Vor allen Dingen habe ich später, nachdem ich einige Zeit trocken war, erkennen *können*, dass ich in keinsten Weise in der Lage war, mein Leben zu meistern. Ich konnte *aber endlich* aufhören, gegen den Alkohol zu kämpfen.

Zwei Wochen später trat ich eine Therapie an und in dieser Zeit lernte ich AA kennen. Heute sage ich, dass ich in meinem Leben noch nie etwas so konsequent durchgezogen habe wie den regelmäßigen Besuch der Meetings *in AA*. Und da bekomme ich *auch* heute noch alle Unterstützung von meiner Familie.

In der Zwischenzeit haben wir vier Söhne. Bei den beiden Großen merke ich heute noch ihre Teile der *Familienkrankheit Alkoholismus*, die sie noch nicht abgebaut haben, denn das kann ich für sie nicht tun.

Unsere beiden anderen Söhne kennen mich nur trocken. Sie wissen, dass ich in eine *AA-Gruppe* gehe und sie wissen auch, dass ich keinen Alkohol trinke.

Mit Hilfe des Programms durfte ich lernen, die Verantwortung für mich zu übernehmen; heute weiß ich, dass keiner aus meinem Umfeld „Schuld“ an meinem Saufen hatte, sondern dass es der Alkohol war, der mich zu Dingen gezwungen hat, die ich lieber ungeschehen machen würde. *Das* kann ich aber nicht mehr, denn das ist Vergangenheit.

Besonders mein Verhalten unseren Kindern gegenüber hat mir unendlich lange wehgetan, denn ich wollte ihnen eine gute Mutter sein und vor allen Dingen auch eine Vertraute. Bis heute haben sie noch nicht das Verhältnis und das Vertrauen zu mir, wie ich es mir wünsche. Ob sie es jemals haben werden, weiß ich nicht, denn ich lebe im *Heute*.

Und das Wichtigste für mich heute ist, dass ich trocken bin. Denn nur so bin ich in der Lage, überhaupt zu leben mit allen schönen, angenehmen, unschönen und unangenehmen Ereignissen. Ich muss mich nicht mehr „wegmachen“, sondern kann hinsehen und handeln. Solange ich gesoffen habe, habe ich nur das Problem gesehen. Heute suche ich nach der Lösung und arbeite darauf hin. Ich hatte keine Vorstellung, wie mein Leben aussehen *würde*, wenn ich trocken werde; aber ich kann sagen, so wie es heute ist, ist es schön und vor allen Dingen ist mein Leben heute lebenswert.

Es war kein leichter Weg, denn ich musste sehr viel lernen und lerne auch heute immer noch. Für mich persönlich war es sehr wichtig, ehrlich mir gegenüber zu

werden. Ohne Ehrlichkeit kann ich meiner Meinung nach nicht trocken bleiben *und nüchtern leben*.

Genau *so wichtig ist* es mir heute noch, regelmäßig ins Meeting zu gehen. Hier bekomme ich den Spiegel vorgehalten. Hier kann ich sehen, wo ich herkomme, aber ich kann auch erkennen, wo ich stehe. Und wenn ich schief liege in meiner Denkweise, dann kann ich durch die Beiträge meiner Freunde/innen am Tisch in einer ehrlichen Inventur erkennen, wo *das Problem* hängt. Heute bin ich nicht mehr die „Ja-Sagerin“, weil ich ein schlechtes Gewissen wegen meiner Sauferie habe oder weil ich meine, beweisen zu müssen, was ich alles kann, wenn ich nicht saufe. Mit Hilfe des Programms habe ich es geschafft, mir ein Stück weit Selbstbewusstsein aufzubauen und mich zu behaupten.

Genau so ist es mir gelungen, meinen Selbsthass ab- und dafür Selbstakzeptanz und manchmal sogar schon Eigenliebe aufzubauen. Ich kann mir heute im Spiegel in die Augen schauen und muss mich nicht mehr selbst heruntermachen. *Auch* meinen Mitmenschen *kann ich wieder* offen in die Augen schauen. Ich habe nichts zu verbergen und ich muss mich nicht mehr verstecken.

Gedanken über die Zukunft mache ich mir zum größten Teil auch nicht mehr, da es mir immer besser gelingt, im Heute zu leben. Selbstverständlich gibt es Dinge und Angelegenheiten, die im Voraus geplant werden müssen, aber ich habe für mich die Erfahrung gemacht, dass ich mir oft unnötig Gedanken mache und mich selbst hemme und mir schade, wenn ich versuche, die Zukunft zu beeinflussen oder die Vergangenheit zu ändern.

Am Anfang meiner Trockenheit hatte ich große Schwierigkeiten mit mir, meinem Mann, unseren Kindern. Ich kam „eigentlich“ mit nichts so richtig zurecht. Immer und immer wieder habe ich im Meeting darüber gere-

det und immer wieder habe ich gehört, dass ich Geduld haben solle.

Das Wort Geduld, wie war es mir verhasst. Und doch musste ich lernen, sie zu haben. Es hat über sechs Jahre in meiner trockenen Zeit gedauert, bis ich es geschafft hatte, meine Vergangenheit zu bewältigen, bis sie nicht mehr wehgetan hat, bis ich mir verzeihen konnte.

Gelassenheit war für mich ein riesengroßes Fremdwort und wie bitteschön ist frau gelassen? Für mich war der Weg in die Gelassenheit kein leichter und hat viel Übung erfordert. Immer wieder mache ich gerade auf diesem Weg *auch Schritte nach rückwärts*. Dann werde ich schnell laut, ungeduldig und teilweise auch ungerecht.

In meinem trockenen Leben gab es Tage, da konnte ich abends wirklich nur sagen: Es war ein total beschissener Tag, das einzig Gute daran war, dass du nicht gesoffen hast. Aber ich kann auch sagen, dass jeder noch so schlimme Tag in der Trockenheit nicht so schlimm war wie ein Tag gegen Ende der Saufzeit.

Dabei muss ich sagen, dass diese „schlimmen“ Tage mit der Zeit an Stärke verlieren, denn es gelingt mir immer besser, zwischendurch eine Auszeit zu nehmen, eine ehrliche Inventur zu machen und hinzuschauen, wo ich falsch liege. Oft ist es dann so, dass ich feststellen muss, dass ich meine Trockenheit als viel zu selbstverständlich betrachte und die Dankbarkeit vergesse.

Ja, ich bin heute dankbar, dass ich nicht trinken *muss*. Inzwischen habe ich schon Freunde/innen persönlich kennen gelernt, die es nicht geschafft haben, vor dem Alkohol zu kapitulieren, und sterben oder *treffender gesagt* verrecken mussten.

Deshalb freue ich mich immer besonders, wenn neue Freunde/innen den Weg ins Meeting finden und ich mich an meine Anfänge erinnern kann *und daran*, wie

verkehrt und vernebelt meine ganze Denkweise war. Schließlich habe ich ja auch geglaubt, dass bei mir alles anders ist als bei anderen Alkoholikern.

Bis heute Abend hat es sich für mich ausgezahlt, das erste Glas stehen zu lassen. Zurzeit ist meine Mutter an Krebs erkrankt und ich habe in den letzten Wochen vieles, was ich im Meeting gehört habe, in mein Leben einfließen lassen können.

Dazu gehört: im Heute leben, positiv denken, den gesunden Egoismus praktizieren, Grenzen der Belastbarkeit erkennen und beachten, Hilfe suchen, um nur einiges zu nennen.

An manchen Tagen gelingt mir das alles gut, an anderen Tagen wieder weniger, aber wie steht im Kapitel V im Blauen Buch: Wir wollen geistiges Vorwärtsschreiten, keine geistige Vollkommenheit.

Durch das Programm der AA habe ich eine neue, positive Lebenseinstellung bekommen. Ich bin heute nicht mehr das arme Schwein, das saufen muss, sondern ich bin Anja, eine trockene Alkoholikerin, die dankbar ist, das erste Glas stehen lassen zu können.

Frieden mit der Vergangenheit

Hallo,

ich heiße Nicola und bin 29 Jahre alt. Ich bin Alkoholikerin und wurde mit 26 trocken bei den AA. Ich bin in einer Großstadt aufgewachsen. Alkohol war bei uns zu Hause kein Tabu, im Gegenteil, meine Mutter trank selbst täglich und war oft betrunken. Ich begann mit 13 ebenfalls zu trinken, wie man das so macht, mit Freunden, auf Partys *und ähnlichen Gelegenheiten*. Bei einem der ersten Male war ich direkt so betrunken, dass ich einen Blackout hatte und mich an nichts erinnern konnte. Als ich zu mir kam, dachte ich nur: "Das ist es! Ich weiß nichts mehr. Vor allem weiß ich nicht mehr, wie ich mich immer fühle. Das will ich wieder haben." Und *so begann ich mit dem Versuch, dieses Gefühl wieder zu erreichen, so oft sich die Möglichkeit bot.*

Das war nicht so leicht. Ich vertrug viel und trank mit 14 Jahren ungefähr zwei Flaschen Wein täglich, ohne dass es mir irgendwie ungewöhnlich vorkam oder dass ich besonders betrunken gewesen wäre – eigentlich gar nicht. Wenn ich mich *dann* richtig betrank, hatte ich keinen Kater – mir war nur schlecht, ich übergab mich oft und verbrachte die Nächte dann im Bad neben dem Klo. Damit das nicht so unbequem wurde, stellte ich mir ein Sofa ins Bad, auf dem ich dann schlafen konnte. Ich stahl den Wein von meiner Mutter, der dies auf Grund ihres eigenen Konsums nicht auffiel. Ich weiß noch, dass mich meine Freundin mal fragte, wie viel ich tränke, und ganz entsetzt war, als ich es ihr sagte. Ich wunderte mich über ihre Reaktion, denn ich konnte nicht verstehen, was daran nicht in Ordnung sein

sollte: ich fühlte mich davon *gar nicht so sehr* betrunken als einfach nur „besser“.

Mit 16 zog ich zu Hause aus, da ich mit Autoritäten Probleme hatte. Auch in der Schule kam es deswegen zu Ärgernissen; aber man war nachsichtig mit mir, da ich ja nicht mehr zu Hause wohnte und deshalb offensichtlich in einer besonderen Situation wäre.

Ich baute in mein Trinken längere Pausen ein, in denen ich mich jedoch anderen Suchtmitteln oder –praktiken hingab. Solche Pausen dauerten ungefähr ein paar Monate, in denen ich nicht müde wurde zu verkünden, dass ich nicht mehr tränke, weil es mir „ohne besser gehe“, „es ungesund sei“, „ich es nicht brauche“ – und ich meinte es in diesen Momenten genau **so**.

Ich begann phasenweise zu trinken: ein paar Monate trinken, ein paar Monate nicht trinken. Wenn ich nicht trank, machte ich andere Sachen, um mich zu betäuben, einen Zusammenhang stellte ich aber nicht her. In den Phasen, in denen ich trank, trank ich täglich. Mal mehr, mal weniger, aber täglich. Manchmal auch nur ein Glas – aber jeden Tag. Ich weiß, dass ein Freund mich ansprach und sagte, diese Mal dauere meine „Phase“ schon „ziemlich lange“, und ich sagte, das stimme, aber „ich bin noch nicht fertig. Ich brauche noch ein paar Wochen.“ Dass dies für einen Nicht-Alkoholiker keinen Sinn ergibt, auf den Gedanken kam ich gar nicht. Es war halt so. Es war *einfach* noch nicht so weit, dass ich schon wieder hätte „Pause“ machen können.

Parallel beendete ich das Gymnasium, begann und beendete erfolgreich mein Studium und begann das Referendariat, dass man benötigt, wenn man als Anwältin praktizieren möchte. Während dieser Zeit jobbte ich und wechselte oft den Job, die Wohnung oder

die Beziehungen, da ich mich die ganze Zeit über irgendwie unwohl fühlte und dachte, es läge an diesen äußeren Umständen, und wenn ich die änderte, würde mein Leben besser werden. Nicht, dass es äußerlich schlecht gelaufen wäre, aber innen fühlte ich mich immer rastlos, getrieben und reizbar. Ich dachte jeden Morgen etwas in der Art wie: „Noch 50 Jahre – oder, Gott bewahre, noch länger! - so weiterleben. Vielleicht solltest du dich besser umbringen.“ Zum Ende des Referendariats flog ich für vier Monate in die USA zur Ausbildung. Zu dieser Zeit trank ich gerade wieder täglich. Ich lernte dort einen jungen Mann kennen, der mit 30 bereits 12 Jahre trocken und AA Mitglied war, und fragte ihn, ob ich mal mitgehen könnte. Ich war neugierig, was die so machten, und vielleicht konnte ich ja was lernen – für meine Mutter. Ich besuchte dort Meetings und *erfuhr einiges über die Krankheit Alkoholismus*.

An einem Abend erkannte ich, dass ich vielleicht auch nicht normal mit Alkohol umgehe. Ich beschloss daraufhin aufzuhören, bis ich diesen Verdacht entkräftet hätte. Und zu meinem Entsetzen stellte ich fest, dass ich es nicht ohne erhebliche Schwierigkeiten konnte. Bis dahin hatte ich es nie vor „Ende der Phase“ versucht. Mangels besserer Ideen ging ich weiter ins Meeting und las immer wieder im *Blauen Buch*, das mir jemand schenkte. Ich traute mich nicht, eins zu kaufen – das war mir zu peinlich. Ebenso sollte keiner wissen, dass ich nicht mehr nur aus Neugierde zu den Meetings ging, sondern „musste“. Auf diese Weise schaffte ich es drei Monate. Zurück in Deutschland bestand ich meine Prüfung. Ich ging auch hier ins Meeting. Aber es ging mir furchtbar. Ich war so reizbar, dass ich mich sogar mit meiner Freundin prügelte, bis ich mir die Hand brach. Ständig dachte ich an Alkohol. Es

war ein furchtbarer Kampf auf täglicher Basis. Nach meiner Prüfung war ich in so schlechter Verfassung, dass ich nicht arbeitsfähig war, und konnte mich deshalb nicht bewerben. Ich hatte Probleme mit zwischenmenschlichen Beziehungen, konnte meine Gefühlswelt nicht kontrollieren, hatte Angstzustände, Depressionen und Wahnvorstellungen, konnte nicht für meinen Lebensunterhalt sorgen, fühlte mich nutzlos und war unglücklich, ganz so wie es *im Blauen Buch* beschrieben wird. Ich dachte, ich müsse bis ans Ende meiner Tage von Sozialhilfe leben oder mich umbringen oder einweisen lassen. Zur Sicherheit hatte ich immer die Telefonnummer der ortsansässigen *psychosomatischen Klinik* in der Hosentasche.

Ich erinnerte mich an das, was meine amerikanischen Freunde mir beigebracht hatten. Sie hatten mir gesagt, dass man „die Schritte arbeiten“ müsse, die *im Blauen Buch* ständen, damit man nicht nur trocken sei, sondern sich auch besser fühle. Also versuchte ich es. Ich suchte mir einen AA-Freund *als „Sponsor“*, der länger trocken war und einen zufriedenen Eindruck machte, und begann mit den Schritten, so wie sie in diesem Buch erklärt werden. Es war viel Arbeit. Aber es hat mein Leben verändert.

Nicht nur, dass ich während der Arbeit in den Schritten eine Höhere Macht gefunden habe, von der ich weiß, dass Sie mich liebt, beschützt und begleitet. Ich habe heute einen guten Job, habe eine schöne Wohnung, nette Freunde und gehe ein paar mal die Woche ins Meeting, um Neuen auf den Weg zu helfen und meine AA-Freunde zu treffen. Aber das sind nur Äußerlichkeiten. **In mir** hat der Wandel stattgefunden: Ich fühle mich heute frei und glücklich und bin in Frieden mit meiner Vergangenheit und meinem jetzigen Leben. Ich bin neugierig, was die Zeit bringen wird, und habe kei-

ne Angst, es zu erleben und mich darin zu entdecken.
Ich wache morgens auf, danke Gott und freue mich
auf den Tag und *darüber*, dass ich mein ganzes Leben
noch vor mir habe.

Der 6. Schritt war der Schlüssel

Mein Name ist Cornelia, ich bin Alkoholikerin.

Als ich geboren wurde, war schnell augenscheinlich klar, dass leider wieder ein Versehen der Natur stattgefunden hatte: Meine Schwester und alle bis dahin abgetriebenen Geschwister gaben den Beweis für meinen Großvater, der meinem Vater versicherte, nicht vorbeischauchen zu müssen, ich sei sowieso wieder ein Mädchen...

Als Versöhnungskind hatte ich die ehrenvolle Aufgabe, meine zerstrittenen Eltern wieder zusammen zu bringen. Mein Vater war seit Ende des zweiten Weltkrieges verschrien als einer, der ab und zu zuviel trinkt. Meine Mutter ordnete sich ihm unter, war schon von Jugend auf durch eine labile Gesundheit geschädigt, die im Laufe meiner Kindheit zu einer immer mehr lebensbedrohlichen Krebserkrankung wurde. Damit rechtfertigte sich ihr immer schon häufiger Tablettenkonsum.

Ich war und bin also eine durch und durch aus suchtkranker Familie stammende Sucht-Persönlichkeit, wie es in Facharztkreisen genannt wird.

Meine erste eigene Begegnung mit Alkohol hatte ich im Alter von 16. Bis dahin war für mich Alkohol eine verabscheuenswürdige Substanz, die den Konsumenten stinken ließ, wie ich an meinem Vater unschwer feststellen und verachten konnte. Mein Vater war im Alter von nur 49 Jahren am Alkohol gestorben, vielmehr jämmerlich verreckt. Er wurde in einer unbeleuchteten Straßenbiegung überfahren; er war im Suff ausgerutscht und einfach liegen geblieben. Ich war im

Begriff sitzen zu bleiben, obwohl die Nonnen des Klosters, in dem ich zur Schule gehen durfte, sich solche Mühe mit mir gaben. Nur durch die Intervention meiner Mutter durfte ich die Tanzschule beenden, denn im Trauerjahr darf man nicht tanzen. Auf meine Erwiderung, ich könne auch trauern, wenn ich tanze, gab es keinen Einwand mehr, aber es war ein Leichtes, mich mit meinen zweifelsfrei schlechten Noten durchfallen zu lassen. Ich musste die Schule verlassen, weil meine Mutter sowieso nicht in der Lage war, das Internat weiterhin zu finanzieren. Also hatte ich keine Motivation, weiter zu lernen, sondern zog es vor, die Schule zu schwänzen und mich mit meinen Kameradinnen in der Kneipe zu treffen. Dort trank ich das erste Mal einen süßlichen Schnaps, der mich zwar anekelte, aber mir ein wohliges Gefühl zunächst im Bauch und ziemlich schnell auch in meinem ganzen Bewusstsein machte. Ich war das erste Mal in meinem Leben in der Lage, mir alles egal sein zu lassen, was mich bedrückte. Es war wundervoll und nicht zu überbieten; sorgenfrei und unbeschwert sein, welch ein bald unersetzbares Lebensgefühl.

Im Lauf der nächsten Jahre war ich dazu da, meine Mutter auf ihrem Weg zum Tod zu begleiten. Die Schule schaffte ich mit großer Mühe grad eben so. Ich fing ein Studium an; ich schloss mich einer Clique an, die sich fast jeden Abend in einer Kneipe traf, Altbier und Apfelkorn waren angesagt - absolutes Muss, um in der Clique als anerkannt zu gelten. Ich machte gerne mit; es war so gut, sich die Sorgen einfach schön saufen zu können, noch dazu in einer Gemeinschaft, zu der ich dazu gehörte.

Was ich zusehends vermisste, war die spirituelle Seite in meinem Leben; die zumindest war in der Klosterschule gefördert worden. Als Abkömmling zum Ka-

tholizismus konvertierter Juden war es sowieso nicht leicht, eine Orientierung im spirituellen Bereich stabil zu halten; in der Familie war da nichts zu holen. Das Altbier und die Studenten konnten mich nicht mehr darüber hinwegtäuschen: Ich brauchte mehr. Durch eine Kommilitonin kam ich an Haschisch; das war sehr in, avantgardistisch nahezu, und in der Kombination mit Alkohol eine Krönung - wie ich feststellen konnte. Es tröstete mich auch über meinen verlorenen spirituellen Hintergrund hinweg.

Allerdings nicht allzu lange. Ich ging in eine Sekte mit islamischem Anklang, trank nicht mehr und reduzierte meinen Haschischkonsum. Ich heiratete einen Schauspieler, der offen war für alles Neue, für alles Exotische, für alles, was seinen Lebens- und Arbeitsbereich mit Input versorgte. Er sprach gerne dem Alkohol zu, konnte es aber auch lassen; er hatte seine Kunst, die ihm alles ersetzen konnte, er kannte keinen Mangel. Auch spirituell verstand er es, alles miteinander auszutauschen oder zu kombinieren, je nachdem, wie es ihm beliebte. Kurze Zeit fand ich das aufregend. Inzwischen verging kein Tag, an dem ich nicht irgendeine Droge zu mir nahm, meistens eine Kombination aus mehreren. Die Erfahrung, sich mittels LSD künstlich schizophran zu machen kam gerade groß in Mode, und ich probierte es - nicht nur einmal, sondern es wurde eine dauerhafte Beschäftigung an Wochenenden.

Die Sekte war schnell vergessen.

Einmal kam eine frühere Kollegin meines Mannes zu Besuch, sie lebte weit weg in einer der Großstädte dieses Landes. Bald stellte sich heraus, dass sie schwer heroinabhängig war. Ich war durch die Heirat erfolgreich dem Einfluss meiner Mutter entzogen, somit auch der Aufgabe, sie vor dem Tod zu retten. Nun hatte ich die

Gelegenheit, eine neue Aufgabe zu ergreifen, nämlich diese für mich sehr anziehende Person von ihrer Drogensucht zu befreien. Ich glaubte, so viel Liebe zu verschenken zu haben, dass ich sie schon heilen könnte, dabei könnte ich dann auch noch eine Droge kennen lernen, die ich natürlich sofort wieder beiseite legen würde.

Es kam, wie es kommen musste: ich trennte mich von meinem Mann, gab mein Studium auf, verließ die Stadt, ging mit dieser faszinierenden Frau in eine mir fremde Stadt, brach alle Zelte und Verbindungen ab - und wurde drogenabhängig. Binnen kurzer Zeit war ich eines der Kinder vom Bahnhof Zoo, wem das was sagt.

Trotzdem war ich sowohl in meiner Heimatstadt als auch hier noch berufstätig; ich führte ein Doppelleben, was mir zusehends schwerer gelang. Die Drogen forderten ihren Preis. Ich fing an, bei der Arbeit zu klauen, weil das Geld nicht reichte; ich ging nach der Arbeit auf den Strich, um meinen Bedarf zu decken, und so fort, bis ich auf eine Anfrage meiner Mutter am Telefon in Tränen ausbrach und Hilfe haben wollte.

Ich war zu kaputt, es durchzuhalten. Aber ich fuhr zu meiner Mutter, ließ mich von ihr pflegen, bis ich wieder bei Kräften war, dann besorgte ich mir erneut Drogen. Meine Mutter ging wieder mal ins Krankenhaus, und ich konnte zunächst unbehelligt Schecks fälschen, um an Geld zu kommen. Als es aufflog, floh ich aus der Stadt und befand mich nun auf der Flucht, weil mich meine Mutter angezeigt hatte. Durch die Bekanntschaft mit einem Drogenabhängigen, der Geld hatte, landete ich auf Umwegen auf einem Bahnsteig in Süddeutschland. Ich verpasste ihn beim Umsteigen und war auf einmal ohne Geld allein in einer fremden Stadt. Ich ging in das dortige Krankenhaus, das von Nonnen

geleitet wurde, und fragte in meiner Naivität, ob sie mir nicht mit ein bisschen Morphinum aushelfen könnten. Sie behielten mich zunächst zum Entzug, bis sie mich in eine nahe gelegene Psychiatrie einlieferten.

Nach drei Monaten wurde ich entlassen und war wieder bei meiner Mutter.

Inzwischen war ich Anfang 20; ich suchte mir Arbeit in einem Krankenhaus aus schlechtem Gewissen meiner Mutter gegenüber. Drogen rührte ich nicht mehr an, sondern wechselte binnen kurzer Zeit zum Alkohol; der war legal, jeder trank ihn und die Beschaffung war nirgends ein Problem, im Gegenteil, ich wurde wieder gesellschaftsfähig. Ich trank von Anfang an heftig, bis zum Kotzen, um dann wieder weiter trinken zu können. In der Klinik, in der ich gewesen war, hatte ich Freundschaften geschlossen zu ein paar Krankenschwestern, die auch in ihrer Freizeit am liebsten Treffen organisierten, bei denen heftig getrunken wurde. Sie besuchten mich, ich besuchte sie, und irgendwann zog ich in die Gegend, um immer bei diesen Treffen dabei sein zu können. Ich gehörte wieder irgendwie dazu, das war mir wichtig. Meine Mutter schickte sich zum Sterben an, ich konnte meine eigene Hilflosigkeit nicht ertragen. So war mein Umzug eine erneute Flucht, die mir den Alkoholkonsum in jeder Hinsicht erleichterte, und der Alkohol floss nicht zu knapp in mich hinein. Ich soff bis zur Bewusstlosigkeit. Dadurch, dass ich mich durch brillante Unterhaltsamkeit auszeichnete, hatte ich in der neu gefundenen Gruppe den Status eines Clowns. Somit war auch mein Alkoholpensum gesichert und gerechtfertigt.

Auf einer Reise mit einigen Freundinnen durch Europa ging uns irgendwann das Geld aus, und wir wurden auf Staatskosten in unser Land zurückgeschippert.

Ich fand einen Job als Babysitterin in einem Haushalt,

in dem edelsten Alkohol zu finden war. Das Geld reichte nicht mehr zum Essen, also kaufte ich Appetitzügler, die in der Kombination mit Alkohol eine gleichzeitige wach- und wurscht-egal-Wirkung hatten. Natürlich verlor ich den Job nach kurzer Zeit. Bald aber lernte ich eine interessante Frau kennen, die Buchhändlerin war, starke Zigaretten rauchte und sich schminkte wie in den Sechzigern; sie soff wie ein Bierkutscher und sie faszinierte mich, denn sie war so offensichtlich eine sensible Natur, nur konnte sie sich nicht so zeigen, weil sie viel zu schutzbedürftig war. Wieder hatte ich eine geeignete Person gefunden, die ich retten zu können glaubte.

Am dortigen Theater fand ich bald eine geeignete Anstellung, und ich zog mit der Bierkutscherin zusammen.

Wir lebten wie zwei Kinder, die miteinander erwachsen werden wollen, und wir sofften miteinander jeden Abend und jede Nacht. Irgendwie wollten wir einander mit Hilfe von Alkohol eine Zuflucht, den Schein einer Geborgenheit, den Versuch einer Heimat bieten. Nach einigen Jahren erfuhr ich über Umwege vom Tod meiner Mutter, zu der der Kontakt gänzlich abgebrochen war, und damit scheiterte dieser Versuch; ich verlor im Suff meine Arbeit und auch die Scheinheimat.

Ich war belesen, gebildet und konnte mich gut anpassen, und ich war noch nicht so weit unten, dass man mich nicht gebrauchen konnte. Und wie durch eine gute Fügung bekam ich innerhalb kurzer Zeit in einer nahe gelegenen Großstadt eine neue Arbeit am Theater. Es waren die Siebziger; die Künstler tranken zu der Zeit gerne nach der Arbeit, manche benutzten den Alkohol als enthemmendes Mittel bei der Arbeit. So hatte ich es leicht, mich mit meinem Alkoholkonsum annähernd offen zu zeigen. Wenn ich mehr brauchte als offensicht-

lich werden sollte, wechselte ich das Lokal, damit es nicht auffiel. Bald lernte ich eine allein erziehende Mutter kennen, die an mir Gefallen hatte, und ich an der neuen Aufgabe, ihr in ihrem Allein-gelassen-sein beizustehen. Wir wurden eine Familie, verdienten beide, der Wein stand auf dem Tisch oder am Bett, wenn ich nach Hause kam; die Rollenverteilung war klar, und sie gewährte mir die Möglichkeit zu trinken, wann immer es mir beliebte.

Wenn ich trank, war alles gut, meine Arbeit, meine Familie, ich selbst war akzeptabel; ich fand manchmal sogar Zeit und Ruhe, um Gott, den ich manches Mal nicht zu erreichen glaubte, zu danken für diese Kontinuität in meinem Leben. Sie dauerte immerhin fünf Jahre; das war viel.

Das Ende wurde dadurch eingeleitet, dass ich vor die Wahl gestellt war, entweder eine Entziehungskur zu machen oder die Familie zu verlieren. Ich machte eine Entziehungskur in der nächst gelegenen Psychiatrie mit anschließender kurzzeitiger stationärer Gruppentherapie, und ich verlor die Familie. Nach einem nahe liegenden Rückfall machte ich eine erneute Runde der Maßnahmen und bekam den Rat einer Kollegin, es doch mal mit AA zu versuchen. Wie sich herausstellte, war sie bei den Al-Anon-Familiengruppen. Da ich im Suff meine Arbeit selbst gekündigt hatte, brauchte ich also ein ganz neues Zuhause, eine neue Heimat. Ich bekam binnen weniger Tage eine neue Arbeit, eine neue Wohnung und einen damit verbundenen Ortswechsel, der mir den Zugang zu einer Gruppe wie AA erleichterte. Meine Anonymität war mir beruflich wichtig.

Das war 1982, ich kam in eine neue Stadt, hatte einen beruflichen Neuanfang vor mir, ich war trocken, und am 21. Juli 1982 war mein erster Tag in AA.

Zum ersten Mal in meinem Leben lebte ich bewusst

allein. Ein Jahr lang war ich damit beschäftigt, eine gute AA zu sein, im Blauen Buch zu lesen, mir eine Sponsorin zu finden, in die Meetings zu gehen. Bald übernahm ich Aufgaben, und ich war selbstverständlich auch nach dem ersten Jahr dann Gruppensprecherin. Durch die Aufgaben in AA wurde ich gefestigt, und auch meine spirituelle Ebene bekam wieder Nahrung; ich gedieh einfach gut. Mein neues trockenes Leben war nahezu perfekt. Nur allein wollte ich nicht bleiben. Sogar die Beziehung zu meiner Schwester erlebte eine neue Blüte; wir sahen uns das erste Mal, nachdem ich etwa ein Jahr trocken war. Es war für mich nicht einfach, denn sie ist Wirtin. Doch auch das ging gut, alle um mich herum waren zufrieden mit der Tatsache, dass ich endlich trocken und es möglich war, mit mir zu kommunizieren, mit mir in Kontakt zu treten. Nur allein wollte ich nicht bleiben.

Im Urlaub in Berlin lernte ich meine zukünftige Gefährtin kennen. Sie wusste, wo es im Leben lang geht, ich wusste, wie es im Leben lang geht; das Arrangement war gemacht, und so lebten wir nach ihrem Umzug zu mir etwa vier Jahre, bis die Beziehung sich als überholt und nicht mehr lebbar herausstellte. Zum ersten Mal erlebte ich eine Trennung trocken und ohne einen Verhaltensrückfall, der unweigerlich in einen Rausch geführt hätte. Der neuerliche Beitritt in einen indischen Orden erleichterte diesen Weg. Und das AA-Programm wirkte auch bei mir. Ich wusste selbst, wo es lang ging; ich fing an, anderen Menschen die Welt zu erklären - ich war überzeugend, ich war brilliant.

Bald fand ich eine neue Gefährtin, mit der ich ein Fünftel meines bisherigen Lebens, das heißt zehn Jahre, verbringen sollte. Sie war eine meiner Schülerinnen, neben meiner Arbeit unterrichtete ich inzwischen eine Art Grenzwissenschaft, die sich allgemeiner Beliebtheit er-

freute, der Zeitgeist der Endachtziger tat sein Übriges dazu. Sie war und ist Psychologin, und das war für mich damals neben AA eine zweite Absicherung, die meiner Auffassung nach das trockene Leben untermauern sollte. In meinen Unterricht ließ ich auch immer mehr das AA-Programm einfließen, denn es schien mir für jeden Menschen geeignet, der auf der Suche nach sich selbst ist. Der Anklang war groß und bestätigte mich.

Ich hatte das beste Leben, das ich je gelebt hatte. Meine Arbeit lief gut, ich hatte Anerkennung, ich schrieb meine Sachen, wie ich es seit meinem zwölften Lebensjahr machte; ich hatte meine ersten Veröffentlichungen schon hinter mir, es folgten weitere, wir machten Reisen durch ganz Europa; ich hatte ein eigenes Auto, kletterte die Karriereleiter nach oben, genoss inzwischen öffentliche Anerkennung, die in meiner neuen Heimatstadt durchaus ins Gewicht fiel; auch gab es AA-Freunde, die daran wohlwollend Anteil nahmen.

Ein Leben, wie es so wundervoll in AA tausend- und abertausendmal vorkommt. Wer trocken lebt und bleibt, wer ein spirituelles Leben führt, wer den Zwölften Schritt aktiv lebt, erfährt immer eine Verbesserung seines Lebens.

Dann wurde ich zu sicher; ich hörte auf, meine Zwischeninventur zu machen, fing an, mich in AA zu langweilen. Ich wollte mehr - was auch immer. Meine Beziehung hatte die ersten Krisen hinter sich, ich redete zu niemandem darüber; meine Sponsorin zog in einen anderen Ort, ich hatte keine Aufgabe mehr in AA übernommen, ging unregelmäßig in die Meetings. Ich wusste doch sowieso alles; was konnte mir schon passieren, ich war etliche Jahre trocken. So verging die Zeit ohne AA, ein wenig hochmütiger, ein wenig grauer, ein wenig noch gleichbleibend, etwa vier Jahre. Ich feierte

meinen zehnten Trocken-Geburtstag am 21. Juli 1992. Und im Urlaub dieses Jahres begann mein erneuter Rückfall in Form einer alkoholischen Medizin, die ich mir selbst verabreichte, weil ich überzeugt war, es mache mir nichts aus, Alkohol als Medizin zu mir zu nehmen. In meiner grenzenlosen Selbstüberschätzung betrog ich mich selbst mit dem Wissen, der Rückfall fange ja im Kopf an, ohne zu merken, dass genau das in meinem Kopf gerade stattfand. Bald danach befand ich, dass Wein als Geschmacksverstärker im Verhältnis 1 zu 100 in einem Glas voll Wasser mir nichts ausmache, und ich bemerkte nicht die Geschwindigkeit, mit der das Verhältnis auf 1 zu 3 anstieg. Der Beweis, dass ich große Trinkpausen von einem halben Jahr oder wenigstens mehreren Monaten machen konnte, genügte mir auch bald. Und so verging die Zeit meines psychischen und geistigen Verfalls zunächst recht langsam. Alles in allem dauerte der Rückfall insgesamt acht Jahre, im letzten Jahr verlor ich meinen Führerschein. Ich flehte meine Gefährtin an, mich doch endlich zu verlassen, weil ich inzwischen im Lauf der Jahre meine Identität verloren hatte (wie wahrscheinlich immer in allen Beziehungen meines Lebens) und mich damit begnügte, das Leben der jeweiligen Partner zu leben; wichtig dabei war wohl, nicht auf mich schauen zu müssen. Sie tat es, sie verließ mich. Nachdem ich meine Würde dadurch verlor, meine Exkremente auf meinem Teppich zu finden, weil ich es offensichtlich nicht mehr bis zur Toilette geschafft hatte, und in der Arbeit einer meiner Chefs mich bat, doch bitte was für mich zu tun, sonst müsse er mich entlassen, obwohl er das nicht wolle, konnte ich eine Woche, bevor sie auszog, erneut das erste Glas stehen lassen. Ich goss den Rest der Weinflasche in den Abfluss, und meine ersten 24 trockenen Stunden hatte ich am 16. Juli 2000 hinter mir. Die Straßenbahn-Fahrkarte, die mich erneut ins

Meeting beförderte, habe ich heute noch. Ich hätte so gerne gesagt, hallo Leute, da bin ich wieder, ich war lange nicht mehr hier, es geht mir gut, wie läuft's denn so ... aber ich konnte es Gott sei Dank nicht. Eine Woche saß ich an den Tischen und konnte nicht reden. Ich traf noch ein paar wenige Freunde von früher, aber ich konnte nicht sprechen.

Bis ein Freund anfang zu erzählen, dass er demnächst in Urlaub führe; er sei total fit; früher hätte er immer Bier getrunken, jetzt im Urlaub wolle er probieren, kontrolliert Wein zu trinken. Mein Herz pochte bis zum Hals; das war meine Stunde; ich fühlte förmlich, wie AA funktioniert. Ich machte den Mund auf und erzählte von meinem Rückfall, von meiner Überheblichkeit sogar mir selbst gegenüber und von meiner Unfähigkeit, Alkoholismus bei mir selbst als eine Krankheit anzuerkennen, die es mir unmöglich macht, je wieder zu trinken oder Alkohol in irgendeiner Form zu mir zu nehmen.

Das erste Mal in meinem Leben hatte ich GEFÜHLT, was das AA-Programm bedeutet. Es war nicht das Wissen, es war die Überzeugung, die mich wieder in dieser Gemeinschaft meinen Platz einnehmen ließ.

Ich musste noch viele Hürden an Selbstüberschätzung überwinden, und ich musste noch viele erneute Anfangsschwierigkeiten hinnehmen, um zu begreifen, dass die Akzeptanz das wichtigste in meinem Leben werden und bleiben sollte. Ich habe seither viele Abschiede nehmen müssen, die ich nicht gewollt habe; ich habe allerdings meine Arbeit behalten und habe meine Würde zurück, die ich mir selbst genommen hatte.

Und auch mein Verhältnis zu Gott, wie ich Ihn verstehe, hat noch eine neue Dimension bekommen, die ich nur im Laufe meiner Jahre leben kann anstatt über sie zu dozieren.

Für mich ist in meinem Leben sehr wichtig geworden, den Sechsten Schritt in mir anzuerkennen. Solange ich nicht fähig war zu begreifen, dass nur Gott, wie ich Ihn verstehe, in der Lage ist, meine Charakterfehler zu beseitigen, solange konnte ich kein Vertrauen zu Gott fassen und somit auch kein Selbstvertrauen aufbauen. Meine fehlenden Charaktereigenschaften werden mir von Gott geschenkt, solange ich darauf vertraue, dass Gott sie mir zur rechten Zeit gibt, wenn ich gelernt habe, sie zu gebrauchen.

Niemand von uns hat Geduld, vor allem nicht mit sich selbst. Ich habe mich immer für alles verachtet, was ich nicht perfekt auf die Reihe bekommen habe.

Keine Härte gegen mich war hart genug. Bis ich eines Tages, ausgelöst durch eine tiefe, längst vergessene Trauer um meinen Vater, um den ich zu trauern mir nie gestattet hatte, in eine überwältigende Verzweiflung geriet, die mich an den Rand meines Lebens hätte spülen können, wären da nicht die guten, alten Schlagworte der spirituellen AA-Freundinnen gewesen, die mir auch in dieser Zeit im Bewusstsein blieben:

Du kannst nicht tiefer fallen als in Gottes Hand.

Tu nichts, lass Gott es tun.

Nur für Heute.

Das Wichtigste zuerst.

Nimm dich selber nicht so wichtig,
aber nimm dich ernst.

Gott hat nur Einzelkinder.

Es gibt einen Gott; du bist es nicht.

Diese Gedanken und viele mehr und unser Gelassenheitsgebet haben mich Geduld gelehrt. Sie haben mich gelehrt, auch in dieser emotional schweren Zeit Ak-

zeptanz zu behalten, und zwar für mich selbst. Ich habe erfahren, was Barmherzigkeit ist, die ich erst anwenden kann, wenn ich sie mir selbst angedeihen lasse. Und all das hätte ich nie erleben können, wenn nicht Gott das Fehlen in meinem Charakter ausgeglichen hätte, als ich dazu bereit war. Gott hat viele Hände, die er mir reicht in Form von anderen Menschen.

Ich danke für die Gelegenheit, meine Geschichte hier erzählen zu dürfen.

In der Bibel steht: Alles ist ein Wunder, alles ist ein Wagen, der weiterbringt. Jeder ist ein Bote.

regards from Cornelia

Ich wollte es alleine schaffen

Ein Wunschkind – das bin ich sicher nicht, als ich im März 1947 geboren werde. In dieser Zeit ist es nicht „chic“, mit fast 48 Jahren noch ein Kind zu kriegen. Besonders dann nicht, wenn schon sieben Stück da sind und von Wohlstand keine Spur. „Arm, aber sauber“ habe ich später geflächst, wenn ich nach meinem Zuhause gefragt wurde, und habe mich dafür geschämt. Aber zunächst ist meine Mutter mit Schämen dran. Denn das Gefühl, das „gehört sich nicht“, ist zunächst wesentlich stärker als die Freude, ein Kind zu bekommen. Obwohl – wie ich später erlebe - meiner Mutter, meinen Eltern Kinder etwas sehr Wichtiges sind.

Wie auch immer, ich bin da und werde geliebt. Auch von meinen älteren Geschwistern. Nur die älteste Schwester ist 25 Jahre alt und hat eine kleine Tochter, der ich die Oma wegnehme. Diese Schwester hält mein Erscheinen für überflüssig und lässt es mich in den darauf folgenden Jahren auch deutlich spüren. Der ständige Vergleich mit ihrer Tochter, die braune Augen, dunkle Locken und einen braunen Teint hat – ich bin strohblond mit undefinierbarer Augenfarbe, dazu ein blasses Fell, das nie richtig braun wird- schon damals ein Statussymbol –, ist ein erstes Mosaiksteinchen in meiner Schamgeschichte. Wenn sie da ist, fühle ich mich automatisch hässlich und blöd.

Fünf Monate nach meiner Geburt verunglückt meine Mutter so schwer, dass sie sich in den darauf folgenden Jahren mehr in Krankenhäusern aufhält als zu Hause. Meine damals 17-jährige Schwester übernimmt die Haushaltsführung und mich. Und auch sie liebt mich.

Ich bin das Püppchen ohne Mutter, werde bestrickt und betütert. Armes Hascherl. So habe ich mich dann auch lange gesehen, bis mir auf den Fotos aus der Zeit die wunderschönen Haarschleifen aufgefallen sind, die auf meinem Kopf prunken, die liebevoll aus wenig Vorhandenem angefertigten Kleidchen. Von wegen armes Hascherl. Als dann meine Mutter nach etwa drei Jahren wieder ständig zu Hause ist, an zwei Krücken, die sie für den Rest ihres Lebens gebrauchen wird, sich mühsam fortbewegend, ist das für mich völlig normal. Das Gefühl, dass bei mir einige Dinge anders sind als bei meinen Altersgenossen, mit Eltern, die meine Großeltern hätten sein können, mit einer Mutter, die nie das Haus verlassen kann, habe ich erst, als ich Kontakte zur Schule und anderen Dorfkindern bekomme. Mein Elternhaus steht am Deich, weit weg von den nächsten Nachbarn, so dass der Horizont meiner Kinderwelt sehr begrenzt ist.

Und wieder ist da das Gefühl, nicht richtig zu sein, sich schämen zu müssen.

Meine Erinnerungen an meine ersten Lebensjahre sind geprägt von „Lieb sein“. Ich kann mit drei Jahren Lieder singen und Gedichte aufsagen. Ich werde von meiner Familie vorgeführt, weil sie so stolz auf mich „Nachkömmling“ ist. Und ich bin zufrieden, wenn ich spüre, dass um mich herum Harmonie ist und es den Menschen gut geht. Dafür tue ich alles. Dafür erzähle ich nichts von meinem Kummer, den ich oft habe, nichts von meinen Ängsten, die mich begleiten, nichts von meinen Fragen, die ich gerne stellen möchte, es aber nicht tue, weil ich instinktiv spüre, dass es sie kränken würde. Oder Kummer machen. Das kann ich nicht ertragen. Da mache ich das lieber mit mir alleine aus.

Bis zu meinem 10. Lebensjahr gelingt mir das alles ganz gut. Ich bin die beste Schülerin in der Volksschule –

wehe, wenn einer ein besseres Diktat, eine bessere Rechenarbeit geschrieben hat. Dann fühle ich mich sofort total mickrig. Dann schäme ich mich, weil meine Eltern traurig sind. Ob sie das wirklich waren? Ich weiß es nicht.

Ich habe nie ausprobiert zu erfahren, wie sie mit mir umgehen würden, wenn ich nicht so gut bin. Heute glaube ich, dass sie mich dann genauso geliebt hätten. Mit zehn Jahren werde ich auf das Gymnasium geschickt. 20 km von zu Hause entfernt trennen mich Welten von dieser Eliteschule. Meine Mitschüler kommen fast ausschließlich aus reichen Familien, tragen die neuesten Klamotten – das Wirtschaftswunder hat in Deutschland gerade angefangen. Sie fahren mit ihren Eltern nach Italien. Sie wohnen in schönen Häusern, ihre Väter haben tolle Berufe und verdienen viel Geld. Bei uns zu Hause hat das alles nicht stattgefunden. Mein Vater ist inzwischen in Rente, unsere kleine Landwirtschaft wirft gerade soviel ab, dass – mit viel Mühe – meine wichtigsten Bücher und meine Wochenkarte für den Bus finanziert werden können. Zum Anziehen nur das Nötigste. Die Möglichkeiten, mich zu schämen, werden immer zahlreicher. Darüber zu sprechen würde mir nie einfallen. Das kann ich nicht aushalten. Und vor allen Dingen, es würde meine Leute kränken.

Meine Lösung ist „Rückzug“ – ich flüchte aus dieser Welt. Ich gebe von mir und meinen Gefühlen nichts preis, niemandem. Ich lese in jeder freien Minute. Ich entziehe mich meiner Realität, indem ich in fremde Welten, in andere Leben abtauche. Ich bin einfach nicht da. Es macht mich verrückt, wenn ich in den normalen Alltag zurück muss. Sei es, dass ich in die Schule gehe, sei es, dass ich zu Hause meine Pflichten erfüllen muss. Natürlich sind meine Eltern stolz auf ihre intelli-

gente wissbegierige Tochter, die einzige, die liest, die die „höhere Schule“ besucht, und dann auch die erste, die einen Beruf erlernen darf.

Bis zu diesem Zeitpunkt weiß ich über Alkohol nur, dass im Winter ein Grog wärmt und zu ganz festlichen Anlässen – höchst selten bei uns – Erwachsene ein Glas Wein trinken. Doch das ändert sich schlagartig an meinem 16. Geburtstag. Mein Bruder heiratet, und der Polterabend mit seinen vielen Kollegen wird groß gefeiert. Habe ich bis dahin auf jeder Veranstaltung, die mich mit männlichen Wesen in Berührung bringt, tierisch gelitten, weil ich mich so hässlich und minderwertig, so linkisch und so wenig weiblich fühle, habe ich an diesem Abend das große Aha-Erlebnis. Im Beisein meiner Familie darf ich zum ersten Mal Schnaps und Bier probieren. Und erlebe die Wahnsinnsveränderung: Ich kann plötzlich locker sein, flirten, tanzen. Ich bin plötzlich das Mädchen, das ich in meiner Fantasie immer bin. Das schlagfertig ist, selbstbewusst undoffenbar anziehend. Ich habe „Chancen“ bei „Jungs“! Ich, die ich mich mit 15 Jahren schon als alte Jungfer sterben sah, weil kein Mann je eine 1,80 m große Frau ohne jegliche Rundungen haben will, lerne meinen ersten Freund kennen. Harmlos, aber immerhin.

Ja, und im Grunde war es das. Das, was in den nächsten Jahren folgt, ist die Geschichte einer Frau, die vom ersten Schluck an geistig abhängig ist. Die sich keine Feier mehr vorstellen kann, ohne wenigstens eine Kleinigkeit zu trinken. Damit gelingt alles. Ich bin Mittelpunkt auf den Partys, ich bin witzig, mitreißend – soll man einer wagen, in meinem Beisein ein Gläschen abzulehnen. Hohn und Spott gieße ich über ihn, und habe natürlich meine Freunde, die mit mir trinken und Spaß haben. Das andere, das sind die armen Tropfe, die Spießer.

Das Leben macht mir Spaß, ich lerne einen Beruf und verdiene endlich das Geld, was mir noch fehlte. Und ich fange an, irgendeinem Phantom nachzujagen, von dem ich nicht weiß, was es sein soll. Ich bin ruhelos, ich wechsele jedes Jahr meinen Arbeitsplatz. Da ich gut bin in meinem Beruf, finde ich locker neue Jobs, besser bezahlt, in einer anderen Stadt. Ich ziehe um. Von der Kleinstadt in die nächst größere. Wieder zurück, oft auch wegen eines neuen Partners, die ich genauso häufig wechsele, weil irgendwann bei allen Dingen mich das Gefühl einholt: „Das kann es doch nicht gewesen sein, da fehlt was.“ Aber was? Ich weiß es nicht.

Inzwischen bin ich 22 Jahre alt, verheiratet, bin von Norddeutschland nach Düsseldorf gezogen.

Ich trinke immer mehr, bin immer öfter so betrunken, dass mir Stunden fehlen. Wenn im Büro eine Feier ist, finde ich es unerträglich, sie irgendwann zu beenden. Wenn die Kollegen wieder an die Arbeit gehen, suche ich Gelegenheit, irgendwo weiterzumachen. Meistens finde ich jemanden, dem es so geht wie mir. Ich schlafe auf dem Weg vom Arbeitsplatz nach Hause in der Straßenbahn ein, so dass man mich irgendwo raussetzt. Ich bleibe bei Feiern bis morgens in einer Ecke im Lokal hocken, weil ich irgendwann am Abend so voll war, dass ich mich irgendwohin verkriechen musste. Und ich fange an, morgens das Zittern mit Alkohol zu bekämpfen. Fahre mit dem Auto angetrunken zum Dienst, wo ich den Tag überlebe, indem ich Rotwein aus Kaffeetassen trinke.

Meine Ehe, die ich 1970 geschlossen habe, wird immer chaotischer. Da wir zusammen trinken, wird aus einem Streit eine Prügelei. Das heißt, er prügelt in seiner Hilflosigkeit, weil ich betrunken so aggressiv und verletzend bin, dass das seine letzte Möglichkeit ist, mich mundtot zu machen. Er bricht sich dabei die Hand,

und ich ziehe in unserer Nachbarschaft die Schau der armen, misshandelten Ehefrau ab, die fleißig und arbeitsam ist. Dass sie säuft, weiß zu diesem Zeitpunkt keiner, auch nicht, dass ich in dieser Zeit ziemlich wahllos mit Männern schlafe, weil das für mich die einzige Möglichkeit ist, noch etwas zu spüren. Mich noch als Frau zu fühlen. Dabei fühle ich mich nur noch mies. Und schuld ist natürlich mein Mann. Mein Karussell des Leugnens, des Abstreitens, des Schuldverteilens dreht sich rasant. Aber es reicht noch lange nicht. Wir ziehen mal wieder um, es ändert nichts. Da ich es immer noch schaffe zu arbeiten und nach außen hin alles einigermaßen in Ordnung aussieht, werde ich nicht angesprochen auf meinen Alkoholkonsum. Weil ich ja auch nett bin, mein letztes Hemd verschenke, um alles wieder gutzumachen. Ein Arbeitgeber traut sich, mir nahe zu legen, mir einen anderen Job zu suchen. Das ist für mich, die sich auf ihre Leistung immer soviel zugute hält, ein Hammer. Ich schäme mich zu Tode, und ich tue alles, damit keiner erfährt, was da passiert ist. So wie ich schon lange einen Fulltime-Job damit habe zu verdecken, zu vertuschen, wieder in Ordnung zu bringen.

Dann geht irgendwann nichts mehr. Anfang 1979 saufe ich nur noch, versuche Pausen einzulegen. Schaffe eine Woche oder zwei. Arbeite doppelt, um alles wieder hinzubiegen. Saufe wieder. Erster Klinikaufenthalt. Ich lüge, dass sich die Balken biegen. Die Leberpunktion erkläre ich mit Gelbsucht. (Ich weiß bis heute nicht, wie sich Gelbsucht anfühlt.)

Ich habe das Gefühl, dass es mich umbringt, wenn ich zugebe, was ist. Meine Scham ist so groß, dass ich überhaupt nicht auf die Idee komme, um Hilfe zu bitten. Weil ich schon lange nicht mehr kann, schon lange nur noch mit Mühe jeden Tag überlebe.

Als ein Arzt in der Klinik mir sagt, dass ich Alkoholikerin bin, würde ich am liebsten im nächsten Mauselloch verschwinden. Ich fühle mich gedemütigt, wieder als letzten Dreck. Hilfe bietet er mir nicht an.

Nach 14 Tagen bin ich wieder zu Hause. Ich bin starr vor Angst und Entsetzen, wieder anzufangen. Aber nichts in mir ist bereit, etwas zu unternehmen. Ich will es allein schaffen. Drei Monate lebe ich so, ohne etwas zu trinken. Tue so, als ob alles in Ordnung ist, gehe mit auf Feiern, fahre, bin wieder die Tolle. Gefühle habe ich keine. Ich bin tot, ich weiß nicht, wie ich leben soll. Ich tue nur so, als ob ich es weiß. Dann verlässt mich mein Mann und zieht zu einer anderen Frau. Mehr brauche ich nicht als – mal wieder – das Gefühl, nichts wert zu sein, nicht einmal als Ehefrau zu taugen. In zwei Tagen hole ich alles nach, was ich in den drei Monaten nicht getrunken habe. Es folgt ein Aufenthalt im Landeskrankenhaus. Scheidung. Aus.

Spätestens ab diesem Zeitpunkt muss ich Gott ins Spiel bringen, den ich bis dahin nicht wahrgenommen habe. Der aber wohl schon lange ein paar dutzend Schutzengel für mich im Einsatz hatte. Nur so ist es zu erklären, dass ich genau zu diesem Zeitpunkt eine neue Arbeitsstelle antreten muss, wo ich mich Schreibtisch an Schreibtisch mit einem trockenen Alkoholiker – damals der aktivste AA in unserer Stadt – wiederfinde. Zunächst Panik. Mein Aufenthalt im LKH Wehnen ist genau fünf Tage her. Merken die was? Das ganze Büro – es sind nur fünf Personen – ist AA-verseucht. Alle wissen über Alkoholismus Bescheid. Und ich sitze mittendrin – immer noch nicht bereit zuzugeben, dass ich auch „so eine“ bin. Beim nächsten gemeinsamen Mittagessen trinke ich „vorsichtshalber“ ein Bier, damit „die so was gar nicht erst denken“. Ganz langsam trinke ich wieder immer etwas mehr, fange mit die-

sem Kollegen ein Verhältnis an (logisch – die Chemie stimmt ja), obwohl ich weiß, dass er verheiratet ist. Das alte Muster. Es wiederholt sich alles, weil ich natürlich nichts dazugelernt habe.

Ein Jahr dauert es und ich hänge voll wieder drin. Irgendwie habe ich es geschafft, dass dieser Mann nichts mitkriegt. Meine Schauspielkunst hat einen Oscar verdient. Aber dann geht nichts mehr. Ins Büro mit Flasche im Gepäck funktioniert nicht, dazu wissen alle zu genau über die Symptome von Alkoholismus Bescheid. Ich verriegele meine Wohnungstür, gehe nicht mehr ans Telefon und saufe. Irgendwie will und kann ich auch nicht mehr.

Einem Schutzengel kommt meine Krankmeldung spanisch vor; sie alarmiert Leute, die einen Schlüssel zu meiner Wohnung haben. Und dann das Wunder: als sie vor meiner Wohnungstür stehen, kann ich plötzlich sagen: „Ich lasse niemanden rein, aber ich habe bei AA um Hilfe gebeten.“ Meine Bankrotterklärung. Warum ich das plötzlich sagen kann und warum ich anrufen kann, warum ich den dann in meiner Wohnung auftauchenden drei AA-Freunden sagen kann, dass ich Alkoholikerin bin, warum ich ohne Widerstand mich noch einmal zu einer Entgiftung ins Krankenhaus karren lasse, warum ich ab dem 18.01.81 keinen Tropfen Alkohol mehr trinken muss, warum ich in meinem ersten AA-Meeting am 23.01.81 meine Geschichte erzählen kann?

Das weiß ich nicht. Ich nenne es heute Gnade.

Was ich zu diesem Zeitpunkt nicht weiß und was ich wohl auch nicht geglaubt hätte, wenn man es mir prophezeit hätte, ist das, was sich dann in meinem Leben verändert, als ich anfangs, regelmäßig die AA-Meetings zu besuchen. Zunächst nur aus Angst. Ich traue mich in den ersten Wochen meiner Trockenheit oft

nicht, abends allein zu Hause zu sein. Mein Kiosk ist immer noch genauso nah wie vorher. Und ohne Krücke Alkohol ist das Leben eine äußerst wackelige Angelegenheit. Nur weil ich das Glas stehen lasse, kann ich ja nicht plötzlich leben. Dabei kann ich nicht sagen, was mir Halt in AA gibt. Ist es die Offenheit, mit der jeder von sich Dinge erzählt, die ich drei Jahrzehnte lang für mich behalten habe, weil ich davon überzeugt war, dass keine Frau außer mir so säuft. Ist es das Gefühl, dass keiner mich dort verachtet, dass ich mich dort nicht schämen muss, weil alle sagen, dass sie das elende Leben, das ich geführt hatte, kennen? Ich weiß es nicht. Ich weiß nur, dass ich mich zunehmend wohler fühlte. Ich übernehme kleine Dienste. Ich werde zum Meetingsprecher gewählt und bereite mich stundenlang sorgfältig zu einem Thema vor. Wenn ich dann die damals obligatorische Frage stelle: „Hat jemand ein Problem?“, gehe ich meistens mit meinen schriftlichen Ausarbeitungen wieder nach Hause. Oft sauer, habe ich doch so gute Gedanken, die nur keiner hören will. Erst nach und nach ist mir klar geworden, dass ich auf diese Art und Weise meinen Einstieg in die Literatur erhalten habe. Ich musste ja immer nachblättern, was gemeint ist. Die Spiritualität des alten 24-Stunden-Buches fasziniert mich, aber verstehen kann ich vieles nicht. Bis dahin habe ich mit Glauben an Gott (oder „Höhere Macht“) nicht soviel am Hut. Höchstens in der Art, dass ich gebetet habe, wenn ich früher glaubte, besoffen meine Autoschlüssel in den Gully fallen gelassen zu haben. Dann habe ich auch ein „Gott sei Dank“ nach ‚oben‘ geschickt, wenn es mal wieder gut gegangen ist. Darüber hinaus bin ich bis dahin eher davon überzeugt, dass von da keine große Hilfe zu erwarten ist. In der AA-Literatur klingt das alles ganz anders, und da ich schon begriffen habe, dass bis dahin mein Leben kein rechter Erfolg war, bin ich

auch bereit, mich auf etwas Neues einzulassen. Schaden kann es ja nicht.

Und an dieser Stelle muss ich schon mal wieder „Danke“ sagen, dass mir Menschen – meine Sponsoren – geschickt werden, die meine Fragen beantworten, die mit mir auf dem Weg sind und meine Neugier und meinen Wunsch, mein Leben zu verändern, ernst nehmen.

Zunächst werde ich dann für die nächsten Monate ein voll ausgelasteter Two-Stepper. Dass ich dem Alkohol gegenüber machtlos bin (1. Hälfte vom 1. Schritt) und (12. Schritt. 2. Hälfte) die Botschaft weitergeben muss, kann ich begreifen und akzeptieren. Und das gibt mir auch ganz schnell das Gefühl, dass mein Leben nicht völlig sinnlos ist. Ich bin zu diesem Zeitpunkt solo, habe ein Auto, bin noch recht ansehnlich mit 34 Jahren und ziemlich schnell mittendrin in der Oldenburger AA-Gemeinschaft. Habe viele Kontakte, werde offenbar gemocht (für mich damals noch eine Sache, der ich nicht recht traute, und für die ich sicherheitshalber ganz viel tun wollte) und schleppe alle Alkoholiker, derer ich habhaft werden kann, in die Meetings, habe bei mir zu Hause die Bude voll und bin der große Kümmerer, wie früher. Aber – mir geht es gut, ich habe keinen Saufruck, mir macht das Leben Spaß, und es bleiben auch einige meiner „Schäfchen“ trocken. Einige, die meisten nicht. Wenn ich sie nicht abhole, kommen sie nicht in die Meetings und viele trinken wieder. Und wieder schleicht sich bei mir das Gefühl ein: Ich kann nichts, ich habe alles falsch gemacht, und, und, und. Und fast hätte mich das meine Trockenheit gekostet, wenn ich nicht bis dahin gelernt hätte, über viele Dinge zu sprechen. Und so darf ich die wohl wichtigste Erfahrung in meinem neuen Leben machen. Meine Sponsoren erklären mir, dass ich nur Werkzeug bin. Dass ich mei-

nen Teil tun muss (das tat ich, dass wusste ich) und dass ich dann loslassen muss. Loslassen, dem anderen sein Los lassen, Gott überlassen.

Und über diesen Weg bin ich zu der wunderbaren Erfahrung des 3. und 11. Schrittes gekommen: Ich muss tun, was ich kann und Gott um Führung bitten, mir zu zeigen, was ich tun muss. Ihn bitten, mir die Kraft zu geben, die für mich vorgesehenen Aufgaben immer für einen Tag zu schaffen. Und das wichtigste: zu akzeptieren, wie immer auch das Ergebnis ist.

Das übe ich seitdem mit mehr oder weniger Erfolg. Nach so vielen Jahren des Übens kann ich aber feststellen, dass es immer einfacher wird. Heute kann ich viel Energie sparen, wenn ich etwas früher sagen kann „Dein Wille geschehe“, nicht meiner.

Ja, das ist der Anfang in AA. Es spricht sich bald herum, dass ich nicht nur lesen und schreiben kann, sondern: stenografieren. Und eines habe ich in AA bis heute nie erlebt: dass ich keinen Dienst kriege, wenn ich etwas tun will. Ich habe das große Glück erfahren, dass ich seit 1981 für AA Protokolle schreiben darf. Bei allen möglichen Arbeitsmeetings. Bei der (damals noch) Landesgruppe, Intergruppe, Citygruppe, bei den Vorbereitungsteams für die Deutschsprachigen Ländertreffen in Oldenburg, zeitweise auch in Bremen. Gern würde ich die Papiermengen auf einem Haufen sehen, die ich in AA vollgeschrieben habe. Toll daran ist, dass ich – ganz nebenbei - soviel über AA erfahren habe, wie sonst wohl nur wenige. Ich musste ja kapieren, was ich da schreibe und mich gedanklich immer damit befassen, nachfragen und nachlesen.

Ja, und so nach und nach ist die Gemeinschaft AA meine große Liebe und ein ganz großer Teil meines Lebens geworden. Die Freunde haben mir Dienste anvertraut: in der Intergruppe, bei den Deutschspra-

chigen Ländertreffen, bei den Informationsmeetings in Krankenhäusern, Schulen und anderen öffentlichen Institutionen. Und ich tue all das seither mit ganz viel Freude, mit ganz viel Zufriedenheit und zwischendurch mit ganz viel Glücksgefühlen. Bis heute! Ich, die ich bis zu meiner Kapitulation über Jahre nie länger als ein Jahr in einer Arbeitsstelle blieb, Freunde wechselte, weil es nicht mehr spannend war, von einer Stadt zur anderen umzog, weil ich wieder einen Kick brauchte. Ich bin mittlerweile fast 24 Jahre in dieser Gemeinschaft und es ist noch nie langweilig geworden. Seit über zehn Jahren ist mein Stamm-Meeting ein Schritte-Meeting. Ich habe gelernt, die Schritte in meinem Leben wirken zu lassen. Ich muss nicht in unserem Programm „arbeiten“, ich muss nur den Wunsch haben, dass Gott bei mir die Veränderungen vornimmt, die mir helfen, trocken zu bleiben und auch ganz schön nüchtern zu werden.

Vieles ist noch passiert, was ich als Wunder bezeichne. Ich durfte die zweite Hälfte vom 1. Schritt kapiieren, dass dem Leben gegenüber machtlos sein nichts mit Geld, Auto und Job haben zu tun hat, sondern mit meinen Gefühlen. Ich bin ein Gefühlschaot. Besonders in Bezug auf Partnerschaften, egal ob zu Hause, im Berufsleben, Nachbarschaft usw. Himmelhoch jauchzend, zu Tode betrübt! Ich konnte die mickrigsten Sachen nicht, z.B. einem Kollegen sagen, wenn er mir auf die Füße getreten hat. Anstatt meine Grenzen aufzuzeigen, habe ich eine halbe Flasche Schnaps getrunken und ihn dann platt gemacht. Mit AA im Nacken habe ich gelernt, hinzugehen und Dinge sachlich zu regeln. Ich kann heute auch schon richtig streiten und glaube nicht mehr, dass mich anschließend keiner mehr mag. Ich kann tanzen, ohne mir vorher Mut anzutrinken, ich mag meinen Körper, obwohl er bestimmt nicht schöner geworden ist seitdem, höchstens würdiger, weil

älter. Ich bin keine „ein-Meter-achtzig-große-Mimose“ mehr (so habe ich mich anfangs in den Meetings vorgestellt). Ich kann aushalten, wenn mich jemand lieber von hinten als von vorne sieht. Ich kann mich für mich und für meine Überzeugungen, u.a. für AA, einsetzen, auch wenn ich dafür manchmal nicht nur geliebt werde. Und, und, und ...es gäbe noch soviel zu erzählen, was sich in meinem Leben alles geändert hat. Manchmal glaube ich, dass Gott mich ungefähr so gewollt hat, wie ich heute sein kann. Da ich aber alle Holzwege ausprobiert habe, die sich anboten, habe ich diesen Weg zu mir erst mit AA nach einer heftigen Bankrotterklärung finden können.

Im Schutz der AA-Gemeinschaft habe ich schwierige Lebenssituationen erst einmal in Meetings „üben“ können, bevor ich mich getraut habe, sie dann im richtigen, normalen Alltag zu probieren. In den Diensten habe ich gelernt, Verantwortung zu übernehmen und den Begriff „Demut“ zu erfahren. Weil es in AA für Dienste kein Honorar und keine großen Lobeshymnen gibt. Die Belohnung ist, dass ich trocken und nüchtern bleibe und das Gefühl habe, dass ich in meinem neuen Leben etwas Besseres wiederbekommen habe als ich aufgegeben habe. Die beste Voraussetzung, jeden Tag auf's Neue das Glas stehen zu lassen und neugierig zu sein auf das, was ich noch lernen darf.

Ich habe heute Frieden mit meiner Familie; an meinem Arbeitsplatz werde ich akzeptiert und – glaube ich – auch gemocht. Meine Lebenshilfen sind heute Ehrlichkeit, Disziplin und Liebe. Früher habe ich das, was ich heute mit Freude lebe, als ‚spießig‘ bezeichnet. Darüber kann ich heute schmunzeln, weil es sich so unheimlich gut anfühlt.

Und bald jährt sich wieder mein Trockengeburtstag. Ich habe in diesen Jahren unzählige Meetings besucht.

In Deutschland, in Holland, auf Malta, in Amerika und – ganz wichtig – in Ostfriesland, meiner Heimat. Und überall ist AA mein Zuhause.

Ich weiß, dass mit dem Trinken aufzuhören nicht schwer ist, dass ich es aber nicht allein schaffen kann, anschließend das Leben ohne Krücke Alkohol zu meistern. Bis heute lerne ich jeden Tag dazu und finde das Leben als Alkoholikerin mit dem Zwölf-Schritte-Programm so ungeheuer spannend, dass ich wenig Angst habe, nicht mehr in die Meetings zu gehen. Es ist ein Teil meines Lebens geworden.

Und dafür danke ich meinem Gott und seinen Werkzeugen, den Menschen in AA.

Ich bin Hannelore und Alkoholikerin.

Versprechen werden wahr

Ich bin der Erwin, ich bin Alkoholiker!

Ich komme aus einer nicht süchtigen Familie, bin ein Einzelkind, geboren nach dem 2. Weltkrieg, in einem kleinen ländlichen Dorf. Mein Vater musste sich Arbeit in der Großstadt suchen. Er kam immer nur zu den Wochenenden nach Hause, bis ich zwei Jahre alt war; dann ist meine Mutter mit mir zu ihm in die Stadt übersiedelt. Meine Mutter war eine Großfamilie gewohnt und hat sich daher viele Jahre lang in der Stadt nicht wohlfühlt. Das alles habe ich erst im Lauf der Zeit im Zuge meiner Inventur bei AA nachgefragt und erfahren. Es hat mir meine Eltern näher gebracht und mir geholfen, mich in meinem Sosein anzunehmen.

In diesen Kleinkindertagen habe ich schweres Asthma bekommen. Bei auch nur wenig Wind musste ich schon Schutz in Hauseinfahrten suchen, um wieder Luft zu bekommen. Spielen mit Gleichaltrigen war mir bis zur Pubertät nie möglich. Viele Monate verbrachte ich auch in Heimen zur Kur. Das ist meine erste bewusste Erinnerung: Weihnachten im Heim, obwohl ich fest davon überzeugt gewesen war, dass ich Weihnachten zu Hause verbringen werde. Diesen Schmerz des Verlassenseins habe ich nie vergessen.

Mein Vater hat viel gearbeitet und es dadurch auch ermöglicht, dass unsere Wohnungen in der Großstadt standardmäßig immer besser wurden. Vom Untermietzimmer über eine feuchte Kellerwohnung bis zu einer zwar kleinen, aber trockenen, hellen Genossenschaftswohnung haben wir uns emporgearbeitet. Meine Mutter hatte lange Jahre einen Hausmeisterposten und ging

nebenbei als Putzfrau. So finanzierten mir meine Eltern auch meine Matura.

Eine Erinnerung hat mich auch sehr geprägt. Jedes Mal, wenn ich von einem Heimaufenthalt nach Hause kam, fuhren wir in eine neue Wohnung. Sieben Übersiedlungen in rund zehn Jahren. Damit bekam ich auch nie das, was ich heute als Heimatgefühl bezeichne. Mir ist es auch heute noch ziemlich egal, wo ich wohne, allerdings lege ich auf einen gewissen Grundkomfort wert. Heizung, Warmwasser und Dusche sind heute fast unverzichtbar für mich geworden.

Durch das Fehlen des Umgangs mit Gleichaltrigen habe ich auch nie gelernt, Konflikte auf eine vernünftige, sachliche Weise auszutragen. Das lehrt mich jetzt erst langsam AA.

Mein Asthma hat sich in der Pubertät gelegt und ist allmählich ganz verschwunden. Viel Anteil daran hatte die Jugendgruppe eines alpinen Vereines, die mich so genommen haben, wie ich war. Plump, pummelig, ohne Kondition und ohne sportliche Ambitionen. Dieses Gefühl der bedingungslosen Annahme erfuhr ich erst wieder in AA. In dieser Jugendgruppe fasste ich langsam Vertrauen zu mir, meinen Fähigkeiten und wurde selbstbewusster. Es war neben heute die schönste Zeit in meinem Leben.

Durch meine vielen damaligen Interessen habe ich die Matura mit zwei Jahren Verspätung bestanden, un schön ausgedrückt war es Faulheit. Dann habe ich in der Stadtverwaltung der Großstadt zu arbeiten begonnen. Vor der Matura schon das erste prägende Erlebnis mit einem Mädchen. Sie kam aus USA und war auf Studienaufenthalt, vier Jahre älter als ich und meine erste große Liebe. Auch träumte ich schon von einer gemeinsamen Zukunft, ohne irgendeinen Bezug zur Realität. Ich war immer der Meinung, sie wollte noch

mindestens ein Jahr weiterstudieren in unserer Stadt. Am Vorabend ihres Ferien-Heimaturlaubs zeigte sie mir ihr Flugticket – One Way. Das war mein erster 3-Tage-Vollrausch. Ich weiß heute auch, dass ich seit damals nicht mehr fähig war, mich einer Frau ganz zu öffnen und Nähe zuzulassen. Immer hatte ich Angst, verlassen zu werden, und dieses Gefühl kannte ich doch schon. Dennoch hatte ich immer wieder Beziehungen zu Mädchen. Aber jedes Mal, wenn es zu eng wurde, habe ich die Beziehung beendet. Einmal sogar am 23. Dezember – auch keine Ruhmestat von mir, denn eigentlich dachte ich bei diesem Mädchen an Verlobung und Heirat.

Zu meiner Großjährigkeit schenkte mir mein Vater eine Eigentumswohnung. Ich lernte dann meine Frau in der Arbeit kennen. Bald war ein Kind unterwegs, also folgte die Heirat und der Einzug in diese Wohnung. Dann war ich auf einmal Nummer 2 hinter meiner Tochter. Das habe ich, ohne es damals zu wissen, nicht gut vertragen. Und schon war das zweite Kind unterwegs. Meine Frau hatte schon in der ersten Schwangerschaft mit unserer Tochter Probleme. Daher war sie zunächst einmal ihr Ein und Alles. Und nun sollten wir auch noch einen Sohn dazu bekommen. Unser Glück schien vollkommen. Dann kamen die ersten Schwierigkeiten in dieser Schwangerschaft mit Krankenhausaufenthalten. Ich hatte nichts Besseres zu tun, als mich herumzutreiben. Mit Trinken hatte ich damals noch weniger am Hut, aber ein ausgeprägter Hang zum Voyeurismus und eine beginnende Spielsucht hielten mich Tag und Nacht auf Trab.

Meiner Frau blieb das alles nicht verborgen und ihre berechtigten Sorgen waren dem Verlauf der Schwangerschaft nicht gerade förderlich. Unser Sohn kam mit 7 ½ Monaten auf die Welt und starb einen Tag nach

seiner Geburt. Ich war der einzige, der ihn lebend sah. Sogar meiner Frau wurde er nicht gezeigt, sondern gleich mit dem Notarzwagen in eine Kinderklinik gebracht. Wie ihn mir die Schwester gezeigt hat, wusste ich, dass er es nicht überleben würde. Wir hatten uns beide – trotz der schon beginnenden Schwierigkeiten in unserer Ehe – dieses Kind sehr gewünscht. Wir sprachen aber nie mehr darüber, wir schwiegen es tot.

Die Qualität meiner Beziehung und die meiner Arbeit litten sehr darunter. So wechselte ich auf dringenden Wunsch meiner Vorgesetzten wieder einmal den Arbeitsplatz. Ich wurde Heimverwalter in einem Heim für schwer erziehbare Mädchen und war damit konfrontiert, wie viele ungewollte Kinder leben mussten, und konnte erst recht nicht verstehen, warum ein gewolltes Kind nicht leben durfte. Jetzt wurde auch mein Alkoholkonsum immer größer.

Es folgte die Zeit meines Fremdgehens in der Ehe. Eine Erzieherin aus diesem Heim brachte mich fast vor den Scheidungsrichter. Ich war aber dann doch zu feig, diesen Schritt zu tun. Mein Frau kam natürlich auch bald dahinter und ich habe einfach wieder die Arbeit gewechselt, statt diese Beziehung zu beenden. Ich habe meine sichere Beamtenlaufbahn in der Stadtverwaltung aufgegeben und eine Tätigkeit im Außendienst – mit unkontrollierbaren Arbeitszeiten und -orten – begonnen.

Hier begann auch meine intensivere Trinker- und Spielerzeit. Dass ich heute noch meinen Führerschein habe und nicht wegen meiner Schulden im Gefängnis sitze, ist schlicht ein Wunder. Finanziert habe ich diesen Lebenswandel nicht immer mit legalen Mitteln.

Irgendwann habe ich mich mit meinem Chef überworfen – fristlose Kündigung – arbeitslos – dann mit viel Protektion Wiedereinstieg in die Beamtenlaufbahn. Innendienst. Massiver Suff.

Tägliches Vertuschen meines Zustandes. Dennoch habe ich aber nach zwei Jahren eine neue Aufgabe bekommen – Aufbau eines EDV-gestützten Controllings. Das hat mich dazu gebracht, nicht ganz im Suff zu versinken. Eine Psychotherapie, begonnen wegen meiner Spielsucht, habe ich abgebrochen, weil die Therapeutin auf meinen Alkoholkonsum zu sprechen gekommen war. Meinen Hausarzt begann ich bald darauf über beginnende Angstschübe bis hin zu Panikattacken zu informieren, daraufhin gab er mir angstlösende Antidepressiva. Die Mischung Pillen und Suff waren der Beginn meiner fast täglichen Blackouts.

Dazu kam der immer stärker werdende Zigarettenkonsum – manchmal bis zu 80/Tag. Mein Asthma kehrte wieder: Erstickungsanfälle – Notarzt – Krankenhaus – Vollräusche – Blackouts - Infusionen. Die immer wiederkehrende Melange meines damaligen Lebens. Aber immer noch war für mich alles in Ordnung, denn: Arbeit, Wohnung, Frau, Kind, Urlaub, Auto, alles noch da. Störend waren nur die ewigen Bittbriefe meiner Bank: Bitte sprechen Sie vor, bitte gleichen Sie ihr Konto aus, etc. Störend war auch meine immer schlechter werdende Gesundheit: Schifahren und Tennis spielen waren ja schon lange Zeit vorbei. Unsere Wohnung aber lag beispielsweise im 4. Stockwerk. War der Lift kaputt, brauchte ich mindestens 20 Minuten bis in die Wohnung, da ich spätestens im dritten Stock eine längere Pause zur Erholung einlegen musste. Auch die Ausflüge, bei denen mir die 80-jährigen bergauf davonliefen – ich war damals knapp 40 – sind mir noch gut in Erinnerung. Es war beschämend.

Das alles brachte mich immer weiter in den Suff – ich wollte vergessen, vergessen, vergessen. Was zu Hause alles dazu passierte, brauche ich nicht zu schreiben, das weiß jeder von euch.

20. Oktober, ein Samstag, ich weiß es noch wie heute: Meine Frau erlitt morgens einen Nervenzusammenbruch und wurde vom Notarzt ins Spital gebracht. Ich habe wirklich gedacht, jetzt stirbt sie. Das war ein Schock, denn ich habe so deutlich gesehen, noch ist sie mein einziger Halt, und wenn sie nicht mehr ist, stürze ich ins Bodenlose. Suff – Verelendung. Meine Tochter (damals 15) spielte in meinen Gedanken keine Rolle, ich hatte ihr gegenüber keinerlei Verantwortungsgefühl. Es war so, als existierte sie nicht. Ich hatte nur Angst um mein eigenes nacktes Leben.

Zwei Tage später rief ich das erste Mal bei AA an und am 23. Oktober war ich in meinem ersten AA-Meeting. Ich habe mich das erste Mal in meinem Leben DAHEIM gefühlt und Hoffnung gespürt. Deswegen bin ich auch wiedergekommen und geblieben.

Sechs Monate am Stück war ich trocken, dann kamen erstmals die Überlegungen: Was mache ich bei AA? Nie auf klinischem Entzug gewesen, nie wegen des Trinkens auf der Intensivstation, nie in einer Entzugsanstalt, nie war ich meinen Führerschein los, nie....Ich gehöre nicht zu AA – das war meine Antwort. Der Rückfall war die logische Konsequenz. Heute denke ich, dass mir das halbe Jahr Trockenheit so viel Hoffnung gegeben hat, dass ich mich immer wieder aufrappeln und wieder zu AA gehen konnte. Und wieder hörte ich: 90 Tage – 90 Meetings, lass das erste Glas stehen, nur für heute, komm wieder.

Und so fielen für mich in den nächsten 1 ½ Jahren all die Hintertürchen zu, die ich noch offen hatte, eins nach dem anderen. Bis zum 2. Februar. Seit diesem Tag bis heute bin ich durchgehend trocken.

Was hat sich seither getan? Im Stenogrammstil, immerhin sind das mehr als 10 Jahre meines großteils auch zufriedenen Lebens:

Das Wichtigste zuerst: Bis heute kein Pulle, keine Pille, keine Kippe.

Scheidung; Aussöhnung mit meiner Tochter; Aussöhnung mit meinen Eltern; leben lernen als Single (fünf Jahre); Aussöhnung mit meiner Ex-Frau, ohne diese Beziehung wieder aufzunehmen; neuerliche berufliche Anerkennung; eine neue Beziehung zu einer Frau trocken begonnen; die Mietwohnung wieder aufgegeben; zu dieser Frau und deren Kindern gezogen; plötzlicher Tod meines Vaters; nach immerhin 4 Jahren die Trennung von der Frau, wieder eine eigene Wohnung bezogen, Kampf um meine Karriere verloren und dann auch aufgegeben, Pensionierung mit großen finanziellen Einbußen mit 54.

Wenn ich diese Liste der Ereignisse so betrachte, merke ich zwei Dinge: Erstens, wie wahr der AA-Spruch ist: „Wir bekommen nie mehr aufgeladen, als wir tragen können“. Und zweitens: Ich bin sehr dankbar, dass alles so gekommen ist, wie es war. In meinem Leben ergibt es Sinn und eine große Lebensqualität ist der Lohn dafür. Wenn mir auch sehr Leid tut, dass mein Vater heute nicht mehr lebt, so weiß ich doch nicht, wie er mein neuerliches Scheitern in einer Beziehung und meinen abrupten Ausstieg aus dem Berufsleben aufgenommen hätte.

Ein Ereignis aus meiner Zeit in der Gemeinschaft möchte ich noch herausheben. Es hat damit zu tun, was in unserer AA-Literatur so beschrieben wird: „Plötzlich wird uns bewusst, dass Gott das für uns erledigt, wozu wir allein nicht in der Lage sind.“

Nach einigen Monaten Trockenheit fuhren etwa 40 Personen aus unserer Firma auf einen 4-tägigen Betriebsausflug nach Nürnberg. Drei Tage ging alles gut. Ich hatte keinen Sauftrock und Alkohol war für mich kein Thema. Am Tag unserer Abreise hatten wir den

Vormittag zur freien Verfügung. Ich schlenderte durch die Innenstadt und traf ein paar Kollegen. Wir besprachen, was wir noch tun könnten. Plötzlich sagte einer: „Lasst uns doch noch ein Rauchbier trinken!“ – Ein Rauchbier? Ich hatte mein Leben lang noch kein Rauchbier getrunken. Gibt es das überhaupt? Wie das wohl schmeckt? Dann der wirklich absurde, aber entscheidende Gedanke: Ich kann doch nicht bei AA sein und nicht wissen, wie ein Rauchbier schmeckt! Was soll sich denn eine Neuer denken, wenn er mir was von Rauchbier erzählt, und ich müsste sagen: 'Das kenne ich nicht!' Also, ein kleines Rauchbier kann mir doch wirklich nicht schaden. Jetzt, wo ich doch schon sooo lange trocken bin! Ich muss es trinken! Es ist ja sozusagen zu therapeutischen Zwecken.

Und schon ertönte es laut und deutlich aus meinem Mund: „Das ist eine gute Idee. Gehen wir ein Rauchbier trinken! – Dort ist ein Gasthaus!“ Und ich steuerte schnur gerade auf ein Lokal an der Straßenecke zu. Alle folgten mir. Ich legte die Hand auf die Türklinke und wollte eintreten – die Tür war versperrt! Da erst sah ich das Schild an der Tür: Geöffnet ab 11:00 Uhr. Es war 10:45 Uhr. Schlagartig wurde mir klar, was ich eben tun wollte.

Einer aus der Gruppe sah ein bereits geöffnetes Lokal gleich um die Ecke und lotste uns dorthin. Der Kellner kam und nahm die Bestellungen auf. Einige wollten Rauchbier. Ich aber bestellte voll Dankbarkeit für diesen „Zufall“ einen Kaffee und ein Mineralwasser.

Alle Versprechen aus diesem Buch werden wahr – ich fühle es. Aber nur, wenn ich meinen Teil dazu lebe, täglich! Die Anleitung dazu geben mir die 12 Schritte des AA-Programms.

Tag für Tag trocken zu leben, das ist mein innigster Wunsch. Ich möchte heute die tägliche Chance, die ich

durch AA bekomme, aus Dankbarkeit und nicht aus Angst nutzen. Regelmäßiger Besuch der AA-Meetings und der Glaube an die Hilfe meiner Höheren Macht – egal, ob ich Sie Zufall oder Gott nenne – unterstützen mich dabei.

Danke für's Lesen - Gute 24 Stunden - Erwin, AA

Schön, dass du da bist

Ich heiße Herbert, und ich bin Alkoholiker.

Ich benütze die Gegenwart, weil ich immer noch Alkoholiker bin, obwohl ich schon seit etlichen Jahren abstinent lebe, „trocken“ bin, wie wir sagen. „Wir“, das sind die Freunde und Freundinnen in meiner Selbsthilfegruppe, alles auch Alkoholiker wie ich.

Ich bin Alkoholiker, das heißt, ich habe ein für allemal diese Krankheit der Alkoholabhängigkeit. Ich habe sie schon viel länger als seit dem Augenblick, zu dem ich mich dazu bekannt habe; bekennen habe müssen, sagte ich damals, bekennen habe dürfen, sage ich heute. Und ich bin heute froh und dankbar, dass es diesen Augenblick für mich gegeben hat. Ich bin auch froh und dankbar, dass ich Alkoholiker bin, so unverständlich das auch für einen Außenstehenden klingen mag.

Meine chronische Krankheit, die ich dadurch zum Stillstand bringen kann, dass ich heute das erste Glas stehen lasse, den ersten Schluck nicht nehme, setzt mir eine Grenze, denn, nehme ich ihn doch, kann ich damit rechnen, in absehbarer Zeit in der Klapse oder auf dem Friedhof zu enden, nicht sofort vielleicht, vielleicht auf dem Umweg über Knast oder Krankenhaus. Diese Krankheit zeigt mir meine Grenzen, sie setzt mir den Rahmen, innerhalb dessen ich mich bewegen kann.

Und diese Grenzen sind denkbar weit. Sie sind weit, seit ich sie respektiere. Sie waren erdrückend, als ich noch kein Alkoholiker sein wollte, als ich edel, gepflegt und kontrolliert trinken können wollte wie jeder andere „richtige Mann“ auch.

Ein „richtiger Mann“ wollte ich sein. Nicht ein kleiner,

schwächlicher, ängstlicher Junge, der vor den anderen immer davonlief, dem nur sein freches Mundwerk und seine schnellen Beine gegen die „richtigen Jungen“ halfen. Ein „richtiger Junge“ wollte ich sein, der nicht bei jeder Bergtour, die die Eltern im Sommer unternahmen, schlapp machte, weil er zu feige, zu schwächlich, zu schwindelig, halt einfach ein Versager war. Diese Grenzen meiner Persönlichkeit hätte ich wohl ausdehnen können, etwa durch Training, durch Umgang mit anderen Jugendlichen ... Aber das war mir zu anstrengend. Geschwister hatte ich keine, meine Mutter hielt jede Schwierigkeit von mir fern, und mein Vater nörgele an mir Schwächling herum.

Ein „richtiger Mann“ sollte ich sein, meinte er. Ein „richtiger Mann“ verträgt ein paar Halbe. Ein richtiger Junge auch. Mein Vater hielt sich für einen richtigen Mann, ... wenn er ein paar Halbe und ein paar Schnäpse intus hatte. Dann war er stark, selbstsicher, großzügig oder großspurig und streitsüchtig oder selbstmitleidig – je nach dem Grad der Alkoholisierung.

Ich sollte auch Alkohol vertragen, rauchen, in seiner Gegenwart, versteht sich. Ich tat es, und es tat mir gut. Endlich konnte ich es ihm recht machen, endlich galt ich etwas bei ihm. Und endlich machte ich eine Entdeckung: Dieser Stoff half mir, meine Fesseln zu sprengen. War ich beim Aufstieg noch schwindelig und ängstlich, erschien ich mir nach einem Obstler und einer Halben wie ein Bergführer, wie ein Held. Und all dies ohne jede Anstrengung.

Meinem Vater wollte ich es zeigen. Ich wollte ihn übertrumpfen. War er streitsüchtig und aggressiv, wenn er getrunken hatte, so wollte ich den Stoff beherrschen. Mein Ziel war, nicht besoffen zu werden, mein Ziel war, viel zu vertragen, lässig und überlegen zu sein. „Cool“ heißt das jetzt.

Ich kam aufs Gymnasium und war endlich, zumindest gedanklich, heraus aus dem kleinbürgerlichen Mief meines Elternhauses, in dem ich im Schlafzimmer meiner Eltern nächtigte, tags das Zimmer mit einer älteren Tante teilte. Mit ihr hatte ich als kleiner Junge oft „Arzt und Patient“ oder „Polizei“ gespielt, wobei ich natürlich immer der Chefarzt oder der Polizeipräsident, in jedem Falle etwas Besseres war. Mit Gleichaltrigen tat ich so etwas kaum, weil die nicht verstanden, dass ich immer der Beste sein wollte, zu mir nach Hause lud ich sie nicht ein, weil ich mich meiner häuslichen Verhältnisse schämte.

Ich trat in einen Judoclub ein. Denen wollte ich es zeigen. Allerdings hätte ich dann auf längere Sicht auf meine zwei Halben nach der Schule verzichten müssen. Was lag näher, als das anstrengende Mittwochstraining sein zu lassen.

Eine dreitägige Wanderung mit einem Schulfreund endete mit verfrühter Rückkehr wegen „Unpässlichkeit“. Ich hatte unterwegs die Kontrolle über meinen Bierkonsum verloren und mich in unserer Unterkunft aus dem Fenster übergeben. Mir war übel und wir fuhren mit dem Zug nach Hause. Mit 17 verbrachte ich zum ersten Mal meine Ferien in Frankreich, in einem Kloster in Taizé, wo ich mit einigen anderen Ausländern auf dem Bau arbeitete. Dort hatte niemand etwas gegen meinen mittäglichen oder sonntäglichen Rotwein oder gegen steifen Grog bei drohender Erkältung. Endlich hatte ich auch etwas, womit ich in der Schule angeben konnte. Ich lief als der wandelnde Kosmopolit durch die Gänge: Baskenmütze, Samtjacke, Künstlerfliege und eine gelbe Maiszigarette im Mundwinkel.

Mitschüler und Lehrer waren bei Klassenfahrten von meiner „Weltläufigkeit“, sprich Trinkfestigkeit über-

rascht. Bei der Klassenfahrt nach Bingen schlug ich die Kameraden um Längen. Musste mich allerdings übergeben, hatte aber schon so viel Übung, dass ich keine Spuren hinterließ. Bei der Abiturfahrt nach Rom sonderte ich mich mit einem, natürlich adeligen, Mitschüler vom Fußvolk ab und erkundete Rom und seine Kneipen im Alleingang.

Mädchen waren kein Problem, weil es sie nicht gab. Ich bezog mein Männerbild aus der Fernsehwerbung, weil ich kein richtiges Vorbild hatte, mein Vater schied da ja aus. James Bond hatte es mir angetan. Klein, drahtig, Edelraucher und Edeltrinker, immer bereit im Kampf und im Bett. Ich wollte wie er im Sport der Erste und wie er nach Ablegen des Taucheranzugs im Smoking der smarte Herzensbrecher und gewandte Tänzer sein. Die Anlagen zum Tänzer hatte ich zwar, allein war meine Tanzstundendame (und natürlich Angebetete) zum Mittelball mit ihrem festen Freund erschienen, der Bocksbeutel hatte 17 Mark gekostet und musste den ganzen Abend reichen, und beim Eröffnungstanz haute es uns der Länge nach hin. Nichts für James Bond. Den Schlussball ließ ich wegen des Todes meines Großvaters ausfallen.

Wie der Hochspringer die Grenzen der Schwerkraft mit seinem Stab überwindet, so half mir der Alkohol über die Grenzen dessen hinweg, was ich als mein mickriges Ich hinter mir zu lassen trachtete.

Beim Studium war das nicht anders. Ich war ein guter Student, das reichte mir aber nicht. Ich sah mich als Genie und konnte mich mit Alkohol und Kaffee tags zu mehr Leistungsfähigkeit, des Abends ohne Kaffee zum schnellen Einschlafen manipulieren. Auch hier entwickelte ich den „Drang zum Höheren“. Ich wollte nicht normaler Student sein, ich nahm Hilfsjobs in der Fachschaft, dann bei meinem Professor an, durfte ihn

sogar vertreten, als er mal krank war. In der ganzen Zeit (es waren 14 Semester) hatte ich Angst, das Examen abzulegen, könnte ich es doch nicht mit Bestnote bestehen, und einen Fehler gestand ich mir nicht zu, hatte ich doch in meinen Gedanken schon die Universitätslaufbahn eingeschlagen und es zu Weltruhm gebracht. Nach dem 5. Semester ging ich ein Jahr an eine französische Schule und legte dort den Grundstock meiner körperlichen Abhängigkeit. Wir - das Hilfspersonal, meist Studenten - sofften rund um die Uhr, ich vertrug natürlich am meisten. Morgens bekämpfte ich den Kater und beginnendes morgendliches Zittern „homöopathisch“, mit Bier.

Das Zittern hörte auf und ich war gut drauf. Und jeden Tag und Abend das nämliche Spiel.

Meine dortige Freundin, sie war aus Wales, der Aufenthalt in Frankreich und der Alkohol zeigten mir, dass ich endlich meinen Fesseln gesprengt hatte und Weltbürger war. Intellektueller, Künstler, - ich fotografiere seit meinem vierzehnten Lebensjahr - Genießer aller Lebenslagen.

Nach Hause zurückgekehrt gab ich meiner langjährigen Jugendfreundin zwischen zwei Tapetenbahnen telefonisch den Laufpass - sie war nun endgültig nicht mehr gut genug für den Weltenbummler, als den ich mich sah - und war wieder allein, zu gut für diese Welt. Der einsame Steppenwolf, der Privatgelehrte, der auf ein reiches Leben zurückblickt.

Ich achtete nun streng darauf, in niemandes Gegenwart zu viel zu trinken. Morgens in Erlangen im Café höchstens zwei Bier. Zwischen den Vorlesungen ein bis zwei. Mittags mit den Sekretärinnen zwei bis drei Schoppen Wein, muss ja sein als Romanist. Am Nachmittag zwei, drei Retsina beim Griechen und abends bei der Heimkehr zur Entspannung ein paar Schop-

pen Franken und ein paar Whiskys zum Einschlafen. Da konnte niemand etwas dagegen haben. Kontrollverluste bemerkte ich nicht, ich deutete sie als Bett-schwere, und das war gut so. Ich musste ja am nächsten Tag fit sein für meine Gelehrtenlaufbahn.

Examen und Referendarzeit machte ich mit recht guten Noten, obwohl ich täglich und viel trank, ich fand auch eine Anstellung. Noch konnte ich kontrolliert trinken, wie ich es mir in der Jugend schon vorgenommen hatte. Die Exzesse meiner Frankreichzeit wiederholten sich selten, war ich doch meist unter Kontrolle. Ich wohnte noch bei meinen Eltern. Rein körperlich natürlich. Ich hatte die Hürde der Etabliertheit genommen, hatte es geschafft, kaufte mir ein teures Auto, nahm eine teure Wohnung, überzog mein Konto, trank teuren Alkohol.

Das Angebot einer Karriere am Ministerium schlug ich aus. Aus Angst. Offiziell sagte ich, ich sei Lehrer aus Berufung, bei meinen Kollegen sagte ich großspurig, ich wollte mit den ministeriellen „grauen Herren“ nichts zu tun haben. Einen Lehrauftrag an der Universität nahm ich allerdings an, half er mir doch, mich über die „vertrottelten“ Kollegen zu erheben. An der Uni gab ich an mit meinen Erfolgen als der geborene Lehrer und betrachtete die lebensuntüchtigen Geisteswissenschaftler als abgehobene, weltfremde Spinner.

Das ging so eine ganze Weile. Morgendliches Zittern führte ich auf den Stress des Berufs, auf meine Sensibilität zurück.

Mehr und mehr stellte ich fest, dass ich nicht so war, wie ich und der Alkohol es mir vorgaukelten. Wenn ich morgens alleine, zittrig aufwachte und Angst vor der Bewährung, vor der Arbeit und davor hatte, dass jemand entdecken könnte, dass ich auch nur mit Wasser koche, dass ich Fehler machen könnte, mich in die

Arbeit quälte, durch großspuriges Auftreten und autoritäres, kumpelhaftes oder joviales Verhalten meiner Umgebung Überlegenheit vorspielte, kam ich mir mehr und mehr lächerlich, erbärmlich vor. Aber mein eigentliches Wesen, weich, schwach, sensibel, liebes-, anerkennungsbedürftig und verletzlich wollte ich niemand preisgeben - mir selbst schon gar nicht. Da half nur der allmüttägliche Entspannungsdrink, der gegen Ende meiner Säufertkarriere immer weiter vorverlegt wurde.

Da musste auch bald ein Statussymbol ganz eigener Art her, das mir zu männlicher Würde, zu Ansehen und Aufwertung meiner Person verhelfen sollte: eine Freundin. Es wurden deren mehrere, ich wollte auch dort keine Grenzen akzeptieren. Nie ließ ich mich auf eine echte Bindung ein, war tief in mir sicher, dass ich es gar nicht wert war, dass ich doch verlassen werden würde, wer könnte es denn schon mit mir aushalten. Eine Frau, dachte ich, muss den Mann ständig bewundern, also gebärdete ich mich „bewunderungswürdig“, spielte die Rolle des Machos oder des Softis, wie es mir gerade nützlich und wirkungsvoll erschien. Davor, dass man mich entdecken, in meiner von mir selbst verachteten „Mittelmäßigkeit“ entlarven könnte, hatte ich panische Angst. War diese Entdeckung doch gleichbedeutend mit dem Verlust der jeweiligen Freundin.

Verheiratete Frauen waren gut, schmeichelte doch ihre Eroberung dem Macho in mir. Und sie trafen sich immer wieder mit ihren Ehemännern. So hatte ich Zeit und auch Grund, mich dem Alkohol zu widmen, wer versteht nicht den Schmerz des betrogenen Liebhabers.

Bei gemeinsamen Zelturlaubeu jedoch wurde mein nächtliches Trinken offenkundig, meine Eifersuchtszenen und die ständige an Impotenz grenzende Müdigkeit fielen auf, Versuche, mich trocken zu legen tat ich großspurig ab. Und dann war ich wieder allein. Der

Versuch, die Freundin durch vermehrten Alkoholkonsum zu erpressen, sie sollte sehen, was sie bei mir angerichtet hatte, scheiterte durch Nichtbeachtung.

Da hörte ich auf. Aus gesundheitlichen Gründen. Zu viel Alkohol schadet ja der Gesundheit. Ich ging zum Arzt, der stellte astronomische Leberwerte fest, empfahl mir stationäre Behandlung, die ich natürlich ablehnte. Heldenhaft. Hatte ich alleine gesoffen, wollte ich auch alleine aufhören. Ich tat es. Im häuslich verbrachten Entzug hatte ich Halluzinationen, hörte Stimmen, hatte Verfolgungswahn, ein Prädelir.

Nach drei Monaten sah ich mich als gesund und geheilt, hatte eine neue Freundin und keine Probleme mehr, konnte also wieder trinken, alles was mir noch zum vollkommenen neuen Liebesglück fehlte. Ich tat den Anfang mit einem Rauchbier und, nachdem ich kaum Wirkung gespürt hatte, mit einem Achtel Wein zur Feier des jungen Glückes.

Dieses Achtel zog sich über ein Jahr hin, führte mich an den Rand des Wahnsinns und des beruflichen Hinauswurfs. Dazwischen lagen eine weitere Ferienbeziehung mit einer diesmal räumlich entfernten französischen Kollegin, mit rastlosem Hin und Her, Pendeln zwischen Frankreich und Deutschland, teuren Hotelaufenthalten, Exzessen jeglicher Art, Eifersuchtsdramen, Depressionen, Angstneurosen, morgendlichem Zittern, Schweiß, Versagensangst, nächtlichen Arztbesuchen ... Jeden Abend der Vorsatz, nur noch diese Nacht zu trinken, um schlafen zu können. Morgen höre ich auf. Morgens dann, nach dem verzweifelten Versuch, auf die Beine zu kommen, Zittern, Schweiß, Herzrasen: ich schaffe es nicht, ich unmoralisches, willensschwaches Schwein. Im Jogginganzug, den ich auch nachts anbehalten hatte, hinein in den Aufzug, ungewaschen, unrasiert, ungekämmt, hinun-

ter in den Schreibwarenladen und in das Lebensmittelgeschäft. Je vier Underberg, damit keiner auf die Idee kommt, ich könnte Alkoholiker sein. Hatte ich doch in der Nacht gebetet: „Lieber Gott, lass mich kein Alkoholiker sein!“ So flehte ich, der, seine Fesseln sprengend, sich allmächtig wähnend, Jahre zuvor aus der Kirche ausgetreten war. Ich wollte Gott meinen Willen aufzwingen. Ich trank, würgte, kaum in der Wohnung zurück, den ersten, dann die weiteren 7 Flachmänner hinunter, glühendes Blei in der Speiseröhre, im Magen, ein letzter Schweißausbruch, brennende Röte im Gesicht bis unter die Haare. Damit war der Tag gelaufen. Ein Anruf in der Schule: „Darmgrippe, Symptome von Überarbeitung, Herzrhythmusstörungen, Kehlkopfentzündung ...“ immerirgendetwas anderes Exotisches. Nach einer notdürftigen Rasur und Katzenwäsche wieder hinunter in den Laden. Eine Flasche Doornkaat: „Ich habe Gäste“, oder so. Hinauf in die Wohnung: „Wenn ich beim Arzt war, höre ich auf mit dem Trinken, ganz bestimmt. Nur heute noch...“, ein halbes Wasserglas voll ... besoffen.

Mein Chef hatte schließlich den Elternbeschwerden wegen meines häufigen Fehlens und dem Drängen des Personalrates nachgegeben und mir die Pistole auf die Brust gesetzt: „Sie sind untragbar, Herr Kollege. Sie sind krank!“ Amtsarzt, Therapie oder Frühpensionierung. Letzteres wäre nach knapp 10 Dienstjahren, bei meinen Schulden und der Miete, die ich zu zahlen hatte, das soziale Aus für mich gewesen.

Der Schreck vor diesem Abstieg ließ mich die Realität, meine Begrenztheit, meine tatsächliche Lage sehen ... und umkehren: Ich gab alles zu. Am dritten Tag nach dem Gespräch mit dem Chef hörte ich mit dem Trinken auf. Zu Hause, wie das erste Mal. Aber alles war

ein bisschen anders. Der Entzug war höllisch und gipfelte in einem Krampfanfall und einem zweistündigen Klinikaufenthalt.

Diesmal stellte ich keine Bedingungen mehr. Ich nahm Hilfe in einer Alkoholikergruppe und einer psychosozialen Beratungsstelle an. Dort leitete man eine Therapie ein. Der Amtsarzt zog mich 6 Monate aus dem Verkehr. Ich ließ es geschehen. „Dein Wille geschehe, ich füge mich ... nur lass mich aufhören, nimm diesen Zwang von mir.“ Ich verspürte eine unendliche Erleichterung, ich brauchte nicht mehr zu kämpfen. Dass dies meine Kapitulation des Ersten Schrittes war, wusste ich zu diesem Zeitpunkt nicht. Ich wusste nicht einmal, dass es Schritte gab.

Als ich dann das erste Mal in die Gruppe kam, am dritten Tage meiner Trockenheit, zitternd und mit schlenkernden Füßen, am Arm meiner alten Mutter, die mich führen musste, wurde ich freundlich und respektvoll empfangen, „Schön, dass du da bist.“ Um einen langen Tisch saßen eine Reihe von Männern und Frauen, schöne, weniger schöne, dicke, dünne, große, kleine. Und als dann das Meeting begann, sagte einer: „Ich heiße Karl und ich bin Alkoholiker“ und lachte fröhlich dazu. Da war mir klar: Da kann ich bleiben, da kann ich wieder gesund und froh werden, da werde ich akzeptiert, so wie ich bin, ohne Vorleistungen an Aussehen, an Leistung, an Weltläufigkeit, an Intelligenz, an Stand, an sozialem Ansehen. Darum schien es hier nicht zu gehen. Es ging um eine Gemeinsamkeit, den Alkoholismus, darum, das erste Glas stehen zu lassen. Und wenn da alle – so gesund, fit und liebevoll wie sie jetzt waren – gesoffen hatten, Alkoholiker waren und aufgehört hatten, dann war da etwas, das mir die Gewissheit vermittelte, dass auch ich, der ich doch jetzt dazugehörte, wieder gesund im Kopf und

am Körper werden konnte. Natürlich erfuhr ich den Wortlaut des Zweiten Schrittes erst später.

Meine Weiterentwicklung, meine geistige und körperliche Genesung, erhielt ich als Geschenk dafür, dass ich heute trocken war, dass ich über die Demütigung des drohenden Hinauswurfs demütig genug geworden war, die Realität anzunehmen. Demütig genug geworden war, Gott nicht länger als Vollstrecker meines Willens zu missbrauchen, sondern aus seiner Hand anzunehmen, was kam und was ich war.

Wohin mit meiner Dankbarkeit und meiner fast übermütigen Freude über dieses neugeschenkte Leben? Ich brauchte einen Ort, ein Ziel, ein Wesen, das ich ansprechen konnte. Ein Wesen, das ich in der Zeit meines alkoholischen Größenwahns als „Nebenbuhler“ aus meinem Leben verbannt hatte. Gott. Ich nenne ihn heute manchmal meinen „Eberhard“, weil mir Höhere Macht zu geschraubt und unpersönlich erscheint und Gott in manchen Gruppen immer nach einer Erklärung verlangt.

Ich lief in der Therapie in die Kirche eines kleinen Dorfes und bedankte mich, fragte den katholischen Geistlichen – er war auch Therapeut in der Fachklinik –, ob ich als ausgetretener Protestant auch an der Eucharistie teilnehmen dürfe. „Wenn du weißt, was ein Sakrament ist, kannst du gern kommen.“ Und in einem Vortrag dieses Therapeuten zum Dritten Schritt wurde mir klar, was dieser Schritt für mich bedeutete: Ich trieb auf einem langsam dahinfließenden Strom dahin, ohne Angst, auf ein Ziel zu, das mein Gott für mich ausgesucht hatte, dem ich vertraute und dem ich die Sorge um die Richtigkeit dieses Ziels anvertraut hatte.

Zu Hause ging ich dann noch sechs Jahre lang „schwarz“ in die Kirche und zum Abendmahl. Als ich

im Zug meiner „häppchenweisen“ Inventur in meiner Stammgruppe das Unbehagen ansprach, das mich beschlich, wenn ich aus „Sparsamkeit“, im Grunde aber Geiz die Kirchensteuer sparte, aber die Dienste der Kirche in Anspruch nahm, bekam ich die Rückmeldung „da käme ich mir wie ein spiritueller Schwarzfahrer vor“. Ich trat wieder ein, weil ja Reue ohne Taten nichts wert ist, und gehe seither trotzdem nicht am Bettelstab.

Nicht alle meiner Charakterfehler konnte ich von mir nehmen lassen, doch viele haben sich durch tägliche Rücksprache mit meinem Eberhard für einen Tag, manche für länger, gebessert. Das eilt auch nicht, ich bleibe noch länger Alkoholiker. Ich habe – wo es ging und mir möglich war – alle Menschen um Verzeihung gebeten, denen ich in meiner Trinkzeit Schaden zugefügt hatte, wurde von allen mit einer Ausnahme „begrnadigt“, aber auch das ist recht so. Getan ist getan.

Ich habe die Inventur zu einem festen Bestandteil meines Lebens und meines Berufes gemacht, welch letzterer hierfür mannigfach Gelegenheit bietet. Wenn ich zu autoritär, barsch oder auch jähzornig aus der Hüfte auf Schüler oder Kollegen schieße, fällt mir kein Stein aus der Krone, wenn ich mich dafür entschuldige und im Zorn ausgesprochene Strafen zurücknehme.

Ich bin immer noch derselbe mittelmäßige Mensch wie vorher. Ich muss auf meine Gesundheit achten. Ich muss mit der Tatsache leben, keinen Alkohol zu trinken. Aber der Alkohol fehlt mir nicht. Ich bin dankbar, dass ich ihn nicht zu trinken brauche, dass sich der alltägliche und allmorgendliche Teufelsritt nicht mehr wiederholt. Ich muss mein Leben nicht mehr „wie einen Stopfer fressen“ (für Nichtfranken: wie Kartoffelpüree hinunterschlingen). Jeden Morgen bitte ich, heute

trocken zu bleiben, Seinen Willen zu erkennen und um die Kraft, ihn auszuführen. Muss so sein, denn abends bin ich meist zu müde dazu.

Ich mache kein Hehl aus meiner Abhängigkeit, lasse andere Menschen teilhaben, die von mir wissen wollen, wie das Aufhören geht, wie das Weiterleben geht. Ich bin frei, weil ich meine Grenzen akzeptiert, sie bewohnbar gemacht habe. Ich darf seit meinem zweiten trockenen Jahr Dienste in AA tun und ich darf versuchen, mein Leben nach den Schritten auszurichten, nicht umgekehrt. Das ist mir sehr wichtig. Besonders auch in meiner Beziehung, die mir nach dem Tod meiner Mutter vor sechs Jahren zufiel oder geschenkt wurde. Wir sind beide Alkoholiker, was die Sache nur auf den ersten Blick leichter macht. Aber wir sind beide auf dem Weg der Genesung, das gibt uns Hoffnung. Auch hier gilt der Gelassenheitsspruch:

„Gott, gebe 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 andern zu unterscheiden“.

Zum ersten Mal dachte ich über mich nach

Meine Lebensgeschichte zum neuen Blauen Buch

Es begann bereits in der Kindheit.

Hey Freunde, ich bin Anton und ich bin ein Alkoholiker.

Meine ersten neun Lebensjahre verbrachte ich in einem streng katholischen Elternhaus. Dann wurde ich zu wildfremden Menschen auf einem Bauernhof geschickt. Der Grund war, dass ich mit meinem Bruder nicht klar kam, denn ich war schon immer das schwarze Schaf in der Familie. Bei dem Bauern kam ich zum ersten Mal mit dem Alkohol in Kontakt in Form von selbst gemachtem Johannisbeerwein. Immer, wenn ich die leere Flasche in den Keller trug, trank ich den Rest aus, doch er schmeckte mir nie, denn der Wein war sauer und bitter und trotzdem machte ich es immer wieder. Heute bin ich mir sicher, dass diese geringe Menge Alkohol mein Heimweh dämpfte. Ich weinte damals oft im Bett. Das war mein Einstieg in den Alkoholismus, unbewusst abhängig im geistigen und seelischen Bereich, so sehe ich es jetzt. Im Nachhinein weiß ich heute, dass der volle Einstieg dann im jungen Erwachsenenalter war (so mit achtzehn, neunzehn, zwanzig Jahren), als ich feststellte, dass meine Schüchternheit und meine Hemmungen gegenüber den Mädchen verschwunden waren, wenn ich zwei, drei Biere getrunken hatte. Ich wagte es, auf dem Tanzboden auf die Mädchen zuzugehen und mit ihnen zu sprechen. Nach diesem Schema ging es jahrelang, zwischendurch mal

einen Rausch, immer schön normal. Mit 24 Jahren lernte ich meine Frau (heute Ex-Frau) kennen, natürlich am Tresen. Drei Jahre später haben wir geheiratet. Am Tag vor der Hochzeit gab es auch so eine typische Episode. Der Tag war Vatertag und ich feierte, obwohl noch nicht berechtigt, so nach dem Motto: „Was ich das ganze Jahr an Alimenten spare, kann ich an dem Tag nicht versaufen“. Dementsprechend war am Hochzeitstag auch meine körperliche Verfassung: Total verkatert. In der Kirche hätte ich mich beim Abendmahl fast in den Kelch erbrochen, so rebellierte mein Magen. Ein Jahr später kam unsere Tochter zur Welt, da musste ich natürlich ganz groß mit meinen Saufkumpanen feiern, anstatt dankbar zu sein, dass Mutter und Kind gesund sind. Am Tag danach schleppte ich mich dann wieder verkatert und mit schlechtem Gewissen ins Krankenhaus. Gesundheitlich ging's langsam bergab. Es fing damit an, dass ich Herzbeschwerden bekam. Ich war insgesamt fünfmal mit Verdacht auf Herzinfarkt in der Klinik, doch es wurde nie was festgestellt. Meine Leberwerte waren immer gut und meine wahren Trinkmengen habe ich immer verschwiegen, wie ihr es mit Sicherheit ja auch von euch kennt. Als 1985 unser Sohn geboren wurde, da ging dann die Post ab, dass könnt ihr euch sicher vorstellen: Ich war der Beste, ich hatte einen Sohn und das musste begossen werden. Meine Tochter gab ich bei den Schwiegereltern ab und so konnte ich nach dem Dienst ungestört feiern, natürlich mit den Saufkumpanen. Der Alkohol brachte mich dann soweit, dass ich während meines Dienstes trank, obwohl striktes Alkoholverbot herrschte. Ich war an einem sicherheitsrelevanten Arbeitsplatz beschäftigt und da konnte ich mir keinen Fehler erlauben, denn hier ging es um Menschenleben. Mein Glück oder Pech war, dass mein Vorgesetzter auch nicht ins Glas spuckte. Wurde ich zum Gespräch

geladen, ging ich am Bierautomaten vorbei, zog zwei Flaschen und meldete mich beim Chef. Das erste, was ich zu ihm sagte, war : „Chef, jetzt trinken wir erst mal ein Bier, dann sprechen wir weiter!“, und damit hatte ich ihn in der Tasche. Wie wollte er mir etwas verbieten, wenn er selbst am Morgen schon trank! Es war für mich ganz normal, in der Früh schon das erste Bier zu trinken, obwohl es meistens wieder rauskam. Es war für mich Naturheilmittel: Wenn es drin blieb, war ich wieder gesund. Dann waren meine Magenkrämpfe, mein Zittern und Schwitzen, meine sonstige schlechte körperliche Verfassung verschwunden. Ich dachte: Wenn ich mit diesen Symptomen zum Arzt gehe, verschreibt er mir irgendwelche Chemiekeulen, die mir den Magen und andere Organe schädigen; da nehme ich doch lieber meine Naturheilmittel, Bier und Obstler. In der Familie wurde ich auffällig und des öfteren von meiner Frau auf mein Trinken angesprochen. Meine Antworten waren immer die gleichen: Was soll das, der trinkt viel mehr als ich, du gönnst mir nicht mal die zwei Bier am Abend, aber den ganzen Tag arbeiten, dass darf ich, usw. Durch meinen Schichtdienst konnte ich noch schwarz arbeiten und meinte, immer, wenn genug Kohle (Geld) im Haus ist, dann ist alles in Ordnung. Welch ein Irrtum! Heute weiß ich, dass weniger mehr sein kann. Meine Frau musste mich immer wieder bei der Dienststelle entschuldigen; sie musste die Matratzen zum Trocknen auf den Balkon stellen; und immer wieder kamen ihre Vorwürfe: Du trinkst zuviel, du kümmerst dich nicht mehr um mich und die Kinder. Ich konnte sie mit einem großen Strauß Rosen immer wieder beruhigen. Meine Schwiegereltern, meine Mutter und Kollegen sprachen mich an, doch ich konnte sie alle beruhigen, dass ich kein Alkoholproblem habe, denn für mich war alles normal. Heute weiß ich, dass ich alkoholische Delirs hatte. Einmal, da sag-

te ich am Morgen zu meiner Frau, ich weiß nicht, in welcher Kneippe ich gestern war, denn da war die Toilettendecke so niedrig, da musste ich meinen Kopf einziehen, um hineingehen zu können. Kurze Zeit später rief mich meine Frau und zeigte mir das niedrige Klo. Es war mein Schlafzimmerschrank. Ich habe über mein Trinkverhalten nie nachgedacht. Für mich war meine Trinkerei bis zum letzten Tag normal. Ich konnte kein Alkoholiker sein, denn ich war nicht impotent, im Gegenteil, es ging immer. Heute weiß ich, dass der übersteigerte Sexualtrieb ein Symptom der Alkoholkrankheit ist, die Impotenz kommt später. Noch so ein Anhaltspunkt, dass ich kein Alki sein konnte, war für mich, dass ich die ganze Fastenzeit keinen Alkohol zu mir nahm. Allerdings schaute ich schon am Aschermittwoch im Kalender nach, wann denn Ostern ist. Ostern ging's dann gleich wieder in die Vollen. Ich dachte: Ich verrichte ja meinen Dienst, und wenn ich will, kann ich zu jeder Zeit aufhören, aber dazu besteht doch kein Grund. Das habe ich ja über Jahre während der Fastenzeit immer bewiesen! Genau ein halbes Jahr vor meinem Tiefpunkt hatte ich einen schweren Verkehrsunfall unter Alkoholeinfluss, bei dem ich heil davonkam. Nicht mal die Polizei wollte von mir was, außer den Papieren. Doch dieses Ereignis ließ mich noch mehr saufen. Eines Tages eröffnete mir meine Frau, dass sie einen anderen Mann kennen gelernt hatte und dass dies unser Nachbar sei. Mit dem hatte ich auch so manche Flasche geköpft; und nun dies! Was blieb mir anderes übrig, als in den Keller zu gehen und zu saufen. Es kann doch nicht sein, dass „König Anton“ die Frau davonlief! Ich soff den ganzen Vorrat an Bier und Obstler, um zu sterben. Gott sei Dank gelang es mir nicht.

Am nächsten Tag, es war der Valentinstag 1990, meldete ich mich krank und ging zu einem Arzt. Im War-

tezimmer dämmerte mir allmählich: Den Mist, den du jetzt am Hals hast, den hast du von deiner Sauferie, jetzt musst du zu AA gehen/ Die Botschaft von AA erreichte mich Anfang der achtziger Jahre über das Fernsehen. Es war das allererste Mal, dass ich über mich nachdachte, so weit es mir mit meinem vernebelten Gehirn möglich war, denn bis zu diesem Tag war mein Trinken für mich in Ordnung. Im Telefonbuch suchte ich dann die Anonymen Alkoholiker im Allgäu und fand nichts. In meiner Verzweiflung warf ich das Telefonbuch zu Boden, als ich es wieder aufhob, war die Seite von einer Sozialberatung aufgeschlagen (da war die Höhere Macht am Werk), ich rief dort an und bekam die ersten Meetingadressen. Am Freitag ging ich zitternd zu einer Gruppe. Vor der Türe standen zwei Frauen und sagten mir, dass der Gruppensprecher nicht da sei und deshalb kein Meeting stattfinde, ich solle nächsten Freitag wiederkommen. So fuhr ich nach Hause, ging ins Bett und fiel in dieser Nacht in ein Entzugsdelir, das vier Tage dauerte. Von diesen Tagen weiß ich nur, dass ich mit der Fliegenklatsche im Bett saß und nach irgendwelchen schwarzen Tieren schlug, die hinten von der Bettkante hochkrabbelten, sowie ein Satz von meiner Frau: „Jetzt sitzt er im Bett und spinnt“. Heute weiß ich, dass dies eine Gratwanderung zwischen Tod, Wahnsinn und Leben war. Ich darf leben. Nach überstandenen Delir und eine Woche später saß ich das erste Mal in einem Meeting. Ich wurde von einem Freund mit den Worten begrüßt: „Schön, dass du da bist!“, was für mich sehr ungewöhnlich war, denn das sagte schon lange keiner mehr zu mir. Höchstens:

“ Jetzt kommt der schon wieder!“; da gab’s keinen Namen mehr, sondern nur noch „der da“. Was damals im Meeting abging, weiß ich heute nicht mehr, doch irgendetwas zog mich wieder dahin und so ging ich

Woche für Woche ins Meeting, ohne etwas zu kapieren. Ich denke, mein Unterbewusstsein (Höhere Macht?) erkannte, dass ich an einer Weggabelung auf meinem Lebensweg angekommen war: Entweder ich gehe den alten Weg weiter und verrecke, oder ich versuche, den neuen und steinigen Weg mit AA zu gehen und damit ins Leben, was ich bis zum heutigen Tag tue. Ich war trocken im Sinne vom 1. Schritt, erster Teil. Was es mit dem zweiten Teil auf sich hatte, damit konnte ich nichts anfangen, denn mein Leben meisterte ich doch, meinte ich. Mir ging es immer schlechter und ich dachte oft an Selbstmord durch einen Sprung aus dem Fenster. Doch ich hatte Angst, dadurch im Rollstuhl zu landen, und so fing ich an, extrem Sport zu treiben, um nur ja nicht über mich nachzudenken. Ich hatte doch nie gelernt, über mich und mein Leben nachzudenken. Für mich gab es nur zwei Ebenen, die geistige und die körperliche. Heute weiß ich, dass da noch zwei dazu kommen, nämlich die seelische und die spirituelle. Zehn Monate später brach ich mir das Bein, nicht schlimm, doch es reichte, um mich auszubremsen. Von diesem Zeitpunkt an wurde mein Sauftdruck immer heftiger. Ich sprach im Meeting darüber. Ein Freund meinte: "Vielleicht solltest du in eine Klinik zur Therapie gehen." Das lehnte ich empört ab: Ich bin doch nicht verrückt! Freund Alkohol klopfte mich weich; mir ging es immer schlechter und so meldete ich mich bei einer Klinik an. Erst nach fünfzehn Monaten, in denen ich nur trocken war, wurde ich in die Klinik aufgenommen, in der unser Zwölf-Schritte-Programm im Therapiekonzept steht. Dort erlebte ich meinen seelischen Tiefpunkt. Ich kniete eines Nachts vor meinem Bett und betete: Lieber Gott, hilf mir, so kann und möchte ich nicht mehr leben! Dieses Erlebnis, brachte mich zur endgültigen Kapitulation. Ich wurde bereit, wie es unser Programm verlangt. Von diesem Zeitpunkt

an ging es Schritttchen für Schritttchen bergauf, bis zum heutigen Tag. Das heißt natürlich nicht, dass es mir immer nur gut ging; doch ich durfte lernen, mein Leben zu meistern. Unter „Das Leben meistern“ konnte ich mir lange nicht vorstellen, was das ist. Ich dachte, es sind die äußerlichen Dinge, wie arbeiten, Miete bezahlen, den finanziellen Verpflichtungen meinen Kindern gegenüber nachkommen, usw. Heute verstehe ich es besser, was mit „Das Leben meistern“ gemeint ist; es sind für mich nämlich drei Säulen: die Beziehung zu mir, die Beziehung zu meinen Mitmenschen und die Beziehung zu meiner Höheren Macht, wie ich sie verstehe. Ich darf Verantwortung für mein Leben übernehmen. In meiner Trockenheit versuchte ich drei Partnerschaften, die in Freundschaft auseinander gingen. Auch Trennungen sauber zu verarbeiten, das durfte ich mit Hilfe des Programms lernen. Jetzt bin ich mit einer Al-Anon-Freundin zusammen, worüber ich sehr glücklich bin. Wir führen eine Partnerschaft, die voll ist mit Liebe und gegenseitiger Achtung. Wir können über alles sprechen, was uns bewegt. Wir haben sehr viele Gemeinsamkeiten, sei es auf spiritueller, sportlicher oder kultureller Ebene, und trotzdem hat jeder seinen persönlichen Freiraum. Und das ist toll!!! Ich kann sagen, dass ich mit meinem Leben zufrieden bin.

Seit ich trocken bin, habe ich immer wieder Dienste in der Gruppe und in der Region übernommen, was meiner Lebenseinstellung immer zugute kam. Ich kann es jeder Freundin und jedem Freund nur empfehlen. Es stimmt: Dienste bringen mich weiter auf dem Weg zur Nüchternheit und das streben wir doch alle an. Ich bin meiner Höheren Macht sehr dankbar, dass ich bis heute keinen Rückfall hatte; doch erlebt habe ich bei anderen Freunden schon viele und da möchte ich nicht mehr hin. Ich sehe es immer wieder, wie rückfällige Freunde leiden. Das AA-Programm hat mich aus meinem Elend,

aus meiner Einsamkeit und aus meinem Nebel hinein ins Leben geführt. Sobald ich wieder das erste Glas trinke, wendet sich mein Leben und ich bin wieder im Nebel. Das Wort Leben heißt rückwärts gelesen Nebel! Ich möchte dieses Programm, das von ansteckender Gesundheit ist, umsetzen, so gut es mir möglich ist, und es immer wieder an neue Freunde weitergeben. Ich habe durch die Anonymen Alkoholiker ein neues und intensives Leben geschenkt bekommen. Dieses Leben möchte ich noch lange genießen, nachdem ich im Vorruhestand bin.

Ich wünsche euch allen gute 24 Stunden.

Pfüt euch Gott.

Anton, Alkoholiker

Verantwortung für mein Leben

Mein Name ist Monika, ich bin Alkoholikerin.

Aufgewachsen bin ich in einem kleinen Dorf. Mein Vater war Alkoholiker, unberechenbar, gewalttätig und aggressiv. Die Mutter war naiv, sie verharmloste und vertuschte alles, was bei uns vorging. Missbrauch und Misshandlungen waren an der Tagesordnung, ich kannte es nicht anders. Ich schämte mich für unser Zuhause, und wurde ein sehr zurückgezogenes Kind. Vereinsamt, gehemmt, unglücklich.

Mit ca. 14 Jahren entdeckte ich den Alkohol als Mittel, mich kurzfristig besser, selbstsicherer zu fühlen, Hemmungen abzubauen, die häuslichen Probleme zu vergessen. Ich zog mich in eine Scheinwelt zurück und betäubte mich. Meistens heimlich. Wenn ich in der Öffentlichkeit trank, verlor ich oft die Kontrolle, und keiner konnte verstehen, was mit mir los war.

Mit 15 lernte ich meinen späteren Mann kennen, und wurde mit 16 schwanger. Wir heirateten viel zu früh, und ich brachte meinen Sohn zur Welt. Ich musste ganztags in einer Fabrik arbeiten und war im Grunde mit der ganzen Situation total überfordert. Den Alkohol benutzte ich, um zu funktionieren, das Elend zu vergessen, die Vergangenheit zu verdrängen. Zu der Zeit waren die Mengen noch nicht so groß, doch ich trank schon damals oft harte Sachen, später wechselte ich hauptsächlich zu Wein, und machte mir dadurch vor, es sei nicht so schlimm.

Nach zwei Jahren verunglückte mein Mann tödlich mit dem Auto. Aus Angst vor dem Alleinsein und vor einem selbstverantwortlichen Leben, dem ich mich damals nicht gewachsen fühlte, ging ich eine Beziehung

mit einem Mann ein, die fünf Jahre dauerte. Wir lebten zusammen und tranken zusammen, und mir war damals nicht klar, dass wir beide Alkoholiker waren. Ich hatte auch große Schwierigkeiten mit der Erziehung meines Sohnes, da ich selbst innerlich nicht richtig erwachsen war. Was ich konnte, war, eine gewisse Fassade aufrechtzuerhalten (das hatte ich ja zu Hause gelernt), die der Wirklichkeit in keiner Weise entsprach.

Aus Verzweiflung über mein Leben, in dem ich mich wie eine Marionette und unglaublich schlecht fühlte, trank ich immer mehr. Dass ich damals bereits Alkoholikerin war, wusste ich nicht. Ich wusste nur, dass mir ein Vorrat an Alkohol eine gewisse Sicherheit gab und dass ich ihn als Mittel zum Vergessen einsetzte, nicht etwa aus Genuss trank, wie andere Menschen.

Im Laufe dieser Beziehung wurde ich immer verzweifelter und unglücklicher, und schließlich erkannte ich, dass ich diesen Mann im Grunde überhaupt nicht liebte, und trennte mich von ihm. In kurzer Zeit fand ich eine schöne Wohnung für mich und meinen Sohn, zog aus und wollte ein neues Leben beginnen. Doch das neue Leben stellte sich als genauso schwierig heraus wie das alte, wenn auch in anderer Form.

Nach einem halben Jahr bat ich das Jugendamt um Hilfe, weil ich mit meinem Sohn überhaupt nicht mehr klar kam. Er war aggressiv und schwierig und kam dann in ein Heim. Es war ein gutes Heim, er nahm aber die Hilfe, die ihm dort geboten wurde, nicht an. Ich machte eine stationäre Therapie. Die Psychologen wollten mich sofort in eine Suchtgruppe stecken, doch dagegen wehrte ich mich, weil ich meine Sucht zum damaligen Zeitpunkt nicht zugeben konnte. So lernte ich aus den Gesprächen zwar einiges über mich und meine Vergangenheit, konnte auch ein wenig aufarbeiten, aber vor dem Alkohol konnte ich nicht kapitulie-

ren. Ich brauchte ihn als Hintertür. Am Wochenende trank ich heimlich und unter der Woche nahm ich Tabletten.

Später fing ich wieder an zu arbeiten, funktionierte einigermaßen und täuschte mich und mein Umfeld. Ich trank kaum in der Öffentlichkeit, sondern abends und auch öfter tagsüber in meiner Wohnung, die ich nun alleine bewohnte, und fiel auf diese Weise nach außen nicht besonders auf.

Schließlich hielt ich es in der alten Umgebung nicht mehr aus und zog in die nächst größere Stadt. Meine Probleme nahm ich mit und den Alkoholismus natürlich auch. Dort arbeitete ich, hatte wenig Bekannte, ging aber weiterhin zu einem Therapeuten und später zu einer Therapeutin, die mir auch in vielerlei Hinsicht helfen konnte. Doch den Alkohol verschwieg und verharmloste ich. So vergingen ein paar Jahre. Am Wochenende hatte ich meistens meinen Sohn bei mir, aber unser Verhältnis wurde immer schlechter. Er war jetzt in der Pubertät und es fiel mir furchtbar schwer, mit ihm zurechtzukommen, weil ich ja selbst innerlich total zerrissen war. Ich gab mir trotzdem die größte Mühe, aber sie reichte nicht aus, um das Verhältnis wieder in Ordnung zu bringen. Nacheinander kapitulierten auch die Sozialarbeiter vor ihm, bei denen ich Hilfe suchte. Heute habe ich keinen Kontakt mehr zu ihm, er ist jetzt 23 Jahre alt. Wie in diesem Punkt die Zukunft aussehen wird, weiß ich nicht. Das macht mich manchmal sehr traurig.

Aufgrund meiner Minderwertigkeitskomplexe, die ich damals sehr stark hatte, beschloss ich, mit 33 Jahren den Realschulabschluss nachzuholen. Ich ging zwei Jahre zur Abendschule und schloss sehr gut ab. Während dieser Zeit trank ich tagsüber nicht viel. Morgens ging ich zur Arbeit in einer Gärtnerei, abends zur Schu-

le. Nach der Schule, wie an einer unsichtbaren Schnur gezogen, nach Hause zu meinen Flaschen. Ich wusste ungefähr, wie viel ich trinken konnte und wie lang ich dann schlafen musste, um am anderen Tag wieder einigermaßen nüchtern zu sein. Da ich diese Dinge nach außen hin bewältigen konnte, redete ich mir ein, ich könne keine Alkoholikerin sein, denn meiner Meinung nach waren Alkoholiker ständig betrunken und konnten auf keinen Fall arbeiten, geschweige denn lernen. Tief innen wusste ich es aber längst und wagte nicht, ernsthaft darüber nachzudenken. Es machte mir Angst.

Als die Schule abgeschlossen war, hatte ich ein halbes Jahr keine Arbeit und fiel in ein tiefes Loch, wahrscheinlich weil die Struktur, die mich einigermaßen aufrecht gehalten hatte, wegfiel. Ich begann morgens zu trinken, was ich vorher noch geschafft hatte, zu vermeiden. In kurzer Zeit rutschte ich jetzt ab und war kaum noch fähig, meinen Alltag zu bewältigen. Langsam bekam ich es immer mehr mit der Angst zu tun, ich hatte das Gefühl, ich würde, wenn es so weiterginge, ins Bodenlose stürzen. Niemand würde mich auffangen, da ich alleine war. Einen Partner hatte ich nicht, und meine wenigen Bekannten konnten mir auch nicht helfen. Mir wurde klar, dass ich etwas tun musste.

So kam ich vor sechs Jahren zu AA. Ich ging aus purer Angst dahin, weil ich nicht wusste, wie ich dauerhaft mit dem Saufen aufhören sollte. Aufgehört hatte ich oft, aber spätestens nach zwei Tagen hatte ich immer wieder angefangen. Länger hielt ich es alleine nicht durch. Außerdem sah ich plötzlich die Gefahr, weiter abzustürzen, wenn ich weitermachte, was mir vorher nicht bewusst gewesen war. Der Ernst der Lage wurde mit jetzt (Gott sei Dank) langsam klar. Die Schuldfrage war müßig. Aufhören musste ich selber, es gab keinen anderen Weg. Am Anfang erzählte ich bei AA nur

von meinen Problemen. In meiner beschränkten Welt gab es nichts anderes. Es ging mir noch lange nicht gut, aber wie durch ein Wunder musste ich bis heute keinen Tropfen Alkohol mehr trinken.

Langsam konnte ich AA auf mich einwirken lassen und auch wieder an Gott glauben. Das geschah in kleinen Schritten, ich begann die AA-Literatur zu lesen und vor allem den Frauen in den Meetings aufmerksam zuzuhören. Sie waren in dieser Zeit eine Orientierung für mich. Ich wollte hören, wie andere Frauen, die oft eine ähnliche Vergangenheit hatten wie ich, im trockenen Zustand ihr Leben gestalteten. Von ihnen lerne ich viel. Sie konnten lachen, trotz der Probleme, und heute kann ich es auch. Niemals hätte ich geglaubt, dass ich einmal so weit kommen würde.

Langsam verbesserte sich meine Situation. Ich lernte, mich von meiner Familie abzugrenzen und auf mein eigenes Gefühl zu vertrauen. Heute arbeite ich in Teilzeit im Büro einer Buchhandlung und lebe mit meinem Partner, den ich vor 4 ½ Jahren bei AA kennen gelernt habe, in einer schönen Wohnung. Unter dem Dach habe ich sogar ein kleines Atelier, in dem ich malen kann, was ich als Kind schon gerne getan habe, was jedoch mit der Zeit total verschüttet wurde und in Vergessenheit geriet. Bei der Volkshochschule mache ich jedes Semester Kurse und habe in meiner Trockenheit auch verschiedene andere Interessen entwickelt, so dass das Leben ohne Alkohol keineswegs langweilig oder farblos ist, so wie ich es mir am Anfang vorgestellt hatte.

Als ich mich entschied, eine furchtlose Inventur zu machen, war ich schon fünf Jahre trocken. Ich muss dazu sagen, dass ich einmal in der Woche ein Blaues-Buch-Meeting besuche, wo wir uns ernsthaft mit den Schritten der AA auseinander setzen. Ich machte eine

Inventurliste, wie es das Blaue Buch vorschlägt, überlegte lange, wem ich Schaden zugefügt hatte, und stellte fest, dass es immer die gleichen Personen waren, die mir einfielen, und diese Dinge viele Jahre zurückliegen. Viele Fehler hatte ich gemacht, ohne es zu bemerken, also nicht in böswilliger Absicht. Seit ich trocken bin, versuche ich, mein Leben bewusst zu führen, also die Verantwortung für mein Leben selbst zu übernehmen.

Aber nur für mein Leben und nicht für das anderer Menschen. Ich habe auch die Überzeugung gewonnen, dass ich in vielen Dingen machtlos bin und das Verhalten anderer nicht steuern oder kontrollieren kann. Dass ich einzig und allein mich selbst ändern kann und dies eine viel größere Aufgabe ist, als ich mir vorgestellt habe. Die alten Verhaltensmuster sind beängstigend schnell wieder da, wenn ich nicht ständig am Ball bleibe. Das gilt auch für die Bereiche Essen und Rauchen, wo ich wegen meiner Suchtstruktur auch öfters dazu neige zu kompensieren. Es hält sich aber, wenn ich trocken bleibe, in akzeptablen Grenzen. Würde ich aber wieder trinken, hätte ich mit Sicherheit wieder das gleiche unerträgliche, innere Chaos wie früher in meiner nassen Zeit, und auf das innere Chaos folgt dann bald das äußere.

Je länger ich trocken bin, desto mehr weiß ich, dass ich das auf keinen Fall mehr will. Meine Lebensqualität damals war ja gleich null. Vor allem bin ich dankbar, dass ich ziemlich schnell kapitulieren konnte, als ich zu AA kam und bis jetzt keinen Rückfall hatte. Mit der Zeit konnte ich auch langsam wieder Gefühle spüren, gute und schlechte. Sie waren vorher wie eingefroren, und das Einzige, was mich ständig begleitet hatte, war Angst und Verzweiflung gewesen.

Übrigens hat sich durch die Trockenheit meine Wesensart nicht so komplett geändert, wie ich das zu Anfang

erwartet hatte. Ich bin weiterhin ein eher ruhiger Mensch und nicht sehr extrovertiert. Das kann ich aber heute akzeptieren und will aus mir nicht mehr etwas machen, das ich nicht bin und in Wirklichkeit auch nie war. AA hat mir also ermöglicht, mich besser kennen zu lernen. Das ist die Voraussetzung, um das Leben selbstständig gestalten zu können, und ich möchte vor allem jungen Frauen, die in den Alkoholismus abgerutscht sind, Mut machen, zu AA zu kommen und es damit zu versuchen.

Mit 21 zu AA

Hallo!

Mein Name ist Myriam, und ich bin Alkoholikerin. Ich bin 24 Jahre alt und seit über drei Jahren trocken. Gott hat mir meine Trockenheit nach einem langen, verzweifelten Kampf geschenkt: nur durch Seine Gnade darf ich heute leben und gemeinsam mit Ihm meinen Weg gehen.

Die Jahre, in denen ich getrunken habe, waren voller Qual und Einsamkeit, mein Weg in die Trockenheit war mühsam; und auch jetzt ist das Erlernen eines nüchternen und zufriedenen Lebens immer wieder ein harter Kampf für mich, der aber mehr und mehr Früchte trägt: Zeiten, in denen ich erfüllt bin, in denen ich das Leben einfach so nehmen kann, wie es kommt, und mich nicht mehr beweisen muss.

Ich habe schon früh angefangen zu trinken. Nach einer Kindheit, die von Missbrauch und Gewalt geprägt war, habe ich mit zwölf Jahren das erste Mal bewusst zur Flasche gegriffen, um irgendwie mit mir selbst und meinem Leben fertig zu werden. Ich glaube sogar, dass ich schon damals die Entscheidung getroffen habe, Alkoholikerin zu werden. Mir ging es beim Trinken nie um Spaß und Ausgelassenheit, sondern darum, mich selbst zu zerstören. Ich wollte vergessen, wer ich war, und gleichzeitig doch irgendeinen Weg finden, um endlich glücklich zu sein. Dass mir der Alkohol da kein guter Helfer war, habe ich erst Jahre später gemerkt.

Ich habe von Anfang an alleine getrunken: nachts zu Hause, wenn die anderen schon schliefen. In meiner Einsamkeit habe ich mich mit der Flasche verbündet. Mit 13 lag ich das erste Mal mit einer Alkoholvergif-

tung im Krankenhaus. Diesen erniedrigenden Zustand wollte ich kein zweites Mal erleben und begann, mein Trinken – wie ich meinte – zu kontrollieren, indem ich mir den Finger in den Hals steckte, sobald sich alles zu drehen begann. Das bedeutete, dass so ziemlich jedes Weggehen mit Freunden auch mit zahlreichen Besuchen auf dem Klo verbunden war und ich mich dann vor allem in den letzten Jahren so ziemlich jeden Abend übergeben habe.

Eine rebellische Pubertätszeit brachte mir neue Erniedrigungen und viele Schwierigkeiten, nicht aber die insgeheim erhoffte Hilfe. Dann beschloss ich, wieder ein “braves Mädchen” zu werden, veränderte meine Kleidung, sagte mich von alten Freunden los und tat wieder etwas für die Schule. Es veränderte sich vieles, nur der Alkohol blieb mein stiller Begleiter. Wenn ich mich zurückerinnere, habe ich mir sehr oft vorgenommen, weniger, gar nicht mehr oder nur zu bestimmten Gelegenheiten zu trinken, aber ich konnte keinen meiner Vorsätze einhalten. Um die Zeit herum, wo ich mein Abitur gemacht habe, trank ich schon täglich und auch nicht mehr nur abends: auf der Uni las ich etliche Bücher mit einem zugehaltenen Auge, um nicht jeden Buchstaben doppelt zu sehen. Der Alkohol war mir zum ständigen Begleiter geworden. Er half mir, meine Traurigkeit nicht zu spüren, meine Einsamkeit zu betäuben und meine Wut runterzuschlucken und er nahm mir meine Hemmungen im Umgang mit anderen. Einerseits war mir der Alkohol eine Krücke, ohne die ich vielleicht nicht überlebt hätte, andererseits wurde der durch ihn verursachte Leidensdruck immer größer. Zum Schluss kam noch eine Phase exzessivsten Trinkens, wo ich gar nicht mehr richtig nüchtern geworden bin: Es ging mir einfach nur schlecht. Im Sommer 1998 wurde mir zum ersten Mal bewusst, wie sehr

mein Leben von der Flasche beherrscht wurde; verzweifelt kämpfte ich darum, von ihr loszukommen. Alle meine Versuche scheiterten, und mit viel Überwindung habe ich mich schließlich an eine Bekannte um Hilfe gewendet. Da konnte ich zum ersten Mal über mein Alkoholproblem reden, aber zum Aufhören hat es nicht gereicht. Ich habe mich dann an die Jugend- und Drogenberatung in meiner Stadt gewandt und mit Hilfe einer Gesprächstherapie von acht Wochen kam ich schließlich an den Punkt, wo ich kapituliert habe. An diesem Tag hat sich ein tiefer Frieden und das Wissen in mir breit gemacht, dass ich nicht mehr trinken muss.

Kurz darauf bin ich zu einem Auslandssemester nach Spanien gefahren und habe mich da einer AA-Gruppe angeschlossen. Zum ersten Mal in meinem Leben habe ich mich wirklich angenommen, verstanden und vor allen Dingen zu Hause gefühlt, obwohl ich in einem ganz fremden Land war. Die Menschen, die ich dort kennen gelernt habe, haben etwas ausgestrahlt, das ich auch haben wollte: Zufriedenheit und Gelassenheit; sie hatten ein Funkeln in den Augen, das mir gesagt hat, dass das Leben schön sein kann.

Die erste Zeit meiner Trockenheit war sehr schön: alles war neu, und ich war so glücklich, ohne Alkohol leben zu können. Doch dann kamen die Schwierigkeiten wieder, und jetzt galt es, diese ohne Alkohol zu überstehen. Die eigentliche Arbeit begann jetzt erst, und sie wird wohl bis zu meinem Lebensende andauern, jedoch immer leichter werden. Ich habe auf jeden Fall eins gewonnen: eine Gemeinschaft, die mich durchträgt, und ein Programm, das mir zum Leben verhilft. Und das Größte von allem ist: Ich durfte einen liebenden Gott erfahren, der mich annimmt und hebt, und der mir in jede Lebenssituation hineinspricht: Ich bin da.

Ich liebe das Leben

Ich heiße Beate und ich bin Alkoholikerin. Aufgewachsen bin ich in einer Adoptivfamilie. Meine leibliche Mutter konnte mich auf Grund einer schweren Erkrankung nicht behalten, meinen leiblichen Vater kenne ich nicht, er war vor meiner Geburt schon längst wieder in den USA. Der massive Alkoholgenuss meines Großvaters und die schweren Erlebnisse der Kriegsgeneration meiner Großeltern taten ihr Übriges, dass ich dort nicht aufwachsen konnte, und so kam ich mit eineinhalb Jahren im Zuge einer offenen Adoption zu meiner neuen Familie.

Da meine Adoptivfamilie auf Grund des massiven Alkoholgenusses meines Adoptivvaters damals leider zerrüttet war und meine Adoptivmutter viel arbeiten musste, um mich und meine ältere Adoptivschwester durchzubringen, hatte ich schon früh ein sehr hohes Maß an Freiheit und wenig feste Struktur. Einige extreme Gewalt-Erlebnisse in meiner frühen Kindheit hatte ich zudem nicht verarbeiten können, woraus meine große Ängstlichkeit vor allen mir unbekannten Menschen und Situationen resultierte.

Vieles aus der Kindheit erinnere ich auch nicht, manches kam schon im Laufe meiner Trockenheit hoch und vieles scheint wie ausgelöscht zu sein.

Mit 13 fing ich an zu rauchen und mich mit Älteren Kindern und Jugendlichen viel im Jugendhaus und auf meinen ersten Partys herumzutreiben. Den Alkohol entdeckte ich bewusst auf einer Party, auf der ich mit 14 Jahren mit einer Freundin bis in die Morgenstunden feierte. Der Sekt, von dem ich mir ein Glas nach dem anderen eingoss, lockerte meine Zunge, ließ meine mir einbetonierte Schüchternheit für ein paar Stun-

den schmelzen. Endlich konnte ich mal so richtig locker sein! Das gefiel mir natürlich. Der Alkohol wurde für mich der Schlüssel zur Türe meiner Traumwelt. Da gab es keine fiesen anderen Kinder, keine Angst vor Menschen, und vor allem: es gab kein Morgen, das nämlich tat ich beim ersten Glas ganz weit weg.

Nach der 8. Klasse verließ ich die eine Waldorfschule und wechselte auf eine andere Waldorfschule; ich nahm nämlich an, dass es mir dort vielleicht besser möglich sein würde, mich wohl zu fühlen, nachdem ich die ersten acht Schuljahre sehr ungern hingegangen war, denn ich wurde jeden Tag gehänselt und manchmal auch getreten. Ich schaffte es nicht zu reagieren, stattdessen fraß ich den Kummer in mich hinein, verdrängte und hoffte, es möge am nächsten Tag anders sein.

Eine Zeit lang klaute ich wie ein Rabe, ließ es aber, als ich einmal dabei erwischt wurde, denn es blieb mir höchst unangenehm in Erinnerung, als ich von meiner Adoptivmutter bei der Polizei abgeholt wurde.

Mein Adoptivvater starb innerhalb kurzer Zeit an Bauchspeicheldrüsenkrebs, und nichts war mehr wie vorher. An einem Weihnachten nahm ich starke Schlaf-tabletten, während unten im Wohnzimmer die Adoptivfamilie feierte. Gerade noch wurde ich gefunden und in die Klinik geschafft. Auch das versuchte ich nicht noch einmal, denn mit 14 an ein Bett gefesselt eine Nacht in der Klinik zu verbringen, brannte sich als schlechte Erfahrung ebenfalls in mir ein.

Eines Tages packte ich meine Koffer, klaute Geld aus dem Portemonnaie und fuhr zum Hauptbahnhof. Dort kaufte ich mir eine Hinfahrkarte nach Berlin. Ich weiß noch genau, wie ich damals mit meinen Koffern am Bahnsteig stehe und auf den Zug warte: Als er gerade im Anmarsch ist, sehe ich vor mir, wie ich mutterseelenallein im Bahnhof Zoo (den ich damals

nur leicht verklärt aus dem Fernsehen kannte) stehe und nicht weiß, wo ich schlafen soll. Da wurde mir klar, dass ich umkehren musste. Und so nahm ich meine Koffer, setzte mich in die Straßenbahn und fuhr wieder nach Hause, wo niemand bemerkte, was ich vorgehabt hatte.

Ich ging in dieser Zeit nach der Schule oder, wenn ich wieder einmal schwänzte, nachmittags oft in eine Kneipe, in der wenig los war, wo ich aber bequem an Videospiele kam oder über scheinbar wichtige Aufschriebe gebeugt meinen Rotwein oder Sekt trinken konnte. Dort lernte ich auch meinen ersten Freund kennen. Da er sagte, er liebe mich, meinte ich, ich würde das auch fühlen, und von nun an waren wir ein Paar. Obwohl er mich schwer misshandelte, kam ich nicht auf die Idee, ihn zu verlassen, denn ich dachte, dass das normal ist. Bei ihm lernte ich das Kiffen kennen, aber es war für mich nicht der große Kick, wie es der Alkohol für mich war.

Lange blieb ich auch auf der neuen Schule nicht. Zwar wurde ich in einer sehr liebevollen Klassengemeinschaft aufgenommen, aber mein Weg führte mich viel zu oft zu meinem neuen Freund oder in die Kneipen, was sich dann mit dem frühen Aufstehen nicht vertrug; und so blieb ich oft genug liegen oder ich tat vor meiner Familie so, als ginge ich in die Schule und verdrückte mich in irgendein Frühstücksbistro oder ging stundenlang im Park spazieren, was an Langeweile nicht zu überbieten war; aber das nahm ich in Kauf.

Mein Alkoholkonsum stieg an und ich ging immer öfter aus, auch ohne meinen Freund. Mit Hilfe des Alkohols schaffte ich es nach über zwei Jahren, ihn zu verlassen.

Mit 19 Jahren wurde ich schwanger. Ich freute mich - alleinerziehend- riesig auf das Kind und sah alles durch

eine rosarote Brille. Das Kind würde mir das geben, was ich brauche, ich würde endlich nützlich sein und das Aufziehen würde wie von selbst vonstatten gehen. Nachdem ich die Schwangerschaft natürlich erst einmal gründlich „begossen“ hatte, verbot ich mir den Alkohol und auch die Zigaretten. Nach einigen Monaten verbot ich mir auch beinahe jeglichen Kontakt zur Außenwelt. Da ich damals einiges geerbt hatte, musste ich mir um die Finanzen und einen nicht vorhandenen Schulabschluss erst einmal keine Sorgen machen, kaufte mir eine eigene Wohnung und ließ mir von meiner Adoptivmutter in meiner gesundheitlich schwierigen, aber glücklichen Schwangerschaft helfen. Als das Kind dann auf der Welt war und ich es Gott sei Dank nach der für beide lebensgefährlichen Geburt nach einigen Wochen aus dem Kinderkrankenhaus nach Hause holen durfte, war ich überglücklich.

Nach einigen Monaten jedoch bemerkte ich, wie sehr ich mich abgeschottet hatte, wie einsam ich war und wie wenig ich mich selbst kannte und fühlte. Ich kam mir vor wie ein riesiges Muttertier auf einer einsamen Insel. Eines Tages bekam ich Besuch von einem alten Bekannten. Der erzählte von dem bunten Leben, das er führte, und er rauchte dazu eine Zigarette auf meinem Balkon. Ich bat ihn um eine und mit dieser einen Zigarette begann der ganze Kreislauf wieder von vorne. Eine Schachtel Zigaretten musste wieder her und einmal wieder ausgehen konnte auch nichts schaden. Bald ging ich fast jeden Abend aus, und wenn niemand Zeit hatte, auf das Kind aufzupassen, ging ich trotzdem aus; es war wie ein Sog, ich MUSSTE einfach raus! Wenn ich ging, machte ich die Türe einfach hinter mir zu, schaltete alle Ängste, Bedenken und Schuldgefühle aus.

Eines Nachts lernte ich einen Mann kennen, in den ich

mich sehr verliebte. Wir waren dann ein paar Jahre zusammen, in denen er viele Aufgaben übernahm, um die ich einen immer weiteren Bogen machte und dem ich emotional -fast ebenso wie meinem Kind und meiner Adoptivmutter- einen immer größeren Schaden zufügte durch mein immer rücksichtsloseres, gleichgültigeres und verantwortungsloseres Verhalten.

Um meinem Alltag irgendeinen nützlichen Anstrich zu geben, meldete ich mich bei einer Abendschule an, um den Realschulabschluss nachzuholen. Auch dort fehlte ich öfters als ich am Unterricht teilnahm, und am Ende traute ich mir die Prüfung nicht zu. So begann ich nach zwei Jahren Abendschule noch einmal vom vorne, sprang dann aber wieder kurz vor der Prüfung ab.

Inzwischen soff ich auch mehr zu Hause, soff schon, bevor ich ausging, um in der richtigen Stimmung zu sein. Da ich mich selbst zeitlebens verleugnet hatte, mich weder körperlich noch seelisch wirklich bewusst selbst wahrnahm, mich gar nicht leiden konnte und der Alkohol nun schon deutlich seinen Teil dazu tat, kam ich auch immer mehr mit Menschen zusammen, die mir spiegelten, wie ich mit mir umging. Mit Menschen, die früher einmal „unter meinem Niveau“ gewesen waren. Es gibt viele, viele Geschichten, Katastrophen, die ich im Suff anrichtete, Tage, an denen ich irgendwo aufwachte und umherirrend irgendwie nach Hause fand. Nächte, an die ich mich kaum oder wenig erinnerte, die mir durch die Erzählungen anderer oder Konsequenzen am nächsten Tag bewusst wurden. Doch immer noch ging ich hoch erhobenen Hauptes an den Obdachlosen vorbei, meinte, ich sei etwas Besseres, und verfiel mehr und mehr dem Wahn, mein Genie sei nur noch nicht entdeckt worden!

Ich entdeckte die wunderbare Möglichkeit, mir selbst

durch Auswanderung zu entfliehen. Meinen Sohn brachte ich in meiner Adoptivfamilie unter, und da ich damals noch nicht genug Verantwortung zu haben schien, kaufte ich mir zuvor noch einen kleinen Hund. Mit diesem Hund und meinem Freund - der immer noch hoffte, ich würde das Saufen einschränken - flogen wir nach Spanien, um dort das Unternehmen „Auswanderung“ zu starten. Dort campten wir, denn mit einem Hund wollte uns kaum jemand in seinen Apartments haben. Mein Freund arbeitete sogar einige Male als gelernter Gastronom. Ich allerdings hatte ja nichts gelernt, und so ergab ich mich in meinem Schicksal, soff munter, überredete meinen Freund, es ebenso zu machen, und ich baute einige der üblichen Suffkatastrophen, und machte – als wir einmal ein Apartment bewohnten – das erste Mal das Bett voll. Wir kehrten nach Deutschland zurück und beendeten unsere Beziehung.

Ich zog mit Hund und Kind in eine kleine Einzimmer-Wohnung auf dem Dorf. Auch von dort aus ging ich aus, und schaffte es hinten und vorne nicht mehr als das Kind mit dem allernötigsten zu versorgen, ich war hoffnungslos überfordert. Damals begann ich auch zu kotzen, weil ich mich zu fett fand, obwohl ich in Wirklichkeit schlank war. Ich war immer ein sehr schönes Mädchen genannt worden, aber ich hasste mich abgrundtief. So soff ich und kotzte ich, kotzte ich und soff. Wenn ich mit anderen Menschen essen ging, musste ich mir nun nicht mehr nur überlegen, wann und ob ich was vorher saufe, sondern auch, wie viel ich esse und wie ich wo kotzen kann, um das alles wieder loszuwerden.

In meinem 24. und 25. Lebensjahr steigerten sich meine Erlebnisse, hervorgerufen durch meine regelmäßig alle zwei Tage stattfindenden Koma-Sauf-Exzesse, noch

einmal ins Maximum. Mein Kind lief damals irgendwie mit und ich war bemüht, eine Fassade aufrecht zu erhalten. Ich heiratete 1996 mit 24 Jahren einen Mann, den ich überhaupt nicht liebte, auch nicht, als ich versuchte, es mir einzureden. Er spielte so wunderbar Gitarre und das war mein Grund zum Heiraten. Wer so gut Gitarre spielen konnte, musste einfach ein toller Mensch sein! Da ich nicht wusste, was die Anzeichen für Liebe waren, war das eben eins. Ich überredete ihn, dass wir unbedingt in eine andere Stadt ziehen müssen, da würde alles anders werden und ich wollte da sowieso schon lange mal hin!

Wir zogen also in diese Stadt- und es wurde alles immer schlimmer. Ich soff die Nächte durch, und wenn mir mein Mann mit Verantwortung kam, legte ich schlimmste Szenarien hin. Schließlich konnte ich ihn zur Trennung überreden, und so zog nach drei Monaten Ehe jeder innerhalb der neuen Stadt in eine eigene Wohnung.

Jetzt verschief ich morgens den Kindergarten noch öfters, und wenn ich es schaffte, dann nur mit dicken, dunklen Ringen unter den Augen. Meine vor dem Alkohol schon da gewesenen Ängste wurden immer schlimmer, einmal traute ich mich sogar nicht mehr aus der Badewanne, weil ich meinte, da käme gleich einer und überfalle mich. Meine Alpträume, die schon vor dem Alkohol da gewesen waren, wurden immer schlimmer und meine Trinksysteme klappten hinten und vorne nicht. Ich wollte vor dem Dunkelwerden nichts trinken, und dann nur ganz wenig. Dazu kaufte ich mir so wenig Flaschen wie möglich. Aber immer, wenn ich das ausgetrunken hatte, was ich da hatte, musste ich unbedingt vom Kiosk oder aus Restaurants oder Tankstellen Nachschub holen oder ausgehen und da weitersaufen, wo ich dann ankam. Eine Zeitlang misch-

te ich meinen Rotwein mit Limonade, tat auch Eis hinein oder ich streckte den Wein mit Wasser, aber es half nichts: Sobald ich das erste Glas getrunken hatte, kam die Gier über mich und ich musste saufen bis zur Besinnungslosigkeit. Einmal schaffte ich es ein paar Tage ohne Saufen und Rauchen, aber schon bald kam diese unerträgliche Gier wieder und ich trank und rauchte wieder wie zuvor.

Weil ich mich einsam fühlte, gaukelte ich meinem früheren Freund vor, ich hätte mich wieder in ihn verliebt, vielleicht redete ich mir das auch selbst ein. Er müsse unbedingt in die neue Stadt kommen und mir beistehen, bat ich ihn. Das hielt natürlich nicht lange, denn unsere Hassliebe kam innerhalb kürzester Zeit wieder zum Vorschein und beendete das Spiel. Als ich eines Morgens irgendwo außerhalb der Stadt beim Laufen wie aus einem Traum aus dem Suff aufwachte, fand ich einen Markt und fragte dort jemanden, ob er mich nicht mit in die Stadt nehmen könnte. Von dieser Fahrt weiß ich nicht mehr viel, nur noch, dass ich auf einem Parkplatz vergewaltigt wurde. Da ich schon so oft gelogen hatte, glaubte mir das niemand.

Bald lernte ich einen Mann kennen, in den ich mich heftigst verliebte. Da aber stand mein Entschluss schon fest, wieder in meine Heimatstadt zurückzukehren. Mein Geld wurde knapp, und meine Versuche, durch Heimarbeit etwas zu verdienen, waren daran gescheitert, dass ich einem gewieften Trickbetrug auf den Leim gegangen war. Fotomodel wollte ich damals auch werden und machte für teures Geld Fotos bei einer angeblichen Casting-Firma. Natürlich habe ich von dieser Firma nicht einen einzigen Auftrag erhalten. Ich ging also in meine Heimat zurück und meine neue Liebe besuchte mich regelmäßig. Dass die neue Liebe mich auch misshandelte, war mir wieder einmal relativ egal,

aber so war das damals mit mir. Ich probierte in den Diskotheken auch manchmal Designerdrogen, aber auch diese Drogen wurden nicht wirklich wichtig für mich, den Platz des Alkohols konnte nichts einnehmen. Auch einen Trip hatte ich einmal probiert; aber nachdem ich damit einen absoluten Horrortrip bekam, rührte ich das Zeug nicht mehr an.

Eines Nachts war ich wieder einmal aus und ich kam erst heim, als es draußen schon hell war. Das Taxi ließ ich einfach draußen stehen und schlief drin in meinem Bett wahrscheinlich ohnmachtartig ein. Als ich aufwachte, war die Wohnung voller Menschen, auch Menschen in Uniformen. Der Taxifahrer hatte umsonst auf seine Zeche gewartet und die Polizei angerufen. Als die bemerkten, dass da ein Kind scheinbar ganz auf sich alleine gestellt in der von innen abgeschlossenen Wohnung herumirrte, riefen sie die Feuerwehr und das Jugendamt. Die Feuerwehr brach die Türe auf und so konnten alle hereinkommen, das Kind alleine vorfinden und die Mutter angezogen besinnungslos besoffen auf ihrem Bett liegend. Als ich aufwachte, schrie ich, dass sie mein Kind doch nicht mitnehmen könnten und dass es mir so unendlich Leid täte, aber da war es schon geschehen.

Ich schwor dem Jugendamt Stein und Bein, dass ich nicht mehr so viel trinken würde, wenn ich überhaupt noch etwas trinken würde, und dass ich mein Kind nicht mehr alleine lassen würde. Das schaffte ich eine Woche und danach ging alles wieder los, mit einem einzigen Glas. Ich saß in der Diskothek, alles glitzerte und ich wanderte wieder in meine Traumwelt.

Als ich erfuhr, dass mich mein Freund wegen dieser Vorfälle verlassen hatte und auch nicht zu meinem 25. Geburtstag kommen wollte, tat das wahnsinnig weh und so beschloss ich, mich theatralisch zu Tode zu sau-

fen. Das ließ ich alle möglichen Menschen wissen. Sogar die Lokalpresse wollte ich wissen lassen, wie schlecht ich behandelt würde und welch großes Unrecht mir armem Ding widerfahre. Niemand höre mich, niemand interessiere sich für mein Schicksal und nach meiner Meinung seien alle anderen daran schuld! In diesem Meer aus Selbstmitleid watete ich ein halbes Jahr und noch immer hatte ich es trotz großer Bemühungen nicht geschafft, mich zu Tode zu saufen, auch wenn die Vorstellung für mich damals äußerst verlockend war, wie alle dann am Grab stehen und bereuen würden, dass sie so schlecht zu mir gewesen waren und ihre Chancen an mir vertan hätten.

Als ich zu einer Psychoanalytikerin ging und ihr mein Leid klagte, fragte sie mich, wie viel ich denn trinken würde. Als ich mit einer vagen Menge herauskam, sagte sie mir, sie würde mich erst weiterbehandeln, wenn ich mindestens ein halbes Jahr trocken sei. Um das zu erreichen, empfahl sie mir die Anonymen Alkoholiker.

Am 9.11.1997 bekam ich die Gnade, aus dem Meer meiner versäumten Chancen doch noch eine zu ergreifen, und ich darf seither trocken leben. Nach einem durchsoffenen Wochenende begriff ich durch und durch, dass ich krank bin und einfach nicht mehr konnte, Hilfe brauchte, und diese annehmen wollte.

Ich rief die Telefonnummer an, die mir die Analytikerin gegeben hatte, und ich wurde von einer unheimlich lieben, aber sehr klar sprechenden Stimme am Hörer empfangen, mir wurden die Meetingszeiten gesagt und ich ging zwei Tage später dorthin. Meine Knie fühlten sich an wie Pudding und mein Herz klopfte mir bis in den Hals, als ich durch die Türe in den Raum trat. Dort saßen und standen einige Männer und Frauen, unterhielten sich angeregt und begrüßten mich freundlich, als sie mich da hereinkommen sahen. Einen Freund,

der am Tisch saß, fragte ich, ob ich mich neben ihn setzen durfte, und ich durfte. Als er mir eine sehr kratzige Zigarette drehte, war es, als sei ich in einem Zuhause angekommen. Ich wusste sofort, dass ich dort richtig bin, und es bestand kein Zweifel für mich darin, dass ich Alkoholikerin bin.

Ich lernte ein neues Leben kennen. Und ich lernte auch, mir Hilfe zu holen und anzuwenden. Es gab keinen Tag mehr, an dem ich mich alleine fühlte, denn ich bin es seither nicht mehr. Ich habe AA.

Es hat einige Zeit gebraucht und ich durfte sehr viel aufarbeiten, dann aber lernte ich, eine gute Mutter zu sein und die Verantwortung für mein Leben zu übernehmen. Meine steinerne Mauer, die ich mir als Kind baute, durfte auch im Laufe meiner Trockenheit fallen. Eines Tages fing sie an zu bröckeln und damit kamen viele intensive Gefühle und Erinnerungen zurück, die ich alle trocken, ohne Medikamente und mit liebevoller Unterstützung meiner wunderbaren Sponsorin und anderer sehr hilfreicher Menschen aushalten, annehmen und in mein Leben integrieren konnte.

Meine Kindheit kam hoch, diesmal aber nüchtern, und mir wurde bewusst, dass ich die Adoption, den Alkoholismus in den beiden Familien, die Gewalt und die sexuellen Misshandlungen nicht alleine durcharbeiten musste. Jedes Mal, wenn ich -auch mit Hilfe einer guten Therapie- etwas aufarbeiten konnte, war wieder Platz in mir für neues Selbstvertrauen, Liebe, Kraft und Hoffnung. Jedes Aufarbeiten brachte mir ein Stück meiner früh verlorenen Identität und meines Vertrauens zurück.

Ich verdanke vielen Menschen innerhalb und außerhalb des 12-Schritte-Programms, dass ich diese seelisch schwere Zeit trocken und genesend überstand. Auch mein lieber Partner - mit dem mich inzwischen eine sta-

bile, liebevolle und lebendige Partnerschaft verbindet - stand mir bei und war mir eine wunderbare Unterstützung, wie ich sie hoffentlich auch manchmal bin.

Das alles kann ich jedem trockenen Heute verdanken, denn nur das Stehenlassen des ersten Glases schenkt mir die Grundlage, das alles in völlig neuem Licht zu sehen, zu leben und darüber hinauszuwachsen.

Das Aufbrechen meiner Vergangenheit war eine äußerst schwierige Zeit in meiner Trockenheit, und manchmal fühlte ich mich trotz meiner großen Lebensliebe nahe daran zu sterben. Und es ging doch und es hat sich tausendfach gelohnt durchzuhalten.

Als ich meine Verbindung zu meiner Höheren Macht, wie ich Sie verstehe, fand, wurde alles besser und leichter, ich lernte viel über die Liebe, den Frieden, das Verzeihen, und lerne noch und immer wieder! Ich lerne auch, dass ich mich nicht auf den Lorbeeren ausruhen darf, denn sofort komme ich von meinem Weg der Genesung ab und befinde mich auf einer gefährlich abschüssigen Straße, auf der ich in null Komma nix alleine in einem Teufelskreis gefangen sein kann!

Als ich mich mit der geduldigen Unterstützung meiner wunderbaren Sponsorin noch enger an die 12 Schritte der AA herantraute, merkte ich immer mehr, wie wichtig es für mich in jedem Heute ist, mein Leben nach den 12 Schritten auszurichten.

Im Laufe der Zeit sah ich, wie von mir geliebte Menschen wieder zurück zum Alkohol gingen, und ich sah wenige, die es schafften, nur für heute das erste Glas stehen zu lassen.

Ich liebe das Leben, und ich liebe Gott sei Dank die Menschen wieder, ich habe große Freude und Fröhlichkeit entdeckt und mein Leben ist in all seinen Berg- und Talfahrten, in dem vielen, vielen Lernen, Wach-

sen, den vielen unterschiedlich gelebten, erfahrenen Gefühlen und Gedanken wunderschön und ich bin allem Wirken meiner Höheren Macht und allen AA Freundinnen und Freunden für jede dieser kostbaren, trockenen 24 Stunden unendlich dankbar, die ich auf dieser wunderschönen Herausforderung Erde leben darf!

Ich kann das erste Mal in meinem Leben ich selbst sein, Mutter sein und von dem Reichtum abgeben, den ich jeden Tag von Gott erhalte. Das Geben ist das größte Geschenk, das ich bekommen habe, und ich wünsche mir, diesen einen Tag heute trocken zu verbringen und weiterzugeben, was ich erfahren habe.

Ich danke Euch.

Gute 24 Stunden!

Auf der Eckbank eingekeilt

Mein Name ist Gerhard. Ich bin Alkoholiker.

Heute weiß ich, dass ich schon immer anders, schneller und mehr Alkohol getrunken habe als

meine Mitmenschen. Das fing als Schüler etwa mit dem 15. Lebensjahr an. Ab etwa dem 25. Lebensjahr wusste ich irgendwie und irgendwo im Hinterkopf, dass ich ein Problem mit Alkohol habe. Allerdings konnte ich das weder mir selbst noch beispielsweise meiner Frau oder anderen Menschen gegenüber zugeben. Und Alkoholiker war ich schon gleich gar nicht. Das waren die anderen. Solche, die auf der Parkbank schliefen oder ihre Frauen verprügeln. Bei uns war alles in Ordnung - die bürgerliche Fassade war in Ordnung. Ich ging meiner Arbeit nach und bemühte mich, dort nicht aufzufallen, schon gar nicht durch Trinken.

Zu meinem dreißigsten Geburtstag hatte ich die Idee, eine alkoholfreie Feier zu organisieren. Das machte ich auch. Warum eigentlich, wenn ich doch kein Alkoholiker war? Es gab Apfelsaft, es gab Apfelbowle, es gab Apfelkuchen, es gab einen Obstteller mit Äpfeln. Alle Gäste, Besucher und Gratulanten fanden die Idee eines alkoholfreien Geburtstages gut, freuten sich z.T., dass sie mit dem Auto kommen und wegfahren konnten, und waren guter Dinge. Ich selbst hielt diese Feier knapp zwei Stunden durch. Dann bediente ich mich an den vorsorglich beschafften Vorräten von Apfelkorn, die ich im Abstellraum versteckt hatte. Da ich immer einen ordentlichen Stiefel vertrug, wie man so sagt, merkte keiner - so glaubte ich damals jedenfalls - dass ich heimlich fröhlich dem Apfelkorn zusprach.

Heute weiß ich, dass ich damals nicht die anderen, sondern mich selbst betrogen habe.

Da ich das damals noch nicht wusste, wurde und blieb das heimliche Trinken mein Lebensinhalt. Tagsüber im Dienst trank ich nicht oder kaum, beziehungsweise nur so viel, wie allgemein zugestanden wurde. Fast jeden Tag auf dem Weg nach Hause hatte ich den festen Vorsatz: Heute trinke ich nichts. Fast jeden Tag allerdings bog ich - wie von Geisterhand gesteuert - zu einem Supermarkt ab und nahm eine Reserve für Notfälle mit: Ein, zwei, drei Flaschen Schnaps. Wenn ich viel Geld hatte, waren das edle Getränke - ich war ja schließlich kein Alkoholiker, sondern ein Genießer; wenn ich weniger Geld hatte, war es der Fusel aus dem Sonderangebot - ich war doch so ein armes Schwein... Diese Vorräte waren im ganzen Haus versteckt, außer im Schlafzimmer. Da meine Frau gehbehindert und nicht groß von Wuchs ist, genügten selbst verhältnismäßig niedrige und damit für mich schnell erreichbare Bücherregale als Verstecke. Als Bücherwurm hatte ich davon reichlich. Ein schönes Versteck war auch ein Rumtopf in der Küche. Der konnte immer wieder mit irgendeinem Schnaps aufgefüllt werden und wurde nie leer. Zum Abendbrot wurde gepflegt ein Glas Wein oder Bier, vielleicht noch ein Verdauungs-Cognac zum Kaffee danach getrunken. Damit war die Fahne meiner Frau gegenüber legitimiert. Am nächsten Morgen wunderte ich mich dann immer, wer das ganze Zeug geleert hatte. Ich hatte doch nur einen einzigen Schluck getrunken, weil ich so ein Magengrummeln hatte. Jeden Morgen hatte ich den festen Vorsatz: Heute ist Schluss, nach Feierabend: siehe oben. So ging das jahrelang. Natürlich nicht immer so friedlich, wie das hier so trocken erzählt erscheinen mag.

Zeitweilig bewies ich mir und meiner Frau, dass ich

kein Alkoholproblem hatte. Ich trank ein paar Tage nichts oder sehr mäßig (zumindest nach außen hin) und klopfte mir danach auf die Schulter: Siehst du, seht ihr, ich habe doch kein Problem mit Alkohol! Zur Belohnung gab's erst mal wieder einen Schnaps oder ein Weizenbier oder einen Dornfelder oder was auch immer. In einem gepflegten Haushalt war ja alles vorhanden. Für Besuch wurde ja immer reichlich eingekauft. Es sollte ja jeder sein Lieblingsgetränk bekommen. Heute weiß ich: Es waren alles *meine* Lieblingsgetränke.

Im Dienst hatte ich einen guten Pantry an Bord oder an Land einen Spieß, der immer dafür sorgte, dass ein Sherry oder ein Portwein für mich bereitstand. In der Messe oder im Kasino hatte ich überall eine Verbündete hinter dem Tresen, die meinen Spezialkaffee mixte: halb Cognac, starker schwarzer Kaffee und gaaaanz viel Sahne oben drauf. Das roch kaum, rettete mich aber über die morgendliche Frühstückspause. Man konnte sogar andere zu einem solchen Kaffee einladen. Die Tresenfrau wusste schon, der bekommt den ohne Zusätze, dafür wurde sie bezahlt wie mit Zusatz. Frau K. lebt nicht mehr. Vielleicht hat sie sich von dem Zusatzverdienst auch was Alkoholisches gekauft. Ich weiß es nicht.

Die privaten und beruflichen Situationen, in denen ich Alkohol trank und mir regelmäßig Stunden, ganze Abende und schließlich Tage in meinem Gedächtnis fehlten, wurden immer mehr. Damit ich als zuverlässig galt, löste ich alle meine Zusagen aus diesen Zeiten ein, versuchte es jedenfalls. So erzeugte ich bei mir echten Stress. Was machte ich, um mich wegen des Stresses zu entspannen: saufen natürlich. Das ist ein Teufelskreislauf. Das Verrückte war, dass ich damals auch schon irgendwie wusste, dass mit meinem Trinken etwas nicht stimmte.

Ich erinnere mich an einen Akademielehrgang. In der sozialwissenschaftlichen Bibliothek besorgte ich mir einen riesigen Berg wissenschaftlicher und populärer Literatur über Alkoholismus. Ich las sie alle. Ich behauptete auch, ich verstand sie sogar, intellektuell gesehen. Ich stimmte fast jedem Satz zu. Nur: Ich war doch kein Alkoholiker. Völlig verrückt an dieser Situation war: Während ich diese Bücher studierte, trank ich reichlich Ouzo, Rotwein oder Pastis - ich hatte gerade meine mediterrane Phase... Also geholfen hat's nix, das viele Wissen.

Dann kam ein Abschnitt, in der ich mich für ein Genie hielt. Ich hatte eine wissenschaftliche Arbeit verfasst, für die ich einen Preis und eine Auszeichnung bekam. Was die Preisrichter und Leser nicht wussten: Die gesamte Arbeit hatte ich im Vollsuff geschrieben. Gerade noch die Recherchen in Archiven und Bibliotheken fanden in halbwegs nüchternen Stunden statt. Abends hockte ich an meinem Schreibtisch und hämmerte die Arbeit mit Whiskey oder Karlsbader Kräuterschnaps - je nachdem, was mein Magen gerade vertrug - in den Computer. Mit dem Rauchen hörte ich auf, weil ich sonst regelmäßig das Essen wieder auskoltzte. Kräuterschnäpse kurierten die Magenwände wieder. Es galt die Regel: Viel hilft viel. Die Auszeichnung für die Arbeit bestätigte mir: Ich bin ein Genie. Hemingway soff, Goethe soff, andere Künstler und Schaffende waren schwul, ich soff eben. Na und!?

In meinem Inneren tickte eine Uhr - oder eine Zeitbombe. Irgendetwas im Inneren sagte mir immer: So geht das nicht weiter! Irgendwann suchte ich in meinem 40. Lebensjahr einen Arzt auf. Ich erzählte ihm, es gäbe da einen Mitarbeiter, der offensichtlich ein Alkoholiker sei. Dieser hätte aber Angst, sich zu offenbaren, weil er nicht wisse, wie eine Behandlung möglich

sei und welche beruflichen Konsequenzen das haben könne. Ich bekam eine Menge wirklich guter Informationen. Ich versprach dem Doktor, dies meinem Mitarbeiter zu übermitteln, um diesem zu helfen.

Etwa ein halbes Jahr später baute ich in unserem Garten einen Grillkamin aus Betonfertigteilen. Meine liebe Frau Annegret versorgte mich - wie es sich für so schwere Handwerksarbeit gehört - mit Bier und Korn. Angeheitert und euphorisch - genau genommen: ziemlich besoffen - wuchtete ich die Teile aufeinander und zementierte sie. Plötzlich fiel eines dieser Betonfertigteile auf den Terrassenboden. Es zersprang in tausend Stücke. Mein glasiger Blick sah wie durch einen Tunnel: Dort zersprang mein ganzes Leben! An diesem Abend soff ich wie noch nie in meinem ganzen Leben. Mir ist bis heute völlig schleierhaft, wie ich am folgenden Tag aus dem Bett gekommen und zum Dienst gefahren bin. Für neun Uhr hatte ich eine Besprechung mit meiner Einheit einberufen. Wie jeden Dienstag. An diesem Dienstag ging ich jedoch nicht in den Besprechungsraum. Ich ging zu dem bereits erwähnten Dr. P. K., ohne Termin, riss die Tür auf und stammelte irgendetwas wie „Ich kann und will nicht mehr“. Er sagte ganz ruhig und gelassen: Auf Sie warte ich schon ein halbes Jahr. Der schlaue Arzt wusste genau, für wen ich damals gefragt hatte. Den alkoholproblematischen Mitarbeiter gab es gar nicht. Der Alkoholiker bin ich selbst.

Nach dem Gespräch ging ich zu meiner schon wartenden Einheit, erledigte die Dienstbesprechung und hatte noch einen ganz wichtigen, letzten Punkt auf der Tagungsordnung. Ich sagte den Männern und Frauen: Ab nächste Woche bin ich nicht mehr da. Ich werde für längere Zeit wegen einer Alkoholentziehung in eine Klinik gehen. Einen so stillen Saal habe ich noch

nie wieder in meinem Leben erlebt. Nach einigen Minuten meinten einige, ich könne doch gar kein Alkoholiker sein. Erst letzte Woche hätten wir doch ein tolles Grillfest mit mir gehabt und ich so einen ordentlichen Schluck mit allen getrunken, und so weiter und so fort. Wenn die gewusst hätten, dass ich in meinem Rucksack noch zusätzliche Schnapsvorräte mitgeführt hatte, weil mir das nicht reichte, was bei dem feuchtföhlichen Beisammensein so konsumiert wurde ... Ich rief meine Frau an, dass ich wegen einer lebenswichtigen Angelegenheit heute früher nach Hause kommen würde. Sie wusste genau, worum es ging. Zuletzt ging ich zu meinem Kommandeur und legte meine Situation als Alkoholiker offen. An diesem Tage sind mir Dutzende von Steinen vom Herzen gefallen.

Jedenfalls landete ich eine Woche später in einem Krankenhaus in Hamburg-Wandsbek in der Psychiatrie, einige Wochen später für einige Monate in der Fachklinik „Auf der Egge“ im Sauerland. In dem Krankenhaus gab es montags eine AA-Gruppe. Die suchte ich auf Anraten des Psychiatrieprofessors F. auf. Bei diesem, meinem ersten AA-Meeting wäre ich nach wenigen Minuten beinahe wieder draußen gewesen. Einige laberten irgendwas von Gott und sie hätten ihren Glauben wieder gefunden. Jetzt wusste ich, warum das Meeting in Nähe der Krankenhauskapelle war: Auch bloß wieder so'n Bet-Verein! Ich bin geblieben, aber nur weil ich auf einer Eckbank eingekeilt saß und nicht alle aufscheuchen wollte, um zu flüchten. Am nächsten Montag saß ich wieder auf dieser Eckbank. Keine Ahnung, warum. Ich erzählte die Geschichte von dem Grillkamin und dem zerspringenden Betonfertigteil. Weiterhin wurde mir bewusst, dass ich in meinem folgenden Wutanfall mit einer Hacke beinahe meine Frau erschlagen hätte. Völlig losgelöst von allen Hemmun-

gen heulte ich los. Ich hatte das Gefühl trotz meines damaligen Übergewichts von fast 120 kg etliche Pfunde verloren zu haben.

In der klinischen Therapie begann ich zunächst vom Kopf her - schließlich hatte ich selbst Pädagogik, Psychologie und Theologie studiert! - mich und andere Patienten zu therapieren. Früher hatte ich immer gelacht, wenn ich im Fernsehen etwas über Therapiegruppen sah. Die waren für mich alle bescheuert und hatten einen Psychoknacks. Und nun saß Gerhard in der Töpfergruppe oder malte Bilder. Um es abzukürzen: Die Muschel wurde geknackt. Und zwar genau da, wo es am meisten weh tat, bei meinem eigenen Intellekt und meiner mir ach so wichtigen Logik.

Nach der Therapie besuchte ich regelmäßig Meetings der AA. Eigentlich hatte ich vor, mir alle möglichen Selbsthilfegruppen in meiner Stadt anzusehen. Dazu kam ich gar nicht. Ich war zu sehr damit beschäftigt, drei-, ja viermal die Woche in ein AA-Meeting zu gehen. Ich erlebte ein Marathon-Meeting über ein Wochenende und erlebte eine überwältigende Veranstaltung beim Deutschland-Treffen in Bremen. So etwas hatte ich noch nie in meinem Leben erlebt: Ich war irgendwie zu Hause angekommen. Keiner machte mir Vorschriften, keiner schimpfte mich aus, ich konnte angstfrei von mir, meinen Gefühlen, meinen Erlebnissen, meinen Ängsten und Ärgernissen sprechen. Ich schäme mich nicht, Alkoholiker zu sein, auch außerhalb von AA. Ist der Ruf erst ruiniert, lebt sich's gänzlich ungeniert.

Die Phase, ein perfekter - trockener - Alkoholiker werden zu wollen, hielt zum Glück nur kurz an. Erfahrene AAs holten mich schnell von meinem für mich immer noch zu großen Ross, AA umzuorganisieren und zu perfektionieren, herunter. Die Realität hatte mich bald

wieder. Es kamen Lebensabschnitte unnützen Grübelns und Haderns. Es kamen Lebensabschnitte furchtbaren beruflichen Ärgers. Nichts war so rosarot wie erhofft!

Dank AA konnte ich bis heute viele vierundzwanzig Stunden trocken bleiben. Ich glaube immer noch nicht an einen persönlichen Gott, der die Geschicke einzelner Menschen lenkt. Ich fühle, dass es Dinge zwischen Himmel und Erde gibt, die ich nicht mit meinem Verstand und meinem Wissen erklären und beeinflussen kann, und ich kann es akzeptieren. Mein Weg war 25 Jahre nass, 15 Jahre völlig verzweifelt und nunmehr seit fast 15 Jahren trocken. Früher musste ich trinken, warum auch immer. Dann wollte ich nicht mehr trinken, warum auch immer. Eine Zeitlang dachte ich, ich dürfe nicht mehr trinken. Heute *brauche* ich nicht mehr zu trinken und bin's zufrieden.

Nur was ich weitergebe, kann ich behalten

Ich heiße Hartmut, ich bin Alkoholiker. Meine Karriere als Säufer begann schon sehr früh. Ich wuchs im sozialen Brennpunkt einer Stadt in Hessen auf. Meine Eltern, beide Alkoholiker, konnten mir den Halt nicht geben, den man in einer solchen Wohngegend braucht. Meine Großmutter kümmerte sich um mich; sie war zur Hälfte Zigeunerin. Alkohol und Gewalt prägten unser Wohnviertel. Ich hatte keine großen Probleme dort, da ich sowohl zu den Zigeunern als auch zu den Nichtzigeunern gehörte. Probleme bekam ich nur außerhalb des Viertels, da galten wir alle als asozial.

Ich wurde zwanzig Jahre nach Kriegsende geboren und die Vorurteile waren groß. Mit sechs Jahren fing ich an zu boxen, da entsprach ich endgültig dem Vorurteil, dass ein Zigeunermischling seine Probleme erst mit der Faust, dann mit dem Messer löst.

Meinen ersten Vollrausch hatte ich mit acht. Am Neujahrsmorgen 1974 fand ich im Wohnzimmer den Alkohol, den meine Eltern von der Silvesterfeier übrig gelassen hatten. Ich probierte von jeder Flasche und wachte irgendwann total betrunken im Sessel auf. Die Erwachsenen waren zum Teil entrüstet, dass ich mich in dem Alter so betrinken konnte, der andere Teil fand es lustig und halb so schlimm.

Zwei Jahre später hatte ich den nächsten Vollrausch; da gab es keine Reaktion meiner Eltern, und für mich wurde Alkoholtrinken normal, nur mein Sport wirkte da noch migend.

So ab dem zwölften Lebensjahr trank ich regelmäßig, anfangs nur am Wochenende. Ich fiel damals schon

nicht mehr nur durch meine sportlichen Erfolge auf, sondern auch durch Schlägereien und mein Trinkverhalten. Ich fand Entschuldigungen und ich fand Erwachsene, die mich in Schutz nahmen.

Meine Trinkpausen wurden immer kürzer, und die Tage, an denen ich nicht betrunken war, wurden weniger. Mit dreizehn fiel ich das erste Mal in der Schule auf. Ich war morgens bereits betrunken in die Schule gekommen. Nach einem Gespräch mit dem Schulleiter und meinen Eltern musste ich die Jugend- und Drogenberatung aufsuchen. Die waren damals nicht auf einen jugendlichen Alkoholiker eingestellt, und das Gespräch verlief kurz und schmerzlos, ohne positive oder negative Wirkung auf mich. Ich hatte das Schreiben, das mein Schulleiter haben wollte, und so waren alle Seiten zufrieden.

Ich glaube, ich hatte zu dieser Zeit nur noch Interesse am Trinken, meinen Sport benutzte ich nur noch als Alibi. Ich trank bei sportlichen Erfolgen und Niederlagen. Meine größte Niederlage sollte mir aber das Leben beibringen. Schon lange hatte ich nicht mehr genug Geld, meinen Suff zu finanzieren. Ich fing an, Automaten aufzubrechen.

Ich habe auch andere Straftaten begangen, um an Geld zu kommen. Geld, was ich anschließend versoffen habe. In dieser Zeit stieg nicht nur mein Alkoholkonsum, sondern auch die Akte bei der Polizei wurde dicker. Die Zigeuner, bei denen ich immer Schutz gesucht hatte, hatten sich schon lange von mir abgewendet. Als meine Großmutter starb, verlor ich endgültig jeden Halt. Längst hatte ich genug Kontakte ins Milieu gefunden. Zuhälter waren nun meine neuen Freunde. Es störte dort niemanden, dass ich trank, und niemand stellte Fragen. Ich konnte damals schon nicht mehr unterscheiden, ob ich im Boxring oder auf der Straße war; ich prügelte los, ohne jeden Grund oder

Warnung. Wenn mich jemand auf mein Trinken ansprach, bot ich ihm sofort Prügel an.

Mit fünfzehn war ich wieder mal Gast bei der Jugend- und Drogenberatung. Es war derselbe Grund wie bei meinem ersten Besuch - ich war betrunken in die Schule gekommen. Ein Berater sprach kurz mit mir und schickte mich in die Kinder- und Jugend-Psychiatrie. Dort erfuhr ich etwas über Alkoholismus, und dass man erst mal volljährig sein musste, wenn man eine Entgiftung machen wollte. (Gott sei Dank hat sich das geändert!) Beruhigt, dass ich in den nächsten drei Jahren nichts zu befürchten hatte, zog ich davon. Ich wusste da noch nicht, dass ich keine drei Jahre mehr hatte.

Ich begann eine Ausbildung zum Dachdecker. Auch dort verging kein Tag, ohne dass ich betrunken war. Ich war inzwischen sechzehn Jahre alt. Ich hatte gelernt, meinen Schnaps zu verstecken; ich hatte gelernt zu trinken, ohne dass es meinen Arbeitskollegen auffiel. Dass ich bei Feierabend meist betrunken war, gab ihnen Rätsel auf.

Ich hatte über meinen Alkoholkonsum völlig die Kontrolle verloren. Dazu kam, dass ich mich nicht erinnern konnte, wo ich am Abend vorher gewesen war noch was ich gemacht hatte. Damit kam zu meinem Trinkproblem Angst hinzu - Angst, jemanden ernsthaft verletzt zu haben. Aus meinem Boxverein war ich rausgeflogen. Ich hatte keine Kontrolle mehr über mich, wenn ich mit Alkohol in Berührung kam.

Meine Mutter starb an Alkohol- und Medikamenten-Missbrauch. Das hielt mich nicht vom Trinken ab. Dass ich drauf und dran war, meine Lehrstelle zu verlieren, war mir egal. Ich wollte trinken.

Dann traf ich einen alten Mann. Er war Geistlicher und wohnte in der Nähe meines Viertels. Er war der erste, der mit mir über Alkohol sprach - über meinen

Alkohol. Ich versuchte, diesem Mann aus dem Weg zu gehen. Das gelang mir nur sehr selten. Obwohl ich immer versuchte, mich in Ausreden zu flüchten, traf mich jedes seiner Worte.

An meinem Trinkverhalten änderte sich erst mal wenig. Ich war inzwischen siebzehn. Den Heiligabend in jenem Jahr werde ich mein ganzes Leben nicht mehr vergessen. 1982 waren die meisten Kneipen an Heiligabend geschlossen, aber als inzwischen stadtbekannter Säufer wusste ich natürlich, dass in meiner Stadt eine Kneipe war, wo das Hinterzimmer geöffnet hatte. Ich zog los und trank. Ich kann nicht mehr sagen, wie und wann ich wieder nach Hause kam. Ich lag betrunken wie immer im Bett, als es an der Tür klopfte. Es waren der alte Mann und ein Begleiter, die mich abholten. Ich wusste nicht, warum, und ich wusste nicht, wohin. Ich war fertig und bin mitgegangen.

Im Keller einer alten Fabrik wachte ich auf, und nur der alte Mann war da. In diesem Keller habe ich entgiftet. Ich fiel ins Delir, sah rosa Elefanten und Wände auf mich zukommen. Der alte Mann erzählte mir später alles darüber, dass ich wie wahnsinnig auf die Wand eingeschlagen hatte. Meine blutigen Hände sagten mir, dass es so gewesen sein muss. Mir wurde auch ganz langsam bewusst, dass ich angefangen hatte, meinen Verstand zu versaufen. Als ich diesen Keller Tage später verließ, war ich nüchtern - seit langer Zeit das erste Mal wieder, und ich wollte nüchtern bleiben.

Der alte Mann brachte mich auch zu meinem ersten AA-Meeting; das war im Januar 1983. Ich habe seit dem besagten Heiligabend nicht mehr trinken müssen. Anfangs war es für mich nicht leicht, mindestens einmal in der Woche an einem AA-Meeting teilzunehmen, manchmal hatte ich auch das Gefühl, abgelehnt zu werden. AA-Freunde, die fragten, ob man in diesem

Alter überhaupt schon Alkoholiker sein könnte oder ob ich wirklich schon bereit wäre, mit dem Trinken aufzuhören. Auch meine Probleme schienen andere zu sein als bei meinen AA Freunden. Viele Probleme meiner AA-Freunde kannte ich als 17-jähriger noch gar nicht. Es gab jedoch immer wieder Freunde in den Meetings, die über das Programm sprachen, was ihre Nüchternheit ausmachte, was mich wiederum neugierig machte.

Das erste Jahr verging, von zufriedener Nüchternheit keine Spur. Zugang zu einer höheren Macht hatte ich nicht gefunden, auch wenn ich oft davon sprach, wenn es einigermaßen glatt lief - aber wehe, es lief nicht so. Das einzige, was ich bis dahin geändert hatte, war, dass ich nicht trank - sonst nichts. Ich machte Bekanntschaft mit drei Charakterfehlern, die meine Trockenheit gefährden können. Selbstmitleid, Größenwahn und Rückfall in alte Verhaltensweisen. Ich machte in dieser Zeit sehr viele negative Erfahrungen, für die ich heute dankbar bin. Im Größenwahn wusste ich alles besser und im Selbstmitleid suchte ich die Fehler bei allen anderen, nur nicht bei mir. Auf die harte Tour lernte ich, dass ich mein Leben nicht mehr meistern konnte.

Ich begann meinen Tag mit Arbeit, Sport und Abendschule auszufüllen, denn ich wollte nachholen, was ich durch meine Sauferei kaputt gemacht hatte, und zwar möglichst alles auf einmal. Mein Tag hatte am Ende 21 Stunden, und ich war der Meinung, das wäre normal. Dass ich vor mir davonlief, kam mir nicht in den Sinn, und AA-Freunde kamen nicht an mich heran. Nachts um 3 Uhr ging ich joggen, um 6 Uhr an die Arbeit, um 15 Uhr zum Training, um 18 Uhr in die Abendschule und bis nachts 1 Uhr lernte ich. Das ging etwa zweieinhalb Jahre so, bis ich körperlich zusammenbrach. In dieser Zeit begegnete ich auch meinem Sponsor, der mit mir im Programm arbeitete.

Ich lernte von ihm, dass ich zum ehrlichen Glauben und Vertrauen zu meiner Höheren Macht kommen musste, denn wer sein Leben an die Höhere Macht abgegeben hat, stellt keine Bedingungen mehr, sondern ist dankbar, dass Entscheidungen von „Ihr“ abgenommen werden. Anfangs war es schwer für mich, besonders in schweren Zeiten, aber es gelingt mir immer besser.

Mein Sponsor machte mit mir meine Inventur und scheute sich auch nicht, mir die Wahrheit zu sagen, wenn ich versuchte, um einen meiner Charakterfehler herumzureden. Er half mir auch bei meiner Wiedergutmachung, denn ich hatte in meiner Saufzeit viel Schaden angerichtet, und es gelang mir, mit mir Frieden zu schließen. Es fällt mit heute auch leicht, Fehler zuzugeben, denn ich behaupte nicht, dass ich perfekt bin. Seitdem ich im Programm lebe, geht es mir gut.

Am Anfang war ich der Meinung, es würde reichen, das erste Glas stehen zu lassen - mein Leben käme dann von alleine wieder in Ordnung; aber ich musste erkennen, dass das AA-Programm aus 12 Schritten besteht, und nicht nur aus einem. Die elf anderen sind mir ebenso wichtig geworden, denn sie bilden das Fundament meiner Nüchternheit. Ich habe heute meinen Frieden mit mir gefunden und kann mich so annehmen, wie ich bin, aber es war ein langer Weg, dies zu erkennen - mich zu erkennen. Ich musste erst Inventur machen, um mir all meine negativen Eigenschaften vor Augen zu führen, um sehen zu können dass ich nicht perfekt war, dass ich nicht der war, der ich glaubte zu sein. Ich sah, dass ich körperlich wieder gesund war, aber geistig und seelisch nicht. Ich kapitulierte vor meiner Höheren Macht, vor mir selbst und anderen. Damit fing ich wieder an zu leben.

Ich kann mich dank unseres Programms auch heute noch jederzeit überprüfen, ob ich in alte Verhaltensweisen zurückfalle und es dann mit Hilfe meiner Höheren Macht ändern. Auch ist für mich heute die Arbeit im Programm mit anderen Alkoholikern wichtig geworden, besonders Neue, die in mein Stammmeeting kommen, an das Programm heranzuführen. In vielen finde ich mich selbst wieder – sie halten mir einen Spiegel vor.

Ich gehe heute noch regelmäßig einmal in der Woche ins Meeting, um nicht zu vergessen. Es gibt einen Weg des Glaubens und den Weg der Erfahrung. Erfahrung habe ich in meinem Leben genug sammeln müssen, deswegen vertraue ich heute meiner Höheren Macht. Sie entscheidet und ich folge. Auch in schwierigen Zeiten hat Sie mir Kraft gegeben und mich nicht enttäuscht. Ich bin dankbar, dass Sie mich immer begleitet, denn sonst würde ich heute sicher nicht mehr leben. Geduld und Gelassenheit zu üben ist manchmal nicht leicht, aber der Lohn dafür um so größer. Um meine zufriedene Nüchternheit zu erhalten, ist für mich das AA-Programm sehr wichtig. Es schützt mich vor Selbstmitleid, Größenwahn und alten Verhaltensweisen, denn ich kann sie erkennen und ändern, wie alle anderen Fehler auch.

Den Grund, warum ich Alkoholiker geworden bin, habe ich nie untersucht. Es reicht mir, das erste Glas stehen zu lassen. Damit kann ich verhindern, dass meine Krankheit, die mich mein Leben lang begleiten wird, erneut ausbricht.

Wiedergutmachung war für mich sehr wichtig. Ich musste erkennen, dass die Schäden, die ich meinem Umfeld zugefügt hatte, nicht so schnell wieder gutzu machen waren. Ich hatte diese Menschen in meiner Saufzeit oft genug angelogen. Bei manchen war es ein-

fach, es genügte ein Gespräch. Bei andern ist es mir bis heute nicht gelungen, weil die Schäden, die ich ihnen zugefügt hatte, zu groß sind. Das einzige Mittel, das ich habe, ist meine Nüchternheit. Wenn ich ihnen begegne, können sie sehen, dass ich heute nicht mehr lüge, alles andere liegt nicht in meiner Macht. Ich konnte ihnen und mir verzeihen. Es gab aber auch Personen, die inzwischen verstorben waren, da war eine Wiedergutmachung schwierig. Ich war bei allen auf dem Friedhof, denn ich musste Frieden mit ihnen und mir schließen. Es gab auch Leute, die mich verletzt hatten; bei ihnen suchte ich die Schuld für meinen Alkoholismus und benutzte sie als Ausrede. Ich habe mich bei ihnen entschuldigt und ihnen vergeben. So kehrte in mein Leben Frieden ein.

Die seelische Genesung ist eine Lebensaufgabe, aber dafür habe ich AA-Freunde, mit denen ich Erfahrung, Kraft und Hoffnung teilen kann. Dabei hilft mir und den anderen unser Programm; dafür muss ich ehrlich zu mir und anderen sein. Es kommt vor, dass AA-Freunde merken, dass mit mir etwas nicht stimmt, bevor ich es selber merke. Ich bin dankbar, wenn sie mich darauf aufmerksam machen, denn dann kann ich es zusammen mit meiner Höheren Macht ändern.

Es hat sich für mich als sehr nützlich erwiesen, dass ich immer bereit bin, Erfahrungen mit anderen zu teilen. Auch das Weitergeben unserer AA-Botschaft hat mir immer viel gegeben, denn ich konnte viel von anderen lernen. Nur was ich weitergebe, kann ich behalten, denn ich vergesse es nicht. Viele AA-Freunde waren für mich da, als ich sie brauchte, heute bin ich für andere da, zusammen mit anderen AA-Freunden, denn als einzelner bin ich nicht wichtig.

Ich habe Schritt für Schritt ins Leben zurückgefunden und kann heute auch wieder die Verantwortung dafür

tragen. Ich habe dank vieler AA-Freunde mein Leben wieder in den Griff bekommen, dank meines Sponsors, dessen Gelassenheit ich manchmal auf eine harte Probe gestellt habe, dank der vielen neuen AA-Freunde, denen ich meine Geschichte erzählen konnte - alle sind Mosaiksteine, die meine Trockenheit ausmachen.

Ich bin wieder ein vollständiges Mitglied unserer Gesellschaft geworden und führe ein einfaches, aber dankbares Leben. Meine Höhere Macht und das AA-Programm helfen mir dabei. Ein einfaches Programm, das mich heute lebt, und ich lebe gerne.

Ich wünsche mir, dass viele Freunde und Freundinnen unser Programm kennen lernen, mit dem Programm arbeiten und zufrieden nüchtern leben können.

In AA Verbundenheit

Hartmut

*Teilen hilft heilen**Lebensgeschichte von Franziska*

Soweit ich mich erinnern kann, hatte ich nie wirkliches Urvertrauen, das heißt ein Wissen darum, dass ich hier auf der Erde zu Hause bin. Dieser Mangel hinderte mich, mich auf das Leben einzulassen. Es war für mich immer mühselig und voller Angst, bis ich den Weg in die Nüchternheit beschritt. Ich fühlte mich in dieser Welt nie richtig sicher, hatte ein ständiges, latentes Misstrauen anderen Menschen gegenüber, suchte aber gleichzeitig immer wieder bei ihnen Halt. Bei dem Versuch, so die innere Leere zu füllen, wurde ich sehr oft enttäuscht und missbraucht. Der Alkohol war zunächst ein wirksames Mittel gegen den Schmerz, der daraus erwuchs, und er schien sein Versprechen, mich zu heilen, zu halten; jedenfalls nahm ich alles nicht mehr so deutlich und schmerzhaft wahr.

Dieses Gefühl der Unzulänglichkeit mag in meiner Kindheit begründet sein, in der ich von meinen Eltern seelisch und sexuell missbraucht wurde. Mein Vater war Alkoholiker, benutzte mich, wie er es brauchte, ließ mich dann wieder fallen und beachtete mich nicht weiter; meine Mutter verfluchte mich daraufhin in ihrer Eifersucht, brauchte mich aber selbst für die Geborgenheit, die sie nicht erfahren hatte. Ich hatte keine Chance, die Situation zu verstehen, und niemand half mir, dies einzuordnen. So verschloss ich mich schon sehr früh und suchte mir meinen eigenen Weg durch diesen Dschungel.

Im Alter von zwölf machte ich erste Erfahrungen mit dem Alkohol. Er half mir, die innere Spannung zu be-

täuben; plötzlich konnte ich humorvoll und gelöst sein. Eine Weile vergaß ich dann meine innere Not und das Gefühl, fehl am Platze zu sein. Nie hätte ich gedacht, dass das der Anfang meiner Abhängigkeit war.

Durch den Missbrauch hatte ich gelernt, dass „Liebe“ offensichtlich nur durch Sex zu haben ist, und geriet immer wieder in Situationen, in denen ich missbraucht wurde, als älteres Kind auch von einem Fremden. Ich habe früh gelernt, alle Liebe tief in mir einzufrieren, und blieb emotional auf dieser Entwicklungsstufe stehen; nach außen versuchte ich mich anzupassen und das seltsame Spiel der Erwachsenen mitzuspielen.

In der Pubertät, als andere ihre ersten Erfahrungen mit der Sexualität machten, verschloss ich mich noch mehr und fing an, systematisch zu lügen. Die Wahrheit war, dass ich nie irgendwelche Lustgefühle in meinem Körper wahrnehmen konnte. Alle Lebendigkeit war so tief in mir vergraben, als hätte sie nie existiert. Ich erkannte die Sprache meines Körpers nicht mehr, als hätte ich keinen inneren Kompass, der mir sagt, was gut für mich ist und was nicht. Als Neutrum versuchte ich, um Sex zu werben, den ich für die einzige Möglichkeit hielt, Liebe zu bekommen. Aber es gab immer mehr Schwierigkeiten, denn ich musste mich von Grund auf verstellen und eine Rolle spielen, der ich nicht gewachsen war. Die daraus resultierende innere Spannung betäubte ich mehr und mehr mit Alkohol. Gleichzeitig versuchte ich mir einzureden, das alles müsste so sein; alle würden so empfinden und handeln. Was mit meinem Körper geschah, war mir eigentlich egal. Ich ließ andere darüber bestimmen, denn ich fühlte keine Grenzen. Weder Schmerz noch Lust kannte ich.

Mit mir, der Franziska, wie sie von Gott geschaffen ist, hatte das alles nichts zu tun. Es war eine roboterhafte Vorstellung. Wie sehnte ich mich danach, ich selbst zu

sein und das zu erleben, wovon alle sagten, es sei das Schönste auf der Welt, doch klar denken und aussprechen konnte ich das nicht. Die Scham über mich selbst war so groß, dass ich dachte, wenn ich darüber spreche, werde ich komplett ausgestoßen und ausgelacht, was tatsächlich auch immer wieder vorgekommen ist, wenn ich mich zaghaft zeigte.

Im Teenageralter fing meine Schwester an, Haschisch zu rauchen, später nahm sie auch härtere Drogen. Meine Eltern waren in heller Aufruhr und nahmen mich in dieser Zeit scheinbar überhaupt nicht mehr wahr. Ich fühlte mich sehr einsam, hatte niemanden, dem ich vertrauen konnte. Ich hasste meine Eltern. Ein braves Mädchen wollte ich nicht sein. So orientierte ich mich an denen, die etwas Verruchtes an sich hatten. Ich trank immer auffälliger, und meine Eltern versuchten, stärkere Kontrolle auszuüben. Vertrauen war schon lange keines mehr da. Sie schlossen den Schrank mit den Spirituosen ab und verboten mir das Trinken.

Eine ambulante Gesprächstherapie half mir nicht. Ich konnte bei diesem Therapeuten kein wirkliches Verständnis für meine Störung finden. Zu meinen sexuellen Problemen sagte er, ich solle die Lust einfach kommen lassen. Wenn er mich auf mein Trinken ansprach, war mir das nur peinlich; ich fühlte mich dann nicht ernst genommen. Auch sagte er, ich würde das Trinken von selbst lassen, wenn meine Probleme gelöst seien. Das war der größte Irrtum. Hätte das gestimmt, würde ich heute noch saufen, denn ich hätte immer einen Grund gefunden. Mit Alkohol hätte ich nie echte Fortschritte machen können. Ich lernte zwar durch die Psycho-Sprache immer besser zu argumentieren und zu erklären, konnte aber immer weniger davon leben und in die Tat umsetzen.

Im Alter von ungefähr fünfzehn spürte ich schon den

Drang, immer weiter zu trinken, wenn ich einmal mit dem Alkohol angefangen hatte. Da war diese Gier nach dem Gefühl der Entspannung und der Betäubung, die er in mir auslöste. So konnte ich etwas loslassen und mich selbst vergessen. Gleichzeitig konnte ich mir in besoffenem Zustand einreden, ich könne vieles meistern, von dem ich nur träumen konnte. Dann war ich ja die lockere junge Frau, die sich freizügig und ungehemmt auslebte und dazu gehörte.

In meiner Familie waren Streit, Lügen, Kälte und auch Gewalt an der Tagesordnung. Die Jahre, bis ich mit achtzehn von zu Hause auszog, waren geprägt von Verachtung und seelischer Grausamkeit. Meine Eltern drängten mich zu gehen; eigentlich war es ein Rauschmiss. Als ich dann mein eigenes Zimmer zur Untermiete hatte, fiel mir mein wachsender Alkoholkonsum selbst auf. Wenn mich jemand darauf ansprach, schämte ich mich sehr, und ich fing an, mein Trinken zu verheimlichen. Ich führte ein Doppelleben: Morgens ging ich in die Schule, und abends betrank ich mich in der Kneipe. Dort suchte ich Freunde, natürlich vergeblich; diese Menschen passten nicht zu mir. Betrunkener fuhr ich dann nachts in mein Zimmer, was kein Zuhause war, und schlief meinen Rausch aus, um morgens wieder die angepasste Schülerin zu spielen.

Eine Freundin erzählte mir, sie würde in einer Nachtbar arbeiten, einem Puff, um es genauer auszudrücken. Diese Vorstellung beeindruckte mich. Das Milieu der Halbwelt hatte mich schon immer fasziniert, und ich beschloss, auch anschaffen zu gehen. Ich fasste mir ein Herz, stellte mich an die Straße und wartete, bis ich angesprochen wurde. Mit großer Angst ging ich, schon angetrunken, mit ein paar Männern mit, die mir mehr Schnaps anboten, und ließ mich in einem verdreckten Loch benutzen.

Der erste Schritt war getan: Ich hatte beschlossen, mich selbst zu zerstören. Meine Beziehungen zu Männern waren so destruktiv verlaufen, und alles schien immer nur auf Sex hinauszulaufen. Immer wenn ich mich in einer Beziehung zu öffnen versuchte und mich verletzlich zeigte, verloren die Männer schnell das Interesse an mir und ließen mich fallen. Ich war ihnen offensichtlich zu anstrengend. So dachte ich schließlich, es ist nur recht und billig, mich zu verkaufen. In diesem Beruf bin ich wenigstens getarnt und muss mich nicht zeigen, wie ich bin. Als Prostituierte fühlte ich mich überlegen, auch den braven Mädchen in der Schule gegenüber. Nur in mir drinnen sah es ganz anders aus. Schließlich wusste ich überhaupt nicht mehr, wer ich war; ich war ein herumgestoßenes Etwas im freien Fall.

Natürlich konnte ich die Erniedrigung nur mit Alkohol ertragen, der zu diesem Gewerbe dazu gehört. Der Ekel vor dem, was ich da tat, war unermesslich, aber ich spürte ihn nicht, und wenn mir besonders perverse Situationen begegneten, biss ich die Zähne zusammen und ertränkte den Abscheu im Alkohol. Ich fühlte mich abgrundtief verzweifelt, aber ich konnte dieses zwanghafte Verhalten nicht abstellen. Die Prostituierten- und Zuhälterszene gab mir natürlich auch keine Geborgenheit, wie ich es irgendwie hoffte. Und sonst hatte ich keinen mehr. Meinen Eltern hatte ich jeden Einblick in mein Leben versagt. Freunde hatte ich auch keine mehr. Ich suchte Trost bei einem Zuhälter, der mich nur für seine eigenen Interessen ausnutzte und mich schließlich schlug. Ein hysterischer Ausbruch folgte, ich zog sofort aus der gemeinsamen Wohnung aus, versuchte in verschiedenen Wohngemeinschaften zu leben, wurde da aber auch nur herumgestoßen, weil ich untragbar geworden war. Ich konnte mich nirgends mehr einfügen, auch nicht in die alkoholische Welt.

In dieser Not und in tiefster Verzweiflung versuchte ich wiederholt, mir mit einer Überdosis Tabletten das Leben zu nehmen. Anfangs waren es noch Hilferufe, aber beim dritten Mal wollte ich nur noch weg sein. Da waren kein Licht, kein Raum und kein Ausweg mehr. Diese Versklavung und tiefste Verzweiflung sind nicht mit Worten zu schildern, es war die Hölle, mein absoluter Tiefpunkt. Alles wollte ich, nur dieses Leben nicht!

Nach drei Tagen Bewusstlosigkeit wachte ich in der Psychiatrie auf. Den Weißkitteln misstraute ich natürlich auch, aber ein Psychologe sprach mit mir und legte mir nahe, in eine stationäre Therapie zu gehen. Ich war irgendwie dankbar, dass dieser Mann mich ernst nahm und der Meinung war, dass mein Zustand ernst genug ist, dass mir geholfen werden darf. Vorher hatte kein Arzt oder Therapeut meinen Alkoholismus beim Namen genannt noch meine Not erkannt.

Ich hatte von einer Klinik gehört, wo ich unbedingt hin wollte. Sie wurde meine Rettung. Nach dem Abitur, das ich in meinem Doppelleben noch irgendwie hinbekommen habe, begann ich eine stationäre Therapie. Dort lernte ich die Anonymen Alkoholiker kennen. Obwohl ich insgeheim schon wusste, dass ich Alkoholikerin bin und dies auch in mein Tagebuch geschrieben hatte, wollte ich es nicht offen zugeben. Ich konnte mir nicht vorstellen, mit 20 mit dem Trinken aufzuhören, denn darauf wäre es ja hinausgelaufen.

Außerdem wurde ich mit meiner Essstörung, die mich mindestens ebenso lange begleitet hatte, konfrontiert. Ich hasste meinen Körper. Wenn ich mich im Spiegel ansah, weinte ich und hasste mich. Es war eine grausame Selbstzerfleischung, aber ich konnte nicht dagegen angehen. Meinen Hass auf mich selbst konnte ich nur in übermäßigem Essen betäuben, um mich anschließend noch mehr zu hassen.

Die Therapie und AA begannen mich langsam weich zu machen. Die Menschen dort, das spürte ich, meinten es ernst mit mir. Sie behandelten oder belehrten mich nicht, sondern begegneten mir. Ich fühlte ehrliche Annahme. Es waren eine körperliche Erfahrung und ein seelisches Erwachen. Ich durfte einfach da sein und wurde so akzeptiert, wie ich war. Ich hatte nie dieses Urvertrauen gehabt, und jetzt bekam ich eine Ahnung davon. Es gab plötzlich Momente, in denen ich mein Leben liebte und mich anvertrauen konnte. Ich fühlte mich geschützt und lernte, etwas Zärtlichkeit anzunehmen. Es war wie ein Samen, der zaghaft aufging.

In den Meetings konnte ich mich öffnen, ohne dass jemand meine Probleme bagatellierte oder mir Ratschläge gab. Niemand bastelte an mir rum, und ich spürte, dass jeder hier sich so ehrlich wie möglich zeigte und dass nicht nur ich allein als Problemfall dastand und mich vor den anderen offenbaren musste. Jeder hier war nur für sich selbst in der Gemeinschaft, offenbarte sich und brachte sich ein.

So konnte ich den ersten Schritt tun und vor dem Alkohol und meiner Selbstzerstörung kapitulieren. Ich hatte keine Lösung, ich konnte mich nicht ändern; es hat sich geändert. Das war der zweite Schritt, der sagt, dass nur eine Macht, größer als ich, mir meine geistige Gesundheit wiedergeben kann. Ich wollte jetzt leben und vertraute, dass es irgendwie einen Ausweg auch für mich geben musste, der aber nicht aus meiner Kraft geschaffen wurde. Tief in mir ahnte ich, dass es mit mir nur bergab gehen könnte, wenn ich diese Chance jetzt nicht ergriff. Ich sah förmlich die nächsten zehn Jahre mit fortschreitender Verwesung an lebendigem Leib vor mir. So begann mein Weg in die Nüchternheit. Ich machte den dritten Schritt und fasste den Entschluss, meinen Willen und mein Leben der Sorge

Gottes anzuvertrauen, das hieß, über das Kapitel Alkohol mit mir nicht mehr zu diskutieren, und auch nicht über meinen Lebensplan, wie ich ihn mir vorstellte. Seither habe ich nie wieder getrunken.

Nach der fast fünfmonatigen Therapie löste ich meine kleine Wohnung auf, immatrikulierte mich an der Universität in einer anderen Stadt und beschloss, ein neues Leben anzufangen. Jetzt hatte ich ja alles verstanden. Ich musste nur meinen Tagesplan beibehalten und nicht trinken. Das war eine große Täuschung, als sei ein Leben, wie ich es führte, in ein paar Monaten komplett gewandelt! In diesen ersten Jahren der Trockenheit machte ich Zustände bei Bewusstsein durch, die mir unermessliche seelische Schmerzen bereiteten. Ich fühlte mich wie gehäutet, nackt und bloß ohne den Alkohol. Ich war unfähig, Beziehungen aufzunehmen oder die Geborgenheit zu finden, die ich in der Therapie erfahren hatte.

Mit meinen Altersgenossen konnte ich mich nicht identifizieren, es war eine bodenlose Einsamkeit, aber ich war mir im Klaren: Ich bleibe trocken und halte durch. Ich werde meinen Weg nicht verlassen!

Langsam ging es mit Hilfe von AA - damals war es eine Gruppe amerikanischer Soldaten - bergauf. Ich fühlte mich dort zugehörig, wenn ich auch nicht viel verstand. Nach vier Jahren Trockenheit geriet ich noch einmal in eine große Krise, als die Missbrauchserlebnisse meiner Kindheit, einer Zeitbombe gleich, hochkamen. Bei einem erneuten Klinikaufenthalt packte ich endlich aus und wagte, mich so zu zeigen, wie ich war. Das war der vierte Schritt: Ich machte eine gründliche und furchtlose Inventur.

Bei meinem ersten Klinikaufenthalt hatte ich gefürchtet, rausgeschmissen zu werden, wenn ich darüber sprechen würde, und in diesem Lebensbereich weiter-

gelogen. Ich hatte Angst, dass mein Therapeut, dem ich vertraute und den ich liebte, mir seine Zuneigung entziehen würde, wenn ich ihm sagte, dass ich mich als Neutrum fühlte. Jetzt musste ich raus aus diesem Versteckspiel, sonst würde ich an der inneren Not zugrunde gehen. Wenn es eine Chance für mich gab, dann nur über die Ehrlichkeit, das spürte ich. So tat ich den Fünften Schritt: Ich sprach mit ihm und gab auch vor Gott und mir selbst zu, wie es um mich stand, und ich fing langsam an, von dem Missbrauch zu genesen.

Allmählich wirkte Gottes Heilung, ich konnte mich mehr und mehr annehmen. Bis dahin war ich sicher, dass ich als Einzelgängerin sterben würde, denn alle zaghaften Versuche mit dem anderen Geschlecht liefen bislang immer auf dieselbe unerträgliche Verstrickung hinaus, in der ich nicht ich selbst sein konnte und missbraucht wurde. Nach sieben Jahren Trockenheit wagte ich zum ersten Mal wieder, mich auf eine Beziehung mit einem Mann einzulassen, in der ich lustvolle Sexualität erleben konnte. Aber auch diese Beziehung verlief wieder zerstörerisch.

In den folgenden Jahren konnte ich langsam mein verrücktes Bild gerade rücken. Ich musste es sein lassen, Menschen zu vergöttern, und stattdessen auf Gott vertrauen. Ich war im sechsten Schritt bereit, mich von meinem Verrückt-Sein befreien zu lassen, und bat Gott im Siebten Schritt demütig, mich von meinen Mängeln zu befreien. Gleichzeitig hieß das auch, Achtung und Respekt vor mir und anderen Menschen zu entwickeln, was ich vorher nicht verstand, weil ich mich immer nur als Opfer sah.

Ich versuchte auch im Achten und Neunten Schritt wieder gutzumachen, was ich kaputt gemacht hatte, ein weiterer Abschied von meiner Opferrolle; ich ge-

wann Selbstvertrauen und irgendwann, nach mehreren Fehlschlägen, konnte ich mein Leben und auch das Alleinsein soweit akzeptieren, dass ich es sein ließ, mich auf faule Kompromisse einzulassen. Ich hatte den Mut, auf eine tiefe, tragfähige Beziehung zu warten; lieber wollte ich allein leben als abhängig zu sein. Mir wurde langsam bewusst, dass ich Geborgenheit nur bei Gott und in mir selbst finden konnte. Das jedoch zu leben dauerte noch lange.

Nach mehreren Jahren Trockenheit trat meine Esssucht allmählich in den Hintergrund. Jetzt traten die ganz tiefen Lebens-Ängste zu Tage, die ich bis dahin durch das Ausüben meiner Sucht unterdrückte: Ich hatte mich in meiner Furcht vor Menschen vollkommen isoliert. Eigentlich hatte ich niemanden, der mir nahe stand. Ich sehnte mich nach Nähe und floh vor ihr. Und weil ich sehr merkwürdig wurde, mieden mich die meisten. Diesen Wahn konnte keiner mehr verstehen. Ich war eine Überforderung für alle um mich herum, ging allen auf die Nerven, niemand konnte mich scheinbar aushalten, und ich zog mich noch mehr zurück, um nicht alles zu verlieren, als wolle ich die anderen vor mir schützen. Es war ein Teufelskreis.

Wenn ich alleine war, ließ ich mich in die Depression fallen, weinte und löste mich innerlich auf. Wenn ich mit Menschen zusammen war, setzte ich eine Maske auf. In meiner normalen Tagesstruktur konnte ich einigermaßen funktionieren, aber als ich einmal mit einem Chor auf Tournee war, brach die Psychose, die vorher latent da war, aus mir heraus. Ich lag in meinem Zimmer und konnte nur schreien und den ganzen Tag weinen. Dieser Verfolgungswahn zerriss mich, Menschen waren eine Bedrohung und die Einsamkeit der Horror. Für mich war unverständlich, was an Intimität erstrebenswert sein soll. Isolation schien mein

Schicksal zu sein. Auch in AA konnte niemand mehr diese Zustände nachvollziehen. Die Gruppe war mir zwar ein ständiger Wegbegleiter, jedoch mehr im Sinne einer Notversorgung. Ich lebte im Programm, so gut ich konnte, öffnete aber nicht mein Herz und ließ keine Menschen an mich heran.

Trotz meiner langjährigen Trockenheit hatte ich die Hoffnung aufgegeben, je vollkommen gesund und heil zu werden. Ich war immer tief depressiv und hatte diese seelischen Schmerzen, die trotz meiner Bereitschaft nicht von mir weichen wollten. Ich musste immer wieder alle Beziehungen zerstören und merkte noch nicht einmal, wie es geschah. Ich konnte mir nicht vorstellen, je anders zu sein.

Aber ich setzte die Inventur im Zehnten Schritt fort und erkannte, dass ich nicht wirklich auf Gott vertraute und auf die Liebe, die durch Ihn kommt. Eine Ahnung von einem ganz anderen Seinszustand keimte in mir auf, und tief im Inneren glaubte ich, wenn ich ehrlichen Herzens einen Weg suchte, würde ich ihn auch finden. Nach vielen Jahren erlöste mich ein geistiger Lehrer von der Schizophrenie. Ich hatte in diesem Moment vor Gott und mir selbst zugegeben, dass ich nicht wirklich lieben konnte und schrie quasi meinen Schmerz darüber hinaus. Bis dahin hatte ich immer versucht, dieses Eingeständnis zu umschiffen. Jetzt hatte ich mich geöffnet und genau in diesem Moment wirkliche Hilfe gefunden. Die Liebe strömte in mich hinein und eine unermessliche Dankbarkeit und Erleichterung erfassten mich. Es war, als seien Zentner von mir abgefallen, und erst jetzt spürte ich, was ich die ganzen Jahre getragen hatte. Ich war erschöpft nach langer Qual und gesegnet, dass es ein Ende hatte. Seit diesem Zeitpunkt ist diese geistige Besessenheit, dieser Klumpen in meiner Brust, der mich zwang, mich aussaugen zu

lassen und andere auszusaugen, von mir genommen. Ich bin wieder heil durch die Gnade Gottes. In mir ist seither eine Ruhe, die ich nie im Leben vorher kannte.

Heute habe ich einen Beruf, der mir Freude macht. Es hat sehr lange gedauert, bis ich finanziell auf eigenen Füßen stehen konnte, mich also auch materiell abnabelte, und wusste, was ich wollte. Nach einem Malerei-Studium und einer längeren Orientierungsphase mit vielen Ortsveränderungen bin ich Opern- und Konzertsängerin geworden. Eine Laufbahn, die ich mir lange Zeit nicht zu erträumen wagte. Doch das Singen hat mir auf meinem Weg immer viel geholfen, es brachte mich in Kontakt zu meinem Wesen, und ich machte es zu meinem Beruf. Singen ist für mich Meditation, wie es der Elfte Schritt sagt. Aber auch das Gebet hilft mir, jeden Tag neu zu meistern, so gut ich kann, indem ich meinen Eigenwillen und meine starren Vorstellungen über mein Leben Gott übergebe und um Führung bitte.

Es gibt immer wieder Herausforderungen in meinem Leben, und die Minderwertigkeitsgefühle und Selbstentwertungen kommen immer wieder. Aber gemessen an dem, wo ich herkomme, ist es für mich heute noch ein Wunder, was mit mir geschehen ist. Mit Unterstützung meiner AA-Gruppe habe ich jeden Tag neu den Mut, das Leben mit seinen Höhen und Tiefen anzunehmen. Ich teile meine Erfahrungen im Meeting und auch in Diensten, so wie es der Zwölfte Schritt empfiehlt. Immer wieder spreche ich in der Gruppe über meine kleinen Fortschritte, aber auch über genau die Dinge, über die ich eigentlich nicht sprechen will, so verstehe ich die tägliche Inventur. Ich habe mir zur Grundregel gemacht, die Prinzipien des Programms in allen Lebenslagen anzuwenden. Denn meine Erfahrung zeigte mir ja, wohin mich eine Lebenslüge bringt

und wohin die Ehrlichkeit, nämlich in die Genesung. Das ist ein lebenslanger Weg. Es gibt immer noch viel zu lernen.

Seit zwei Jahren bin ich mit einem AA-Freund verheiratet, der mich liebt und mich so annimmt, wie ich bin, und auch ich liebe ihn so, wie er ist, auch wenn er meinen alten Vorstellungen von einem Mann überhaupt nicht entspricht. Ich musste erst lernen, das Gesunde zu erkennen. Früher hatte ich nur Sensoren für die Abhängigkeit. Diese Beziehung aber ist so einfach wie das AA-Programm, und sie ist nicht perfekt!

Wir haben vor fast zwei Jahren einen kleinen Sohn bekommen. Er kam viel zu früh auf die Welt und starb nach neun Tagen in meinen Armen. Es war ein unermesslicher Schmerz, mein liebstes Kind loszulassen, und mit all der Liebe, die ich ihm nicht mehr geben konnte, alleine dazustehen. Aber ich hatte den Mut, durch den Schmerz hindurchzugehen und dem winzigen Baby, als es in meinen Armen lag, in den letzten Stunden seines Lebens ein paar Lieder zu singen und es zu trösten. Der Kleine hat uns so reich gemacht. Auch diese Erfahrung möchte ich, wie all die anderen, nicht missen. Ich konnte sehr tief blicken und bin froh, mit meinem Mann all das in Verbundenheit durchlebt zu haben. Mein Gottvertrauen habe ich auch in diesem Alptraum nicht verloren. Aus irgendeinem Grund musste ich das erleben.

Vor drei Monaten bekamen wir eine süße, kleine Tochter, die gesund ist und lebt. Sie ist ein großes Geschenk für uns.

Übrig bleibt die Dankbarkeit für das Wunder des Lebens und den Genesungsweg mit all seinen Stolpersteinen. AA hat mich bis heute durch mehr als 20 Jahre Trockenheit begleitet.

Glücklich, froh und frei...

Glücklich, froh und frei...

Ich heiße Helga, ich bin Alkoholikerin. Als ich diesen Satz zum ersten Mal aussprach, fühlte ich, dass ich angekommen war, angekommen bei AA und bei mir selbst, bei einer tiefen Wahrheit, die ich viele Jahre lang zu verleugnen versucht hatte. Ich habe lange in der Selbsttäuschung verharret, dass ich mit Alkohol kein Problem hätte. Ich wollte anders sein als meine Mutter, das war mein Lebensplan. Meine Mutter war Alkoholikerin, sie starb mit fünfundfünfzig Jahren an einer Leberzirrhose. In meiner Familie gehörte Alkohol zum Alltag. Auch mein Stiefvater trank regelmäßig. Wenn eine Flasche auf den Tisch kam, wurde sie geleert. Und es kamen immer Flaschen auf den Tisch, vor allem abends, wenn meine Eltern zusammensaßen und sich, wie sie es nannten, „entspannten“.

Ich hatte immer den Eindruck, nicht zu meiner Familie zu gehören. Ich war ein Einzelkind und hatte mich innerlich längst von meinen Eltern so abgetrennt, dass ich die Illusion pflegen konnte: Ich bin anders. Ich schuf mir eine Geschichte, mit der ich mich vor mir selbst verstecken konnte und immer das Opfer blieb: Meine Eltern lieben sich und für mich ist nichts mehr übrig, ich bin immer draußen vor, gehöre nicht dazu. Verstärkt wurde diese Haltung durch ein Grundgefühl: Ich bin nicht in Ordnung, ich bin nicht ... genug oder ich bin zu..., nicht ordentlich genug, nicht fleißig genug, nicht schnell genug, vor allem aber nicht gut genug - was auch immer die Anforderungen, die andere und ich mir stellten, sein mochten. Die andere Variante war: Ich bin zu tollpatschig, zu gierig, zu empfindlich, zu

auffällig... Dazu gehörte die Botschaft: Wo auch immer ich bin, bin ich ein Störfaktor.

Ich habe mir als Kind häufig gewünscht, tot zu sein oder ganz schnell erwachsen, in der Hoffnung, das Erwachsenwerden würde die magische Lösung für alle meine Probleme bieten. Es war nicht das Erwachsenwerden, es war der Alkohol, der mir zunächst Erleichterung verschaffte. Ich sehe mich zusammen mit meinen Eltern trinken, ich glaubte, nun sei das Wunder geschehen: Ich war akzeptiert, ich hatte teil an ihrem abendlichen Ritual. Mein Stiefvater lehrte mich, Weine zu unterscheiden und eine „Trinkkultur“ zu entwickeln. Er war der festen Überzeugung, dass ich gerade als Mädchen Trinkfestigkeit brauchte, um nicht in die Fänge von männlichen Verführern zu geraten. Wenn ich klagte, dass ich Alkohol nicht vertrug, sagte er: „Üben, üben, üben...“

Und ich übte. Ich merkte, dass ich mit Alkohol Dinge tun konnte, vor denen ich sonst Angst hatte; ich spürte ungeahnte Kraft und Selbstbewusstsein in mir. Wenn ich trank, fühlte ich mich - zumindest in der Anfangsphase - schön und liebenswert, ich konnte Kontakt zu Menschen aufnehmen, während ich sonst sehr scheu war, ich konnte tanzen, flirten und endlich, endlich... schien ich für einen kostbaren Moment in Ordnung zu sein, so wie ich war. Dass dann irgendwann der Absturz kam, wenn ich weitertrank, nahm ich in Kauf, auch dass ich rührselig wurde und weinte oder laut und rechthaberisch diskutierte, oder mich in schwierige Situationen brachte, Sex mit Männern hatte, die ich nicht kannte, abenteuerliche Spritztouren unternahm, betrunken Auto fuhr und dann irgendwann noch später kotzen musste, nicht wusste, wie ich nach Hause kam, Blackouts hatte... Wie oft lag ich im Bett und alles drehte sich. Ich versuchte, die unerwünschten „Ne-

benwirkungen“ zu kontrollieren, indem ich vor einer Party Ölsardinen aß oder einen Löffel Öl schluckte, nur Wein oder nur Bier trank, harte Sachen mied. Es nützte nichts.

Doch ich verharrte in der Illusion, dass ich mein Trinken kontrollieren könnte, wenn ich es nur sorgfältiger anstellen würde. Ich war oft depressiv und zweifelte am Leben. Ich kam nie auf die Idee, dass meine Gefühlslage etwas mit Alkoholumismus zu tun haben könnte. Anfang zwanzig machte ich nach einem heftigen Streit mit meinem Stiefvater in der Wohnung meiner Eltern einen Selbstmordversuch. Ich sah bald ein, dass ich damit die Aufmerksamkeit meiner Eltern und meines Partners auf meine seelische Notlage lenken wollte. Ich hatte Fantasien, dass sie im Moment meines Todes merken würden, was sie an mir hatten, dann endlich würden sie ihr Verhalten bereuen und mir die Liebe geben, die ich beanspruchte. Ich brachte meine Schwierigkeiten immer noch nicht mit Alkohol in Verbindung. Ich hatte mich in der Opferrolle eingerichtet und glaubte, die ganze Welt, vor allem aber meine Eltern, seien schuld an meinem Unglück.

1967 heiratete ich den Mann, mit dem ich schon zusammen lebte. Wir waren beide ehrgeizig und wollten beruflich erfolgreich sein. Wir arbeiteten hart dafür. Und, was uns auch verband, war das politische Engagement in der Studentenbewegung, mit der ich mich voll identifizieren konnte. Ich glaubte endlich begriffen zu haben, warum es mir so schlecht ging: Die kapitalistische Gesellschaftsordnung war schuld. Heute weiß ich, dass ich neben dem Alkohol romantische Illusionen und Sexualität benutzte, um mir einen Rausch zu verschaffen.

Mit zunehmenden Engagement in der Frauenbewegung begann ich immer mehr, die Männer verändern

zu wollen. Es funktionierte nicht. Ich ließ mich scheiden, versuchte 1982 eine neue Ehe auf der Basis von neuen Grundsätzen - diesmal ein Treueversprechen, das ich bis auf eine Ausnahme hielt - und trank weiter. Bald zeigten sich physische Konsequenzen. Ich bekam ein Jahr später eine Bauchspeicheldrüsenentzündung und ein Zwölffingerdarmgeschwür. Als der Arzt mich nach Alkohol fragte, log ich. Zwei bis drei Gläser Wein abends, gab ich an und er antwortete, das sei völlig in Ordnung und könne nicht Ursache der Krankheit sein. Wir einigten uns auf Stress als Krankheitsauslöser. Aber von Stund an verbot er mir zu trinken und machte mir nachhaltig deutlich, dass ich mich in Lebensgefahr begeben würde, wenn ich wieder Alkohol zu mir nähme. Der Schock war groß genug, um vorübergehend meine ganze Willenskraft zu mobilisieren. Ich hörte schlagartig mit dem Trinken und mit dem Rauchen auf. Ich machte einen Entzug durch, den ich als solchen nicht erkannte. Ich zitterte mich durch und glaubte meinem Arzt, der von psychischen Gründen sprach. Außerdem hatte ich immer die Möglichkeit, alle Symptome auf die Schmerzen und meinen schlechten körperlichen Zustand zu schieben.

Als ich den Alkohol nicht mehr hatte, um meine Gefühle zu dämpfen, kam plötzlich eine ungeheure Aggressivität hoch. Ich explodierte aus geringstem Anlass, meistens war ich grundlos wütend. Wenn ich in der Stadt war, hatte ich Fantasien, dass ich alle Leute in die Hacken treten würde. Zu Hause konnte ich meine Wut nicht mehr kontrollieren, inszenierte Dramen mit meinem Mann, ohrfeigte ihn im Streit und warf einmal eine volle Kaffeetasse nach ihm, die ihn Gott sei Dank verfehlte und nur zur Erinnerung einen Fleck an der Wand hinterließ.

Ich sah, dass etwas nicht in Ordnung war, und hoffte,

es würde mir besser gehen, wenn ich nur mein Gefühlschaos in den Griff kriegen würde. Ich begann eine Therapie, die zwei Jahre dauerte und mir gut tat. Sie hatte aber auch einen Nebeneffekt. Ich konnte meine Opferhaltung befestigen und ausbauen. Ich machte mir bewusst, dass ich in einem schwierigen Elternhaus aufgewachsen bin, und glaubte nun endgültig begriffen zu haben, wem ich die Schuld für meine Probleme anlasten konnte: meinen Eltern. Von Alkohol war nicht die Rede, auch nicht von Sucht und Genesung.

In der Arbeit suchte ich verzweifelt nach der Anerkennung, die ich mir selbst nicht geben konnte, und bürdete mir ein Pensum von 60-80 Stunden wöchentlich auf. So wie ich mich selbst versuchte zu Höchstleistungen zu treiben, ging ich auch mit anderen um. Das gab viel Ärger in unserem Team und ich war wieder an einem Punkt, wo ich wegen jeder Kleinigkeit wütend wurde und mich voller Selbstmitleid bedauerte. Ich war inzwischen so erschöpft, dass ich häufig krank wurde. Ende der achtziger Jahre - etwa sechs Jahre nach der fatalen Diagnose des Arztes - schaffte ich es nicht mehr, aus eigener Kraft trocken zu bleiben. Ich begann wieder zu trinken. Ich glaubte nach der langen Pause den Alkohol im Griff zu haben. Was für ein Irrtum!

Ich erinnere mich an eine Reise nach Polen, wo ich in einem Studentenheim untergebracht war. Ich fand mein Zimmer trostlos, fühlte mich allein und konnte mich selbst nicht aushalten. Mit viel Mühe fand ich einen Ort, wo Wein verkauft wurde, und nahm eine Flasche mit in meine bescheidene Herberge. Dort angekommen suchte ich als erstes den Korkenzieher. Es gab keinen. Ich konnte es nicht glauben. Ich hatte auch kein Taschenmesser mit, das mir in ähnlichen Fällen schon nützliche Dienste geleistet hatte. Ich versuchte vergeblich, mit einem Messer den Korken Stück für

Stück rauszupröckeln, und wurde schließlich so ungeduldig, dass ich den Hals von der Flasche abschlug. Als das gezackte Monstrum auf dem Tisch stand, bekam ich eine Ahnung davon, dass mein Trinkverhalten nicht in Ordnung war und weit entfernt von dem gepflegten Konzept: Zum guten Essen gehört ein guter Wein, dem ich immer noch anzuhängen glaubte. Aber hartnäckig hielt ich an der Illusion fest, ich könnte mein Trinken kontrollieren.

Unausweichlich steuerte ich auf einen körperlichen, seelischen und moralischen Zusammenbruch zu. 1992 war es dann so weit. Ich war völlig ausgebrannt und litt an einer schweren Herzerkrankung. Ich konnte nicht mehr arbeiten. Meine zweite Ehe scheiterte. Nach der Scheidung hatte ich eine Beziehung zu dem Mann einer guten Freundin angefangen - gegen alle moralischen Grundsätze, die ich als Feministin hatte. Gleichzeitig versuchte ich mit meinem Ex-Mann wieder ins Reine zu kommen. Bald hatte ich mich in eine Dreierbeziehung und in eine mir damals ausweglos erscheinende Situation hineinmanövriert. Ich versank in einem Strudel von Selbstmitleid und Depressionen und glaubte mich nur noch mit Selbstmord daraus befreien zu können.

In der tiefsten Not bahnte sich eine Wende an. Von einem befreundeten Therapeuten wurde ich an eine Gruppe verwiesen, in der ich zum ersten Mal von den Zwölf Schritten, von Meetings und von einer Höheren Macht hörte. Ich hielt jedoch an dem Glauben fest, dass ich „nur“ ein psychisches und emotionales Problem hatte; von Sucht wollte ich nichts wissen, erst recht nichts von Alkoholismus. Die Meetings waren für die Anderen, die Zwölf Schritte lehnte ich schon deshalb ab, weil darin das Wort Gott vorkam. Doch bald spürte ich, dass diese Arbeit mir gut tat, und ließ langsam

die Wahrnehmung zu, dass auch ich ein Suchtproblem haben könnte. Ich gab zu, dass ich ein erwachsenes Kind aus einer Alkoholikerfamilie bin, und erkannte in meinem Verhalten typische Kennzeichen von Arbeitssucht und Sex- und Liebessucht. Ich ging in die entsprechenden Meetings, nahm eine Sponsorin und begab mich auf den Weg der 12 Schritte. Ich schaffte es Ende 1993, mich aus beiden Männerbeziehungen zu lösen, und begann an einer gesunden Beziehung zu mir selbst zu arbeiten. Doch ich trank immer noch. Ich hatte inzwischen viel über Alkoholismus gelernt und glaubte, mit Hilfe von Selbsterkenntnis und Willenskraft meinen Alkoholkonsum steuern zu können. Ich täuschte mich. Weder konnte ich das erste Glas stehen lassen noch mit dem Trinken aufhören, wenn ich einmal angefangen hatte.

Mein Onkel hatte mir eine Flasche Whiskey geschenkt. Ich erinnere mich daran, wie ich eines Abends im Bett lag, nicht schlafen konnte und die Idee hatte, ein kleines Glas Whiskey könnte mir gut tun. Ich stand auf, ging ins Wohnzimmer und goss mir einen Schluck ein, legte mich mit dem Whiskey neben dem Bett wieder hin und las. Natürlich blieb es nicht bei dem einen Glas. Ich stand immer wieder auf, um in das andere Zimmer zu gehen und mir Nachschub zu holen, jedes Mal mit der Illusion, dies sei jetzt das letzte Glas. Bis ich mir schließlich die Flasche ans Bett holte...

Doch langsam begann meine Verleugnung gegenüber meinem Alkoholismus zu schmelzen. Ich sah immer deutlicher, was ich tat. Eines Tages war es, als ob ich neben mir stünde und beobachtete, wie ich mich be-
trank. Meine Abwehr brach zusammen, ich gab meine Niederlage zu. Ich war machtlos gegenüber dem Alkohol. Ich erkannte, dass ich trank wie meine Mutter, und ich wusste, dass mein Lebensplan, anders als sie zu sein,

gescheitert war. Ich spürte meine Widerstände, den Schmerz der Kapitulation und durfte endlich aufhören zu kämpfen und zugeben: Ja, ich bin Alkoholikerin. Das war am 1. Juni 1994.

Seitdem bin ich bei den Anonymen Alkoholikern und von dem Zwang zu trinken befreit. Ich habe nie wieder ein Glas angerührt. Nachdem ich etwa einen Monat trocken war, reiste ich in die USA und suchte Erleichterung von meiner ständigen Unzufriedenheit, meinen Depressionen und von meiner chronischen Gereiztheit. Dort traf ich in den AA-Gruppen Menschen, die hatten, was ich wollte. Sie schienen mir gelassen und ausgeglichen und strahlten inneren Frieden und Liebe aus, ohne dabei einen Heiligenschein zur Schau zu tragen, einfach ganz normale Menschen, die in Genesung waren. Hier fand ich meine Sponsorin, die mich bis heute begleitet. Sie hilft mir, die Zwölf Schritte nach dem Blauen Buch zu gehen und steht mir mit ihrer Erfahrung, Kraft und Hoffnung auf meinem Genesungsweg zur Seite.

Seit dieser Zeit sind wunderbare Veränderungen mit mir geschehen. In den AA-Meetings fühlte ich mich zu Hause. Es war, als sei ich auf dem Grund all meiner Süchte angekommen. Hier waren Menschen, mit denen ich mich identifizieren konnte, die Erfahrungen hatten, die meinen ähnlich waren, und die aus der Hölle herausgefunden hatten - Freunde und Freundinnen, die vielleicht ein anderes Trinkverhalten hatten, vielleicht mehr oder weniger getrunken hatten als ich, vielleicht an einer anderen Stelle ihren Tiefpunkt erlebten, alles verloren hatten, obdachlos waren, während ich zumindest noch meine Arbeit hatte und Geld verdiente. Und doch erkannte ich mich in ihren Erzählungen wieder, es war die gleiche Verrücktheit, die mich trieb, wieder und wieder zu trinken, mich lebens-

gefährlichen Situationen unbedacht auszusetzen und inakzeptables Verhalten an den Tag zu legen. Ich fand bei AA alles, was ich für meine Genesung brauchte, und hörte auf, Meetings von anderen Gruppen zu besuchen.

Meine Sponsorin hatte mich gleich in den ersten Monaten meiner Trockenheit aufgefordert, Dienste in AA zu übernehmen. Ich begann damit, in meinem Stammmeeting beim Abwaschen zu helfen. Widerwillig leerte ich die Aschenbecher und glaubte mir damit schon einen Heiligenschein zu verdienen. Irgendwann wurde mir die Gruppenkasse anvertraut, dann wurde ich Gruppensprecherin, betreute die Literatur und lernte nach und nach auch andere Dienste kennen, mit denen ich über den Tellerrand der Gruppe hinausschauen und AA als Ganzes kennen lernen durfte. Besonders berührt war ich, als ich gefragt wurde, ob ich als Sponsorin dienen wollte. Diese wunderbare Möglichkeit, meine Erfahrungen und die Botschaft von AA weiterzugeben, hilft mir neben allen anderen Diensten trocken zu bleiben und nüchtern zu werden. Dienst tun bedeutet mir jedoch noch viel mehr: Mein Horizont erweiterte sich, weil ich die Strukturen von AA besser verstehen und achten lernte. Durch den Umgang mit neuen Freundinnen und Freunden und die Erfahrung, wie in schwierigen Situationen das Gruppengewissen wirkt, durfte ich weiter wachsen. Ich begriff, wie wichtig es war, das Wohl der ganzen Gemeinschaft an die erste Stelle zu setzen und meine egoistischen Sonderwünsche zurückzustellen. Ich freue mich immer wieder, durch die Dienste, die ich übernehme, etwas dazu beitragen zu können, dass AA am Leben erhalten wird, und damit mir und allen Alkoholikern, die den Wunsch haben, mit dem Trinken aufzuhören, offen steht.

Meetings und Dienste allein hätten jedoch das Wunder der Veränderung, das ich erlebte, nicht bewirken können. Dazu bedurfte es der Arbeit in den Zwölf Schritten, die mein Verhältnis zu anderen Menschen, zur Welt, zu Gott völlig umkrempelten. Als ehemalige Agnostikerin lebe ich heute mit dem Bewusstsein und dem Vertrauen, dass eine Höhere Macht in meinem Leben wirkt. Ich muss nicht mehr kämpfen und mich nicht mehr erschöpfen, um das zu erreichen, was ich will. Ich tue jeden Tag das, was nötig ist, und vertraue darauf, dass es im Sinne eines höheren Planes zum universellen und meinem Nutzen beiträgt. Ich stelle mir vor, ich bin wie ein Fädchen eines Teppichs und Teil eines größeren Musters, das ich nicht überschauen kann. Aber mein Dasein hat einen Sinn in diesem Gewebe, denn ohne mich gäbe es ein Loch. Wenn ich schwierige Lebenssituationen erfahre, sage ich mir immer, dass ich gar nicht weiß, wofür das gut ist, weil ich die großen Zusammenhänge ja nicht sehen kann. Heute kann ich z.B. erkennen, dass ich ohne meine Krankheiten und Depressionen nicht zu dem Punkt gekommen wäre, die Hilfe von AA zu suchen und die 12 Schritte zu gehen.

Ich kann mich nicht erinnern, mich je so gut gefühlt zu haben wie in den letzten Jahren. Ich lebe nicht mehr unter ständiger Anspannung und bin körperlich wieder gesund geworden. Mein Gefühlschaos hat sich im Laufe der trockenen Jahre beruhigt und ich fand tief in meinem Innern eine Quelle von Ruhe und Kraft, die immer da ist, wenn ich mich auf sie besinne. Ich lebe seit zehn Jahren allein und freue mich, dass ich es heute ohne Mangelgefühle genießen kann. Meine Beziehungen zu meinen Mitmenschen haben sich positiv verändert. Ich bin keine Einzelkämpferin mehr und habe Freundinnen und Freunde, die mich schätzen. Ich habe

Verwandte und Nachbarinnen und Nachbarn in meinem Leben, die ich früher ignoriert habe.

Meinen Groll auf Gott und die Welt konnte ich dank meiner Inventur loslassen. Durch den Vierten Schritt hat sich die Wahrnehmung meiner Vergangenheit völlig verändert. Wie das Muster in einem Kaleidoskop sich neu zusammensetzt, nachdem es geschüttelt wurde, blicke ich zwar auf die gleichen Erfahrungen zurück, bewerte sie aber anders als früher. Ich bin nicht mehr das Opfer meiner Eltern, Partner, der Gesellschaft oder Lebensumstände, sondern übernehme Verantwortung für mein Handeln, Fühlen und Denken. Ich kann heute sehen, dass ich mir und anderen mit zwanghaften und egoistischen Verhaltensweisen geschadet habe, und lerne langsam, diese zerstörerischen Muster mit Hilfe meiner Höheren Macht aufzulösen. Ich bin dankbar für mein Elternhaus und die Lebenschancen, die ich bekommen habe, und lebe in Frieden mit meiner Vergangenheit. In AA werden meine schlimmsten Saufepisoden und Lebenskrisen zu einem Segen, wenn ich sie mit anderen teile und durch meinen Genesungsweg zu der Hoffnung beitragen kann, dass das Programm der AA eine Lösung anzubieten hat.

In AA habe ich zum ersten Mal in meinem Leben bewusst bedingungslose Liebe erfahren. Als ich im Fünften Schritt meiner Sponsorin von Dingen erzählt habe, für die ich mich ein Leben lang geschämt hatte und die ich tief in meinem Innersten verborgen hatte, nahm sie mich in den Arm und sagte mir, dass sie vieles davon auch kenne. Es war ein großes Glück für mich zu erleben, dass ich mit dem offenen Zugeben meiner „Untaten“ und Fehler auf Liebe, Identifikation und Verständnis stieß, und nicht auf Ablehnung und Verurteilung, wie ich nach meinen alten Vorstellungen befürchtet hatte.

Selbsthass und Schuldgefühle, die mich früher ständig begleitet hatten, nahmen ab und machten Platz für Zufriedenheit und Akzeptanz, je mehr ich die Bereitschaft aufbrachte, meine früheren Einstellungen und Verhaltensweisen wie Hochmut, Egozentrik, Ungeduld oder Besserwisserei mit Hilfe meiner Höheren Macht zu verändern. Das heißt nicht, dass ich fehlerfrei geworden bin oder gar heilig. Aber ich lerne langsam, mein Maß zu finden, und stelle dabei fest, dass sich Schwächen in Stärken verwandeln können. Jeder Fehler bietet mir eine Chance zu wachsen. In unklaren oder schmerzlichen Situationen bitte ich meine Höhere Macht um Führung und Klarheit. Ich weiß, dass ich mit dieser Kraft, die in mir wirkt, und mit der Hilfe meiner Freundinnen und Freunde und der Literatur von AA Wege aus allen Schwierigkeiten finden werde, so lange ich nüchtern bleibe und das erste Glas stehen lasse. Viele Beziehungen, die gestört waren oder die ich abgebrochen hatte, sind heute dank meiner Bereitschaft, früheres Fehlverhalten wieder gutzumachen, geheilt. Meine Angst vor Menschen ist geringer geworden und ich übe, mit meinen Mitmenschen Kontakt aufzunehmen. Ich liebe meine Arbeit und habe gelernt, sie sorgfältig einzuteilen und Schritt für Schritt zu erledigen. Ich habe neue Fähigkeiten in mir entdecken dürfen und bin dabei, sie in die Praxis umzusetzen. An Selbstmord habe ich nicht mehr gedacht, seit ich erkannte, dass dies der letzte Akt meines Eigenwillens gewesen wäre. Damals wollte ich lieber auf das Leben verzichten als es so anzunehmen wie es ist. Inzwischen ist das Leben ein spannender Prozess für mich geworden, an dem ich gerne teilhabe.

Dank des Programms von AA durfte ich eine gründliche psychische Veränderung erfahren und damit erfüllt sich für mich das Versprechen des 12. Schritts. Das

spirituelle Erwachen besteht für mich darin, dass ich, die ich einst abhängig vom Alkohol, voller Groll und Eigenwillen, depressiv und unglücklich war, heute Zugang zu einer Kraft gefunden habe, die größer ist als mein kleines Ego, mit deren Hilfe ich das Leben lieben und einen Tag nach dem anderen „glücklich, froh und frei“ sein kann - vorausgesetzt, ich tue die Dinge, die mir das AA-Programm empfiehlt.

Das Geschenk der Freiheit

Mein Name ist Siegfried und ich bin Alkoholiker.

Das ist eine Aussage, die ich heute aus Überzeugung mache und wofür ich mich nicht mehr schäme.

Meine ersten Kontakte mit Alkohol hatte ich im Alter von etwa 16 Jahren.

Vom Naturell war ich ein eher schüchterner, gehemmter junger Mann, der meist zu allem Ja und Amen sagte, auch wenn er Nein meinte, und der versuchte, allen Schwierigkeiten aus dem Weg zu gehen, und meistens den Weg des geringsten Widerstands einschlug.

Bald habe ich gemerkt, dass der Alkohol mir half, meine Hemmungen und Ängste zu überwinden. Zum Beispiel beim Tanzen – nach ein paar Bier fiel es mir wesentlich leichter, ein Mädchen aufzufordern. Oder im Freundeskreis – der Alkohol löste meine Zunge und ich war wer und stand nicht mehr abseits.

Den Alkohol habe ich von Anfang wegen seiner Wirkung als eine Art Medizin eingesetzt.

Ganz besonders wichtig war für mich bis zuletzt, den Schein zu wahren. Es durfte auf keinen Fall irgendjemand etwas mitbekommen. Nach außen hin musste alles in Ordnung sein, auch wenn hinter der Fassade das reinste Chaos herrschte.

Innerhalb von zwei Jahren wurde mir der Führerschein zweimal entzogen. Beim zweiten Mal wurde ich zu einer Gefängnisstrafe von vier Monaten auf drei Jahre zur Bewährung verurteilt. Meine ernst gemeinten Versätze „Ich schwöre, ich trinke keinen Alkohol mehr!“, wie lange mögen sie wohl gehalten haben? Ein paar

Tage vielleicht, an denen ich aus Angst nichts trank. Hernach hatte ich meine Frau soweit, dass sie mir zwei Bier täglich – wie jedem vernünftigen Menschen halt! – zugestand.

Ein drittes Bier täglich bettelte ich ihr regelrecht noch ab. Da begann die Zeit des unheimlich heimlich Trinkens. Noch weitere zwei Jahre vergingen, in denen ich mir trotz Bewährungsstrafe, ohne Führerschein, im angetrunkenen Zustand schnell und unbemerkt mit dem Auto Nachschub holte.

Meine Frau und meine Kinder hatten unter meiner Krankheit sehr viel zu leiden.

An dieser Stelle möchte ich meiner Frau Birgit dafür danken, dass sie bei mir geblieben ist und diese schwere Zeit mit mir durchgestanden hat. Unser gemeinsames Bemühen hat bei uns ein starkes Gefühl der Zusammengehörigkeit geschaffen.

Die Kindheit meiner beiden älteren Töchter ging bis zu deren fünftem Lebensjahr fast unbemerkt an mir vorüber. Ich war unfähig zu inniger Zuneigung, oft aggressiv, wenn sie weinten. An erster Stelle stand der Alkohol. Noch heute tut es mir in der Seele weh, wenn ich daran denke. Ein kleiner Trost ist es, dass ich unserer dritten Tochter auch in ihren ersten Jahren ein guter Vater sein konnte.

Zu meinen Freunden und Verwandten hatte ich nur noch ein spärliches Verhältnis.

Mein Kontakt zu meinen Arbeitskollegen beschränkte sich auf das Allernötigste.

Jede noch so kleine Bemerkung über meinen Zustand verletzte mich tief. Was dann über meine Lippen kam, war oft nur ein verlegenes Gestammel. Ich war hilflos, fand nicht die richtigen Worte und konnte mich nicht wehren – aber zu Hause in meinen Träumen, da zahlte

ich es ihnen heim. Ich hasste diese Menschen dafür, dass sie mir mit Worten wehtaten, was natürlich nicht ihre Absicht war. Wir hatten uns in der Zeit ein kleines Reihenhaushaus gekauft und zogen in die nahe gelegene Kleinstadt um. Ich war sicher, dort würde alles besser werden – dort wäre ich unabhängig und frei. Doch genau das Gegenteil war der Fall. Es wurde zusehends schlimmer. Ich konnte jetzt nämlich unbemerkt trinken. Die Flucht hatte mir nichts genützt. Ich wechselte zwar den Wohnort, aber die Krankheit Alkoholismus hatte ich mitgenommen. Die Kontrolle über den Alkohol war mir längst entglitten. Die Gedanken an Alkohol bestimmten und diktierten den Tagesablauf.

Die Gier kannte bald keine Grenzen mehr. Was ich an Alkohol bekam, war mir in diesem Stadium völlig egal – Hauptsache, es wirkte.

Für meine Saufexzesse brauchte ich natürlich immer einen Schuldigen. Für die anderen musste meist der „rücksichtslose“ Chef in der Arbeit herhalten. Für mein eigenes Gewissen war es die verständnislose Ehefrau.

Und dann diese entsetzlichen Entzugserscheinungen. Am schlimmsten bekam ich sie beim Erwachen zu spüren. Der Spiegel war dann gefährlich abgesunken und in meinem Körper war der Teufel los - Erbrechen, Schweißausbrüche, starkes Zittern, hie und da mal auch ein paar Stimmen, wenn kein Mensch weit und breit zu sehen war.

Meine Scham- und Schuldgefühle drückten sehr schwer in diesen morgendlichen Phasen des Entzugs. Die ungeheuren Ängste fraßen bildlich gesprochen an meiner Seele.

Spannungsgeladen, war ich ständig gereizt, unfähig zur Geduld mit mir und meinen Angehörigen.

Ich war längst kein freier Mensch mehr; sondern ein

Sklave der Droge Alkohol!

Im Herbst 1990 kam dann alles in geballter Form, mein Arbeitsplatz hing am seidenen Faden, die Familie drohte auseinander zu brechen, die Kinder hatten keine Achtung mehr vor mir, ich empfand keine Zuneigung mehr. Ich war isoliert, nervlich und seelisch am Ende, körperlich ausgemergelt am Tiefpunkt meines Lebens angelangt.

Nichts funktionierte mehr, weder mit noch ohne Alkohol.

Aufgrund des Druckes von außen und des Leidensdruckes, der sich mit der Zeit innerlich bei mir aufgebaut hatte, entschloss ich mich, „freiwillig“ etwas gegen mein Alkoholproblem zu tun und ließ mich zu einer 14-tägigen Entgiftung ins Bezirkskrankenhaus nach Bayreuth einweisen.

In der zweiten Woche meines Aufenthaltes lernte ich bei einem Informationsmeeting die Anonymen Alkoholiker kennen. Ich war entsetzt von den Lebensgeschichten, die sie erzählten. Nicht weil sie besonders schlimm waren - nein; sondern von der Offenheit und Ehrlichkeit, mit der sie erzählt wurden, war ich schockiert. Niemals, dachte ich mir, werde ich jemals so von mir sprechen; niemand darf das jemals erfahren.

Gleichzeitig faszinierte mich etwas. Sie hatten anscheinend einen Weg gefunden, vom Alkohol loszukommen. Ich hatte doch alles versucht und es nicht geschafft. Diese Menschen erzählten, dass sie schon mehrere Jahre trocken lebten und strahlten dabei eine Ruhe und Zufriedenheit aus. Das hatte mein Interesse geweckt und ich holte mir in den nächsten Tagen ein Buch um das andere über Alkoholismus aus dem Stationszimmer und las. Langsam, ganz langsam fing ich an zu begreifen.

Nach meiner Entlassung ging ich in derselben Woche

noch in mein erstes Meeting zu den Anonymen Alkoholikern. Das war ein sehr schwerer Gang. Ich schlich um das Ev. Gemeindehaus herum bis das Meeting begonnen hatte. Dann ging ich ins Haus, traute mich aber nicht in den Meetingsraum. Ich musste doch wissen, welche Leute sind da drin? Hoffentlich kennt mich keiner. Es darf sich doch nicht rumsprechen, dass ich zu den Alkoholikern gehe.

Ich drückte mein Ohr an die Tür und lauschte, konnten aber keine Stimmen erkennen. Dann guckte ich durchs Schlüsselloch und konnte leider auch nichts sehen.

Einen Impuls folgend, nahm ich meinen letzten Mut zusammen und trat ein. Ein älterer Mann stand auf, gab mir die Hand und sagte freundlich: Setz dich einfach hin und hör ruhig zu.

Ich wollte kein Alkoholiker sein und nährte meine Zweifel. Ich wollte nicht zum Abschaum der Menschheit gehören. Denn als solches hatte ich Alkoholiker damals angesehen.

Im Laufe der Zeit konnte ich mich jedoch mehr und mehr als Alkoholiker identifizieren.

Gott sei Dank – sage ich heute - habe ich mir diese Chance gegeben.

Bis es soweit war, plagten Zweifel:

Zweifel Nr. 1 nenne ich den Vergleich.

Ich verglich mich mit meinem Vater, der hin und wieder auch zu viel trank und kein Alkoholiker war. Wir waren uns in vielen Dingen sehr ähnlich. Nach ehrlicher Betrachtung musste ich jedoch zugeben, dass sich mein Vater im betrunkenen Zustand ganz anders verhielt, als ich. Er spielte gerne Karten, sang mit Freunden fröhlich Lieder oder stritt sich auch mal handfest. Ich dagegen war immer still und wollte nicht auffallen.

Dann verglich ich mich mit Altersgenossen, die teilweise mehr getrunken hatten als ich. Ich sollte Alkoholiker sein und sie nicht. Was für eine Ungerechtigkeit aber auch.

Aufgrund der Erzählungen der Freunde im Meeting, die ja ausschließlich von sich erzählten, begriff ich, dass ich ich bin und mich mit niemandem vergleichen kann und darf. Ich bin einmalig, wie jeder andere Mensch auch. Ich habe eine eigene Persönlichkeit.

Zweifel Nr. 2 nenne ich die Alkoholmenge.

Wenn ich im Meeting hörte, dass einer einen ganzen Kasten Bier am Tag und der andere eine ganze Flasche Schnaps am Tag getrunken hatten, dann glaubte ich ihnen schon, dass sie Alkoholiker sind.

Mit meinen durchschnittlich fünf bis sechs Bier am Tag fühlte ich mich da eher fehl am Platz.

Dieser Zweifel wich erst, als ich erkennen durfte, dass ich sehr früh schon den Alkohol wegen seiner Wirkung missbrauchte. Mit diesem Stoff konnte ich mich so wunderbar manipulieren, der Umwelt entfliehen und in meinen Träumen leben, Sorgen und Probleme für kurze Zeit vergessen. Das war ein entscheidendes Kriterium. Das zweite Kriterium, das mich überzeugte, war der Kontrollverlust. Wie oft hatte ich meiner Frau und mir geschworen, ich trinke nicht mehr als die zwei oder drei Bier. Ich kann mich nicht erinnern, dass ich es jemals geschafft hätte. Ich wollte doch stets nur noch eins trinken. Und wenn das leer war – nur noch eins, usw., usw. usw. – bis ich voll war.

Der dritte Zweifel, der mit den anderen Hand in Hand ging, war, wie ich ihn bezeichne, „der soziale Status“.

Ich war von Anfang an im Meeting ein aufmerksamer Zuhörer. Besondere Beachtung schenkte ich den Lebensgeschichten der Freunde, die nach meinem Ver-

ständnis weiter unten waren als ich. Ich hatte noch meinen Arbeitsplatz, meine Frau und die Kinder, unser kleines Häuschen. OK, der Führerschein war weg. Kavaliersdelikt, dachte ich mir – das kann heutzutage doch jedem einmal passieren.

Wie schlimm es tatsächlich um mich stand, versuchte ich zu verdrängen.

Je öfter ich ins Meetings ging, desto ehrlicher konnte ich durch das Vorbild der Freunde zu mir werden. Ich erkannte mit der Zeit den roten Faden und begriff, dass sich unsere Lebensgeschichten in gewisser Weise ähneln.

Die Entwicklung dieser unheilbaren Krankheit Alkoholismus veranschaulichte ich mir als schiefe Ebene. Der eine kann recht bald aufhören, wenn der Schaden noch nicht so groß ist, den er angerichtet hat. Wieder ein anderer muss weiter trinken – z.B. die Arbeit verlieren, und kann dann aufhören. Dem Nächsten läuft dann noch die Frau mit den Kindern davon und er versäuft Hab und Gut.

Mir wurde plötzlich klar, als ich meinen Istzustand ehrlich anschaute, dass es nur eine Frage der Zeit gewesen wäre, bis auch ich meinen Arbeitsplatz verloren hätte (eine mündliche Abmahnung wegen Alkohol im Dienst hatte ich ja schon), bis auch meine Frau mit den Kindern es nicht mehr aushielt (die Drohung meiner Schwiegermutter, dass sie zur ihr zurückkommen kann, hatte mich getroffen). Und dann? Der freie Fall in die Tiefe!

All meine größeren Probleme, die ich bis dahin in meinem Leben hatte, konnte ich in Verbindung mit Alkohol bringen. Mir wurde auch klar, dass die Weichen bei mir bereits früh in Richtung Alkoholismus gestellt waren, nämlich als ich anfang, wegen der Wirkung zu trinken.

Seitdem ich meine Zweifel aufgearbeitet habe, bin ich ein zufriedener und überzeugter Alkoholiker. Ja, ich bin ein Alkoholiker. Ich bin ein ganz normaler und in keiner Weise besonderer Alkoholiker! Ich bin kein besonders edler Alkoholiker, und ich bin auch nicht nur deshalb Alkoholiker, weil mich vielleicht ein schweres Schicksal dazu gemacht hat. Ich musste erkennen, dass in mir die gleichen selbstzerstörerischen Kräfte stecken, wie sie bei all den anderen Mitgliedern unserer Gemeinschaft vorhanden sind. Mit diesen Freunden muss und will ich daran arbeiten, um diese negativen Kräfte zu erkennen. Tu ich es nicht, werde ich in mein altes, süchtiges Verhalten zurückfallen und dazu verdammt sein, die Fehler meiner Vergangenheit zu wiederholen.

Ich vermisse es nicht, will es aber nie vergessen: die quälende Frage nämlich, ob wohl mein Auto in der Garage steht und wie ich nach Hause gekommen sein mag; mich mühsam zu erinnern versuche, wo ich überall gewesen bin und was ich seit meinem letzten lichten Moment alles angestellt und gesagt habe; die Minute, da ich zur Arbeit gehen muss, möglichst lange hinauszuschieben und mich ewig wegen meines verkaterten Aussehens zu beunruhigen, kurz – mich vor dem Tag, der vor mir liegt, zu graulen.

Das Ausmaß des Schadens, der aufgrund der Krankheit Alkoholismus bei mir seelisch und geistig angerichtet wurde, habe ich erst Jahre später im trockenen Zustand angefangen zu begreifen, als ich nach und nach lernte, meine Gefühle pur zu ertragen, ohne mich mit Alkohol oder anderen Stoffen zu manipulieren. Ebenso wurde mir auch erst allmählich klar, was meine Familie alles zu erleiden hatte, bzw. entbehren musste.

Mit der Zeit gewann ich das verlorene Vertrauen und die Liebe meiner Familie zurück. Und mir wurde ein

fester Glaube geschenkt. Die Erfolge, die sich einstellen, ließen sich gar nicht aufhalten.

Wenn ich an die Aussagen in unserem Buch *Anonyme Alkoholiker* denke, die unsere Hoffnungen zum Ausdruck bringen, kann ich heute auch sagen:

Die Gefühle von Nutzlosigkeit und Selbstmitleid sind längst verschwunden. Meine eigennützige Einstellung ist mehr in den Hintergrund getreten und das Interesse an meinen Mitmenschen ist dabei gewachsen.

Ich fühle und verstehe das große Geschenk der Freiheit!

Meine Einstellung zum Leben und meine Erwartungen haben sich grundlegend geändert.

Ohne lange nachzudenken werde ich heute mit Situationen fertig, die mich früher umgeworfen hätten. Ich war tief gesunken und habe gemerkt, dass andere aus meiner Erfahrung Nutzen ziehen können.

Mir ist aber auch eins klar: Alkoholismus ist ein Symptom meiner tiefer liegenden Schwierigkeiten!

Das psychische und geistige Nüchternwerden ist ein langer Prozess und fordert die ständige Auseinandersetzung mit meinen tiefer liegenden Schwierigkeiten; besonders in der Gruppe.

In der Gruppe fällt es mir leichter, unter gleichgesinnten, verständnisvollen Freunden über meine Schwächen und Gefühle zu sprechen. Mit ihnen Erfahrung, Kraft und Hoffnung zu teilen.

Ich gehe heute regelmäßig in meine Gruppe, um mein Bewusstsein zu trainieren und meine Wachsamkeit gegenüber dem Alkohol oder anderen Suchtstoffen zu schärfen. Ja, auch um Liebe und Demut zu üben und selbstverständlich, um an Nüchternheit zu wachsen. Mit Hilfe der Höheren Macht – so wie ich Sie verstehe, dem 12-Schritte-Programm der Anonymen Alkoholiker.

ker und der Gruppe gelingt mir das Tag für Tag ein Stückchen mehr.

Das ist mein Weg und da geht's für mich lang!

Anhang

Die Traditionen der AA-Gemeinschaft

Diejenigen, die den Weg zur AA-Gemeinschaft gefunden haben, wissen um den Unterschied zwischen Elend und Nüchternheit, oft sogar um den Unterschied zwischen Leben und Tod. Dasselbe könnte das AA-Programm für die zahllosen Alkoholiker bedeuten, die noch nicht zu der Gemeinschaft gefunden haben.

Keine andere Gemeinschaft braucht deshalb so sehr ständige Wirksamkeit und dauernde Einigkeit. Wir Alkoholiker verstehen, dass wir zusammenarbeiten und eng verbunden bleiben müssen; sonst sterben schließlich die meisten von uns einen einsamen Tod.

Die *Zwölf Traditionen* der Anonymen Alkoholiker stellen, wie wir glauben, die besten Antworten dar, die unsere Erfahrung auf jene immer wieder dringlichen Fragen gibt:

„Wie kann die AA-Gemeinschaft am besten funktionieren?“ und

„Wie kann die AA-Gemeinschaft am besten als ein Ganzes bestehen und auf diese Weise überleben?“

Zunächst bringen wir die Zwölf Traditionen der AA-Gemeinschaft in ihrer sogenannten Kurzform, wie sie im Allgemeinen heute üblich sind. Dies ist eine gedrängte Fassung der ursprünglichen Langform der AA-Traditionen, die erstmalig im Jahre 1945 gedruckt wurde. Da die Langform ausführlicher und vielleicht von historischem Wert ist, ist sie im Folgenden auch wiedergegeben.

Die Zwölf Traditionen (Kurzform)

Erste Tradition

Unser gemeinsames Wohlergehen sollte an erster Stelle stehen; die Genesung des Einzelnen beruht auf der Einigkeit der Anonymen Alkoholiker.

Zweite Tradition

Für den Sinn und Zweck unserer Gruppe gibt es nur eine höchste Autorität – einen liebenden Gott, wie Er sich in dem Gewissen unserer Gruppe zu erkennen gibt. Unsere Vertrauensleute sind nur betraute Diener; sie herrschen nicht.

Dritte Tradition

Die einzige Voraussetzung für die AA-Zugehörigkeit ist der Wunsch, mit dem Trinken aufzuhören.

Vierte Tradition

Jede Gruppe sollte selbstständig sein, außer in Dingen, die andere Gruppen oder die Gemeinschaft der AA als Ganzes angehen.

Fünfte Tradition

Die Hauptaufgabe jeder Gruppe ist, unsere AA-Botschaft zu Alkoholikern zu bringen, die noch leiden.

Sechste Tradition

Eine AA-Gruppe sollte niemals irgendein außenstehendes Unternehmen unterstützen, finanzieren oder mit dem AA-Namen decken, damit uns nicht Geld-, Besitz- und Prestigeprobleme von unserem eigentlichen Zweck ablenken.

Siebte Tradition

Jede AA-Gruppe sollte sich selbst erhalten und von außen kommende Unterstützungen ablehnen.

Achte Tradition

Die Tätigkeit bei den Anonymen Alkoholikern sollte immer ehrenamtlich bleiben, jedoch dürfen unsere zentralen Dienststellen Angestellte beschäftigen.

Neunte Tradition

Anonyme Alkoholiker sollten niemals organisiert werden. Jedoch dürfen wir Dienst-Ausschüsse und -Komitees bilden, die denjenigen verantwortlich sind, welchen sie dienen.

Zehnte Tradition

Anonyme Alkoholiker nehmen niemals Stellung zu Fragen außerhalb ihrer Gemeinschaft; deshalb sollte auch der AA-Name niemals in öffentliche Streitfragen verwickelt werden.

Elfte Tradition

Unsere Beziehungen zur Öffentlichkeit stützen sich mehr auf Anziehung als auf Werbung. Deshalb sollten wir gegenüber Presse, Rundfunk, Film und Fernsehen stets unsere persönliche Anonymität wahren.

Zwölfte Tradition

Anonymität ist die spirituelle Grundlage aller unserer Traditionen, die uns immer daran erinnern soll, Prinzipien über Personen zu stellen.

Die Zwölf Traditionen

(Langform)

Unsere Erfahrung in der AA-Gemeinschaft hat uns Folgendes gelehrt:

Erste Tradition

Jeder einzelne Alkoholiker ist nur ein kleiner Teil eines großen Ganzen. Die Gemeinschaft der Anonymen Alkoholiker muss weiter bestehen, sonst werden die meisten von uns sterben. Darum steht unser gemeinsames Wohlergehen an erster Stelle, das Wohlergehen des Einzelnen aber kommt sofort danach.

Zweite Tradition

Für den Sinn und Zweck unserer Gruppe gibt es nur eine höchste Autorität – einen liebenden Gott, wie Er sich in dem Gewissen unserer Gruppe zu erkennen gibt.

Dritte Tradition

Zu den Anonymen Alkoholikern gehören alle, die unter dem Alkoholismus leiden. Wir können niemanden zurückweisen, der genesen möchte. Die Zugehörigkeit zu den AA sollte niemals von Geld oder Meinungsgleichheit abhängig gemacht werden. Wenn sich zwei oder drei Alkoholiker treffen, um über ihre Nüchternheit zu reden, können sie sich AA-Gruppe nennen, vorausgesetzt, dass sie als Gruppe keine andere Bindung eingehen.

Vierte Tradition

In ihren eigenen Angelegenheiten sollte jede AA-Gruppe selbstständig sein und keine andere Autorität als das eigene Gruppengewissen haben. Wenn eine Gruppe sich auch noch um das Wohlergehen der benachbarten Gruppen kümmert, sollte das gemeinsam beraten werden.

Keine Gruppe, kein Komitee, kein Einzelner sollten jemals etwas tun, das die Gemeinschaft der AA als Ganzes angeht, ohne sich vorher mit den Vertrauensleuten des Gemeinsamen Dienstausschusses abgesprochen zu haben.

Unser gemeinsames Wohlergehen steht an erster Stelle.

Fünfte Tradition

Jede Gruppe der Anonymen Alkoholiker sollte bestrebt sein, in geistig-seelischer Übereinstimmung *nur ein Hauptziel zu haben*, die Botschaft an Alkoholiker weiterzugeben, die noch leiden.

Sechste Tradition

Geld-, Besitz- und Autoritätsprobleme können uns leicht von unserem wichtigen spirituellem Ziel ablenken. Darum meinen wir, dass größere Besitztümer, die durch die Gemeinschaft der AA genutzt werden, separat geführt und verwaltet werden sollen, damit Materielles von Spirituellem getrennt wird.

Eine AA-Gruppe sollte niemals Geschäfte machen. Untergeordnete Einrichtungen, die für die Gemeinschaft der AA nützlich sein könnten, wie Klubs, Krankenhäuser, bei denen die Besitzverhältnisse geregelt und die Verwaltung gewährleistet sein muss, sollten selbstständig und separat geführt werden. Wenn nötig, sollten sich die Gruppen von solchen Einrichtungen ungehindert trennen können.

Diese Einrichtungen sollten niemals den Namen AA tragen. Die Geschäftsführung sollte nur denen gegenüber verantwortlich sein, die das Unternehmen finanzieren. In derartigen Klubhäusern werden vorzugsweise Anonyme Alkoholiker als Geschäftsführer eingestellt. Doch Krankenhäuser und andere Genesungsheime müssen medizinisch überwacht werden; die Leitung sollte nichts mit den AA zu tun haben.

Obwohl jede AA-Gruppe mit anderen zusammenarbeiten kann, sollte aus der Zusammenarbeit niemals eine Verbindung oder Unterstützung einer anderen Organisation werden. Eine AA-Gruppe kann sich an keine andere außenstehende Gruppe binden.

Siebte Tradition

AA-Gruppen sollten sich vollkommen selbst erhalten durch freiwillige Spenden ihrer eigenen Mitglieder. Nach unserer Ansicht sollte jede Gruppe diesen Idealzustand erreichen; jede öffentliche Sammlung unter dem Namen Anonyme Alkoholiker ist sehr gefährlich, ob sie nun von Gruppen, Klubs, Krankenhäusern oder außenstehenden Einrichtungen durchgeführt wird. Die Annahme größerer Geschenke oder

Spenden, die mit irgendeiner Verpflichtung verbunden sind, ist unklug.

Wir beobachten auch mit Sorge die Kassierer innerhalb unserer Gemeinschaft, die neben einer vernünftigen Reserve Gelder horten für neben dem festgeschriebenen AA-Ziel liegende Zwecke. Erfahrung lehrt und warnt uns, dass nichts unser spirituelles Erbe so endgültig zerstören kann wie unnötiger Streit um Besitz, Geld und Macht.

Achte Tradition

Die Tätigkeit innerhalb der Gemeinschaft der Anonymen Alkoholiker sollte immer ehrenamtlich sein. Unter professionellen Tätigkeiten verstehen wir die Ausübung eines Berufes als Berater für Alkoholiker gegen Entgelt. Wir können jedoch Alkoholiker einstellen, die mit Aufgaben betraut werden, für die wir sonst Nichtalkoholiker einstellen müssen. Diese Dienstleistungen werden gut bezahlt. Doch unsere normale Arbeit im Zwölften Schritt wird niemals bezahlt.

Neunte Tradition

Jede AA-Gruppe braucht ein Mindestmaß an Organisation. Rotation in der Führung ist am besten. In einer kleinen Gruppe kann ein Sekretär (Gruppensprecher) gewählt werden, in einer größeren ein sogenanntes Rotationskomitee. Gruppen, die für ein bestimmtes Stadt- oder Landgebiet zuständig sind, wäh-

len eine City-, Landes- oder Intergruppe. Sie haben häufig einen fest angestellten Mitarbeiter.

Die Vertrauensleute des Gemeinsamen Dienstausschusses bilden das Dienstkomitee der AA. Sie sind die Wächter über unsere Traditionen und die Verwalter freiwilliger Spenden von Anonymen Alkoholikern oder deren Gruppen. Mit diesen Spenden wird das gemeinsame Dienstbüro in New York unterhalten.

Die Vertrauensleute haben die Vollmacht der Gruppen, die allgemeine Öffentlichkeitsarbeit zu übernehmen, und sie garantieren für die Integrität unserer hauptsächlichen Zeitschrift, „AA-Grapevine“. Als solche Vertreter sehen sie in ihrer Tätigkeit eine dienende Aufgabe.

Die wahren Führer unserer Gemeinschaft sind vertraute und erfahrene Diener des Ganzen. Aus ihrer Tätigkeit leiten sie keine Autorität ab; sie regieren nicht. Der ihnen allgemein entgegengebrachte Respekt ist der Schlüssel ihres nützlichen Wirkens.

Zehnte Tradition

Keine AA-Gruppe und kein einzelner Anonymer Alkoholiker sollten je im Namen der AA irgendeine Meinung zu Fragen außerhalb der Gemeinschaft äußern, besonders dann nicht, wenn es sich um Politik, um Alkoholdiskussionen oder um religiöse Streitfragen handelt.

Die Gruppen der Anonymen Alkoholiker stehen zu niemandem in Opposition. Sie können demnach in solchen Angelegenheiten keine Ansichten äußern.

Elfte Tradition

Bei unseren Beziehungen zur Öffentlichkeit sollte unsere persönliche Anonymität gewahrt bleiben. Nach unserer Ansicht sollte die Gemeinschaft der AA auf sensationsheischende Reklame verzichten. Unsere Namen und Fotos sollten nicht im Zusammenhang mit den AA durch Radio, Film und Presse bekannt gemacht werden.

Unsere Beziehung zur Öffentlichkeit stützt sich mehr auf Anziehung als auf Werbung. Es besteht keine Veranlassung, uns selbst anzupreisen. Wir fühlen uns wohler, wenn unsere Freunde für uns sprechen.

Zwölfte Tradition

Und schließlich glauben wir Anonymen Alkoholiker, dass das Prinzip der Anonymität von ungeheurem inneren Wert ist. Wir werden daran erinnert, Prinzipien über Personen zu stellen. Wir müssen echte Demut beweisen.

Die uns zuteil gewordene große Gnade sollte uns nie überheblich werden lassen. Wir sollten immer in Dankbarkeit an IHN denken, der über allem steht.

Die spirituelle Erfahrung

In diesem Buch werden die Ausdrücke „spirituelle Erfahrung“ und „spirituelles Erwachen“ vielfach gebraucht. Der aufmerksame Leser erkennt, dass die Persönlichkeitsveränderung, durch die Genesung vom Alkoholismus erreicht wurde, sich unter uns auf verschiedene Weise vollzogen hat.

Durch Veröffentlichungen in den ersten Jahren des Bestehens der AA-Gemeinschaft konnte bei vielen Lesern der Eindruck entstehen, diese Persönlichkeitsumwandlungen oder religiösen Erfahrungen müssten als plötzliche, dramatische Durchbrüche erfolgen.

Zum Glück für alle Betroffenen ist das aber ein Fehlschluss.

In dem ersten Kapitel ist von solchen plötzlichen umwälzenden Veränderungen die Rede. Obgleich es nicht Absicht war, einen solchen Eindruck hervorzurufen, meinten doch manche Alkoholiker, dass sie zur Genesung sofort eine überwältigende Gotteserfahrung brauchten, der dann auch gleich ein tiefgehender Wandel ihres Fühlens und ihrer Lebensanschauung zu folgen hätte.

Unter unserer schnell wachsenden Mitgliedschaft von Tausenden von Alkoholikern sind jedoch derartige Veränderungen – wenn sie auch häufig vorkommen – keineswegs die Regel.

Die meisten Erfahrungen, die wir machen, gehören zu dem, was der Psychologe William James als die „pädagogische Form“ solcher Erfahrungen beschreibt. Es entwickelt sich wie alles, was zur Erziehung gehört, langsam im Laufe der Zeit.

Oft nehmen die Freunde des Neulings die Veränderung seines Wesens lange vor ihm selbst wahr. Am Ende sieht auch er ein, dass bei ihm in seiner Reaktion auf das Leben ein grundlegender Wandel eingetreten ist. Und er weiß, dass diese Veränderung kaum allein durch ihn selbst hätte zustande gebracht werden können. Was sich da oft im Verlauf weniger Monate ereignete, das hätte er kaum in langen Jahren der Selbstdisziplin fertig bringen können.

Fast ausnahmslos entdeckten unsere Mitglieder dabei, dass sie auf eine unvermutete innere Kraftquelle gestoßen sind, die sie nun als jene „Macht, die größer ist als sie selbst“, erkennen.

Die meisten von uns sind der Überzeugung, dass dieses Wissen um die Gegenwart einer „Macht, die größer ist als wir selbst“, das Wesen der spirituellen Erfahrung darstellt. Unsere Mitglieder, die ausgesprochen religiös sind, nennen es das „Gottes-Bewusstsein“.

Wir möchten aber mit allem Nachdruck betonen, dass jeder Alkoholiker zur Genesung kommen kann, wenn er seinen Problemen auf ehrliche Weise im Licht unserer Erfahrung ins Auge zu schauen vermag – vorausgesetzt, dass er seinen Sinn nicht willkürlich vor allen spirituellen Begriffen verschließt. Nur eine Haltung von Intoleranz und Streitsucht kann dies vereiteln.

Wir haben entdeckt, dass niemand mit der Spiritualität unseres Programms Schwierigkeiten zu haben braucht.

Bereitwilligkeit, Ehrlichkeit und Aufgeschlossenheit sind die Grundvoraussetzungen der Genesung; außerdem sind sie unentbehrlich.

Der Philosoph Herbert Spencer drückt das so aus:

„Es gibt eine Grundhaltung, die ein Hindernis darstellt für jegliche Information, die sich abschottet gegen alle Einwände und die den Menschen unrettbar in dauerhafter Ignoranz festhält.

Diese Grundhaltung heißt:

Lieber Ablehnung als Aufgeschlossenheit.“

Die AA-Gemeinschaft aus der Sicht von Ärzten

Seit Dr. Silkworth als erster Arzt die Bedeutung der Anonymen Alkoholiker herausgehoben hat, haben medizinische Gesellschaften und Ärzte aus der ganzen Welt der AA-Gemeinschaft ihre Anerkennung ausgedrückt.

Hier folgen einige Auszüge aus den Diskussionsbeiträgen von Ärzten, die an der Jahresversammlung der Medical Society of the State of New York teilnahmen, wo 1944 ein Vortrag über AA gehalten wurde:

Dr. Foster Kennedy, ein Neurologe, sagte:

„Die Organisation der Anonymen Alkoholiker beruft sich auf die beiden stärksten Kraftquellen, die dem Menschen bekannt sind: die Religion und jenen Instinkt zum Zusammenschluss mit seinesgleichen, ... den ‘Herden-Instinkt’. Ich meine, unser ärztlicher Stand muss voller Zustimmung diese wichtige therapeutische Waffe zur Kenntnis nehmen. Wenn wir dies nicht tun, dann müssen wir uns zweifach als geschlagen betrachten: Weil unser Gefühl abgestumpft ist und weil wir jenen Glauben verloren haben, der Berge versetzt und ohne den die Medizin wenig ausrichten kann.“

Der Psychiater Dr. G. Kirby Collier äußerte sich:

„Ich habe den Eindruck gewonnen, dass die Anonymen Alkoholiker eine Gruppe ganz eigener Art sind. Ihre besten Erfolge kommen dann zustande, wenn sie ganz unter ihrer eigenen Führung und mit ihrer eigenen Philosophie arbeiten. Jede Form von Therapie oder Philosophie, die einen Genesungserfolg von 50 bis 60 Prozent erzielt, verdient unsere volle Beachtung.“

Der Psychiater Harry M. Tiebout erklärte:

„Als Psychiater habe ich oft über die Beziehung meines Spezialfachs zu den AA nachgedacht. Ich bin zu dem Schluss gekommen, dass unsere besondere Funktion sehr oft darin liegen kann, dem Patienten den Weg zu ebnen, damit er jegliche Art von Behandlung oder Hilfe von außen annimmt.“

Die Arbeit des Psychiaters sehe ich jetzt darin, dass er den inneren Widerstand des Patienten so erschüttert, dass das, was in seinem Innern ist, so zur Entfaltung kommen kann, wie es unter der Wirksamkeit des AA-Programms geschieht.“

Dr. W. W. Bauer sagte in einem Radiovortrag über das NBC-Netz im Rahmen der American Medical Association im Jahre 1946 unter anderem:

„Anonyme Alkoholiker führen keinen Kreuzzug. Sie bilden keinen Mäßigkeitsverein. Sie wissen, dass sie niemals wieder trinken dürfen. Sie helfen anderen, die ähnliche Probleme haben ...“

In dieser Atmosphäre überwindet der Alkoholiker oft seine übermäßige Konzentration auf sich selbst. Er lernt, sich auf eine Höhere Macht zu verlassen und ganz in seiner Arbeit mit anderen Alkoholikern aufzugehen. Er bleibt von einem Tag zum andern trocken. Und die einzelnen Tage summieren sich zu Wochen, die Wochen zu Monaten und die Monate zu Jahren.“

Dr. John F. Stouffer, psychiatrischer Direktor des Philadelphia General Hospital, beruft sich auf seine Erfahrung mit den AA und führt aus:

„Die Alkoholiker, die wir hier im Philadelphia General Hospital haben, sind meistens solche, die sich keine Einzelbehandlung leisten können. Dabei ist das AA-Programm bei weitem das Wirksamste, was wir ihnen anbieten können. Selbst unter jenen, die gelegentlich wiederholt hier landen, beobachten wir einen tiefen Wandel ihrer Persönlichkeit. Sie sind dann kaum wiederzuerkennen.“

Die American Psychiatric Association wünschte im Jahr 1949, dass von einem der älteren Mitglieder der Anonymen Alkoholiker ein Vortrag vorbereitet würde, der bei der Jahresversammlung dieser Gesellschaft in jenem Jahr vorgetragen werden sollte. Dies wurde getan und der Vortrag wurde im American Journal of Psychiatry im November 1949 abgedruckt.

Der Lasker-Preis

Im Jahr 1951 wurde den Anonymen Alkoholikern in den Vereinigten Staaten der Lasker-Preis verliehen. In der Ehrenurkunde heißt es unter anderem:

„Die American Public Health Association verleiht einen Lasker-Gruppen-Preis für 1951 an die Anonymen Alkoholiker in Anerkennung für die einzigartige und höchst erfolgreiche Art, in der sie sich des uralten Problems der öffentlichen Gesundheit und der Gesellschaft, des Alkoholismus, angenommen haben ...

Indem sie den Nachdruck darauf legten, dass der Alkoholismus eine Krankheit ist, wird die gesellschaftliche Ächtung, die mit diesem Zustand verbunden ist, ausgelöscht ...

Die Historiker werden eines Tages anerkennen, dass Anonyme Alkoholiker eine wagemutige Großtat an sozialer Pionierarbeit geleistet haben, die ein neues Instrument für soziales Handeln schmiedete: eine neue Therapie, die auf die Verbundenheit des gemeinsamen Leidens gegründet ist; eine Therapie, in der auch ungeahnte Möglichkeiten für zahllose andere Krankheiten der Menschheit stecken.“

*

Den Anonymen Alkoholikern in Deutschland ist im Jahr 1979 eine ähnliche Auszeichnung verliehen worden.

Die Gemeinschaft erhielt damals den in der internationalen Fachwelt in hohem Ansehen stehenden „Hermann-Simon-Preis“. Gemäß ihrer Siebten Tradition verzichteten die Anonymen Alkoholiker auf die Entgegennahme der mit dem Preis ausgesetzten Geldsumme. Während einer Fachtagung am 9. und 10. Juni 1979 in Baden-Baden wurde der Preis verliehen. Drei der Gemeinschaft seit langem eng verbundene Nichtalkoholiker nahmen damals die Urkunde entgegen.

Die AA-Gemeinschaft aus der Sicht von Geistlichen

Geistliche vieler Konfessionen und Religionen haben der AA-Gemeinschaft ihren Segen erteilt.

Edward Dowling, ein Jesuit, leitendes Mitglied des „Queen’s Work“ und hochverehrter Freund der Anonymen Alkoholiker seit deren Entstehungszeit in St. Louis, sagte:

„Die Gemeinschaft der Anonymen Alkoholiker ist etwas Natürliches. Die AA-Idee ist an dem Punkt natürlich, an

dem sich Natur und Übernatur berühren: in Demütigungen und der daraus wachsenden Demut.

In einem Kunstmuseum und in einer Sinfonie wird etwas Spirituelles wirksam; und die katholische Kirche billigt, dass wir es nützen. Auch bei den AA wirkt etwas Spirituelles.

Und wenn sich Katholiken den AA anschließen, dann ist beinahe in allen Fällen das Ergebnis: Leute, die bisher keine guten Katholiken waren, werden hier zu besseren Katholiken.“

Ein Leitartikel in der episkopalen Zeitschrift „The Living Church“ bemerkt:

„Die Grundlage des Programms der Anonymen Alkoholiker ist der wahrhaft christliche Grundsatz, dass ein Mensch sich dadurch am besten hilft, dass er anderen hilft. Die Methode der AA wird von den Mitgliedern als eine Selbstversicherung beschrieben.

Diese Selbstversicherung hat dazu geführt, dass Hunderten von Männern und Frauen, die ohne die einzigartige und besonders wirkungsvolle Therapie hoffnungslos untergegangen wären, körperliche, seelische und geistige Gesundheit und Selbstachtung wiedergegeben wurden.“

Dr. Harry Emerson Fosdick sagte in einer Rede bei einem Dinner, das John D. Rockefeller gab, um einigen seiner Freunde die Anonymen Alkoholiker vorzustellen:

„Ich glaube, um es wie ein Psychologe zu formulieren, dass diese Bewegung einen Vorteil in ihrer Annäherung an das Problem hat, der durch nichts wettgemacht werden kann.

Wenn diese Methode weise gehandhabt wird – und sie scheint in den Händen weiser und kluger Menschen zu liegen –, werden sich dieser Idee Möglichkeiten eröffnen, die unsere Vorstellungskraft bei weitem übertrifft.“

Gott, wie ich Ihn verstehe

Von Pfarrer Heinz Kappes (1893 - 1988)

Der zur Zeit der Drucklegung der ersten Auflage dieser überarbeiteten Fassung des deutschsprachigen „Blauen Buches“ in Stuttgart lebende Pfarrer Heinz Kappes zählt zu den geistigen Wegbereitern der AA-Gemeinschaft im deutschsprachigen Europa. Er hat nach dem Zweiten Weltkrieg das Buch „Anonyme Alkoholiker“ erstmals ins Deutsche übersetzt und ist über Jahrzehnte hinweg den deutschsprachigen Anonymen Alkoholikern Freund und Wegweiser geblieben.

In Ergänzung der Buchanhänge über „Die spirituelle Erfahrung“ und „Die AA-Gemeinschaft aus der Sicht von Geistlichen“ (diese beiden Anhänge sind aus dem amerikanischen Buch übersetzt) folgt hier als eigener Anhang der deutschsprachigen Ausgabe und gleichermaßen als deren Schlusswort eine Deutung des AA-Programms durch Heinz Kappes.

Ich heiße Heinz Kappes, stehe im neunzigsten Lebensjahr und bin pensionierter Pfarrer der Evangelischen Landeskirche in Baden.

Von 1922 bis 1933 und von 1951 bis 1959 war ich in der kirchlichen Fürsorge in Karlsruhe beschäftigt.

Zehn Jahre lang bis 1933 kämpfte ich gegen Hitler, kam daraufhin vorübergehend auf eine Pfarrstelle im Schwarzwald, dann ins Gefängnis.

Auf Druck der Nazis wurde ich von der Kirche dienstgerichtlich des Pfarramtes für unwürdig erklärt und abgesetzt, ich wurde aus Baden ausgewiesen.

Danach lebte ich mit meiner Familie fast vierzehn Jah-

re in Jerusalem als Quäker und Verbindungsmann zwischen Arabern und Juden.

Nach meiner Rückkehr 1948 baute ich mein Fürsorgepfarramt wieder auf. Die Anonymen Alkoholiker habe ich 1950 in New York kennen gelernt. Nach meiner Pensionierung war ich zusammen insgesamt achtzehn Monate in Indien, um den „Integralen Yoga Sri Aurobindos“ in mich aufzunehmen. Dann übersetzte ich das Blaue Buch und andere fundamentale Schriften der Anonymen Alkoholiker.

Ich rechne es mir zur Ehre an, in enger geistiger Verbundenheit mit dieser Gemeinschaft leben zu dürfen, und nenne mich, so verstanden, manchmal einen „adoptierten Anonymen Alkoholiker“. Ich habe auf ungezählten öffentlichen Versammlungen der AA mein Bekenntnis zu dieser aus Bills Erleuchtung entstandenen, unabsehbaren Heils- und Heilungsbewegung abgelegt und wurde in Erkenntnis eigener Süchtigkeit aktives Mitglied bei den „Emotions Anonymous“.

In Basel (1976), Oldenburg (1977) und in Hamburg (1978) habe ich jeweils die Schlussrede bei den Jahrestreffen der deutschsprachigen Anonymen Alkoholiker gehalten.

Bei einem ähnlichen Anlass habe ich 1981 in Hamburg noch einmal gesprochen und dabei mit Pastor Quest eine Dialogpredigt gehalten.

Pastor Quest hat mir damals gesagt, dass er so gern zu öffentlichen Versammlungen der Anonymen Alkoholiker gehe, weil er dort das finde, was er in der christlichen Gemeinde oft vermisste: „neugeborene Menschen“, die nach einer fundamentalen Krise von „Stirb und Werde“ das geworden sind, was eigentlich die Christen sein sollten.

Ein katholischer Ordensmann in den Vereinigten Staa-

ten hat schon bald nach ihrem Entstehen die AA-Gemeinschaft die stärkste spirituelle Bewegung im modernen Amerika genannt. Und vielen von uns ist Father Martin, ein amerikanischer Geistlicher, der zur AA-Gemeinschaft gehört und deren eindrucksvoller Verfechter geworden ist, persönlich begegnet.

Ich kenne viele der grausigen Lebensgeschichten von Anonymen Alkoholikern. Und viele kommen jetzt auch noch zu mir zu Gesprächen. Viele suchen, wenn sie sich an die Verwirklichung des Fünften der Zwölf Schritte machen, in mir den Sponsor, der sie von der Last der Vergangenheit befreien kann.

Die AA-Freunde kommen zu mir nicht, weil ich Theologe bin, sondern weil ich im Geist des AA-Programms selbst ganz „anonym“ wurde; das heißt, alles Ego hingab und nun Sein Werkzeug des Friedens und der Liebe geworden bin. Und diese Suchenden sind nicht nur sogenannte Christen aller Art, auch Atheisten und Agnostiker sind darunter.

Bevor ich die Anonymen Alkoholiker kennen gelernt habe, war ich Vormund über viele Alkoholiker. Ich meinte damals, mit religiösem und moralischem Zuspruch helfen zu können. Ich habe von der Alkoholkrankheit ja erst etwas erfahren, als ich in Meetings der Anonymen Alkoholiker die unmittelbaren Zeugnisse der Sehn-Sucht in mich aufnehmen konnte.

Ich lernte etwas davon, wie diese Sehnsucht in ihrer Unstillbarkeit den Suchenden zum Sucht-Mittel greifen lässt. Ich erfuhr aber auch von einer Krankheit, die nur durch die „Drei Hilfen“ geheilt werden kann: durch alle Zwölf Schritte des AA-Programms, durch die Höhere Macht und durch die gegenseitige Hilfe der geschlossenen Meetings.

Die unerhörten Erfolge ließen mich dieses Programm auf alle Arten der Süchte anwenden, denen ich bei vie-

len täglichen Gesprächen begegnete. So kann ich jetzt mit jedem Menschen über „Gott“ in seiner Sprache sprechen, auch mit Atheisten und Agnostikern, mit Moslems, Juden, Hindus, mit Menschen verschiedenster Kulturen und Überzeugungen.

Auch ich habe jenes Licht erfahren, das bei Bill die Umwandlung bewirkte. Wer einmal Bills Selbstzeugnis anschauen kann in dem Film, der kurz vor seinem Tod aufgenommen wurde, der sieht noch jenes Licht in seinem Gesicht aufleuchten, das vielen nachher die Wende im Leben schenkte.

Mir beispielsweise seinerzeit im Gefängnis und einem Freund im Psychiatrischen Landeskrankenhaus. Dieser Freund war auch ein Pfarrer; er ist Alkoholiker. In einer verzweifelten Situation hat er sich betrunken und eine beinahe tödliche Dosis Tabletten geschluckt. Er hat dann nach Rettung in letzter Minute auf der Intensivstation des Krankenhauses in einem furchtbaren „psychischen Tod“ den Ausweg an der glatten Wand empor zum Licht gefunden.

Die Formel „Höhere Macht“ lässt jede Offenbarung des unausdenkbaren und unvorstellbaren Gottes zu. Und jeder Betroffene muss die Rettung aus dieser tödlichen Krankheit auf seine individuelle Weise erfahren.

Der große Erfolg der Anonymen Alkoholiker aber liegt darin begründet, dass niemand die selbst erfahrene Genesung behalten kann, wenn er sie nicht weitergibt. Wenn ein Teich keinen Abfluss hat, versumpft er.

Die Gruppen der Anonymen Alkoholiker wollen keine „Gemeinschaften des gemütlichen Elends“ sein, sie wollen nicht heulen, sondern heilen.

Darin unterscheiden sie sich von vielen Selbsterfahrungsgruppen, dass den Neuen immer ein Sponsor zur Verfügung stehen soll.

Die Amerikaner nennen den Neuen, der noch im Elend ist, einen „fledgling“, ein noch nicht flügges Vögelchen. Ihm bieten sie durch Selbstdarstellung des überwundenen eigenen Elends den praktischen Weg an, damit er, wenn er will, auch durch diesen zunächst als so hart erscheinenden Weg des „Stirb und Werde“ zu neuem Leben kommen kann. –

Ich persönlich habe im Programm der Anonymen Alkoholiker die Verwirklichung des Wegs Jesu Christi erfahren: Er identifiziert sich mit der „schlechten Gesellschaft“, macht mich zum Bruder und Diener der Ausgestoßenen und wirkt mit einer völlig selbstlosen, ego-freien Liebe. In einem solchen Menschen sehe ich „Christus“ als den verheißenen universalen Geist der Einheit aller Menschen und des Friedens.

Wie man mit den Anonymen Alkoholikern in Verbindung kommt

Dem in der Überschrift wiedergegebenen Anliegen ist im amerikanischen Original des Buches „Anonyme Alkoholiker“ das Schlusskapitel gewidmet. Hier zunächst die Übersetzung dieses Textes, dem dann Hinweise auf die zentralen AA-Kontaktstellen im deutschsprachigen Europa folgen:

In den Vereinigten Staaten und in Kanada gibt es in den meisten Städten Gruppen der Anonymen Alkoholiker.

ker. In diesen Orten findet man die AA-Gruppen im Telefonbuch oder durch Nachfrage bei Zeitungsredaktionen, Polizeirevieren oder bei Pfarrämtern. In den großen Städten verfügen die Gruppen vielfach über Büros, in denen Alkoholiker oder deren Familienangehörige ein Gespräch oder einen Krankenhausaufenthalt verabreden können. – Solche Büros sind im Telefonbuch unter „AA“ oder „Anonyme Alkoholiker“ zu finden.

In New York unterhalten die Anonymen Alkoholiker ihr International Service Center. Die zentralen AA-Dienste und die Redaktion der Monatszeitung „Grapevine“ haben dort ihren Sitz.

Wenn Sie die Anonymen Alkoholiker nicht finden können, dann schreiben Sie an Alcoholics Anonymous, General Service Office, Box 459, Grand Central Station, New York, NY 10163, USA / www.aa.org. Sie werden von dort aus umgehend erfahren, wo die nächstgelegene AA-Gruppe zu erreichen ist. Sollte es keine AA-Gruppe in Ihrer Nähe geben, raten wir Ihnen einen Briefkontakt aufzunehmen, der Ihre Trockenheit stärken und sicher helfen wird, wie isoliert auch immer Sie leben mögen.

Wenn Sie ein Angehöriger oder ein Freund eines Alkoholikers sind, der kein Interesse an der AA-Gemeinschaft hat, dann ist es empfehlenswert, dass Sie sich an die Al-Anon-Familiengruppen wenden.

Deren Adresse: *Al-Anon Family Group Headquarters, Inc., 1600 Corporate Landing Parkway, Virginia Beach, Virginia 23454-5617, USA* (www.al-anon.alateen.org)

Das ist die Anschrift der Weltzentrale der Al-Anon-Familiengruppen. Diese setzen sich aus einer Riesenzahl von Ehefrauen, Ehemännern und Freunden von AA-Mitgliedern zusammen. Deren Zentrale wird Ihnen die Adresse der nächstgelegenen Al-Anon-Grup-

pe geben und – wenn Sie es wünschen – mit Ihnen auch über Ihre speziellen Probleme korrespondieren.

*

Das meiste des in den vorausgestellten Absätzen Gesagte trifft im übertragenen Sinn auch auf die Verhältnisse im deutschsprachigen Europa zu. Auch hier hilft ein Blick ins Telefonbuch, eine Nachfrage bei Zeitungen, Polizeirevieren, Kirchen, Telefonseelsorge und Suchtberatungsstellen, wenn es darum geht, Gruppen von Anonymen Alkoholikern oder von deren Angehörigen zu finden.

Hier vier Adressen zentraler AA-Dienststellen, über die Sie auch Auskunft erhalten, wenn Sie nach Al-Anon suchen sollten:

Deutschland

Gemeinsames Dienstbüro
der Anonymen Alkoholiker
Postfach 1151
D-84122 Dingolfing

Schweiz

Anonyme Alkoholiker
Zentrale Dienststelle
Wehntalerstraße 560
CH-8046 Zürich-Affoltern

Österreich

Kontaktstelle
der Anonymen Alkoholiker
Barthgasse 5
A-1030 Wien

Südtirol

Kontaktstelle
der Anonymen Alkoholiker
Dorfzentrum 27
I-39040 Feldthurns

Andere Bücher der AA:

Zwölf Schritte und Zwölf Traditionen

Ausführliche Erläuterungen des Programms der
Anonymen Alkoholiker
(184 Seiten)

WIE BILL ES SIEHT

Gedanken zum AA-Programm,
zusammengestellt aus Schriften von Bill W.,
der einer der beiden Gründer der Gemeinschaft ist
(352 Seiten)

Trocken bleiben – Nüchtern leben

Praktische Vorschläge zur Erreichung des Ziels,
das sich Anonyme Alkoholiker gesteckt haben
(148 Seiten)

HEUTE – Gedanken zum Tag

Wie in einem Meeting spiegeln sich
in diesem Buch die vielfältigen Erfahrungen
mit Sucht und Genesung, wie sie
das bunte Bild der AA-Gemeinschaft prägen
(400 Seiten)

*

*Diese Bücher und weitere Informationsschriften
sind zu beziehen durch:*

Gemeinsames Dienstbüro
Postfach 1151, D-84122 Dingolfing

