

So rate ich jedem Alkoholiker ernstlich, daß er dieses Buch durchliest. Und wenn er vielleicht als ein Spötter mit dem Lesen anfing, so wird er hoffentlich mit einem Gebet enden.“

Dr. med. William D. Silkworth

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 holpriger Vers auf einem alten Grabstein meine Aufmerksamkeit:

„Hier liegt ein Hampshire Grenadier
Der starb beim kalten kleinen Bier.
Einen guten Soldaten man nie vergaß
egal wie er starb — durch Musket’oder Maß.“

Eine ominöse Warnung — ich beachtete sie nicht.

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

Ich belegte einen Abendkursus in Rechtswissenschaften und bekam eine Anstellung als Wirtschaftsprüfer in einer Wertpapier-Gesellschaft. 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? Ich befaßte 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 Projekte im Suff ersannen und daß die würdevollsten Gedanken-Konstruktionen der Philosophie von daher stammten.

Als ich den Kursus in Rechtswissenschaft 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 kaputtmachen würde. Meine Frau und ich lebten bescheiden und sparten 1000 Dollar. Wir legten das Geld in Wertpapieren an, die damals billig und

* forge the weapon

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 los zu schicken, 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 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, meinen Einschätzungen und Ideen zu folgen. Der Aufschwung der späten zwanziger Jahre 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 phantasierte 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. Ich wurde zum einsamen Wolf. In unserer aufwendigen 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 Jahr 1929 packte mich das Golf-Fieber. 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 PKF-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 widerte 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 übrigbehalten 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 fallenzulassen. 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 einen nüchternen Atemzug tun 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 können, 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 vielversprechende 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 einen einzigen Schluck trinken durfte. Ich war restlos fertig. Früher hatte ich oft leere 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 guten 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 bin.

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 vollaufen.

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, denn es war noch dämmerig. 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 mich umbringen? Nein – jetzt nicht. Ich war wie benebelt. Gin würde das beheben. Zwei Flaschen und — totales Vergessen.

Körper und Geist [body and mind] 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. Wir ergriffen die Flucht von der Stadt aufs Land – und wieder zurück–; so suchten meine Frau und ich, dieser Situation zu entkommen. Dann kam die Nacht, in der meine körperlichen und seelischen Qualen

[mental torture] 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 meine Gesundheit [sanity]. Ich auch. Wenn ich trank, konnte ich wenig oder nichts essen. Ich hatte 20kg Untergewicht.

Mein Schwager ist Arzt. Seiner Freundlichkeit verdanke ich es, daß ich in eine landesweit bekannte Klinik für seelische und körperliche [mental and physical] Rehabilitation von Alkoholikern eingewiesen wurde. Durch eine sogenannte Belladonna-Behandlung wurde mein Hirn wieder klar. Hydrotherapie (Abspritzen mit kaltem Wasser) und leichte Gymnastik halfen viel. Doch das Beste war, daß ich einen freundlichen Arzt traf, der mir erklärte, daß ich zwar selbstsüchtig und dumm gewesen war, aber auch ernsthaft krank, körperlich und seelisch [bodily and mentally].

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 mich nun selbst verstand, keimte neue Hoffnung in mir. Drei oder vier Monate hing der Himmel voller Geigen. Regelmäßig ging ich in die Stadt und verdiente sogar etwas Geld. Das war sicherlich die Antwort: Selbsterkenntnis!

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 Gehirnerweichung enden würde. Sie müsse mich bald 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 war sehr von mir selbst überzeugt, und von meiner Fähigkeit, Schwierigkeiten zu überwinden. Dennoch wurde ich schließlich in die Ecke gedrängt. Nun sollte ich in abgrundtiefe Finsternis stürzen und mich den endlosen Reihen von Säulern anschließen, die mir vorangegangen waren. Ich dachte an meine arme Frau. Trotz allem hatten wir auch viel Spaß gehabt. Was würde ich nicht alles geben, um wiedergutzumachen! Damit war es aber jetzt vorbei.

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

Zitternd verließ ich als gebrochener Mann das Krankenhaus. Furcht hielt mich für kurze Zeit nüchtern. Dann kam der heimtückische Irrsinn des ersten Schlucks, und am „Tag der Arme“ 1934 war ich wieder voll drin. Alle kamen zu der Überzeugung, daß man mich irgendwo einsperren müsse, oder ich würde elend zugrunde gehen. Wie finster ist es doch vor der Morgendämmerung! In Wirklichkeit war das der Anfang meiner letzten Saufphase. Bald aber sollte ich in das hineinkatapultiert werden, was ich gern als die „Vierte Dimension des Daseins“ bezeichne. Ich sollte Glück, Frieden und Nützlichkeit

kennenlernen in einer Lebensweise [way of life], die unglaublich viel schöner ist, als die vergangenen Zeiten.

Gegen Ende jenes 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 rüber kommen könne. ***Er war nüchtern.*** Soweit ich zurückdenken konnte, war er schon seit Jahren nicht mehr nüchtern nach New York gekommen. Ich war überrascht. Gerüchten zufolge hatte man ihn wegen alkoholischen Irrsinns mit gerichtlichem Beschluß in eine geschlossene Anstalt gebracht. Ich fragte mich, wie er da hatte herauskommen können. Sicher würde er zum Abendessen bleiben, und dann könnte ich ganz offen mit ihm trinken. Ohne Rücksicht auf sein Wohlergehen dachte ich nur daran, den Geist früherer Tage wieder herauf zu beschwören. Als Krönung einer Sauftour 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 Schnaps über den Tisch. Er lehnte ihn ab. Enttäuscht, aber neugierig überlegte ich, was in den Kerl gefahren war. Er war nicht mehr er selbst.

„Komm, was soll das Ganze?“, fragte ich skeptisch.

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 spinnender Glaubensbruder, argwöhnte ich. Er hatte diesen verklärten Blick. Ja, der alte Bursche hatte Feuer gefangen. Laß ihn schwätzen, meinen Segen hat er! Außerdem würde mein Gin länger halten als sein Predigen.

Aber es war kein Geschwätz. Mit einfachen, knappen Worten berichtete er, wie zwei Männer vor Gericht erschienen waren und den Richter dazu gebracht hatten, seinen Einweisungsbeschluß auszusetzen. Sie hatten von einer simplen religiösen Idee gesprochen und von einem praktischen Aktionsprogramm. Das war vor zwei Monaten, und das Ergebnis sprach für sich selbst. Es wirkte! [It worked!]

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

Er sprach stundenlang. Kindheitserinnerungen tauchten 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, das ich nie unterschrieb. Ebenso erinnerte ich mich an den gutmütigen Spott meines Großvaters über einige Kirchgänger 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 Furchtlosigkeit, mit der mein Großvater von all

diesen Dingen kurz vor seinem Tode gesprochen hatte. Bei diesen Gedanken, die aus der Vergangenheit aufstiegen, bekam ich einen Kloß im Hals.

Der Kriegstag in der alten Winchester Cathedral tauchte wieder vor mir auf.

Ich hatte immer an eine Kraft, größer als ich, geglaubt und mir über diese Dinge oft Gedanken gemacht. Ich war kein Atheist*. Tatsächlich gibt es nur wenige wirkliche Atheisten, denn Atheismus bedeutet, blind der seltsamen Theorie zu vertrauen, daß das Universum aus dem Nichts kommt und ziellos ins Nichts rast. Die von mir verehrten intelligenten Helden aus der Chemie, der Astronomie, ja sogar die aus der Evolutionsslehre, sprachen von allumfassenden Gesetzen und Kräften, die am Werk waren. Trotz aller gegenteiligen Anzeichen gab es bei mir wenig Zweifel, daß eine machtvollle Absicht und Ordnung [rhythm] allem zugrunde lag. Wie konnte es ohne eine dahinterstehende höhere Intelligenz so genaue und umwandelbare Gesetze geben? Ich mußte ganz einfach an einen Geist des Universums [Spirit of the Universe] 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 persönlich nahestand, der ein Gott der Liebe, der übermenschlichen Stärke und der Wegweisung [direction] war, wurde ich verwirrt, und mein Denken [mind] 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 moralische Lehre hielt ich für ausgezeichnet. Für mich hatte ich das akzep-

* griechisch: A = ohne; Theos = Gott

tiert, 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 der Menschheit aufs Ganze gesehen überhaupt Gutes gebracht hatten. Wenn ich nach dem urteilte, was ich in Europa und danach gesehen hatte, war Gottes Kraft in menschlichen Angelegenheiten unbedeutend und die „Brüderlichkeit der Menschen“ ein grausamer Witz. Wenn es einen Teufel gab, dann schien er der Herr dieser 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 selber, hatte er die vollständige Niederlage zugegeben. Mit dem Effekt, daß er wieder auferstanden war von den Toten und vom Schrotthaufen auf eine Ebene des Lebens gehoben wurde, die besser war, als das Beste, das er je 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 begann so auszusehen, als ob religiöse Menschen am Ende doch den richtigen Riecher hatten. Hier war etwas im Menschenherzen am Werk, was Unmögliches möglich machte. Meine bisherige Meinung über Wunder mußte ich nun drastisch korrigieren. Weg mit dem alten Hut. Hier saß mir ein Wunder am Küchentisch direkt gegenüber und verkündete große, gute Neuigkeiten.

Ich sah, daß bei meinem Freund viel mehr war als nur die alte Ordnung wiederhergestellt worden war [much more than inwardly reorganized]. Er hatte eine andere Basis. Er wurzelte in neuem Boden.

[Die folgenden Absätze sind das Ergebnis langwieriger, zäher Verhandlungen. Als Zugeständnis an einige antireligiös eingestellte Mitglieder der New Yorker Gruppe wurden sie später in den Text eingefügt:

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 nahestehenden 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 Aussage traf mich hart. Sie ließ den intellektuellen Eisberg schmelzen, in dessen Schatten ich viele Jahre gelebt und gefröstelt hatte. Endlich stand ich im Sonnenlicht.

Es kam nur darauf an, bereit zu sein, an eine Macht, größer als ich, zu glauben. Mehr wurde von mir für meinen Anfang nicht gefordert. Ich erkannte, daß von hier aus das Wachstum beginnen konnte. Auf dem Fundament völliger Bereitschaft könnte ich das aufbauen, was ich in meinem Freund sah. Wollte ich das haben? Selbstverständlich wollte ich.]

Dadurch wurde ich davon überzeugt, daß Gott sich um uns Menschen kümmert, wenn wir Ihn nur genug 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 brach über mich herein. 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 weltliche 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. Seitdem habe ich keinen Alkohol mehr getrunken.

Dort befahl ich mich demütig Gott an, 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 bekam die Bereitschaft, sie durch diesen neu gewonnenen Freund mit Stumpf und Stiel ausrotten zu lassen.

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 Bereitschaft, diese Leute aufzusuchen, um ihnen meine Fehler einzugestehen. Niemals durfte ich sie dabei kritisieren. All diese Dinge mußte ich nach besten Kräften in Ordnung bringen.

Ich mußte mein Denken im Licht des neuen Gott-Bewußtseins in mir überprüfen. Was mir früher als „gesunder Menschenverstand*“ erschien, war mir jetzt gar nicht mehr so selbstverständlich. Im Zweifel würde ich mich ruhig hin-

* Sprüche3,5-8;1.Kor3,18-20

setzen, Ihn nur um Orientierung und Kraft bitten, meinen Problemen in Seinem Sinn begegnen 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, sobald diese Dinge getan seien, würde ich in eine neue Beziehung zu meinem Schöpfer treten. Ich würde dann die Grundelemente eines neuen Lebensweges besitzen, der die Antwort auf all meine Probleme sei. Das Glauben an die Kraft Gottes, und dazu eine genügend große Portion Bereitwilligkeit, Ehrlichkeit und Demut waren die wesentlichen Erfordernisse, um die Dinge in Ordnung zu bringen und diese Ordnung aufrechtzuerhalten.

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 drastische 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 habe. Das gab mir unendliches Vertrauen. Ich fühlte mich emporgehoben, wie von einem starken, frischen Bergwind durchweht. Gott offenbart sich den meisten Menschen allmählich. Aber auf mich war Seine Einwirkung schlagartig und tiefgreifend.

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 behandelt jetzt

viele Menschen, die solche Erfahrungen machen, und er weiß, daß sie real sind.

Während ich im Krankenhaus lag, kam mir der Gedanke, daß es Tausende von hoffnungslosen Alkoholikern gibt, die vielleicht glücklich darüber wären, das zu erhalten, was mir so frei gegeben worden war. Vielleicht könnte ich einigen von ihnen helfen. Sie könnten es wiederum bei anderen bewirken [work with others].

Mein Freund betonte die absolute Notwendigkeit für mich, diese Prinzipien in allen persönlichen Angelegenheiten zu praktizieren. Insbesondere sei es unerläßlich, mit anderen zu arbeiten, so wie er es mit mir getan hatte. Glaube ohne Taten sei tot, sagte er. Wie einleuchtend und wahr für den Alkoholiker! Wer es versäumt, sein spirituelles Leben weiterzuentwickeln und zu vervollkommen, durch aufopferungsvolle Arbeit für andere, der kann die vor ihm liegenden Versuchungen und Tiefschläge bestimmt nicht überleben. Wer nicht in diesem Sinne arbeitet, wird mit Sicherheit wieder trinken. Wer aber Alkoholiker ist und wieder trinkt, wird mit Sicherheit sterben. Dann ist der Glaube ohne Taten wirklich tot. Bei uns ist das jedenfalls so.

Meine Frau und ich widmeten uns mit Begeisterung [enthusiasm] der Aufgabe, anderen Alkoholikern zur Lösung ihrer Probleme zu verhelfen. Das traf sich gut. Meine alten Geschäftsfreunde blieben nämlich skeptisch, so daß ich anderthalb Jahre lang kaum Arbeit fand. Damals ging es mir nicht besonders gut, Wellen von Selbstmitleid und Groll überschwemmten mich. Das trieb mich manchmal fast zum Trinken zurück. Bald fand ich heraus: Wenn alle anderen Mittel versagten, konnte ich den Tag retten, indem ich mit einem anderen Alkoholiker arbeitete [work with another alcoholic].

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

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 ausgeradiert wurden. 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 westlich (von New York) gelegenen Stadt [Akron] und in deren Umgebung (Cleveland) sind es achtzig von uns und unsere Familien. Wir treffen uns regelmäßig [meet frequently], so daß Neulinge die Gemeinschaft finden können, die sie suchen. An diesen zwanglosen Zusammenkünften nehmen oft vierzig bis achtzig Personen* teil. Wir wachsen an Zahl und Kraft.

Ein Alkoholiker, der noch am Glas hängt, ist kein lebenswertes 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.

Dennoch haben wir viel Freude an allem. Ich vermute, daß mancher schockiert wäre über unsere scheinbare Weltlichkeit

* Das waren 50—100% aller Mitglieder

und Leichtlebigkeit. Dahinter aber verbirgt sich tödlicher Ernst. Gott muß 24 Stunden am Tag [twenty-four hours a day] in uns und durch uns arbeiten — oder wir kommen um.

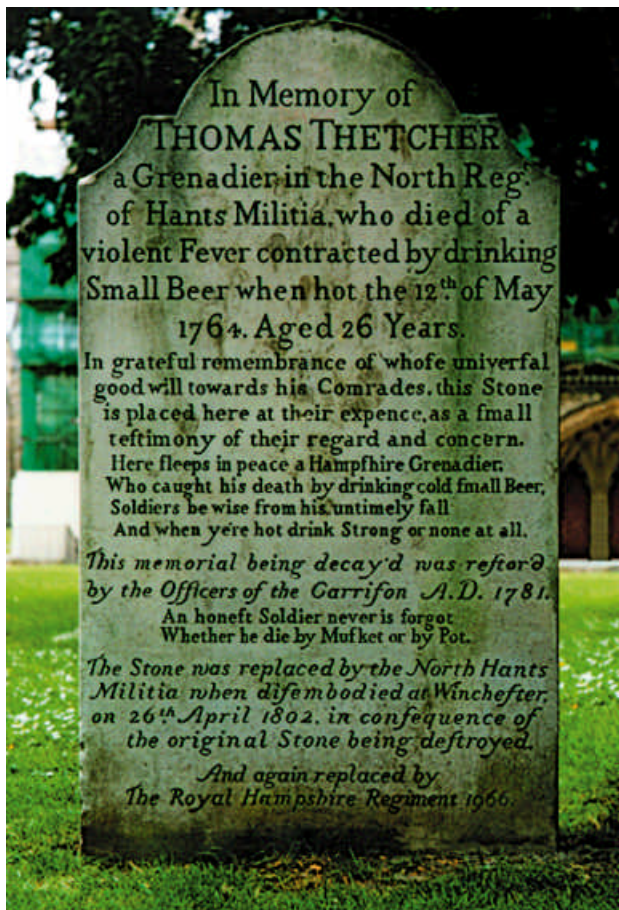
Die meisten von uns haben das Gefühl, daß wir nicht weiter nach Utopia (dem zukünftigen Paradies), noch nach dem Himmel suchen müssen. Wir haben ihn bei uns – jetzt* und hier. Täglich vervielfacht sich das einfache Gespräch mit meinem Freund in unserer Küche zu einem immer weiter werdenden Kreis des „Friedens auf Erden und den Menschen ein Wohlgefallen“ [Luk2,14].



*Diese (in den damaligen Oxford-Gruppen wohlbekannte) Anspielung auf 2.Korinther 6,2–10 ist für die deutschsprachigen Herausgeber dieses Buches wieder hochaktuell geworden:

Jetzt ist sie da, die Zeit der Gnade; **jetzt** ist er da, der Tag der Heilung. Niemand geben wir auch nur den geringsten Anstoß, damit unser Dienst nicht getadelt werden kann. In allem erweisen wir uns als Gottes Diener: Durch große Standhaftigkeit in Bedrängnis, in Not, in Angst, unter Schlägen, in Gefängnissen, in Zeiten der Unruhe, unter der Last der Arbeit in durchwachten Nächten, durch Abstinenz, durch lautere Gesinnung, durch Erkenntnis, durch Langmut, durch Güte, durch den Geist der Heilung – den Heiligen Geist, durch ungeheuchelte Liebe, durch das Wort der Wahrheit in der Kraft Gottes, mit den Waffen der Gerechtigkeit in der Rechten und in der Linken, bei Ehrung und Schmähung, bei übler Nachrede und bei Lob.

Wir gelten als Betrüger und sind doch wahrhaftig; wir werden verkannt und doch anerkannt; wir sind wie Sterbende, und seht: Wir leben; wir werden angegriffen und doch nicht getötet; uns wird Leid zugefügt, und doch sind wir jederzeit fröhlich; wir sind arm und machen doch viele reich; wir haben nichts und haben doch alles.



Der auf Seite eins erwähnte Grabstein vor der Winchester Cathedral heutzutage.

Kapitel 2: Es gibt eine Lösung

Wir von *Alkoholiker Anonymus* kennen einhundert Menschen, die einst genauso hoffnungslos waren wie Bill. Alle sind genesen. Sie haben das Trinkproblem gelöst.

Wir sind normale Bürger. Alle Schichten und viele Berufe sind bei uns ebenso vertreten wie politische, wirtschaftliche, soziale und religiöse Richtungen. Wir sind Menschen, die normalerweise keinen Umgang miteinander hätten. Jedoch besteht zwischen uns eine Kameradschaft, ein gegenseitiges Wohlwollen und Verständnis. Das ist unbeschreiblich schön. Wir sind wie die 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 unsere 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 ungeheuerliche Tatsache, daß wir eine allgemein anwendbare Lösung [common solution] entdeckt haben. Wir haben einen Weg gefunden, über den wir uns absolut einig sind und auf dem wir uns zu Aktionen in Brüderlichkeit und Harmonie zusammen tun können. Das ist die gute Nachricht, die dieses

Buch den Menschen bringt, die (noch) unter Alkoholismus leiden.

Eine Krankheit dieser Art – und wir sind dazu gekommen zu Glauben, daß es eine Krankheit ist – verwickelt unsere Angehörigen auf eine Art mit hinein, wie es keine andere menschliche Krankheit kann. Hat jemand Krebs, wird er von allen bemitleidet, keiner ist verärgert oder verletzt. Nicht so aber bei der Alkoholkrankheit, denn mit ihr geht die Vernichtung aller Dinge einher, die das Leben wertvoll machen. Sie zieht alle mit herunter, deren Leben mit dem Leidenden verbunden ist. Sie bringt Mißverständnisse, tiefe Verärgerung, finanzielle Unsicherheit, angewiderte Freunde und verärgerte Arbeitgeber, ein zerrüttetes Leben für unschuldige Kinder, unglückliche Frauen und Eltern. Diese Liste läßt sich beliebig fortsetzen.

Wir hoffen,daß dieses Buch diejenigen informieren,instruieren und trösten wird, die betroffen sind oder sein könnten. Davon gibt es viele.

Hochqualifizierte Psychiater, die sich mit uns befaßt haben, (oft fruchtlos, wie wir fürchten) finden es fast unmöglich, einen Alkoholiker so aus der Reserve zu locken, daß seine Situation zur Diskussion steht. Seltsamerweise finden Ehefrauen, Eltern und nahe Freunde uns Alkoholiker sogar noch unzugänglicher als der Psychiater und der Arzt.

Aber der Ex-Alkoholiker, der diese Lösung gefunden hat und der mit bestimmten medizinischen Informationen gewappnet ist [späterer Zusatz: und mit Fakten über sich selbst], kann im allgemeinen das volle Vertrauen eines anderen Alkoholikers in wenigen Stunden gewinnen. Ehe es aber zu einem solchen gegenseitigen Verstehen kommt, ist nur wenig oder nichts zu erreichen.

Der Mensch, der den Annäherungsversuch macht, hatte die gleichen Schwierigkeiten, so daß er weiß, wovon er spricht. Aus der ganzen Haltung seines Gesprächspartners erkennt der Betroffene, daß das ein Mensch mit einer echten Antwort

ist, der nicht die Einstellung: „Ich bin heiliger als du!“ hat, sondern lediglich den aufrichtigen Wunsch, hilfreich zu sein. Es sind keine Gebühren zu entrichten, man wird nicht vor den Karren fremder Interessen gespannt, es wird niemandem schön getan, es müssen keine Moralpredigten ertragen werden. Das sind die Voraussetzungen, die wir für notwendig erachten. Nachdem wir so auf sie zugegangen sind, nehmen viele ihre Betten und laufen wieder.*

Niemand von uns tut diese Arbeit professionell, noch meinen wir, daß ihre Wirksamkeit verstärkt würde, wenn wir das täten. Wir fühlen, daß die Beseitigung des Alkoholproblems nur ein Anfang ist. Eine viel wichtigere Demonstration der Anwendung unserer Prinzipien liegt erst noch vor uns, nämlich in unserem jeweiligen Zuhause, unserer Erwerbstätigkeit – in jeder Beziehung. Wir alle verbringen viel von unserer freien Zeit im Bemühen um andere Alkoholiker, was wir noch näher beschreiben werden. Einige sind in der glücklichen Lage, nahezu ihre gesamte Zeit dieser Arbeit 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 überwältigt bei dem Gedanken, daß in ihrer unmittelbaren Nachbarschaft täglich Hunderte von Alkoholikern der Vergessenheit anheimfallen. Viele könnten genesen, wenn sie die Chance gehabt hätten, der wir uns erfreuen. Wie sollten wir nun bekanntmachen, was uns so frei gegeben wurde?

Wir haben daher 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

* (After such an approach many take up their beds and walk again. – Anspielung auf eine bemerkenswerte Geschichte in Joh.5,1–9, deren Hauptaussage ein deutscher Psychiater später in die drastischen Worte fassen sollte: „Arsch hoch und auf die Füße!“)

empfehlen damit ein brauchbares Programm für jeden, der von einem Trinkproblem betroffen ist [egal ob er nun am Saufen oder unter einem Säufer leidet].

Es ist notwendig, daß medizinische, psychiatrische, gesellschaftliche und religiöse Fragen diskutiert werden. Dabei sind wir uns bewußt, daß diese Themen von Natur aus 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 Ex-Alkoholiker hängt das ganze Leben davon ab, daß wir beständig denken, wie wir anderen dazu verhelfen, ihren Nöten zu begegnen.

Sie werden sich sicher schon gefragt haben, warum wir alle vom Trinken so schwer krank wurden. Sie sind zweifellos neugierig, wie und warum wir –entgegen der Prognose von Experten– von einem hoffnungslosen, geistigen und körperlichen Zustand [condition of mind and body] genesen sind. Wenn du ein Alkoholiker bist und das Trinkproblem überwinden willst, wirst du schon die Frage gestellt haben: „Was habe ich zu tun?“

Es ist der Zweck dieses Buches, solche Fragen eingehend zu 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 oder 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 passen auf Leute, deren Reaktionen von unseren sehr 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 [impair him physically and mentally]. 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. Es kann ein schwerer Gewohnheitstrinker aus ihm werden, oder auch nicht. An irgendeinem Punkt seiner Trinkerlaufbahn jedoch fängt er an, jede Kontrolle über seinen Alkoholkonsum [Trinkmenge] zu verlieren, sobald er erst einmal zu trinken beginnt.

Das ist der Bursche, der Ihnen durch seinen Kontrollverlust Rätsel aufgibt. In seinem Rausch tut er absurde, unglaubliche und bisweilen tragische Dinge. 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 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 in vieler Hinsicht sehr einfühlsam und 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 vielversprechende Karriere vor sich. Er benutzt seine Gaben, um sich und seiner Familie eine vielversprechende Zukunft aufzubauen, die er dann durch eine sinnlose Serie von Besäufnissen wieder kaputt macht. 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 Alkohol-Depots 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, daß 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 anderen 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 echten Alkoholikers, denn unsere Verhaltensmuster sind sehr unterschiedlich. Im allgemeinen kann man aber nach dieser Beschreibung einen Alkoholiker erkennen.

Warum benimmt er sich so? Wenn hundertfache Erfahrung ihm gezeigt hat, daß ein einziger Schluck ein weiteres Debakel mit all den begleitenden Leiden und Erniedrigungen bedeutet, warum nimmt er diesen ersten Schluck trotzdem zu sich? 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. Unter Psychiatern und Medizinern gehen die Meinungen darüber, warum ein Alkoholiker anders reagiert als normale Menschen, weit auseinander. Niemand weiß das genau. Wenn erst einmal ein bestimmter Punkt erreicht ist, kann nichts mehr für ihn getan werden. 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 [in the bodily and mental sense] etwas geschieht, das es ihm praktisch 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 weniger 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 im Lichte der Verwüstung betrachtet, die das Besäufnis eines Alkoholikers anrichtet, wirklich stand. Diese Entschuldigungen klingen wie die Philosophie eines Mannes, der sich bei Kopfweh mit dem Hammer auf den Kopf schlägt, um die Schmerzen nicht mehr spüren zu müssen. Wenn Sie einen Alkoholiker auf diese wackeligen Ausreden aufmerksam machen, wird er entweder alles ins Lächerliche ziehen, den Beleidigten spielen oder vom Thema ablenken.

Hin und wieder wird er Ihnen die Wahrheit sagen. So seltsam es auch klingen mag, die Wahrheit besteht darin, daß er genausowenig wie Sie weiß, warum er den ersten Schluck trank. Einige Trinker geben sich mit ihren selbstgestrickten Entschuldigungen eine Zeitlang zufrieden. Aber in ihrem Herzen herrscht Ratlosigkeit darüber, warum sie das tun. Sind sie erst einmal von dieser Krankheit gepackt, wissen sie weder ein noch aus. Sie sind von der fixen Idee besessen, das Spiel irgendwie, irgendwann doch noch gewinnen zu können. Oft aber ahnen sie schon, daß sie am Boden liegen und nur noch 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 selbst herauszieht und seine Willenskraft einsetzt.

Die tragische Wahrheit ist, daß dieser glückliche Tag selten kommt, falls der Betroffene ein echter 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, absolut nichts mehr nützt. Diese tragische Situation ist in praktisch jedem Fall bereits eingetreten, ehe damit gerechnet wird.

Es ist eine Tatsache, daß die meisten Alkoholiker aus noch unbekannten Gründen die Kraft verloren haben, zu wählen, ob sie weitertrinken oder nicht. Unsere sogenannte Willenskraft existiert praktisch nicht mehr. Zu bestimmten Zeiten sind wir –egal, wie gut wir uns auch selbst durchschaut haben mögen– unfähig, uns die Erinnerung an Leiden und Demütigungen ausreichend stark ins Bewußtsein zurückzurufen, selbst wenn diese nur eine Woche oder einen Monat zurückliegen. Wir sind ohne Abwehrkraft gegen den ersten Schluck.

Die schier unausweichliche Konsequenzen, die auch nur ein einziges Glas Bier nach sich zieht, kommen uns nicht in den Sinn, um uns abzuschrecken. 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 Selbsterhaltungstrieb, der uns schützt, und einen beispielsweise davon abhält, seine Hand auf den heißen Ofen zu legen, versagt hier vollständig.

Der Alkoholiker kann ganz cool zu sich sagen: „Diesmal werde ich mich nicht verbrennen – was soll’s!“ Vielleicht denkt er sich auch gar nichts dabei. Wie oft haben einige von uns auf die leichtsinnige 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, geht er mit Sicherheit zugrunde oder wird permanent wahnsinnig [Korsakow-Syndrom]. Legionen von Alkoholikern haben uns im Laufe der Geschichte von diesen nackten und häßlichen Tatsachen überzeugt. Nur durch die Gnade Gottes, konnte es nun einhundert, noch weit mehr überzeugende Beispiele geben. *[But for the grace of God, there would have been one hundred more convincing demonstrations.]* So viele, die aufhören wollen, können es nicht, aber:

Es gibt eine Lösung. Fast keinem von uns gefiel die Selbsterforschung, die Einebnung seines Hochmuts und das Bekenntnis seiner Unzulänglichkeiten. Der [Genesungs-]Prozeß erfordert das zu seinem erfolgreichen Abschluß. Aber wir sahen, daß es in anderen wirkte... und mußten zum Glauben kommen – in der Hoffnungslosigkeit und Sinnlosigkeit des Lebens, wie wir es bisher gelebt hatten. Wenn daher Menschen auf uns zugingen, in denen die Lösung des Problems lebendig war, blieb uns gar nichts weiter übrig, als dieses einfache Sortiment spirituellen Handwerkzeugs aufzuheben, das sie uns vor die Füße gelegt hatten. Wir haben ein (großes) Stück Himmel gefunden, und wir sind in eine „Vierte Dimension des Daseins“ katapultiert worden, von der wir noch nicht einmal geträumt hatten.

Die großartige (Tat-)Sache ist eben die – und weniger wäre nichtig –, daß wir tiefe und wirkungsvolle spirituelle Erfahrungen gemacht haben, die unsere Einstellung gegenüber dem Leben, gegenüber unseren Mitmenschen und gegenüber Gottes Universum revolutionierten. Der zentrale Punkt in unserem jetzigen Leben ist die absolute 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 die Dinge vollendet, die wir nie selbst (aus eigener Kraft) hätten tun können.

Wenn du dir sicher bist, Alkoholiker zu sein, wie wir es waren, gibt es nach unserer Überzeugung für dich keine Kompromiß-Lösung mehr. Du befindest dich in einer Lage, wo es unmöglich

wird so weiterzuleben, und wenn du bereits den „point of no return“ überschritten hast, die Grenze zu dem Bereich, aus dem es mit menschlichen Hilfsmitteln keine Rückkehr mehr gibt, dann stehst du am Scheideweg. Du hast nur zwei Möglichkeiten: Die eine ist, daß du bis zum bitteren Ende gehst und bis dahin, so gut du kannst, die bewußte Wahrnehmung deiner unerträglichen Lage ausschaltest; die andere ist, daß du das findest, was wir gefunden haben. [später geändert in: die andere ist, spirituelle Hilfe zu akzeptieren.] Das kannst du, wenn du es ehrlich wünschst und bereit bist, dir die Mühe zu machen.

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 C.G.Jung in Zürich] begeben. Obwohl Erfahrung den Geschäftsmann skeptisch gemacht hatte, beendete er seine Behandlung mit ungewöhnlicher Zuversicht. Sein körperlicher und geistiger Zustand [physical and mental condition] war außerordentlich gut. Überdies glaubte er, jetzt ein so gründliches Wissen über die inneren Vorgänge in seinem Denken [inner workings of his mind] zu haben und die darin verborgenen Quellen so gut zu kennen, daß er einen Rückfall für undenkbar hielt. Nichtsdestotrotz war er nach kurzer Zeit wieder betrunken. Noch tückischer war es, daß er sich selbst keine befriedigende Erklärung für seinen Rückfall geben konnte.

Also ging er wieder zu diesem Arzt zurück, den er bewunderte, und fragte ihn geradeheraus, warum er nicht gesund werden könne. Vor allen Dingen wünschte er sich, die Selbstkontrolle wiederzuerlangen. In bezug auf andere Probleme schien er recht vernünftig und ausgeglichen zu sein. Über den Alkohol jedoch hatte er keinerlei Kontrolle. Wie kam das?

Er bat den Arzt, ihm die ganze Wahrheit zu sagen und er bekam sie [zu hören]. Nach dem Urteil des Arztes war der

Geschäftsmann ein absolut hoffnungsloser Fall. Er könne seine gesellschaftliche Stellung nie wieder erlangen. Und wenn er die Absicht habe, lange zu leben, müsse er sich entweder 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 Mensch. 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, eine bestimmte einfache Einstellung [attitude] aufrecht zu erhalten.

Einige unserer alkoholkranken Leser mögen der Ansicht sein, daß sie es ohne spirituelle Hilfe schaffen. Laßt uns den Fortgang der Unterhaltung erzählen, die unser Freund mit seinem Arzt hatte.

Der Arzt sagte ihm: „Sie haben die Denkweise [mind] eines chronischen Alkoholikers. Ich habe noch keinen einzigen genesen sehen, bei dem dieser Zustand des Denkens [state of mind] schon so weit fortgeschritten war 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, „es gibt eine. Selbst in Fällen, wie dem Ihren, hat es seit frühesten Zeiten Ausnahmen gegeben. Hier und da hatten Alkoholiker manchmal das, was man eine lebendige, spirituelle Erfahrung [vital spiritual experience] nennt. Für mich sind diese Erscheinungen ein Phänomen. Sie gehen ihrer Natur nach mit gewaltigen Gefühlsbewegungen und völliger Neuorientierung einher. 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 emotionalen 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 gegründete Hoffnung zerstörte ihm der Arzt jedoch, indem er ihm sagte, daß seine religiösen Überzeugungen zwar gut seien, daß sie in seinem Fall aber nicht ausgereicht hätten, um bei ihm diese notwendige „vitale spirituelle Erfahrung“ herbeizuführen.

Das war das schreckliche Dilemma, in dem sich unser Freund befand, als er jene „außergewöhnliche Erfahrung“ hatte, die aus ihm, wie schon gesagt, einen freien Menschen machte.

Wir suchten nun unsererseits mit der Verzweiflung Ertrinkender denselben 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– ein Lebensentwurf, der wirklich funktioniert. [a design for living that really works]

Der angesehene amerikanische Psychologe William James beschreibt in seinem Buch „Vielfalt religiöser Erfahrungen“ eine Anzahl von Wegen, auf denen Menschen Gott entdeckt haben. Wir haben als Gruppe nicht die Absicht irgend jemanden davon zu überzeugen, es gäbe nur einen einzigen Weg auf dem Gott entdeckt werden könnte. Wenn das, was wir gelehrt, 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 verständliche Weise in Beziehung treten, wenn wir nur bereitwillig und ehrlich genug sind, es zu versuchen. Jene Menschen, die religiöse Bindungen haben, werden dabei nichts finden, was ihren Glauben oder ihre zeremonielle Religionsausübung stört. Darüber gibt es bei uns keine Meinungsverschiedenheiten.

Wir sind der Meinung, daß es uns als Gruppe 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 Glaubengemeinschaft an, aber die meisten neigen dazu.

Im folgenden Kapitel wird erklärt, was wir unter Alkoholismus verstehen. Danach wendet sich ein Kapitel an Agnostiker. Viele von denen, die sich einst zu den Agnostikern zählten, sind nun unter unseren Mitgliedern. Erstaunlicherweise zeigt es sich, daß solche Überzeugungen kein großes Hindernis für eine spirituelle Erfahrung sind.

Da gibt es ein paar persönliche Erfahrungsberichte. Danach werden klipp und klar Ratschläge [directions] gegeben, die zeigen, wie ein alkoholkranker Mensch genesen kann. Später folgen eine ganze Menge Lebensgeschichten von Alkoholikern.

In den persönlichen Berichten beschreibt jeder einzelne in seiner Sprache und aus seiner Sicht, wie er seine Verbindung zu Gott wiederentdeckte. 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. Unsere Hoffnung ist es, daß viele alkoholranke Männer und Frauen, die in Not und Verzweiflung sind, diese Seiten in die Hand bekommen. Wir glauben, daß nur eine rückhaltlose Darstellung unserer selbst und unserer Probleme sie dazu bringen wird zu sagen: „Ja, ich bin auch einer von ihnen; das ist eine Sache, die ich auch haben muß.“

Kapitel 3: Mehr über Alkoholismus

Die meisten von uns wollten nicht zugeben, richtige Alkoholiker zu sein. Keiner mag den Gedanken, sich körperlich und von der Mentalität her von anderen zu unterscheiden. Deshalb überrascht es nicht, daß unsere Trinkerkarrieren von zahllosen vergeblichen Versuchen gekennzeichnet sind, uns zu beweisen, wir könnten so trinken wie andere Leute. Jeder anormale Trinker ist von der fixen Idee geradezu besessen, irgendwie, irgendwann sein Trinken kontrollieren und genießen zu können. 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 unserem tiefsten, innersten Selbst gegenüber rückhaltlos zugeben mußten, daß wir Alkoholiker waren. Das ist der erste Schritt zur Genesung. Der Wahn, daß wir wie andere sind oder heute so sein können, mußte zerschlagen werden.

Wir Alkoholiker sind Männer und Frauen, die die Fähigkeit verloren haben, kontrolliert zu trinken. Wir wissen, daß kein waschechter Alkoholiker diese Kontrolle jemals wieder herstellen konnte. Wir alle durchlebten Zeiten, in denen wir meinten, die Kontrolle wieder erlangt zu haben. Auf solche, meistens kurzen Intervalle folgte unweigerlich ein noch größerer Kontrollverlust, der nach einiger Zeit zu einem erbärmlichen, unfäßbaren Verfall [demoralization] führte. Bei uns gibt es keinen Zweifel, daß Alkoholiker wie wir in

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

Wir sind wie Menschen, die ihre Beine verloren haben; ihnen wachsen niemals neue. Genausowenig scheint es irgendeine Art der Behandlung zu geben, die aus Alkoholikern unseren Schlages „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 soweit ist es noch nicht.

Trotz allem, was wir sagen, wollen viele waschechte Alkoholiker nicht glauben, daß sie welche sind [they are in that class]. 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 zustande bringt, 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 Klarem auf braunen Schnaps 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, begeisternde Bücher lesen, zur Kur oder in ein Sanatorium gehen, freiwillig in eine geschlossene Anstalt gehen - die Liste ließe sich beliebig fortsetzen.

Wir möchten keinen zum Alkoholiker abstempeln, aber du kannst dir sehr schnell selbst die Diagnose stellen. Geh in die nächste Kneipe und versuche, kontrolliert zu trinken. Versuche zu trinken und ganz plötzlich aufzuhören. Versuche es mehr als einmal. Wenn du ehrlich zu dir selbst bist, brauchst du nicht lange, um zu wissen, was mit dir los ist. Die Einsicht, daß du ein Kandidat für *Alkoholiker Anonymus* bist, mag 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, auf Grund eines übermächtigen Wunsches 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, solange 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 setzte 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 trocken 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 die Wahrheit vor uns: „Einmal Alkoholiker - immer Alkoholiker!“ Wenn wir nach einer Zeit der Trockenheit wieder mit dem Trinken anfangen, sind wir in kurzer Zeit wieder so übel dran wie vorher. Wenn wir planen, mit dem Trinken aufzuhören, darf es keinen Vorbehalt geben, und in keinem Winkel unseres Hinterkopfes darf die Hoffnung lauern, eines Tages immun gegen Alkohol zu werden.

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

viele fertigbringen, denn keiner will wirklich aufhören. Weil er schon das für Alkoholiker typische, verdrehte Denken erworben hat, wird auch kaum einer herausfinden, ob er es geschafft hat. In unserer Gruppe gibt es einige, die fünfunddreißig Jahre oder jünger sind. Sie hatten nur ein paar Jahre getrunken und waren trotzdem genauso hilflos wie jene, die zwanzig Jahre lang getrunken hatten.

Um schwer beeinträchtigt zu sein, muß man nicht unbedingt lange und solche Mengen getrunken haben wie einige 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. Bestimmte 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 versuche 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 soll er versuchen, ein Jahr ohne Alkohol auszukommen. Sollte er ein wirklicher Alkoholiker und seine Krankheit schon sehr fortgeschritten sein, hat er kaum eine Erfolgschance. In den

* 1992 waren einer Umfrage zufolge 2% der AA-Mitglieder in Nord-Amerika im Alter unter 21 Jahren, 17% waren 21 bis 30 Jahre alt. In Deutschland lagen diese Altersgruppen 1994 bei 0,1% und 3%.

Anfängen unseres Trinkens blieben wir gelegentlich ein Jahr oder länger trocken und wurden danach wieder harte Trinker. Selbst wenn du in der Lage bist, für eine längere Zeit mit dem Trinken aufzuhören, kannst du schon 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 auf nicht-spiitueller Grundlage aufhören kann, hängt bis zu einem gewissen Grad von seiner Charakterstärke ab, und davon, wie stark der Wunsch in ihm ist, das wirklich auch durchzuziehen. Aber noch stärker wird es davon abhängen, bis zu welchem Grad er schon die Kraft verloren hat, um zu wählen, ob er noch trinken will oder nicht. Viele von uns meinten, sie hätten jede Menge Charakter. 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, allein davon loszukommen, wie groß die Notwendigkeit und der Wunsch aufzuhören auch sein mögen.

Wie können wir unseren Lesern helfen, eine für sie zufriedenstellende Entscheidung zu fällen, ob sie zu uns gehören oder nicht? Das Experiment, 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 Denkweisen [mental

states] beschreiben, die dem Rückfall [relapse] ins Trinken vorausgehen, denn dort scheint offensichtlich der Hund begraben zu liegen.

Was geht in einem Alkoholiker vor, der immer wieder das aussichtslose Experiment mit dem ersten Schluck wiederholt? Freunden, die mit ihm diskutierten, nachdem ihn das letzte Besäufnis an den Rand der Scheidung oder des Bankrotts brachte, erscheint er mysteriös, wenn er geradewegs in eine Kneipe marschiert. 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 gutgehende 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. Doch dann wurde er innerhalb weniger Jahre in betrunkenem Zustand 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 ein halbes Dutzendmal in schneller Folge wieder betrunken. Jedes Mal arbeiteten wir mit ihm und untersuchten genau, was sich ereignet hatte. Er gab zu, daß er wirklich Alkoholiker und sein Zustand ernst war. Er war sich darüber im klaren, daß ihm ein neuer Gang in die

Anstalt bevorstand, wenn er so weiter machte. Dazu kam, daß er seine Familie verlieren würde, an der er sehr hing.

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, auf dem Land einen Interessenten für ein Auto zu besuchen. Unterwegs wurde ich hungrig, also hielt ich an einer Raststätte, in der sich auch eine Bar befand. Ich hatte nicht die Absicht zu trinken. Ich gedachte nur ein belegtes Brötchen zu essen. Ich hoffte auch, hier vielleicht einen Kunden für ein Auto zu finden, was nicht ungewöhnlich war, denn ich verkehrte in diesem Lokal schon seit Jahren als Stammgast. Während der Monate, in denen ich trocken war, hatte ich dort oft gegessen. Ich setzte mich an einen Tisch, bestellte das Brötchen und ein Glas Milch. Immer noch kein Gedanke an Trinken. Ich bestellte noch ein Brötchen und entschied mich für ein weiteres Glas Milch.

„Plötzlich schoß mir der Gedanke durch den Kopf, ein Whisky in meiner Milch könne mir bei 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. Das Experiment 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 von den starken Gewissens-

bissen und körperlichen Leiden [mental and physical suffering], die ihm das Trinken immer verursachten. ***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!***

Was immer die präzise medizinische Definition dafür sein mag, wir nennen es reinen Wahnsinn [plain in-sanity]. Wie kann ein solcher Mangel an Selbsteinschätzung, an Fähigkeit, logisch zu denken, anders genannt werden?

Vielleicht meinst du, dies sei ein extremer Fall. Für uns ist das nicht weit hergeholt, denn diese Art zu denken ist für jeden einzelnen in unserer Gruppe charakteristisch gewesen. Einige hatten sich manchmal sogar –mehr als Jim– über die Konsequenzen Gedanken gemacht. Aber immer war da diese kuriose Mentalität, dieses Phänomen, daß parallel zu unserem klaren, logischen Denken [sound reasoning] unvermeidlich ein weiteres Denkprogramm ablief, das eine irrsinnig lächerliche Entschuldigung [insanely trivial excuse] für den ersten Schluck lieferte. Logisches Denken – der sogenannte „gesunde Menschenverstand“ [sound reasoning] konnte uns nicht im Zaume halten. Der Irrsinn siegte. Am nächsten Tag fragten wir uns ehrlich und allen Ernstes, wie das hatte geschehen können.

Bei manchen Gelegenheiten haben wir uns absichtlich betrunken, was wir mit Nervosität, Ärger, Kummer, 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 passierte. Wir sehen heute: Auch wenn wir vorsätzlich statt zufällig zu trinken begannen, hatten wir im Vorfeld [period of pre-meditation] kaum ernsthaft den Gedanken an die schrecklichen Konsequenzen unseres Handelns, wenn doch, blieb er jedenfalls ohne Wirkung.

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 schnellfahrenden Fahrzeug beiseite zu springen. Trotz gutgemeinter 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 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 Alkoholismus 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 Symptome sind bei uns vorhanden, aber so extrem weit gegangen wie Ihr sind wir nicht. Wir werden auch kaum so weit gehen. Nachdem, 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 momentan leichtsinnig und stark trinken, denn sie haben sich die Birne noch nicht so weich gesoffen und ihren Körper noch nicht so ruiniert wie wir [their brains and bodies have not been warped and degenerated as ours]. Aber ein waschechter Alkoholiker oder jemand, der das Zeug dazu hat, einer zu werden, wird ***absolut unfähig sein, auf Grund von Selbsterkenntnis mit dem Trinken aufzuhören.*** Von dieser Regel gibt es kaum eine Ausnahme. Das ist ein Punkt, den wir immer und immer wieder herausstreichen möchten, um den Alkoholikern unter unseren Lesern einzutrüchtern, was wir durch bittere Erfahrung lernen mußten. Nehmen wir ein anderes Beispiel.

Fred ist Teilhaber eines Steuerberaters. Er hat ein gutes Einkommen, ein schönes Heim, ist glücklich verheiratet und Vater von vielversprechenden Kindern im Oberschulalter. 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 anzunehmen, daß er ein Alkoholiker sei. 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. Daß er Alkoholiker war, wollte Fred nicht glauben, 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 neuerworbenes 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 zitterig. 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 nichtsdestotrotz 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 war euch wirklich dankbar für eure Ideen über den unterschwelligen Wahnsinn, der dem ersten Schluck vorangeht, aber ich vertraute darauf, daß mir so etwas nicht passieren könnte nach all dem, was ich gelernt hatte. Ich begründete das damit, daß die Sache bei mir noch nicht so weit fortgeschritten war, wie bei den meisten von euch, Freunde. Normalerweise konnte ich meine anderen persönlichen Probleme erfolgreich bewältigen, und deshalb würde ich auch da erfolgreich sein, wo ihr versagt habt. Ich meinte, einen berechtigten Anspruch auf Selbstsicherheit [self-confidence] 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. Ein perfekter Tag ging zu Ende – ohne ein Wölkchen 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 in 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 Gewissensbissen und körperlichen Qualen.

Sobald ich die Fähigkeit zu denken wiedererlangt hatte, rekonstruierte ich den Abend in Washington sorgfältig. ***Ich war weder auf der Hut gewesen, noch hatte ich versucht, gegen den ersten Schluck 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 Barrieren [defense], die ich mir aufbauen konnte, eines Tages einem unbedeutendem Anlaß zum Trinken nicht standhalten würden. 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 [alcoholic mind] bewußt. Ich sah ein, daß Willenskraft und Selbsterkenntnis gegen solch merkwürdige

Aussetzer im Hirn [strange mental blank spots] 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 Mitglieder von A.A. 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 medizinischen Beweisen, daß das besoffene Denken [alcoholic mentality], das ich in Washington an den Tag gelegt hatte, ein hoffnungsloser Zustand war. Sie zählten Dutzende von Fällen aus eigener Erfahrung auf. Durch diesen Prozeß wurde der letzte Funke Hoffnung, mich da aus eigener Kraft herausarbeiten zu können, erstickt.

In groben Zügen erläuterten sie mir die spirituelle Antwort und das Aktionsprogramm, dem Hundert ihrer Mitglieder erfolgreich gefolgt waren. Obgleich ich nur auf dem Papier zu einer Kirche gehörte, waren ihre Vorschläge vom Intellekt her nicht schwer zu fassen. Das Programm war vernünftig, in der Durchführung aber ziemlich drastisch. Das hieß, daß ich einige lebenslang gehegte Auffassungen über Bord werfen mußte. Das war nicht leicht. Als ich mich entschlossen hatte, diesen Prozeß durchzustehen, hatte ich im gleichen Augenblick das seltsam erleichternde 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 eintauschen. 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 kürzlich folgende Stellungnahme: „Was ihr über die generell 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 war nur noch Göttliche Hilfe möglich [Divine help]. Wäret ihr freiwillig zu mir als Patienten in dieses Krankenhaus gekommen, hätte ich euch nicht aufgenommen, wenn ich es hätte verhindern können, denn Leute –wie ihr– brechen mir zu leicht das Herz. Obwohl ich nicht religiös bin, habe ich größten Respekt vor der Art, in der ihr Zugang zur Spiritualität gefunden habt. In den meisten Fällen gibt es tatsächlich keine andere Lösung.“

Um es noch mal zu sagen: Zu gewissen Zeiten hat der Alkoholiker keinen wirksamen, gedanklichen Schutz vor dem ersten Schluck [no effective mental defense against the first drink]. Von wenigen, seltenen Fällen abgesehen, kann weder er selbst noch irgendein anderes menschliches Wesen ihm dazu verhelfen. Dieser Schutz muß von einer höheren Kraft kommen. [His defense must come from a higher Power.]



Kapitel 4: Wir Agnostiker

In den vorhergehenden Kapiteln haben Sie einiges über Alkoholismus gelernt. Wir hoffen, daß wir den Unterschied zwischen einem Alkoholiker und einem Nichtalkoholiker klargemacht haben. Wenn Sie merken, daß Sie nicht mit dem Trinken aufhören können, obwohl Sie es aufrichtig wünschen, oder wenn Sie beim Trinken kaum Kontrolle über die Menge haben, dann sind Sie möglicherweise Alkoholiker. Wenn das der Fall ist, werden Sie wahrscheinlich schon unter der Krankheit zu leiden haben, einer Krankheit, die nur durch eine spirituelle Erfahrung überwunden werden kann.

Für einen, der sich als Atheist* oder Agnostiker* fühlt, scheint eine solche Erfahrung unmöglich zu sein. Andererseits: So weiterzumachen wie bisher [to continue as he is], bedeutet seinen Untergang [disaster], besonders wenn er ein Alkoholiker von der hoffnungslosen Sorte ist. Zur Hölle des Alkoholismus verdammt zu sein oder sich „retten“ zu lassen — es ist nicht leicht, diesen Alternativen ins Auge zu schauen. [Später geändert in: 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 jedoch der Tatsache ins Auge sehen, daß wir eine spirituelle Grundlage finden mußten – oder es war aus. Wahrscheinlich wird es dir auch so gehen. Kopf hoch, auch wenn der Hals schwarz ist. Ungefähr fünfzig von uns dachten, sie seien Atheisten oder Agnostiker. Unsere Erfahrung zeigt, daß du nicht zu verzagen brauchst.

*griechisch: A=ohne; Theos=Gott; Gnosis=Wissen, Erkenntnis

Wenn lediglich here, moralische Verhaltensregeln oder eine bessere Lebensphilosophie ausreichen würden, um mit dem Alkoholismus fertig zu werden, wären viele von uns schon vor langer Zeit genesen. Aber wir mußten erkennen, daß solche Verhaltensregeln und Philosophien uns nicht retten konnten, gleich 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 unser Ich*, sein. Offensichtlich – genau das war es. Aber wo und wie sollten wir diese höhere Kraft finden?

Darum geht es in diesem Buch. Sein wichtigstes Anliegen ist es, dich in die Lage zu versetzen, daß du eine Kraft finden kannst, die größer ist als dein Ich, und die dir hilft, deine Probleme zu lösen. Das heißt, wir haben ein Buch geschrieben, von dem wir glauben, daß es sowohl spirituell als auch moralisch ist. Und das bedeutet selbstverständlich, 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 seine Alkoholprobleme sprechen und ihm unsere Gemeinschaft [fellowship] erklären. 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 in aggressiver Weise antireligiös [violently anti-religious]. In anderen rief das Wort „Gott“ den Gedanken an einen Kinderschreck wach, mit dem manche Leute versucht hatten, uns während der Kindheit an der Kandarre zu halten. Vielleicht lehnten wir diese bestimmte Überzeugung deshalb ab, weil sie uns unangemessen erschien. Wir bildeten uns ein, daß wir mit dieser Zurückweisung den Gottesgedanken völlig aufgeben hätten. Uns beunruhigte die Idee, daß der Glaube und die Abhängigkeit von einer Kraft jenseits unserer Ich-Begrenztheit, etwas Schwaches, oder gar Feiges wäre. Wir schauten mit tiefem Mißtrauen auf diese Welt streitender Menschen, sich bekämpfender theologischer Systeme und unerklärlichen Elends. Argwöhnisch betrachteten wir jene, die das Göttliche für sich in Anspruch nahmen. Wie konnte ein Höchstes Wesen [Supreme Being] überhaupt mit all dem etwas zu tun haben? Und wer konnte überhaupt die Existenz eines Höchsten Wesens begreifen? Aber in anderen Momenten, etwa wenn wir von einer stemklaren 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 dich schnell beruhigen. Sobald wir die Vorurteile beiseite schoben und wenigstens unsere Bereitschaft zum Ausdruck brachten, an eine Kraft, größer als unser Ich, zu glauben, erzielten wir bereits erste Resultate, obwohl es uns allen unmöglich war, diese Kraft, die Gott ist, umfassend zu erklären oder zu verstehen.

Sehr zu unserer Beruhigung entdeckten wir, daß wir die Überzeugung, die andere von Gott hatten, nicht zu teilen brauchten. Unsere eigene Überzeugung – wie unzureichend

auch immer – genügte, um Ihm näher zu kommen und eine Verbindung zu Ihm herzustellen. Sobald wir die mögliche Existenz einer Schöpferischen Intelligenz, eines Geistes im Universum –als Grundlage aller Dinge– anerkannten, begann ein neuer Sinn der Kraft und Führung von uns Besitz zu ergreifen, vorausgesetzt daß wir noch andere simple Schritte unternahmen. Wir spürten, daß Gott es denen, die Ihn suchen, nicht zu schwer macht. Für uns ist die spirituelle Sphäre [Realm of Spirit] weit, unermesslich, allumfassend; niemals von einem Alleinvertretungsanspruch oder von Verboten eingeschränkt [never exclusiv or forbidding]. Sie steht allen Menschen offen, wie wir glauben.

Wenn wir also mit dir über Gott sprechen, meinen wir deine eigene Vorstellung [conception] von Gott. Das trifft auch auf andere spirituelle Ausdrücke in diesem Buch zu. Auch wenn du Vorurteile gegen spirituelle Worte und Begriffe hast, laß dich davon nicht abhalten sondern frage dich ehrlich, was sie für dich bedeuten. Am Anfang ist das alles, was du brauchst, um mit dem spirituellen Wachstum zu beginnen und den ersten bewußten Kontakt zu Gott, wie du Ihn verstehst, herzustellen. Später wirst du viele Dinge akzeptieren können, die jetzt außerhalb deiner Reichweite zu liegen scheinen. Das ist Wachstum. Aber wenn du wachsen willst, mußt du irgendwo damit anfangen. Also nutze ruhig dein eigenes Konzept, wie begrenzt es auch sein mag.

Du mußt dir nur eine kurze Frage stellen: „Glaube ich oder bin ich wenigstens bereit zu glauben, daß es eine Kraft gibt, die größer ist als mein Ich?“ 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 unter uns wiederholt erwiesen,

daß auf diesen simplen Eckstein eine wunderbar wirksame spirituelle Lebensstruktur aufgebaut werden kann.

Das waren großartige Neuigkeiten (great news) für uns, denn wir hatten gemeint, wir könnten uns keine spirituellen Grundsätze zu eigen machen, ehe wir nicht viele Glaubensdinge akzeptierten, die uns schier unglaublich erschienen. Wenn andere uns ihre spirituelle Entwicklung vorlebten, wie oft sagten wir dann: „Hätte ich nur das, was dieser Mensch hat! Ich bin sicher, es würde klappen, wenn ich so glauben könnte wie er. Aber ich kann die vielen Glaubenssätze [articles of faith], die für ihn so klar sind, nicht als volle Wahrheit annehmen.“ Es war tröstlich zu erfahren, daß wir auf einer viel simpleren Ebene anfangen konnten.

Neben unserer offensichtlichen Unfähigkeit etwas auf Treu und Glauben einfach (von anderen) entgegenzunehmen, standen uns oft Eigensinn, Empfindlichkeit und unbedachtes Vorurteil im Weg. Viele von uns waren so überempfindlich, daß sogar die beiläufige Erwähnung spiritueller Dinge 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 der Verwüstungen, die der Alkohol in unserem Leben angerichtet hatte, waren wir bald spirituellen Dingen gegenüber ebenso aufgeschlossen, wie wir es bei anderen Dingen schon versucht hatten zu sein. In dieser Hinsicht war Alkohol von großer Überzeugungskraft. Wir bezogen quasi solange von ihm Prügel, bis wir uns nur noch in einem Bereich des vernünftigen Denkens vor ihm in Sicherheit bringen konnten. Manchmal war das ein langwieriger Prozeß; wir hoffen, daß kein anderer so lange voller Vorurteile bleibt, wie einige von uns.

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

Der praktische Mensch von heute schwört auf Tatsachen und Ergebnisse. Gleichwohl akzeptiert das zwanzigste Jahrhundert bereitwillig alle möglichen Theorien, wenn sie nur auf förmlichen Tatsachen beruhen. Beispielsweise gibt es zahlreiche Theorien über die Elektrizität, an denen niemand auch nur ein bißchen zweifelt. Warum diese bereitwillige Annahme? Weil wir nicht erklären können, was genau geschieht, wenn wir am Schalter drehen, obwohl wir wahrnehmen, was damit veranlaßt wird. So begnügen wir uns mit einer einigermaßen vernünftig klingenden theoretischen Annahme als Ausgangspunkt für weiterführende Überlegungen.

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 in keiner Weise der inneren Wirklichkeit entspricht. Dafür ein Beispiel:

Ein gewöhnlicher Stahlträger enthält Massen 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 daran 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 unser verdrehtes Denken und widerspricht. 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 Behauptungen wahr, würde sich daraus ergeben, daß das Leben aus dem Nichts entstanden ist, keine Bedeutung hat und nirgendwohin führt.

Anstatt uns selbst als intelligente Helfer und Mitstreiter in Gottes ewig fortschreitenden Schöpfung zu betrachten, wollten wir Agnostiker und Atheisten glauben, daß unsere menschliche Intelligenz das letzte Wort behielt, daß sie das Alpha und das Omega, Anfang und Ende von allem war. Ziemlich großspurig, nicht wahr?

Wir, die wir diesen dubiosen Weg beschritten und hinter uns gebracht haben, bitten dich, alle Vorurteile beiseite zu lassen, sogar die gegen religiöse Organisationen. Wir haben gelernt, daß der Glaube, wie groß auch immer die menschliche Unzulänglichkeit der Religionen sein mag, Millionen von Menschen Lebenssinn und Richtung gegeben hat. Gläubige Menschen haben eine schlüssige Überzeugung [logical idea], worum es im Leben geht. Wir hatten überhaupt keine. Wir machten uns noch einen Spaß daraus, spirituelle Überzeugungen anderer und darauf fußendes Handeln in spöttischer und zynischer Weise zu zerpfücken, während wir besser zur Kenntnis genommen hätten, daß viele spirituell-orientierte Menschen aller Rassen, Farben und Bekenntnisse einen Grad von Stabilität, Zufriedenheit und Nützlichkeit aufzuweisen hatten, den wir selbst hätten anstreben sollen.

Statt dessen 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 in fairer Weise Gehör.

In den Geschichten, die folgen, wirst du sehen wie weit gefächert die Wege waren, auf dem sich die Erzähler einer Kraft, die größer ist als ihr Ich, nähern und von ihr überzeugt werden. Ob du mit einem bestimmten Weg oder einer Überzeugung übereinstimmst oder nicht, scheint ziemlich egal zu sein. Die Erfahrung hat uns gelehrt, daß wir uns um diese Dinge –für unseren Zweck– keine Sorgen machen müssen. Das sind Fragen, die jeder einzelne für sich selbst beantworten muß.

In einem jedoch sind sich diese Männer und Frauen auffallend einig. Jeder einzelne von ihnen hat Zugang gefunden zu einer Kraft, größer als sein Ich, und glaubt an sie. Diese Kraft hat in jedem Fall das Wunderbare, das menschlich Unmögliche vollbracht. Wie es ein berühmter amerikanischer Staatsmann ausdrückte: „Lassen Sie uns die Fakten betrachten.“ [Let's look at the record.]

Hier ist die Rede von einhundert Männern und Frauen, die mitten im Leben stehen. Sie erklären klipp und klar, seit sie zum Glauben an eine Kraft –größer als ihr Ich– kamen, seit sie eine bestimmte Einstellung zu dieser Kraft haben und einige bestimmte, simple Dinge tun, hat es eine revolutionäre Veränderung in ihrer Art zu leben und zu denken gegeben. Sie erzählen dir, daß sie angesichts von Zusammenbruch und Verzweiflung, angesichts des totalen Versagens ihrer menschlichen Hilfsmittel, sie eine neue Kraft, Frieden, Glück und einen neuen Lebenssinn in sich einströmen fühlten. Das geschah bald, nachdem sie ganzen Herzens einige einfache Bedingungen erfüllt hatten. Einst durcheinander und verwirrt durch die scheinbare Sinnlosigkeit ihrer Existenz, sind sie heute ein Beweis für die tieferliegenden Gründe, warum sie sich im Leben so schwer

taten. Sie erzählen, warum ihr Leben so unbefriedigend war, ganz abgesehen vom Trinkproblem. Sie werden dir zeigen, wie die Verwandlung über sie gekommen ist. Wenn einhundert dir sehr ähnliche Leute, sagen können, daß das Bewußtsein der Gegenwart Gottes heute die wichtigste Tatsache in ihrem Leben ist, präsentieren sie dir damit einen überzeugenden Grund, warum auch du Glauben haben solltest.

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 intensiv befaßt haben, sagen uns, daß die Menschen jener Tage ebenso intelligent waren wie die Besten von heute. Trotzdem ging der materielle Fortschritt in früherer Zeit schmerzlich langsam von statten. 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.

Aber stelle dir folgende Frage: Sind nicht einige von uns genauso voreingenommen und unvernünftig was den spirituellen Bereich angeht, wie es unsere Vorfahren im materiellen Bereich 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? War nicht Professor Langleys absurde Flugmaschine auf dem Grunde des Potomac-Flusses gelandet? 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 der Luft fast eine alte Geschichte und waren Flugreisen in vollem Schwange.

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 sollten, unsere Ansicht zu ändern. Wir hatten Probleme mit zwischenmenschlichen Beziehungen, wir konnten unsere Gefühlswelt nicht kontrollieren. Wir waren die Beute von Trübsal und Depressionen, wir waren lebensuntüchtig, wir hatten ein Gefühl der Nutzlosigkeit, wir waren voller Angst, 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 die Frage, ob und wann wir die erste Film-Reportage über den Mondflug zu sehen bekämen? Selbstverständlich war das wichtiger.

Als wir sahen, wie andere ihre Probleme durch simples Vertrauen auf den Geist dieses Universums lösten, mußten wir aufhören, die Allmacht Gottes zu bezweifeln. Unsere eigenen Ideen hatten versagt, der Gottesgedanke jedoch nicht.

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

für das Gelingen. Ohne diesen Glauben wäre nichts geschehen. Wir Agnostiker und Atheisten hielten an der Idee fest, daß Selbst-Vertrauen [self-sufficiency] unsere Probleme lösen könnte. Als uns andere zeigten, daß Gott-Vertrauen [God-sufficiency] in ihnen wirkte, kamen wir uns wie jene Leute vor, die darauf bestanden hatten, daß die Wrights 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, [die ihn vom Tier abhebt]. Wir agnostisch Orientierten waren nicht zufrieden mit einer Lehre, die sich nicht logisch herleiten und interpretieren 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 Wahl 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 sehr weit dem ersehnten Ufer des Glaubens entgegen gegangen. Die Umrisse und die Verheißung des Neuen Landes brachten Glanz in müde

Augen und frischen Mut in zittrige Geister. Freundliche Hände streckten sich zum Willkommen entgegen. Wir waren dankbar, daß uns die Vernunft [reasoning] 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 [reasoning] 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 [faith] dorthin gebracht worden, wo wir jetzt standen? Glaubten wir denn nicht an unsere eigene Vernunft [reasoning]? Hatten wir kein Vertrauen [faith] in unsere Fähigkeit zu denken? War das nicht eine Art Glauben [faith]? Ja, wir waren gläubig, kniefällig vor dem Götzen der Vernunft [god of reasoning]. Wie auch immer, wir entdeckten, daß der Glaube zu allen Zeiten Bestandteil unseres Lebens gewesen war!

Wir entdeckten auch, daß wir Götzendiener [worshippers] gewesen waren. Und was für eine intellektuelle Gänsehaut uns das beschert hatte! Hatten wir nicht so oder so Menschen, Gefühle, Dinge, Geld und uns selbst angebetet [worshipped]? Und dann aus edlerem Beweggrund heraus den Sonnenuntergang, die See oder eine Blume andächtig [worshipfully] betrachtet? Wer von uns hatte nicht irgend etwas oder irgend jemanden geliebt? Was hatten diese Gefühle, diese Liebe, diese Anbetung [worships] mit reiner Vernunft [pure reason] zu tun? Wenig oder 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 [faith], zur Liebe und zur Verehrung [worship]. In dieser oder jener Form war unser Leben stets auf Vertrauen [faith] begründet und kaum auf etwas anderes.

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 [reason] nicht alles ist. Außerdem ist der Verstand [reason], wie er von den meisten von uns benutzt wird, völlig [von den Umständen] abhängig, auch wenn er in den besten Köpfen steckt. Wie war das noch mit den Menschen, die bewiesen hatten, daß der Mensch nie fliegen kann?

Wir jedoch sahen eine andere Art von Höhenflug, nämlich 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 [spiritual release] gesehen, wollten uns aber einreden, es sei 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 fundamentales Gottesbewußtsein. Es mag durch Elend, Prunk oder Anbetung [worship] anderer Dinge verdeckt sein, aber in irgendeiner Form ist es vorhanden. Denn der Glaube [faith] an eine Kraft, größer als unser Ich, und das wunderbare Wirken [miraculous demonstration] dieser Kraft 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 [fact] wie wir. Wir sind sicher, daß du die große Wahrheit [Great Reality] tief in deinem Selbst finden wirst. Letzten Endes kann Er nur dort gefunden werden. So war das mit uns. Warum sollte es bei dir anders sein?

Wir können nur den Boden ein wenig für dich ebnen. Wenn unsere Aussage hilft, Vorurteile zu beseitigen, dich in die Lage versetzt, ehrlich zu denken, und dich dazu ermutigt, in deinem Inneren eifrig zu suchen, dann wirst du gemeinsam mit uns auf dem hellichten Höhenweg [Broad Highway] voranschreiten. Mit dieser Einstellung kannst du nicht fehlgehen. Das Bewußtsein, daß du glaubst, wird mit Sicherheit auf dich herabkommen.

In diesem Buch wirst du von den Erfahrungen eines Mannes lesen.[personal story: „Our Southern Friend“] der dachte, er sei ein Atheist. Seine Geschichte ist so interessant, daß einiges davon jetzt erzählt werden sollte. Seine Herzensumwandlung 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. Geschäftliche Fehlschläge, Irrsinn, tödliche Krankheit, Selbstmord – diese Katastrophen in seinem engsten Familienkreis verbitterten und bedrückten ihn. Nachkriegsemüchterung, 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 lebe 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 stand in der Gegenwart unendlicher Kraft und Liebe. Er war von der Brücke aufs Ufer getreten. Zum ersten Mal lebte er in bewußter Gemeinschaft mit seinem Schöpfer.

Damit war der Grundstein für unseren Freund gelegt. Auch spätere Erschütterungen konnten ihm nichts anhaben. Sein Alkoholproblem war von ihm genommen. Es verschwand eben in dieser Nacht vor drei Jahren. Von wenigen Augenblicken der Versuchung abgesehen, ist bei ihm der Gedanke an Alkohol nie wieder aufgetaucht, und dann überkam ihn jedesmal ein großer Widerwille. Offensichtlich konnte er nicht trinken, auch wenn er gewollt hätte. Gott hatte ihn zur geistigen Gesundheit [sanity] zurückgebracht [restored].

Wenn das nicht eine Wunderheilung ist! Eigentlich war es ganz einfach. Die Umstände hatten ihn willig gemacht zu Glauben. Demütig vertraute er sich seinem Schöpfer an – und da wußte er es. Genau so (auf diese Weise) hat Gott auch uns

allen geistige Gesundheit [right minds – richtiges Denken] wiedergegeben [restored]. Diesem Mann kam die Erleuchtung [Revelation – Offenbarung] plötzlich. Einige von uns wachsen langsamer da hinein. Aber ER ist zu allen gekommen, die IHN ehrlich suchten.

Dränge dich nahe zu IHM* hin, und ER wird sich dir offenbaren!



[* Draw near to Him and He will disclose Himself to you! Dieser Satz ist ein Zitat aus dem Neuen Testament (Jakobus 4,8). Er lautet nach einer modernen Übersetzung in voller Länge: Come near to God and he will come near to you. Make your hands clean, you evil-doers, put away deceit from your hearts, you false in mind. – Sucht die Nähe Gottes, dann wird er sich euch nähern. Ihr habt euch die Hände schmutzig gemacht, werdet clean! Ihr habt eine falsche Denkweise und seid innerlich zerrissen, werdet von Herzen ehrlich.]

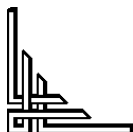


Die Himmlische Telefon-Nummer:

50 15*

**„Rufe MICH an in der Not, so will ICH
dich erretten!“**

** Psalm 50, Vers 15*



Kapitel 5: Wie es wirkt

S elten haben wir jemanden gesehen, der gescheitert ist, obwohl er unsere Richtlinien gewissenhaft befolgt hat [followed our directions].

Nicht zur Genesung gelangen diejenigen, die sich nicht ganz in dieses einfache Programm einbringen können oder wollen. Meist 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 rigorose Ehrlichkeit verlangt. Ihre Genesungschancen liegen unter dem Durchschnitt. Darüber hinaus gibt es auch Menschen, die unter ernststen Störungen in ihrem Denken und Fühlen leiden [mental and emotional disorders]. Dennoch genesen viele von ihnen, wenn sie die Fähigkeit haben, ehrlich zu sein.

Unsere Lebensgeschichten* offenbaren in groben Zügen, wie wir waren, was geschah und wie wir heute sind. Wenn Sie sich entschieden haben, daß Sie das haben wollen, was wir haben, und wenn Sie willens sind meilenweit – wie weit auch immer zu gehen, um es zu bekommen, dann sind Sie auch bereit, Richtlinien zu befolgen.

Vor manchen scheuen Sie vielleicht zurück. Sie denken vielleicht, daß Sie einen leichteren, bequemer Weg [easier, softer way] finden können. Wir bezweifeln, daß Sie das können. Mit aller Ernsthaftigkeit, die uns zu Gebote steht, bitten wir Sie, von Anfang an furchtlos und gründlich zu sein. Einige von uns hatten versucht, an alten Vorstellungen [old ideas] festzuhalten:

* Our stories disclose in a general way what we used to be like, what happened, and what we are like now. If you have decided you want what we have and are willing to *go to any length* to get it — then you are ready to follow directions.

Das Resultat war gleich Null, bis wir absolut davon abließen.

Denken Sie daran, daß Sie es mit Alkohol zu tun haben – verschlagen, trügerisch, mächtig! Ohne Hilfe ist es viel zu schwer für Sie. Aber es gibt Einen, der alle Kraft hat - Dieser Eine ist Gott, den Sie jetzt finden müssen!

Halbe Sachen werden Ihnen nichts nützen. Sie stehen am Wendepunkt. Unterwerfen Sie sich Seinem Schutz und Seiner Fürsorge mit völliger Hingabe. Jetzt, so denken wir, können Sie das tun. Hier sind die Schritte*, die wir gegangen sind. Wir empfehlen sie Ihnen als Ihr Genesungsprogramm [suggested as your Program of Recovery]:

1. Wir gaben zu, daß wir dem Alkohol gegenüber machtlos waren - daß unser Leben unkontrollierbar geworden war.
2. Wir kamen zu dem Glauben, daß eine Kraft, größer als unser Ich, uns unsere [geistige] Gesundheit wiedergeben kann.
3. Wir faßten den Entschluß, unseren Willen und unser Leben der Sorge und Führung Gottes – wie wir Ihn verstanden – zu übergeben.
4. Wir machten eine gründliche und furchtlose, moralische Bestandsaufnahme von uns selbst.
5. Wir gaben Gott, uns selbst und einem anderen Menschen gegenüber die genaue Natur unserer Fehler zu.
6. Wir waren völlig bereit, all diese Charakterfehler von Gott beseitigen zu lassen.
7. Demütig, auf unseren Knien, baten wir Ihn, unsere Mängel von uns zu nehmen – rückhaltlos.
8. Wir machten eine Liste aller Personen, denen wir Schaden zugefügt hatten, und wurden willig, ihn bei allen vollständig wieder gutzumachen.

* steps we took – Stufen, die wir nahmen

9. Wir machten direkt bei diesen Menschen wieder gut – wo immer es möglich war –, es sei denn, wir hätten dadurch sie oder andere verletzt.
10. Wir nahmen weiterhin persönliche Inventur vor, und wenn wir im Unrecht waren, gaben wir es sofort zu.
11. Wir suchten durch Gebet und Meditation unseren Kontakt zu Gott zu vertiefen. Wir beteten nur um die Erkenntnis Seines Willens für uns und um die Kraft, ihn auszuführen.
12. Nachdem wir als Resultat dieses Aktionsprogramms ein spirituelles Erlebnis gehabt hatten, versuchten wir, diese Botschaft anderen zu bringen –speziell Alkoholikern– und diese Prinzipien in all unseren Angelegenheiten zu praktizieren.

Sie werden aufschreien: „Was für Anordnungen! Da kann ich nicht durchgehen.“ Seien Sie nicht mutlos. Keiner von uns war in der Lage, so etwas wie perfekte Annäherung an diese Prinzipien aufrecht zu erhalten. Wir sind keine Heiligen. Der Punkt ist, daß wir willig sind, anhand spiritueller Richtlinien zu wachsen. Die Prinzipien, die wir niedergelegt haben führen zum Fortschritt. Wir beanspruchen spirituellen Fortschritt eher als spirituelle Perfektion.

Unsere Beschreibung des Alkoholikers, das Kapitel „Wir Agnostiker“ und die Schilderungen abenteuerlicher Ereignisse bevor und nachdem unser Leben sich wendete, sind dazu gedacht, Sie von drei wesentlichen Ideen zu überzeugen:

- a) ... daß Sie Alkoholiker sind und Ihr Leben selbst nicht im Griff haben.
- b) ... daß wahrscheinlich keine menschliche Kraft Sie vom Alkoholismus befreien kann.
- c) ... daß Gott es kann und will.

Wenn du von diesen lebenswichtigen Punkten nicht überzeugt bist, solltest du das Buch noch einmal von vorn bis hierher lesen oder es ansonsten wegwerfen.

Falls du überzeugt bist, *befindest du dich jetzt im Dritten Schritt*, der darin besteht, daß du die Entscheidung fällst, deinen Willen und dein Leben herum zu wenden zu Gott, wie du Ihn verstehst. Was meinen wir damit und was genau tun wir dabei?

Zuerst ist es erforderlich, daß du einsiehst, daß ein Leben, das vom Eigenwillen gesteuert wird, kaum erfolgreich sein kann. Mit dieser Einstellung kommen wir fast immer mit irgend etwas oder irgend jemandem in Konflikt, selbst wenn unsere Beweggründe gut sein mögen. Die meisten Menschen versuchen, durch die Antriebskraft ihres Ichs zu leben [self-propulsion]. 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 großartig. Jeder, er selbst eingeschlossen, wäre zufriedengestellt [pleased]. Das Leben wäre wunderbar. Beim Versuch, dieses alles zu arrangieren, mag der Schauspieler manchmal geradezu meisterhaft [quite virtuous] sein. Vielleicht ist er freundlich, rücksichtsvoll, geduldig und großzügig, ja sogar bescheiden und selbstaufopfernd sein. Andererseits kann er aber auch gemein, egoistisch, eigennützig und unehrlich sein. Er wird aber, wie die meisten Menschen, wahrscheinlich unterschiedliche Charakterzüge haben.

Was geschieht gewöhnlich? Die Aufführung läuft nicht sehr gut. Er beginnt zu denken, daß er vom Leben ungerecht behandelt wird. Er beschließt, sich noch mehr anzustrengen. Bei nächster Gelegenheit wird er noch anspruchsvoller oder nachgiebiger sein – je nachdem. Das Stück [play] 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 haben. Er wird ärgerlich, entrüstet und bedauert sich selbst. Was ist seine grundlegende Schwierigkeit? Ist er nicht in Wirklichkeit gerade dann selbstsüchtig, wenn er versucht, freundlich zu sein? Ist er nicht das Opfer einer Selbsttäuschung, wenn er meint, der Welt Befriedigung und Glück für sich abringen zu können, wenn er es nur richtig anstellt? Ist es nicht für alle anderen Mitspieler klar, daß dies seine wahren Ziele sind? Führt sein Vorgehen nicht dazu, daß es ihm die anderen heimzahlen wollen, indem sie ihm die Show stehlen? Produziert er nicht – auch in seinen besten Augenblicken – eher Verwirrung als Harmonie?

Unser Schauspieler ist ichbezogen, ein Egomane – wie man heutzutage sagt. Er benimmt sich wie ein pensionierter Geschäftsmann, der während des Winters im Sonnenschein Floridas herumlungert und den traurigen Zustand der Nation beklagt; wie der Geistliche der wegen der Sünden des 20. Jahrhunderts herumseiert; wie Politiker und Reformer, die sicher sind, daß wir schon Utopia [paradiesische Zustände] hätten, wenn der Rest der Welt sich nur benehmen würde; wie der gesetzlose Geldschrankknacker, der meint, die Gesellschaft habe ihn gelinkt; wie der Alkoholiker, der alles verloren hat und eingesperrt worden ist. Wogegen sie auch protestieren mögen, sind nicht all diese Leute hauptsächlich mit sich selbst, mit ihrem Groll und ihrem Selbstmitleid befaßt?

Egoismus – Ichbezogenheit! Das, glauben wir, ist die Wurzel unserer Schwierigkeiten. Getrieben durch hundertlei Formen von Angst, 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

Vergangenheit egoistische Entscheidungen getroffen haben, die uns später verwundbar machten.

Also sind unsere Schwierigkeiten, denken wir, grundsätzlich Marke Eigenbau. Sie erwachsen aus unserem Ego, und der Alkoholiker ist ein extremes Beispiel für den wildgewordenen Eigenwillen, obwohl er gewöhnlich nicht so von sich denkt. *Vor allem müssen wir Alkoholiker von dieser Selbstsucht frei werden. Wir müssen es – oder sie bringt uns um! Gott macht das möglich. Ohne Ihn gibt es keinen Weg, völlige Befreiung von diesem Ich zu erlangen.* Mag sein, daß du moralische oder philosophische Überzeugungen in Hülle und Fülle hast, aber du kannst nicht danach leben, auch wenn du das gerne möchtest. Weder kannst du deine Selbstsucht durch gute Vorsätze wesentlich reduzieren, noch durch den Versuch, das aus eigener Kraft zu tun. Du mußt Gottes Hilfe dazu haben.

Das ist das Wie und Warum. Zu allererst mußt du aufhören, den lieben Gott zu spielen. Das funktioniert nicht. Als nächstes mußt du beschließen, daß von jetzt an Gott in diesem Drama des Lebens dein Regisseur [director] sein soll. Er ist der Chef, und du bist Sein Vertreter. Er ist der Vater, und du bist Sein Kind. Mach' dieses simple Verhältnis klar und geradlinig. Die meisten guten Ideen sind simpel, und diese Auffassung [concept] muß der Grundstein des neuen Triumphbogens sein, durch den hindurch du zur Freiheit gelangen wirst.

Wenn du ernsthaft solch eine Position einnimmst, folgen alle möglichen bemerkenswerten Dinge. Du hast einen neuen Arbeitgeber (Employer). Da Er allmächtig ist, muß er dich notwendigerweise mit allem versorgen, was du brauchst, wenn du zu Ihm stehst und Seine Arbeit gut verrichtest. Auf dieser Grundlage wird das Interesse an dir selbst, deinen klei-

nen Plänen und Vorhaben immer mehr nachlassen. Zunehmend interessierst du dich dafür, was du dem Leben beisteuern kannst. Sobald du neue Kraft in dich einfließen fühlst, sobald du dich des Seelenfriedens [peace of mind] erfreust, sobald du entdeckst, daß du dem Leben erfolgreich entgegentreten kannst, sobald du dir Seiner Gegenwart bewußt wirst, verlierst du deine Angst vor dem Heute, dem Morgen und dem Jenseits. Du wirst wiedergeboren sein.

Geh auf die Knie und sage zu deinem Schöpfer, **wie du Ihn verstehst**: „Gott, ich bin Dein, verführe über mich, Dein Wille geschehe. Erlöse mich von den Fesseln meines Ichs, damit ich Deinen Willen besser ausführen kann. Nimm meine Schwierigkeiten hinweg, damit der Sieg über sie Zeugnis ablegen möge von Deiner Macht, Deiner Liebe, Deiner Führung gegenüber den Menschen, denen ich helfen möchte. Möge ich immer Deinen Willen ausführen!“ Denke gut nach, bevor du diesen Schritt tust. Sei dir sicher, daß du bereit dazu bist, damit du dich schließlich gänzlich Ihm hingeben kannst.

Es ist sehr wünschenswert, daß du deine Entscheidung zusammen mit einer verständnisvollen Person triffst. Das könnte deine Frau sein, dein bester Freund oder dein spiritueller Berater [Seelsorger, Sponsor, Pate], aber vergiß nicht, daß es besser ist, Gott allein gegenüberzutreten als mit jemandem, der es mißverstehen könnte. Dies mußt du selbst entscheiden. Natürlich ist die Wortwahl bei deiner Entscheidung ziemlich beliebig, solange der gedankliche Inhalt zum Ausdruck kommt und rückhaltlos ausgesprochen wird. Diese Entscheidung ist nur ein Anfang. Wenn sie ehrlich und demütig getroffen wird, ist eine Wirkung – manchmal eine sehr starke – sofort zu spüren.

Als nächstes werden wir uns mit wirkungsvollen Maßnahmen aus unserem Aktionsprogramms beschäftigen. Die erste Maßnahme ist ein persönlicher Hausputz [housecleaning], den du höchstwahrscheinlich noch nie vorgenommen hast. Obwohl deine Entscheidung ein lebenswichtiger und ausschlaggebender Schritt ist, kann er nur wenig anhaltende Wirkung haben, wenn nicht sofort eine eifrige Anstrengung darauf folgt, damit du den Dingen, die dich blockieren, ins Auge schauen und von ihnen befreit werden kannst. Dein Alkohol ist nur ein Symptom. Wir wollen tiefer gehen und zu den darunter liegenden Gründen und Bedingtheiten [basic causes and conditions] vordringen.

Deshalb fängst du jetzt mit einer persönlichen Bestandsaufnahme [inventory] an. **Das ist Stufe Vier.** [This is step four.] 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. Sie ist eine Bemühung, die Wahrheit über den vorhandenen Bestand ausfindig zu machen. 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 tun wir mit unserem Leben. Wir durchstöbern das Lager und schreiben alles, was wir vorfinden wahrheitsgemäß auf eine Liste. Zuerst suchten wir in unserer Ausstattung nach denjenigen Artikeln mit Produktionsfehlern [nämlich: Groll und Angst], die unseren Mißerfolg verursachten. Überzeugt davon, daß unser Ego in seinen verschiedenen Erscheinungsformen uns immer wieder Niederlagen beigebracht hatte, untersuchten wir nun, wo und wie es gewöhnlich in Erscheinung tritt.

Groll [resentment] ist der Missetäter Nummer eins. Er zerstört mehr Alkoholiker, als es andere Dinge tun. Von ihm stammen alle Formen spirituellen Leidens ab. Denn nicht nur unser Denken und unser Körper waren krank, wir siechten auch spirituell dahin

[we have been spiritually sick]. Wenn der spirituelle Mangelzustand [spiritual malady] überwunden wird, kommt auch unsere Mentalität und unser Körper wieder in Ordnung. Zur Behandlung unserer Verstimmungen [resentments], brachten wir sie zu Papier. Schreibe alle Leute, Institutionen und Prinzipien auf deine Liste, über die du dich [jemals] geärgert hast. Frage dich, warum du ärgerlich bist. In den meisten Fällen wird sich zeigen, daß deine Selbstachtung, dein Portemonnaie, deine Pläne [ambitions] oder deine persönlichen Beziehungen (einschließlich sexueller) verletzt oder bedroht sind. Also bist du sauer*. Es kocht in dir.

Schreib' auf deine Groll-Liste neben jeden Namen [Spalte1], wodurch du verletzt oder bedroht worden bist [Spalte2], und welchen Bereichen in dir das in die Quere kam [interfered with]? War es dein Streben nach Anerkennung [self-esteem], dein Sicherheitsstreben [security], deine Pläne [ambitions], deine persönlichen oder sexuellen Beziehungskisten [relations].

Mach es so eindeutig, wie in diesem Beispiel:

Mir stinkt:	Grund:	betroffen bei mir:
Herr Meier	Sein Interesse an meiner Frau. 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)

* von: *sore* – böse

Meinen Chef	Ist unberechenbar ungerecht. Ein Sklaventreiber! Er droht mich hinausz- werfen, weil ich trinke und zu hohe Spesen abrechne.	Selbstachtung (Angst) Sicherheit
Meine Frau	Versteht mich nicht und nörgelt. Mag Meier gern. Will das Haus auf ihren Namen überschrieben haben.	Stolz – persönliche sexuelle Beziehungen Sicherheit (Angst)

Führe die Liste weiter fort und gehe dein ganzes Leben durch, zurück bis zur Kindheit. Nichts zählt außer Gründlichkeit und Ehrlichkeit. Wenn du damit fertig bist, betrachte das Ergebnis sorgfältig. Das erste, was dir auffallen wird, ist, daß diese Welt und ihre Menschen ziemlich ungerecht sind. Bis zur Feststellung, daß andere etwas falsch machen, kamen die meisten von uns, weiter nicht. Gewöhnlich kommt für dich heraus, daß die Leute dich weiterhin linken werden [continue to wrong you] – und du bleibst sauer [sore]. Je mehr du kämpfst und versuchst, deinen eigenen Willen durchzusetzen, desto schlimmer wird es. Ist es nicht so? Wie im Krieg gewinnt der Sieger nur scheinbar. Die Momente, in denen du deine Triumphe auskosten kannst, sind nur kurzlebig.

Ein Leben, daß so von tiefem Groll geprägt ist, muß leer und unglücklich sein, das ist so klar wie nur was. Exakt in dem Maß, wie wir solchen Verstimmungen in uns Raum geben, vergeuden wir die Stunden, die wir besser hätten nützen können. Beim Alkoholiker aber, dessen Hoffnung in der Erhaltung und im Wachsen einer spirituellen Erfahrung liegt, ist die Sache mit dem Groll besonders schwerwiegend. Wir erkennen, daß das lebensgefährlich ist. Wenn wir solchen Gefühlen nachgeben, schotten wir uns vom sonnenhellen Licht des göttlichen Geistes

ab [sunlight of the Spirit]. Der Alkohol mit all seinem Wahnsinn kehrt zurück, und wir trinken wieder. Und Trinken bedeutet für uns sterben.

Wenn wir leben wollen, müssen wir vom Ärger frei sein. Groll und Wutanfälle sind nichts für uns. Normale Menschen können sich diesen zweifelhaften Luxus [dubious luxury] vielleicht leisten, aber für Alkoholiker sind diese Dinge Gift.

Wende dich wieder deiner Liste zu, denn sie enthält den Schlüssel für deine Zukunft. Du mußt darauf vorbereitet sein, diese Liste nunmehr aus einem gänzlich anderen Blickwinkel zu sehen. Du wirst damit beginnen zu sehen, daß die Welt und ihre Menschen dich wirklich beherrschen [dominate]. In deinem jetzigen Zustand hat das Fehlverhalten anderer – ob eingebildet oder wirklich vorhanden – buchstäblich die Kraft, dir das Leben kaputt zu machen, ja, dich zu töten [kill]. Wie wirst du dem entkommen? Du siehst ein, daß diese Verstimmungen [resentments*] gemeistert werden müssen, aber wie? Du kannst sie dir genausowenig wegwünschen wie den Alkohol.

Das ist unser Weg: Mach dir sofort klar, daß die Menschen, die dir Unrecht tun, spirituell krank sind. Wenn du auch ihre Symptome nicht magst und die Art, wie diese dich stören – die Leute sind krank, genau wie du. Bitte darum, Gott möge dir dazu verhelfen, ihnen gegenüber die gleiche Toleranz, das gleiche Mitgefühl und die Geduld aufzubringen, wie du sie gern einem krebskranken Freund gewähren würdest. Wenn dich das nächste Mal jemand angreift, dann sage dir: „Das ist ein kranker Mensch. Wie kann ich ihm helfen? Gott errette mich aus dem Ärgerlich-Sein. Dein Wille geschehe.“

Streite niemals. Räche dich niemals. Denn kranke Menschen würdest du auch nicht so behandeln. Falls du es tust, zerstörst du dir die Chance, ihnen zu helfen.

*nämlich: Groll, Ärger, Wut, Zorn, Haß, gekränkt sein, beleidigt und verbittert

Du kannst nicht allen Leuten helfen, aber zu guter Letzt wird Gott dir zeigen, wie du gegenüber allem und jedem eine freundliche und tolerante Haltung einnehmen kannst.

Nimm dir wieder deine Liste vor. Schlag dir aus dem Kopf, was andere falsch gemacht haben und suche beherzt nach deinen eigenen Fehlern. Wo warst du selbstsüchtig, unehrlich, egoistisch und feige? Obwohl dich nicht in allen Situationen die ganze Schuld trifft, laß trotzdem die anderen mit hinein verwickelten Personen völlig aus dem Spiel. Wo bist du zu beschuldigen? Das hier ist deine Inventur, nicht die von anderen Menschen. Wenn du deinen Fehler erkennst, schreib ihn mit auf die Liste. Sieh ihn vor dir – schwarz auf weiß. Gib ehrlich zu, was du falsch gemacht hast und sei bereit diese Dinge wieder gerade zu biegen.

Dir wird auffallen, daß das Wort „Angst“ in am rechten Rand neben den Schwierigkeiten mit Herrn Meier, Frau Müller, dem Arbeitgeber und der Ehefrau in Klammern steht. Dieses kleine Wort berührt fast jeden Bereich unseres Lebens. Angst ist ein schlechter und brüchiger Faden; das Gewebe unserer Existenz ist damit durchgezogen. Angst löst eine Kettenreaktion aus, die uns ins Unglück stürzt, das wir unserem Gefühl nach nicht verdient haben. Aber hatten wir die Kugel nicht selbst ins Rollen gebracht? Manchmal meinen wir, Angst sollte auf dieselbe Stufe gestellt werden wie Diebstahl, nämlich auf die Stufe von Sünde* [as a sin]. Es scheint sogar, daß sie noch mehr Unheil anrichtet.

Durchleuchte deine Ängste gründlich. Bring sie zu Papier, auch wenn du in Verbindung mit ihnen keinen Groll fühlst. Frage dich, warum du diese Ängste hast. Liegt es nicht daran, daß dein Selbstvertrauen dich im Stich gelassen hat?

* Sünde (griechisch:harmatia) ist keine Handlung sondern ein Zustand. „Sünde“ heißt durch unsichtbare Gräben oder Mauern von Gott und den Menschen abgetrennt, abgesondert zu sein. Sünde ist der Zustand, aus dem schlechtes Verhalten und Schaden [harm] erst erwächst.

Selbstvertrauen war –soweit es ging– gut, aber es ging nicht weit genug. Einige von uns hatten einst große Selbstsicherheit, aber sie löste weder völlig das Angstproblem noch irgend ein anderes. Wenn sie uns überheblich machte, wurde alles noch schlimmer.

Wir denken, daß es vielleicht einen besseren Weg gibt. Denn du mußt jetzt von einer veränderten Grundlage ausgehen; die Grundlage ist, daß du Gott vertraust und dich auf Ihn verläßt. Du mußt dem unendlichen Gott mehr trauen als deinem endlichen Ich. Du bist auf der Welt, um die Rolle zu spielen, die Er dir zuweist. In dem Maße wie du dich so verhältst, wie du meinst, daß Er dich haben möchte, und dich demütig auf Ihn verläßt, in dem Maße befähigt Er dich, Unheil mit freudiger Gelassenheit zu begegnen.

Du brauchst dich vor nichts und niemandem dafür zu entschuldigen, daß du dich auf deinen Schöpfer verläßt. Du kannst jene belächeln, die meinen, Spiritualität sei ein Weg der Schwäche. 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. Entschuldige dich niemals für Gott. Stattdessen laß Ihn durch dich zeigen, was Er tun kann. Bitte Ihn, deine Angst von dir zu nehmen, und richte deine Aufmerksamkeit darauf, so zu sein, wie Er dich haben will. Plötzlich beginnst du, aus der Angst herauszuwachsen.

Nun zum Sex: Du kannst vielleicht einer gründlichen Überprüfung auf diesem Gebiet standhalten. Bei uns war sie nötig. Vor allem wollen wir diese Frage vernünftig angehen. Es ist so leicht, vom rechten Weg abzukommen. Hier gehen die Meinungen der Menschen bis ins Extrem auseinander, bis hin zu extremen Absurditäten. 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. Aus diesem Streit möchten wir uns heraushalten. Wir möchten nicht Schiedsrichter für Sexualverhalten sein. Wir alle haben Sexprobleme. Das ist menschlich. Was können wir in dieser Sache tun?

Betrachte dein eigenes Verhalten der vergangenen Jahre. Wo warst du selbstsüchtig, unehrig oder rücksichtslos? Wem hast du weh getan? Hast du auf unverantwortliche Weise Eifersucht, Argwohn oder Verbitterung erweckt? Wo hast du etwas falsch gemacht, was hättest du stattdessen tun sollen? Schreib alles auf Papier und sieh es dir an [sinne darüber nach].

Auf diese Weise formst du ein gesundes und normales Ideal für dein zukünftiges Sexualleben. Frage dich bei jeder Beziehung, ob sie selbstsüchtig* [selfish] ist oder nicht. Bitte Gott, deinen Idealen Form zu verleihen und dir zu helfen, **nach** ihnen zu leben. Vergiß nie, daß deine sexuellen Kräfte [sex powers] gottgegeben und daher gut sind. Sie sollten weder leichtfertig oder selbstsüchtig genutzt werden, noch sollten sie verachtet und verabscheut werden.

Wie auch immer dein Ideal aussehen mag, du mußt bereit sein, ihm entgegenzuwachsen. Dort, wo du Schaden angerichtet hast, mußt du willens sein, ihn wieder gutzumachen, vorausgesetzt, daß du dabei nicht noch mehr

* Selbstsüchtig ist es, sich nur zu fragen; „Tut sie *mir* gut. Was hab *ich* davon?“

Schaden anrichtest. Mit anderen Worten, behandle Sex wie jedes andere Problem. Frage Gott in der Meditation, was du in jedem einzelnen Fall tun solltest. Die richtige Antwort kommt, wenn du sie willst.

Gott allein kann deine Sexualangelegenheiten beurteilen. Rat von anderen ist oft wünschenswert, aber Gott sollte die letzte Instanz sein. Halten wir fest, daß einige Leute übertrieben fanatisch* sind, was Sex betrifft, andere eher freizügig [loose]. Vermeide überzogene Urteile oder Ratschläge [hysterical thinking or advice].

Angenommen, du erreichst das erstrebte Ideal nicht und stolperst? Bedeutet das, daß du dich wieder betrinken wirst? Einige werden dir sagen, dem wäre so. Falls sie es tun, ist das nur die halbe Wahrheit. Es hängt von dir und deinen Beweggründen ab. Wenn du bereust, was du getan hast, und den ehrlichen Wunsch hegst, daß Gott dich dazu bringt, es besser zu machen, wird dir vergeben du hast daraus gelernt. Wenn du nicht bereust und mit deinem Verhalten weiterhin anderen weh tust, kannst du ziemlich sicher sein, wieder zu trinken. Wir machen keine Theorien. Das sind Tatsachen aus unserer Erfahrung.

Zusammenfassend zum Thema Sexualität: Bete ernsthaft um ein richtiges Ideal, um Führung in jeder fraglichen Situation, um [geistige] Gesundheit [sanity] und um die Kraft, das Richtige zu tun. Wenn Sex dir zuviel Schwierigkeiten bereitet, stürze dich umso intensiver in Arbeit zur Hilfe für andere. Denke an ihre Nöte und tu etwas für sie [work for them]. Dabei wächst du über dich selbst hinaus. Das beruhigt den übersteigerten Drang in Fällen, in denen es Herzeleid bedeuten würde, ihm nachzugeben.

Wenn du bei deiner persönlichen Inventur gründlich warst, hast du bisher eine Menge niedergeschrieben. Du hast deinen

* von lat. fanum – das Heilige

Groll aufgelistet und gründlich untersucht [analyzed]. Dir begann zu dämmern, wie nutzlos lebensbedrohlich er ist. Du hast seine furchtbare Zerstörungskraft erkannt. Du fängst an, Toleranz, Geduld und guten Willen gegenüber allen Menschen zu üben [learn], sogar gegenüber deinen Feinden, denn du betrachtetest sie als Kranke. Du machtest eine Liste der Menschen, die du durch dein Verhalten verletzt hast, und bist willig, die Vergangenheit in Ordnung zu bringen, soweit du es kannst.

In diesem Buch liest Du wieder und wieder, daß Gott für uns getan hat, was wir selbst nicht für uns tun konnten. Wir hoffen, du bist jetzt davon überzeugt, daß Er deine Eigenwilligkeit beseitigen kann, die dich vom Ihm getrennt hat [blocked off]. Du hast deine Entscheidung getroffen. Du hast eine Inventur deiner größten Schwierigkeiten [handicaps] geschrieben. Du hast einen guten Anfang gemacht, denn du hast einige große Brocken der Wahrheit über dich selbst geschluckt und verdaut. Willst du weitermachen?



Kapitel 6: Auf zur Tat

Du hast deine Inventur gemacht, aber was wirst du nun [damit] anfangen? Du hast versucht eine neue Einstellung, ein neues Verhältnis zu deinem Schöpfer zu gewinnen und die Hindernisse zu entdecken, die dir im Weg liegen. Bestimmte Fehler hast du zugegeben, in groben Zügen hast du festgestellt, worin deine Schwierigkeiten bestehen, du hast in deiner persönlichen Bestandsaufnahme den Finger auf einige wunde Punkte gelegt. Nun müssen diese ausgemerzt werden. Das erfordert eine Aktion von deiner Seite. Wenn du diese Aktion komplett ausgeführt hast, wird das bedeuten, daß du Gott, dir selbst und einem anderen Menschen gegenüber die genaue Natur deiner Fehler eingestanden hast. Das bringt uns zur *Fünften Stufe* im Genesungsprogramm, das im vorigen Kapitel erwähnt wurde.

Das ist vielleicht schwierig — speziell, deine Fehler mit einem anderen Menschen zu besprechen. Du meinst, du hättest genug geleistet, dir diese Dinge selber einzugestehen, und nun sei es gut damit. Wir bezweifeln das. In unserer alltäglichen Praxis erweist sich immer wieder, daß solch eine einsame Nabelschau unzureichend ist. Wir drängen dich nachdrücklich dazu, viel, viel weiter zu gehen. Aber du wirst wahrscheinlich eher geneigt sein, mit einem anderen Menschen über dich zu sprechen, wenn wir dir gute Gründe dafür bieten können, warum du das tun solltest. Der beste Grund zuerst: Wenn du diese lebenswichtige Stufe überspringst, wirst du das Trinken nicht überwinden können. Wieder und wieder haben Neue versucht, gewisse Dinge aus

ihrem Leben für sich zu behalten. Um sich diese demütigende Erfahrung zu ersparen, wandten sie sich einfacheren Methoden zu. Fast Ausnahmslos betranken sie sich wieder. Da sie im übrigen Programm weitergearbeitet hatten, wunderten sie sich, warum sie rückfällig geworden waren. Die Antwort ist, daß sie ihr Großreinemachen [housecleaning] niemals zu Ende geführt haben. Sie machten zwar eine gute Inventur, aber konnten sich von einigen der übelsten Artikel am Lager nicht trennen. Sie meinten nur, sie hätten ihren Egoismus und ihre Ängste verloren; sie dachten nur, sie seien demütig geworden. In diesem Sinne jedoch, wie wir es für nötig halten, haben sie erst dann genug über Demut, Furchtlosigkeit und Ehrlichkeit gelehrt, 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. In der sollen ihn seine Mitmenschen sehen. Er möchte ein gewisses Ansehen genießen, weiß aber in seinem Herzen, 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 zur Besinnung kommt. Diese Erinnerungen sind ein Alpdruck. Er zittert bei dem Gedanken, jemand könnte ihn beobachtet haben. Soweit er kann, vergräbt er diese Erinnerungen in sein Unterbewußtsein. Er hofft, daß sie nie wieder ans Tageslicht kommen. Er steht unter ständiger Angst und Spannung. Das treibt ihn dazu, noch mehr zu trinken.

Die Psychologen sind einer Meinung mit uns. Mitglieder unserer Gruppe haben Tausende von Dollars für Untersuchungen bei Psychologen und Psychiatern ausgegeben. Nur in wenigen Fällen haben wir uns den Ärzten gegenüber fair verhalten. Selten haben wir ihnen die ganze Wahrheit erzählt*. 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!

Du mußt mit jemand völlig ehrlich sein, wenn du erwartest in dieser Welt noch lange oder glücklich zu leben. Es ist richtig und natürlich, wenn du gut überlegst, bevor du den oder die Menschen auswählst, mit denen du diesen sehr persönlichen und vertraulichen Schritt tust. Wenn du einer Religion angehörst, bei der die Beichte vorgeschrieben ist, mußt und willst du natürlich zu den entsprechend befugten Autoritäten [den Priestern, Pfarrern oder Seelsorgern] gehen, deren Pflicht es ist, die Beichte abzunehmen. Auch wenn du keine religiöse Bindung hast, tust du gut daran, mit jemanden zu reden, der von einer der bestehenden Religionen ordiniert [d.h. dazu eingesetzt] ist. Solche Menschen erfassen und verstehen dein Problem oft sehr schnell. Natürlich begegnen uns auch Pfarrer, die kein Verständnis für Alkoholiker haben.

Wenn du das nicht kannst oder lieber nicht willst, suche in deinem Bekanntenkreis nach einem verschwiegene(n), verständnisvollen Freund. Vielleicht ist dein Arzt oder Psychologe der richtige Mann. Es kann jemand aus deiner eigenen Familie sein, aber du solltest deiner Frau oder deinen Eltern nicht Dinge enthüllen, die sie verletzen oder unglücklich machen würden. Du hast kein Recht, deine eigene Haut auf Kosten

Auf zur Tat

*späterer Zusatz: ... noch sind wir ihrem Rat gefolgt.

anderer zu retten. Solche Teile deiner Geschichte solltest du jemand erzählen, der dafür Verständnis hat, selbst aber nicht davon betroffen ist. Die Regel lautet, daß du stets hart gegen dich selbst, aber immer rücksichtsvoll gegenüber anderen sein mußt.

Ungeachtet des großen Erfordernisses, dich jemandem mitzuteilen, könntest du in einer Lage sein, in der kein passender Gesprächspartner vorhanden ist. Wenn es so ist, kann dieser Schritt aufgeschoben werden, jedoch nur dann, wenn du völlig bereit bist, ihn bei der ersten Gelegenheit nachzuholen. Wir sagen das, weil wir sehr darauf bedacht sind, daß du mit dem richtigen Menschen sprichst. Es ist wichtig, daß er die Verschwiegenheit [das Beichtgeheimnis] wahrt; daß er dein Vorhaben versteht und billigt und nicht versucht, dich von deinem Plan abzubringen. Aber benutz' das nicht als billige Ausrede, um das Gespräch auf die lange Bank zu schieben.

Wenn du dich entscheidest, wer deine Geschichte anhören soll, vergeude keine Zeit. Nimm deine schriftliche Inventur und mach' dich auf ein langes Gespräch gefaßt. Erkläre deinem Gesprächspartner, was du vorhast und warum du es tun mußt. Er soll ruhig wissen, daß es für dich dabei um Leben und Tod geht. Die meisten Menschen, auf die du mit diesem Anliegen zugehst, werden gern helfen; dein Vertrauen ehrt sie.

Steck' deinen Stolz in die Tasche und geh' es an! Leuchte jeden Winkel deines Charakters und jede dunkle Ecke deiner Vergangenheit aus. Wenn du einmal diesen Schritt getan und dabei nichts unterschlagen hast, wirst du erleichtert, ja entzückt sein [delighted]. Du kannst aller Welt wieder in die Augen schauen. Du kannst allein sein *und* in vollkommenem

Frieden — mit Leichtigkeit [ease]. Deine Ängste fallen von dir ab. Du beginnst, die Nähe deines Schöpfers zu spüren. Du hast vielleicht bisher bestimmte spirituelle Ansichten für richtig gehalten, aber jetzt beginnst du selbst spirituelle Erlebnisse zu *haben*. Es wird das starke Gefühl kommen, daß das Trinkproblem verschwunden ist. Du wirst wissen, daß du dich auf dem lichthellen Höhenweg befindest und Hand in Hand mit dem Geist des Universums gehst.

Nach Hause zurückgekehrt, zieh' dich für eine Stunde an einen ruhigen Ort zurück. Laß alles, was du getan hast noch einmal vor deinem geistigen Auge vorüberziehen. Danke Gott von ganzem Herzen, daß du Ihn jetzt besser kennst. Nimm' dieses Buch von deinem Bücherregal herunter und schlag' die Seite mit den Zwölf Schritten auf [S.68]. Lies sorgfältig die ersten fünf Vorschläge und frage dich, ob du irgendwas ausgelassen hast. Denn du baust die Treppe zu dem Tor, durch das du schließlich als freier Mensch gehen wirst. Hast du für deinen Teil bisher solide Arbeit geleistet? Sind die Steine richtig gesetzt? Hast du beim Fundament an Zement gespart? Hast du versucht, Mörtel ohne Sand zu mischen?

Wenn du mit den Antworten zufrieden bist, dann nimm dir die Sechste Stufe vor. Wir haben betont, daß Bereitwilligkeit unerläßlich ist. Bist du jetzt vollkommen bereit, von Gott all' die Dinge beseitigen zu lassen, von denen du zugegeben hast, daß sie dir hinderlich sind? Kann Er jetzt alles nehmen — jedes einzelne dieser Dinge? Wenn du dich immer noch an etwas klammerst, das du nicht loslassen willst, erbitte Gottes Hilfe, um willig zu sein.

Wenn du bereit bist, sage etwa folgendes: „Mein Schöpfer, ich bin nun willig, daß Du alles von mir haben sollst, Gutes und Schlechtes. Ich bete, daß Du jetzt von mir jeden einzelnen Charakterfehler entfernst, der meiner

Nützlichkeit für Dich und meine Mitmenschen im Wege steht. Gib mir Stärke, wenn ich von hier hinausgehe, um Deine Gebote zu tun. Amen.“ Damit hast du die *Siebente* Stufe vollendet [completed].

Jetzt ist noch mehr Aktion nötig, denn „der Glaube ohne Taten ist tot“. Betrachte die Schritte *Acht und Neun*. Du hast eine Liste aller Personen, denen du geschadet hast und denen gegenüber du bereit bist, alles wieder gut zu machen. Du hast diese Liste schon geschrieben, als du bei dir die Inventur vornahmst. Du unterzogst dich einer drastischen Einschätzung deiner Ich-Person. Nun mußt du zu deinen Mitmenschen hingehen und die Zerstörungen reparieren, die du in der Vergangenheit angerichtet hast. Du mußt den Müll entsorgen, den du während deiner Anstrengungen angehäuft hast, nach deinem Eigenwillen zu leben und die ganze Show allein auszurichten. Wenn du nicht den Willen hast, das zu tun, bitte solange, bis er kommt. Erinnere dich daran, daß du am Anfang damit einverstanden warst, *alles auf dich zu nehmen**, *um den Alkohol zu besiegen* [* go to any length – wie weit auch immer zu gehen].

Wahrscheinlich hast du noch ein paar Zweifel. Wir können dir helfen, sie zu zerstreuen. Wenn du auf die Liste deiner Bekannten aus dem Berufsleben und deiner Freunde schaust, die du verletzt hast, zögerst du vielleicht, dich mit einigen auf der Grundlage deiner spirituellen Erneuerung zu unterhalten. Nur mit der Ruhe: Bei einigen Leuten brauchst du nicht –und solltest du vielleicht auch nicht– gleich beim ersten Mal die spirituelle Seite deines Vorgehens betonen. Du könntest sie voreingenommen machen. Im Augenblick geht es darum, dein Leben in Ordnung zu bringen. Aber das allein ist noch kein Ziel. Deine eigentliche Aufgabe besteht darin, dich fit zu machen, um für Gott und deine Mitmenschen in höchstem Maße dienlich zu sein. Es ist selten klug, jemand aufzusuchen, der noch unter dem Unrecht leidet, das du ihm angetan hast, nur um ihm mitzuteilen,

daß du dein Leben Gott übergeben hast. Das hieße mit der Tür ins Haus fallen. Warum solltest du dich leichtfertig als Fanatiker oder religiösen Langweiler abstempeln lassen? Damit zerstörst du dir vielleicht die Möglichkeit, zu späterer Zeit eine nützliche Botschaft weiterzugeben. Aber dein Gegenüber ist sicher beeindruckt von deinem aufrichtigen Wunsch, Unrecht in Ordnung zu bringen. Er wird mehr an einem Beweis deines guten Willens interessiert sein als an deinem Bericht über spirituelle Entdeckungen.

Das soll dir aber nicht als Ausrede dienen, um dich vor dem Thema Gott zu drücken. Wenn es einem guten Zweck dient, sollst du bereit sein, deine Überzeugungen taktvoll und vernünftig zu vertreten. Die Frage, wie du zu einem Menschen hingehen kannst, der dir verhaßt war, wird sich stellen. Es kann sein, daß er dich mehr verletzt hat, als du ihn. Obwohl du eine bessere Einstellung ihm gegenüber gefunden hast, bist du immer noch nicht gerade erpicht darauf, ihm deine Fehler einzugestehen. Trotzdem! Bei einem Menschen, den du nicht magst, raten wir dir, eben die Zähne zusammenzubeißen. Solch ein Mensch ist das ideale Übungsfeld, um deine neuen Grundsätze zu praktizieren. Erwähne dich daran, daß er –so wie du– spirituell ein Kranker ist. Geh' zu ihm im Geiste der Hilfsbereitschaft und der Vergebung. Bekenne ihm auf jeden Fall deine früheren kranken Gefühle und bringe dein Bedauern darüber zum Ausdruck.

Unter keinen Umständen solltest du so einen Menschen kritisieren oder dich zu einem Streit hinreißen lassen. Sage einfach, dir sei klar, daß du nie von der Trinkerei loskommst, bevor du nicht dein Möglichstes getan hast, um deine Vergangenheit in Ordnung zu bringen. Du bist dort, um vor der eigenen Tür zu kehren, aus der Erkenntnis heraus, daß du solange nicht wirklich weiterkommst bis du es tust. Versuche nie, ihm zu sagen, was er tun sollte. Seine Fehler stehen nicht

Auf zur Tat

* später geändert in: Es ist schwerer, zu einem Feind hinzugehen als zu einem Freund, aber es bringt mehr

zur Diskussion. Bleib' bei deinen eigenen. Wenn du ruhig, offen und ehrlich bist, wirst du mit dem Resultat zufrieden sein.

In neun von zehn Fällen geschieht das Unerwartete. Manchmal gibt derjenige, zu dem du sprichst, seine eigene Schuld zu. So werden jahrelange Fehden in einer Stunde beigelegt. Nur selten sind all deine Bemühungen erfolglos. Oft erkennen deine früheren Feinde das, was du tust, hoch an und wünschen dir Glück. Manchmal werden sie dir sogar Schulden erlassen oder dir anderweitig ihre Hilfe anbieten. Jedoch sollte es dir auch nichts ausmachen, wenn dich jemand hinauswirft. Du hast deinen guten Willen gezeigt und deinen Teil getan. Da ist dann eben nichts zu machen.

Die meisten Alkoholiker haben Schulden. Geh' deinen Gläubigern nicht aus dem Wege. Sage ihnen, was du im Augenblick zu erreichen versuchst. Verheimliche nicht, daß du getrunken hast. Meistens wissen sie es ja ohnehin, ob du es nun wahrhaben willst oder nicht. Die Theorie, daß dir dadurch finanzielle Nachteile entstehen könnten, sollte dich niemals davon abhalten, dich offen zu deinem Alkoholismus zu bekennen. Wenn du das bei deiner Vorgehensweise beherzigst, kann dich selbst ein sonst unbarmherziger Gläubiger manchmal angenehm überraschen. Vereinbare den bestmöglichen Rückzahlungsmodus und laß diese Leute wissen, wie leid es dir tut, daß dein Trinken dich zu einem langsamen Zahler gemacht hat. Du mußt deine Angst vor Gläubigern verlieren, egal wie weit du dafür gehen mußt, denn du bleibst dem Trinken verhaftet, solange du Angst hast, ihnen gegenüberzutreten.

Vielleicht hast du eine Straftat begangen, die dich ins Gefängnis bringen würde, sollte sie den zuständigen Autoritäten bekannt werden. Vielleicht hast du Geld unterschlagen, und kannst es nicht ersetzen. Im Vertrauen hast du das

bereits einem anderen Menschen mitgeteilt. Du bist aber sicher, ins Gefängnis zu müssen oder deine 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 bist du geschieden und hast wieder geheiratet, bist aber den Unterhaltsverpflichtungen an die erste Frau nicht nachgekommen. Sie ist empört und legt Rechtsmittel gegen dich ein, bis hin zur Pfändung und zum Haftbefehl. Auch solchen Ärger gibt es häufig.

Obwohl Wiedergutmachung [reparation] in vielerlei Formen möglich ist, gibt es einige allgemeine Grundsätze, die wir für maßgeblich halten. Erinnerung dich an deine Entscheidung, wie weit auch immer zu gehen [alles zu tun], um zu einer spirituellen Erfahrung zu finden. [Remind yourself that you have decided, to go to any length to find a spiritual experience.] Bitte darum, daß du die Stärke und Führung [strength and direction] bekommst, um das Richtige zu tun, ohne Rücksicht auf die persönlichen Folgen. Vielleicht verlierst du deine Stellung oder deinen Ruf, oder kommst ins Gefängnis. Dennoch bist du bereitwillig. Du mußt es sein. Du darfst vor nichts zurückschrecken.

Gewöhnlich sind jedoch auch andere Menschen in deine Geschichte verwickelt. Deshalb darfst du nicht übereilt den törichten Märtyrer spielen, der unnötig andere mit ans Messer liefert, um seine Seele vor der Hölle des Alkohols zu erretten. Ein Mann, den wir kennen, hatte wieder geheiratet. Weil er noch sauer auf seine erste Frau war und wegen seines Trinkens, war er ihr den Unterhalt schuldig geblieben. Darüber war sie wütend. Vor Gericht erwirkte sie einen Haftbefehl gegen ihn. Zu diesem Zeitpunkt hatte er bereits mit unserer Lebensführung [way of life] begonnen, hatte seine berufliche Stellung gesichert und konnte den Kopf gerade wieder über Wasser halten. Es wäre beeindruckend mutig gewesen, wenn er zum Richter gegangen wäre und gesagt hätte: „Hier bin ich.“

Wir meinten 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 für sie zu tun. Er sei auch vollkommen bereit, ins Gefängnis zu gehen, wenn sie darauf bestehe. Natürlich bestand sie nicht darauf, und die ganze Angelegenheit ist seit langem geregelt.

Bevor drastische Aktionen andere Leute in Mitleidenschaft ziehen, sollten diese konsultiert werden [they should be consulted]. Jedoch kannst du dich vor jenem letzten Schritt nicht drücken, wenn er klar angezeigt erscheint. Nutze jede Möglichkeit um weitreichende [Folge-]Schäden* zu vermeiden. Falls, nachdem du Rat gesucht, die Mitbetroffenen konsultiert und Gott um Führung gebeten hast, keine andere gangbare und ehrenvolle Lösung auftaucht als die drastischste, dann mußt du diese (bittere) Medizin schlucken. Vertraue darauf, daß am Ende das Richtige dabei herauskommen wird.

Das erinnert an die Geschichte eines unserer Freunde. In seiner Trinkerzeit nahm er von einem verhaßten Geschäftsrivalen 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 Rivale ruiniert.

Er hatte das Gefühl, daß er etwas falsch gemacht hatte, was sich wahrscheinlich nicht mehr richtigstellen ließ. Wenn er die alte Geschichte wieder aufwärmte, würde das mit Sicherheit den guten Ruf seines (jetzigen) Geschäftspartners zerstören, seine Familie mit Schmach und Schande beflecken und ihm selbst die Existenzgrundlage entziehen. Welches Recht hatte er, Menschen mit hineinzuziehen, die von ihm

* wide-spread damage

abhängig waren? Wie konnte er möglicherweise durch eine öffentliche Erklärung seinen einstigen Rivalen entlasten?

Er kam 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 alles sowieso 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 vertrauenswürdigsten Bürger seiner Stadt. Das alles liegt nun drei Jahre zurück.

Vermutlich hast du auch zu Hause ernstliche Schwierigkeiten. Vielleicht hast du dich in einer Art mit Frauen verwickelt, die du ungern 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 verbraucht, verbittert und verschlossen. Wie könnte sie auch anders sein? Der Ehemann fängt an, sich einsam zu fühlen und sich zu bemitleiden. Er beginnt, in Nachtlokalen und anderen zweifelhaften Etablissements nebst dem Alkohol noch etwas anderes zu suchen. Vielleicht hast du ein heimliches und aufregendes Verhältnis mit „der Frau, die dich versteht“. Fairerweise müssen wir zugeben, daß sie dich vielleicht wirklich versteht, aber was ändert das an der verfahrenen Sache? Einen Mann in einer derartigen Situation packen zeitweise starke Reue-Gefühle, besonders dann, wenn er mit einer treuen und tapferen Frau verheiratet ist, die für ihn buchstäblich durch die Hölle ging.

Auf zur Tat * *später eingefügt:* nachdem er sich mit seiner Frau und seinem Geschäftspartner beraten hatte

Wie auch immer – irgend etwas muß jetzt geschehen. Wenn du sicher bist, daß deine Frau nichts weiß, solltest du es ihr sagen? Nicht immer, meinen wir. Wenn sie eine Ahnung hat, daß du fremdgegangen bist, solltest du es ihr dann in allen Einzelheiten erzählen? Auf jeden Fall solltest du deine 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. Wir haben das Gefühl, du solltest ihr darauf antworten, daß du kein Recht hast, eine andere Person mit hineinzuziehen. Was du getan hast, tut dir leid; und mit Gottes Hilfe soll es nicht wieder geschehen. Mehr kannst du nicht tun. Du hast kein Recht, weiter zu gehen. Obwohl es berechnigte Ausnahmen gibt und wir keine Regeln irgendwelcher Art festschreiben wollen, haben wir gefunden, daß das oft der beste Weg ist.

Unsere Empfehlungen* zielen nicht nur in eine Richtung: sie gelten gleichermaßen für Mann und Frau. Wenn du vergessen kannst, kann sie es auch. Es ist jedoch immer besser, nicht unnötigerweise eine Person beim Namen zu nennen, auf die sich dann natürlich ihre Eifersucht konzentrieren kann. Es gibt einige Fälle, in denen uneingeschränkte Offenheit erforderlich ist. Vielleicht ist dein Fall einer davon. Kein Außenstehender kann eine solch intime Angelegenheit beurteilen. Es kann wohl sein, daß ihr beide beschließt, mit Vernunft und Liebe Vergangenes vergangen sein zu lassen. Ihr könntet deshalb beten und dabei das Glück des anderen an die erste Stelle setzen. Dabei muß du dir immer vor Augen halten, daß du es hier mit der schrecklichsten aller menschlichen Gefühlsregungen zu tun hast, mit der

* wörtlich: Our design for living is not a one-way street. Unser Lebensentwurf ist keine Einbahnstraße.

Eifersucht. Taktisch klüger ist es vielleicht, das Problem von der Seite anzugehen, als einander frontal zu bekämpfen. Das mußt du allein mit deinem Schöpfer entscheiden.

Auch wenn du keine solchen Schwierigkeiten hast, gibt es zu Hause noch genug zu tun. Manchmal hören wir einen Alkoholiker sagen, er brauche weiter nichts zu tun, Hauptsache er sei trocken. [Sometimes we hear an alcoholic say that the only thing he needs to do is to keep sober.] Selbstverständlich muß er trocken bleiben, denn sonst wird er überhaupt kein Zuhause mehr haben. Aber er ist noch weit davon entfernt, an seiner Frau oder seinen Eltern, die er jahrelang auf so schockierende Art schlecht behandelt hat, wiedergutzumachen. Die Geduld, die Mütter und Ehefrauen für Alkoholiker aufgebracht haben, liegt 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. Egoistische und rücksichtslose Gewohnheiten halten das Familienleben in Aufruhr. Wir meinen, ein Mensch ist gedankenlos, wenn er sagt, daß Trockenheit genug sei. Er ist wie ein Farmer, der aus dem Tomado-Schutzbunker kriecht, sein Haus zerstört vorfindet, und zu seiner Frau sagte: „Ich sehe nicht, was hier schlimm sein soll, Schatz, ist doch Klasse!? Hauptsache, der Orkan hat aufgehört.“

Ja, vor dir liegt eine Menge Wiederaufbauarbeit, die viel Zeit beanspruchen wird. Du mußt die Sache selbst in die Hand nehmen. Mit einem reuevollen Murmeln, daß es dir leid tut, werden die offenen Rechnungen nicht bezahlt. Du solltest dich mit deiner Familie zusammensetzen und die Vergangenheit, wie du sie heute siehst, ganz offen durch-

leuchten. Achte sorgfältig darauf, die Familienangehörigen dabei nicht zu kritisieren. Gehe niemals auf ihre Fehler ein. Sie mögen offenkundig sein, aber höchstwahrscheinlich ist dein eigenes Handeln dafür mitverantwortlich. Also bring' die häuslichen Verhältnisse mit der Familie ins Reine, bitte jeden Morgen in der Meditation deinen Schöpfer darum, dir den Weg der Geduld, der Toleranz, der Freundlichkeit und der Liebe zu zeigen.

Ein spirituelles Leben ist keine Theorie. **Du** mußt es leben. Abgesehen von dem Fall, daß deine Familie den Wunsch äußert, ebenfalls nach spirituellen Prinzipien zu leben, solltest du sie damit in Ruhe lassen. Du solltest ihnen nicht unablässig von spirituellen Dingen erzählen. Sie werden sich ändern, wenn die Zeit dafür reif ist. Dein Verhalten wird sie mehr überzeugen als die schönsten Worte. Denke daran, daß zehn oder zwanzig Jahre an der Seite eines Alkoholikers aus jedem einen Skeptiker machen.

Es mag einige Fehler geben, die du nie völlig wiedergutmachen kannst. Sorge dich darum nicht, solange du dir ehrlich sagen kannst, daß du wiedergutmachen würdest, wenn du könntest. Manche Leute kannst du nicht aufsuchen — dann schick' ihnen einen aufrichtigen Brief. In einigen Fällen mag es triftige Gründe geben, die Wiedergutmachung aufzuschieben. Wenn du es aber vermeiden kannst, dann schiebe nichts auf die lange Bank. Sei einfühlsam, taktvoll und rücksichtsvoll. Sei demütig, ohne unterwürfig und kriecherisch zu sein. Als einer von Gottes Leuten stehst du aufrecht und kriechst vor niemandem im Staube.

Wenn du in diesem Abschnitt deiner Entwicklung [Schritte 1 bis 9] sehr gewissenhaft bist, wirst du verblüfft sein, noch bevor du den Weg zur Hälfte zurückgelegt hast. Du wirst eine neue Freiheit und ein neues Glück kennen-

lernen. Du wirst die Vergangenheit weder beklagen, noch die Tür hinter ihr zuschlagen wollen. Du wirst verstehen, was das Wort Glückseligkeit* bedeutet, und erfahren, was Frieden ist. Wie tief du auch gesunken warst, du wirst merken, daß andere aus deinen Erfahrungen Nutzen ziehen können. Das Gefühl der Nutzlosigkeit und des Selbstmitleids wird verschwinden. Du wirst das Interesse an selbstsüchtigen Dingen verlieren, das Interesse an deinen Mitmenschen wird wachsen. Dein Egoismus wird dahinschmelzen. Deine ganze Einstellung zum Leben und deine Erwartungen werden sich ändern. Angst vor den Menschen und vor wirtschaftlicher Ungewißheit werden schwinden. Du wirst intuitiv wissen, wie Situationen zu handhaben sind, die dich früher umgeworfen haben. Plötzlich wird dir bewußt, daß Gott für dich das tut, was du für dich selbst nicht tun konntest.

Du sagst, das seien extravagante Versprechungen? So ist es nicht. Unter uns gehen sie in Erfüllung — manchmal schneller, manchmal langsamer. Sie werden in dir in Erscheinung treten [manifest], wenn du dafür wirkst und arbeitest!

Dieser Gedanke bringt uns zum **Zehnten Schritt**, der empfiehlt, daß du weiterhin persönliche Inventur machst und neue Fehler immer wieder korrigierst, sobald sie auftreten. Du hast diesen Lebensweg mutig beschnitten, als du mit der Vergangenheit aufgeräumt hast. Du bist in die Welt des Geistes eingetreten. Jetzt ist es an dir, tieferem Verständnis und höherer Effektivität entgegenzuwachsen [wie die Blume dem Licht]. Das geht nicht über Nacht. Du solltest das dein ganzes weiteres Leben lang tun. Hüte dich weiterhin vor Egoismus, Unehrlichkeit, Groll und Angst. Wenn diese Gefühle wieder aufkommen, dann bitte Gott sofort, dich von ihnen zu befreien. Sprich baldmöglichst mit jemand anderem darüber. Mach' es schnell wieder gut, wenn du jemanden

Schaden zugefügt hast. Dann richte deine Gedanken entschlossen [resolutely] auf einen Menschen, dem du helfen kannst. Unsere Parole heißt: Liebe und Toleranz.

Du hast aufgehört, gegen alles und jeden zu kämpfen – selbst gegen den Alkohol. Denn inzwischen hast du deine [geistige] Gesundheit wiedererlangt. Nur noch selten bist du interessiert an Alkohol. Wenn das Glas in Reichweite kommt, schreckst du davor zurück, wie vor einer heißen Flamme. Das ist eine gesunde und normale Reaktion. Dabei stellst du fest, daß das ganz automatisch geschieht. Du wirst sehen, daß deine neue Einstellung zum Alkohol dir geschenkt wurde — ohne irgendeinen Gedanken oder eine Anstrengung von deiner Seite. Es kommt einfach. [Es ist dir in Fleisch und Blut übergegangen.] Das ist das Wunder dabei. Weder kämpfst du dagegen an, noch gehst du der Versuchung aus dem Weg. Du hast das Gefühl, daß du auf neutralen Boden verpflanzt worden bist. Du fühlst dich sicher und geschützt. Und dabei hast du nicht einmal dem Alkohol abgeschworen. Statt dessen wurde das Problem einfach von dir genommen. Es existiert nicht mehr für dich. Du bist weder überheblich, noch bist du ängstlich. Das ist unsere Erfahrung. So reagieren wir, solange wir uns spirituell fit halten.

Es ist leicht, das spirituelle Aktions-Programm zu vernachlässigen und dich auf deinen Lorbeeren auszuruhen. Wenn du das tust, rennst du direkt in dein Unglück, denn Alkohol ist ein heimtückischer Feind. Wir sind nicht vom Alkoholismus kuriert. Was wir real haben, ist eine auf den Tag bemessene Gnadenfrist. Jeden Tag aufs neue mußt du die Vision des göttlichen Willens in alle deine Aktivitäten hineintragen: „Wie kann ich Dir am besten dienen – Dein Wille (nicht meiner) geschehe!“ Das sind Gedanken, die dich ständig begleiten müssen. In dieser Richtung kannst du deine Willenskraft trainieren, soviel du willst. Das ist der richtige Gebrauch des Willens.

Viel ist schon darüber gesagt worden, wie man Stärke, Eingebung [inspiration] und Führung [direction] von Ihm erhält, der alles weiß und allmächtig ist. Wenn du den Anweisungen [directions] sorgfältig gefolgt bist, fühlst du allmählich, wie Sein Geist in dich hineinströmt. Bis zu einem gewissen Grad bist du gottesbewußt geworden. Du hast angefangen, diesen lebenswichtigen, sechsten Sinn zu entwickeln. Aber du mußt noch weitergehen. Und das bedeutet mehr Arbeit [action].

Der *Elfte Schritt* empfiehlt Gebet und Meditation. Vor dem Beten brauchst du dich nicht zu genieren. Bessere Menschen als wir machen ständig Gebrauch davon. Es funktioniert, wenn du die richtige Einstellung dazu hast und weiter daran arbeitest. Es wäre einfach, sich um dieses Thema herumzumogeln. Wir glauben jedoch, einige konkrete und wertvolle Ratschläge geben zu können.

Wenn du morgen früh aufwachst, dann schaue zurück auf Ereignisse des vorigen Tages. [später geändert in: Vor dem Einschlafen gehen wir die Ereignisse des Tages in Gedanken durch]. Warst du wütend, egoistisch, unehrlich oder ängstlich? Mußt du dich bei jemandem entschuldigen? Hast du etwas für dich behalten, was du sofort mit jemandem besprechen solltest? Warst du allen gegenüber freundlich und liebevoll? Was hättest du besser machen können? Dachtest du meist nur an dich selbst? Oder dachtest du daran, was du für andere tun und was du in den Strom des Lebens einbringen könntest?* Nachdem du das Gestern angeschaut hast, bitte Gott um Vergebung für jedweden Fehler. Bitte, daß du gezeigt bekommst, was zu tun ist. Wenn du jeden Tag danach lebst, bleibst du clean [sauber, nüchtern].

* *später eingefügt*: Aber wir müssen aufpassen, daß wir nicht in Verzweiflung, Selbstvorwürfe oder krankhaftes Grübeln verfallen, denn das würde unser Nützlichsein für andere verringern.

Als nächstes, denke an die 24 Stunden, die vor dir liegen. Zieh' deine Pläne für den Tag in Betracht. Bevor du damit beginnst, bitte Gott, deine Gedanken zu leiten. Besonders bitte darum, daß dein Denken frei bleibt von Selbstmitleid, Unehrlichkeit und selbstsüchtigen Motiven. Dann fahre fort und benutze deinen „gesunden Menschenverstand“. Es ist nichts schwieriges oder mysteriöses daran. Gott gab dir die kleinen, grauen Hirnzellen, damit du sie benutzt. Reinige dein Denken von falschen Motiven, und dein gedankliches Leben wird auf eine viel höhere Ebene versetzt.

Wenn du deinen Tagesplan durchdenkst, kann es sein, daß du Unentschlossenheit feststellst. Es kann sein, daß du die Richtung nicht bestimmen kannst, die du einschlagen sollst. Hier bittest du Gott um Eingebung [inspiration], um einen intuitiven [einleuchtenden] Gedanken oder um eine Entscheidung [decision]. Entspanne dich und nimm es leicht [Relax and take it easy]. Kämpfe nicht. Bitte Gott um Hilfe. Du wirst erstaunt sein, wie die richtigen Antworten kommen, wenn du es ein paar Tage so praktiziert hast. Was erst nur eine Ahnung oder eine gelegentliche Eingebung war, wird allmählich ein wirksamer Bestandteil deines Bewußtseins [mind]. Noch unerfahren und gerade erst dabei deinen Kontakt mit Gott zu knüpfen, ist nicht damit zu rechnen, daß du jederzeit göttlich inspiriert [divinely inspired] werden wirst. Das wäre ein gerüttelt Maß an Einbildung, für das du mit allerlei törichten Ideen und Handlungen bezahlen müßtest. Dennoch wirst du es erleben, wie dein Denken sich im Laufe der Zeit mehr und mehr auf der Ebene von Inspiration und göttlicher Führung bewegt. Du wirst dich darauf verlassen können. Das ist weder unheimlich noch verrückt. Die meisten Psychologen halten diese Methoden für ausgesprochen gesund.

Im allgemeinen solltest du die stille Zeit der Meditation mit einem Gebet beschließen, in dem du darum bittest, daß dir den Tag über gezeigt wird, was dein nächster Schritt sein soll, und daß Er dir gibt, was immer du brauchst, um dich jedweder Situation annehmen zu können. Bete besonders für Freiheit vom Eigenwillen. Hüte dich davor, etwas nur für dich selbst zu erbitten. Das kannst du allenfalls tun, wenn dadurch anderen geholfen wird. Bete nie für deine egoistischen Ziele. Die Leute vergeuden viel Zeit damit, das zu tun, aber es funktioniert nicht. Du kannst leicht sehen warum.

Wenn es die Umstände erlauben, bitte deine Frau oder einen Freund, sich zur morgendlichen Meditation mit dir zusammen zu tun. Wenn du zu einer Religionsgemeinschaft gehörst, die eine festgelegte Morgenandacht kennt, nimm auch daran teil. Wenn du nicht Mitglied einer religiösen Körperschaft bist, solltest* du einige passende Gebete wählen und auswendig lernen [memorize]. Dafür gibt es viele hilfreiche Bücher. Wenn du keine kennst, dann frag einen Priester, Pfarrer oder Rabbiner um Rat. Sei schnell dabei, wenn es darum geht zu erkennen, wo religiöse Menschen richtig liegen. Mach' Gebrauch von dem, was sie zu bieten haben.

Wenn du tagsüber in Streß oder in Zweifel gerätst, leg eine Pause ein. Sei still und bete um richtiges Denken und Handeln. Es wird kommen. Erinnere dich, daß nicht mehr du die Show ausrichtest. Sage demütig und öfters am Tag: „Dein Wille geschehe!“ Dann bist du viel weniger den Gefahren von Aufregung, Furcht, Wut, Sorge, Selbstmitleid oder törichten Entscheidungen ausgesetzt. So wirst du wesentlich leistungsfähiger [efficient]. Du ermüdest nicht so schnell, denn du verpulverst deine Energien nicht mehr so leichtsinnig [foolishly] wie früher, als du das Leben noch so arrangieren wolltest, wie es deinem Ego gerade paßte.

* you might – du mögest

Es wirkt – das tut es wirklich. Probier's aus!

Wir Alkoholiker sind undiszipliniert. Also laß dich von Gott disziplinieren, in der einfachen Weise, die wir gerade beschrieben haben.

Aber das ist noch nicht alles. Aktion ist vonnöten und noch mehr Aktion. [Jetzt müssen wir aktiv werden und aktiv bleiben.] „Glaube ohne Werke ist tot.“ Welche Werke [works]? Wir werden sie im nächsten Kapitel behandeln, das ganz dem **Zwölften Schritt** gewidmet ist.



11th Step Prayer

HERR, mach' mich zum Werkzeug DEINES Friedens!

Wo Haß herrscht, laß mich Liebe bringen,

Wo Kränkung – Vergebung,

Wo Zwietracht – Versöhnung,

Wo Irrtum – die Wahrheit,

Wo Zweifel – den Glauben,

Daß ich Hoffnung bringe, wo Verzweiflung quält,

Daß ich ein Licht anzünde, wo die Finsternis regiert,

Daß ich Freude bringe, wo der Kummer wohnt.

Ach HERR, laß mich mehr danach verlangen, auch

Andere zu trösten, als nur selbst getröstet,

Andere zu verstehen, als nur selbst verstanden,

Andere zu lieben, als nur selbst geliebt zu werden.

Denn Geben macht reich,

Im Selbstvergessen liegt der Friede,

Im Verzeihen erlangen wir Vergebung,

Und im Sterben ist ewige Auferstehung.

Amen.

(nach Franz v. Assisi)

Kapitel 7: Die Arbeit mit anderen

Praktische Erfahrung zeigt, daß nichts so sehr deine Immunität gegen das Saufen sichert, wie die intensive Arbeit mit anderen Alkoholikern. Das funktioniert auch noch dann, wenn alle anderen spirituellen Aktivitäten versagen [z.B. wenn du zu unruhig bist, um zu meditieren]. Dies ist unsere Zwölfte Empfehlung [suggestion]: Trage diese Botschaft zu anderen Alkoholikern! Du kannst helfen, wenn niemand sonst es kann. Du kannst ihr Vertrauen erwerben, wenn andere hilflos sind. Ruf' dir ins Gedächtnis, daß sie von einer tödlichen Krankheit befallen sind [are fatally ill].

Der Kick, den du dabei kriegen wirst, ist enorm. Zu sehen, wie Leute ins Leben zurückkehren, wie sie wiederum anderen helfen, wie die Einsamkeit verschwindet, wie eine Gemeinschaft um dich herum wächst, und eine Menge Freunde zu haben, das sind Erfahrungen, die du nicht missen solltest. Wir wissen, daß du dir das nicht entgehen läßt. Regelmäßige Kontakte mit Neuen und allen anderen sind Lichtblicke in unserem Leben.

Vielleicht kennst du keine Trinker, die genesen möchten. Du kannst leicht welche finden, indem du bei einigen Ärzten, Geistlichen oder in Krankenhäusern nachfragst. Sie werden deine Hilfe gern in Anspruch* nehmen. Spiel dich nicht als Evangelist oder Reformator auf. Leider gibt es viele Vorurteile. Du wirst dir nur selbst Hindernisse in den Weg legen, wenn du Vorurteile wachrufst. Geistliche und Ärzte mögen es nicht, wenn man ihnen sagt, sie verstünden ihr Geschäft nicht. Gewöhnlich sind sie kompetent. Und wenn du willst, kannst du eine Menge von ihnen lernen. Wegen deiner eigenen Erfahrung mit dem Trinken kannst du anderen Alkoholikern in einzigartiger Weise nützlich sein. Also arbeite mit ihnen

* *später geändert ins Gegenteil: Sie werden dir nur zu gerne helfen.*

zusammen, kritisiere sie aber nie. Hilfreich zu sein, sollte dein einziger Beweggrund sein.

Wenn du einen Anwärter für Alkoholiker Anonymus entdeckst, dann bring' alles über ihn in Erfahrung, was du kannst. Wenn er nicht mit dem Trinken aufhören will, vergeude keine Zeit damit, ihn überreden zu wollen. Du machst vielleicht eine spätere Gelegenheit zunichte. Diesen Ratschlag sollte man auch seiner Familie geben. Sie sollte geduldig sein und sich klar machen, daß sie es mit einem kranken Menschen zu tun hat.

Wenn es irgendein Anzeichen gibt, daß er aufhören will, dann führe ein offenes Gespräch mit dem Menschen, der ihm am nächsten steht. Meist ist das seine Frau. Mach' dir ein Bild von seinem Verhalten, seinen Problemen, seiner Vergangenheit [background], vom Ernst seines Zustandes und seinen religiösen Neigungen. Du brauchst dieses Wissen, um dich an seine Stelle versetzen zu können, um zu spüren, wie du am liebsten von ihm angesprochen würdest, wenn es umgekehrt wäre.

Üblicherweise ist es klug zu warten, bis der Alkoholiker wieder voll drinhängt. Die Familie mag dagegen sein, aber es ist besser, dieses Risiko einzugehen, außer wenn er in einer sehr schlechten körperlichen Verfassung ist. Gib dich nicht mit ihm ab, solange er sehr betrunken ist, es sei denn, er benimmt sich scheußlich und die Familie braucht deine Hilfe. Warte das Ende der Sauf-Arien ab oder sieh zu, daß du ihn wenigstens zwischendurch in einen lichten Augenblick erwischst! Dann soll seine Familie oder ein Freund ihn fragen, ob er tatsächlich aufhören und jedwedes Extrem auf sich nehmen will, um das zu erreichen. Wenn er ja sagt, dann sollte [möglichst durch einen Außenstehenden]

seine Aufmerksamkeit darauf gelenkt werden, daß du einer bist, der genesen ist. Du sollst ihm beschrieben werden als jemand von einer Gemeinschaft, in der die Leute als Bestandteil ihres eigenen Genesungsprozesses versuchen, anderen helfen. Man sollte ihm sagen, daß du gern mit ihm sprechen würdest, wenn er Wert darauf legt.

Wenn er dich nicht sehen möchte, dräng' dich ihm niemals auf. Weder sollte die Familie ihn hysterisch anflehen, irgend etwas zu unternehmen, noch sollte sie ihm viel von dir erzählen. Sie sollten das Ende seines nächsten Besäufnisses abwarten. Du kannst dieses Buch gezielt dort plazieren, wo er es während einer Trinkpause liegen sehen kann. Für all das gibt es keine besonderen Regeln. Die Familie muß diese Dinge entscheiden. Aber bedränge die Familie, daß sie nicht überängstlich reagiert, weil dadurch alles verdorben werden könnte.

Die Familie sollte nicht versuchen, dich zu vertreten. Wenn möglich sollte vermieden werden, daß der Kontakt durch seine Familie hergestellt wird. Es ist besser, wenn er dich durch einen Arzt oder eine Institution kennenlernt. Wenn er eine Entgiftung im Krankenhaus braucht, soll er sie haben, aber nicht zwangsweise, außer wenn er gewalttätig ist. Überlaß' es dem Arzt, dem Patienten zu sagen, daß es einen neuen Weg zu einer Lösung gibt.

Wenn es Ihrem Schützling besser geht, mag der Arzt Ihren Besuch vorschlagen. Obgleich du mit der Familie gesprochen hast, sollten die Angehörigen aus dem ersten Gespräch herausgehalten werden. Unter diesen Voraussetzungen wird der Betroffene merken, daß er nicht unter Druck steht. Er wird das Gefühl haben, daß er sich mit dir verständigen kann, ohne daß seine Familie an ihm herumnörgelt. Besuche ihn [call on him], solange er noch

zittert. Er ist zugänglicher, wenn er niedergeschlagen ist.

Wenn möglich, solltest du mit ihm allein sprechen. Beginne das Gespräch mit ganz allgemeinen Dingen. Komm'nach einer Weile aufs Trinken zu sprechen. Erzähle ihm genug von deinen Trinkgewohnheiten, Symptomen und Erfahrungen bis er Mut bekommt, über sich selbst zu reden. Wenn er sprechen möchte, laß ihn das tun. Auf diese Weise wird dir klarer, wie du weitemachen kannst. Wenn er nicht mittheilend ist, gib ihm einen kurzen Überblick über dein Trinkerleben bis zu dem Zeitpunkt, an dem du aufgehört hast. Aber verrate noch nicht, wie das gelungen ist. Wenn er depressiv ist, erzähle ausführlich von den Schwierigkeiten, die dir der Alkohol bereitet hat. Dabei solltest du es vermeiden, zu predigen oder zu belehren. Wenn er guter Laune ist, erzähl' ihm lustige Episoden aus deiner Saufzeit. Bring' ihn soweit, daß er auch ein paar von sich erzählt.

Wenn er merkt, daß du alle Trinkertricks kennst, dann fang an, dich ihm gegenüber als Alkoholiker zu bezeichnen. Erzähl' ihm, wie durcheinander du warst und wie du schließlich erfahren hast, daß du krank bist und daher so schwach. Erzähle ihm genau, welche verzweifelten Versuche du gemacht hast, um aufzuhören. Beschreibe ihm das verdrehte Denken [mental twist], das zum ersten Schluck und damit zum nächsten Besäufnis führt. Beschreib' ihm den Alkoholismus so, wie wir es im zweiten und dritten Kapitel getan haben. Wenn er Alkoholiker ist, wird er dich sofort verstehen. Er wird deine geistigen Ungereimtheiten [mental inconsistencies] mit seinen eigenen vergleichen.

Wenn du dich ausreichend überzeugt hast, daß er ein waschechter Alkoholiker ist, kannst du anfangen, ihm die Hoffnungslosigkeit der Krankheit auszumalen. Zeig' ihm anhand deiner eigenen Erfahrungen, wie der verwirrte Zustand der Gedanken, der dem ersten Schluck vorausgeht, das normale Funktionieren der Willenskraft verhindert. Beziehe dich jetzt noch nicht auf dieses Buch, es sei denn, er hätte es schon gesehen und möchte darüber sprechen. Hüte dich davor, ihn als Alkoholiker abzustempeln. Laß ihn seine eigenen Schlüsse ziehen. Wenn er weiterhin meint, kontrolliert trinken zu können, sage ihm, daß er das möglicherweise kann – wenn sein Alkoholismus noch nicht zu weit fortgeschritten ist. Beharre darauf, daß seine Chancen auf Genesung aus eigener Kraft gering sind, falls er ernstlich süchtig ist.

Sprich weiterhin von Alkoholismus als einer Krankheit mit tödlichem Ausgang. Sprich mit ihm über die körperlichen und geistigen Begleiterscheinungen des Alkoholismus [of body and mind]. Sorge dafür, daß seine Aufmerksamkeit sich hauptsächlich auf deine persönlichen Erfahrungen konzentriert. Falls ein Arzt oder Psychiater dich irgendwann für unheilbar erklärt hat, dann teile ihm das auf jeden Fall mit. Erkläre ihm, daß viele zum Untergang bestimmt sind, die ihre mißliche Lage nicht wahrhaben wollen. Ärzte, die die Wahrheit kennen, sind zu Recht abgeneigt, ihren Alkoholiker-Patienten die ganze Geschichte* auseinanderzusetzen, außer wenn es einem guten Zweck dient. Du aber kannst mit ihm ausführlich über die Hoffnungslosigkeit des Alkoholismus reden, denn du hast eine Lösung anzubieten. Dein 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 Dein Schützling sich seinen Zustand noch nicht ganz eingestanden hat, wird er neugierig sein, wie du es geschafft hast. Laß ihn fragen, wenn er will. Wenn er nicht

* Wozu „Alkoholismus“ diagnostizieren, wenn der Betreffende höchstens wütend reagiert und trotzdem weitersäuft? Letztlich lebt ein Arzt von dem Geld, das Patienten für ihre Behandlung aufbringen müssen.

fragt, erzähl' ihm den Rest deiner Geschichte. Sag ihm genau, wie es bei dir gelaufen ist. Betone nachdrücklich den spirituellen Aspekt. Wenn der Mann Atheist oder Agnostiker ist, dann hebe sehr deutlich hervor, daß er mit deiner Vorstellung von Gott [conception of God] nicht übereinstimmen muß. Er kann jedwede Überzeugung wählen, die ihm zusagt, vorausgesetzt daß sie ihm selber sinnvoll erscheint. ***Hauptsache, er ist bereit, an eine Kraft, die größer ist als er, zu glauben und nach spirituellen Prinzipien zu leben.***

Wenn du es mit so jemandem zu tun hast, benutze besser die Alltagssprache, um spirituelle Prinzipien zu schildern. Es hat keinen Zweck, Vorurteile gegen theologische Leitsätze und Begriffe wachzurufen, über die er ohnehin nur verworrene Vorstellungen hat. Bring' solche Dinge nicht zur Sprache, egal wie deine eigenen Überzeugungen sein mögen.

Dein Schützling mag einer Konfession angehören. Er mag eine intensivere religiöse Erziehung und Ausbildung genossen haben als du. In diesem Falle wird er sich verwundert fragen, was du ihm über sein Wissen hinaus noch sagen könntest. Er wird aber neugierig sein zu erfahren, warum seine religiösen Ansichten nicht funktioniert haben, während deine dir zum Sieg verhalfen. Er ist vielleicht ein Beispiel für die Tatsache, daß Glaube allein nicht genügt. Um lebendig zu sein, muß der Glaube von Selbstaufopferung und selbstlosen, konstruktiven Aktionen begleitet sein. Er soll sehen, daß du nicht gekommen bist, um ihm Religionsunterricht zu geben. Gib zu, daß er wahrscheinlich mehr über Religion weiß als du. Aber mach' ihn auf die Tatsache aufmerksam, daß irgendwas falsch sein muß, wie tief sein Glaube und sein Wissen auch sein mag, sonst würde er ja nicht trinken. Sag ihm, daß du ihm vielleicht helfen kannst herauszufinden, wo er die

ganzen Regeln, die er so gut kennt, nicht richtig angewendet hat. Um unserem Zweck zu dienen, vertreten wir keinen bestimmten Glauben, noch irgendeine religiöse Gemeinschaft. Wir befassen uns nur mit allgemeinen Prinzipien, wie sie den meisten Konfessionen zu eigen sind.

Beschreibe unser Aktionsprogramm, erzähl' ihm wie du deine Selbsterforschung vorgenommen [4.Schritt] und wie du deine Vergangenheit in Ordnung gebracht hast [9.Schritt]. Erkläre ihm schließlich, warum du nun bestrebt bist, ihm zu helfen [12.Schritt]. Sag ihm unmißverständlich, daß er dir gegenüber zu nichts verpflichtet ist, sondern daß du lediglich hoffst, daß er versuchen wird, anderen Alkoholikern zu helfen, sobald er aus seinen eigenen Schwierigkeiten herausgekommen ist. Zeige ihm [besser durch dein Beispiel, als durch Worte], wie wichtig es ist, das Wohlergehen anderer Menschen über das eigene zu stellen. Mach' ihm deutlich, daß er nicht unter Druck steht und daß er dich nicht wiederzusehen braucht, wenn er nicht will. Du solltest nicht beleidigt sein, wenn er den Kontakt abbrechen will, denn dann hat er dir mehr geholfen als du ihm. Wenn das, was du gesagt hast, vemünftig, ruhig und voll menschlichem Verständnis war, hast du vielleicht einen Freund gewonnen. Vielleicht hast du ihn durch das Gespräch über den Alkoholismus unsicher gemacht. Das wäre nur zu seinem Besten. Je hoffungsloser er sich fühlt, um so besser. Er wird dann eher deinen Ratschlägen folgen [follow your suggestions].

Dein Kandidat mag Gründe anführen, warum er meint, das Programm nicht in allen Punkten nötig zu haben. Er mag sich z.B. gegen den Gedanken auflehnen, jetzt ans Großreinemachen [drastic housecleaning — 4.Schritt] gehen zu müssen, wozu das offene Gespräch mit anderen

**späterer Zusatz:* Es ist wichtig für ihn zu begreifen, daß dein Versuch, diese Erfahrung an ihn weiterzugeben, eine wichtige Rolle bei deiner eigenen Genesung spielt.

Die Arbeit mit anderen

notwendig ist. Widersprich' solchen Ansichten nicht. Erzähl' ihm, daß du auch einmal so empfunden hast wie er. Du bezweifelst aber, daß du große Fortschritte gemacht hättest, ohne aktiv etwas zu unternehmen. Sprich schon beim ersten Besuch von der Gemeinschaft Alkoholiker Anonymus. ***Wenn er Interesse zeigt, dann leihe ihm deine Kopie dieses Buches.*** [If he shows interest, lend him your copy of this book.]

Wenn dein Freund nicht weiter von sich selbst erzählen will, dehne den Besuch nicht zu lange aus. Gib ihm Gelegenheit, über alles nachzudenken. Wenn du noch dableibst, dann überlaß' es ihm, die Richtung des Gesprächs bestimmen. Manchmal ist ein Neuer erpicht darauf, eine Entscheidung zu treffen (3.Schritt) und sofort darauf seine Angelegenheiten mit dir zu besprechen (5.Schritt). Du magst versucht sein, ihn gewähren zu lassen. Das ist fast immer ein Fehler. Hat er nämlich später Schwierigkeiten, wird er sagen, du hättest ihn gedrängt. Am ehesten wirst du Erfolg mit Alkoholikern haben, wenn du dich nicht als Kreuzritter oder Reformator aufspielst. Sprich mit einem Alkoholiker nie von oben herab aus einem moralischen oder spirituellen Wolken-Kuckucksheim [hilltop]. Lege ihm nur dein spirituelles „Handwerkszeug“ vor, damit er es unter die Lupe nehmen kann. Zeig' ihm, wie du damit gearbeitet hast. Biete ihm Freundschaft und Kameradschaft an. Sage ihm, daß du alles tun wirst, um ihm zu helfen, wenn er gesund werden will.

Wenn er an der Lösung, die du ihm anbietest, nicht interessiert ist, wenn er von dir nur erwartet, daß du als Bankier für seine finanziellen Schwierigkeiten fungierst oder als Kindermädchen [nurse] bei seinen Safttouren da bist, dann laß ihn fallen, bis er seine Meinung ändert. Das wird er wohl erst tun, nachdem er wieder und wieder gelitten hat.

Wenn er ernsthaft interessiert ist und dich wiedersehen will, dann bitte ihn, in der Zwischenzeit dieses Buch zu lesen. Danach muß er selbst entscheiden, ob er weiter gehen will. Er sollte weder von dir, noch von seiner Frau, noch von seinen Freunden angetrieben oder gedrängt werden. Wenn er Gott finden soll, muß der Wunsch von innen kommen.

Wenn er denkt, er kann auf andere Art mit dem Alkohol fertig werden, oder wenn er einen anderen spirituellen Weg bevorzugt, dann ermutige ihn, seinem Gewissen zu folgen. Wir haben kein Monopol auf Gott, denn du kennst lediglich den Weg der für dich wirksam war. Betone jedoch, daß wir Alkoholiker vieles gemeinsam haben, und daß du ihm auf jeden Fall freundschaftlich gesinnt bist. Laß es damit genug sein.

Sei nicht entmutigt, wenn er nicht gleich reagiert. Such dir einen anderen Alkoholiker, und versuche es erneut. Du wirst ganz bestimmt einen finden, der verzweifelt genug ist, dein Angebot begierig anzunehmen. Es ist Zeitverschwendung und eine armselige Vorgehensweise [poor strategy], wenn du jemandem nachläufst, der nicht mit dir arbeiten kann oder will. Wenn du so jemanden in Ruhe läßt, wird er in aller Regel anfangen dir nachzulaufen, denn er wird bald überzeugt sein, daß er aus eigener Kraft nicht genesen 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. Er erzählt 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 Besuch. Der andere hat inzwischen dieses Buch gelesen und sagt,

er sei bereit, alle Zwölf Schritte des Genesungsprogramms zu durchlaufen. Da du selbst Erfahrungen damit gemacht haben, kannst du ihm viele praktische Ratschläge [practical advice] geben. Empfiehl ihm daß er die Entscheidung [des Dritten Schritts] in deinem Beisein trifft und dir seine Lebensgeschichte erzählt [5.Schritt]. Bestehe aber nicht darauf, daß er es mit dir tut, wenn er es vorzieht, jemand anderen zu konsultieren.

Vielleicht ist er pleite und obdachlos. In diesem Fall könntest du ihm helfen, eine Arbeit zu finden oder ihm eine kleine finanzielle Unterstützung gewähren, falls dadurch nicht deiner Familie oder deinen Gläubigern Geld vorenthalten wird, das ihnen zusteht. Vielleicht möchtest du deinen Schützling für einige Tage bei dir zu Hause aufnehmen. Wahre dabei die Diskretion. [D.h. stelle ihn vor anderen nicht bloß.] Sei dir sicher, daß deine Familie ihn willkommen heißen wird und paß auf, daß der andere dich nicht wegen deines Geldes, deiner Beziehungen und deiner Gastfreundschaft ausnutzt. Wenn du das zuläßt, schadest du ihm nur, du ermöglichst ihm, unaufrichtig zu sein; du trägst eher dazu bei, daß er vor die Hunde geht, als daß du ihm hilfst zu genesen.

Scheue nie diese Verantwortung, aber gehe sicher, daß du das Richtige tust, wenn du solche Verantwortung übernimmst. Anderen aufopferungsvoll [self-sacrifice] zu helfen, ist der Grundstein deiner Genesung. Ab und zu eine freundliche Tat ist nicht genug. Wenn es nötig ist, mußt du täglich der gute Samariter sein. Das kann dich viele schlaflose Nächte kosten, dir kaum noch freie Zeit für Annehmlichkeiten und Zerstreuung lassen, sowie Unterbrechungen deiner beruflichen Tätigkeit erfordern. Es könnte bedeuten, Geld und Heim zu teilen, aufgebrachte Ehefrauen und Verwandte zu beraten, zahllose Besuche auf Polizeirevierern, in Sanatorien, Krankenhäusern, Gefängnissen und Obdachlosenheimen zu machen. Es ist möglich, daß dein Telefon Tag und Nacht klingelt. Deine Frau wird dir manchmal sagen, daß sie sich vernachlässigt fühlt. Es ist möglich,

daß ein Betrunkener das Mobiliar deiner Wohnung zerschlägt oder eine Matratze anzündet. Es kann sein, daß du dich ihm gegenüber zur Wehr setzen mußt, wenn er gewalttätig wird. Manchmal mußt du einen Arzt rufen und nach seiner Weisung Beruhigungsmittel verabreichen. Ein anderes Mal kann es sein, daß du die Polizei oder einen Krankenwagen rufen mußt.

Solche Dingen passieren ständig, jedoch gestatten wir einem Alkoholiker selten, 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 hängenzulassen. Ihr solltet du weiterhin in jeder Hinsicht freundlich begegnen. Der Familie sollte deine Lebensweise angeboten werden. Wenn sie das annimmt, und fortan spirituelle Grundsätze praktiziert, hat das Familienoberhaupt eine viel größere Chance zu genesen. Selbst wenn er weiter trinkt, wird für die Familie das Leben erträglicher sein.

Für einen Alkoholiker, der fähig und willens ist, zu genesen, ist wenig Fürsorge im eigentlichen Sinne des Wortes nötig oder erwünscht. Diejenigen, die nach Geld und Obdach rufen, anstatt ihr Alkoholproblem zu überwinden, sind auf dem Holzweg. Trotzdem gehen wir extrem weit, um einander mit dem Nötigsten zu versorgen, wenn es angebracht ist. Das mag widersprüchlich erscheinen, es ist jedoch in Ordnung.

Die Frage ist nicht, ob wir geben sollen, sondern wann und wie. Oft hängt davon 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 kommen einfach solange vom Trinken nicht los, solange wir die Abhängigkeit von anderen Menschen über die Abhängigkeit von Gott stellen.

Brenne es tief in das Bewußtsein eines jeden Menschen ein, daß er gesund werden kann, ohne sich [materiell, emotional usw.] von anderen abhängig zu machen. Keine Menschen-seele auf dieser Erde, kann seine Genesung vom Alkoholismus vereiteln oder verhindern, daß er mit allem versorgt wird, was gut für ihn ist [was er braucht]. Die einzige Bedingung ist, daß er Gott vertraut [2.+3. Schritt] und reinen Tisch macht. [clean house – 4. bis 9.Schritt]

Nun zum häuslichen Problem: Es mag Scheidung, Trennung oder gespannte Beziehungen geben. Wenn dein Schützling bei seiner Familie wiedergutmacht hat, soviel er konnte, und ihr sorgfältig erklärt hat, nach welchen neuen Prinzipien er jetzt lebt, sollte er anfangen, diese Prinzipien nun zu Hause in die Tat umzusetzen — sofern er noch in der glücklichen Lage ist, ein Zuhause zu haben. Obwohl seine Familie in vieler Hinsicht auch Fehler gemacht hat, sollte er sich nicht darum kümmern. Er sollte sich vielmehr darauf konzentrieren, sein eigenes spirituelles Programm zu leben. Streit und Schuldzuweisungen sollten gemieden werden wie die Pest. In vielen Familien ist das schwer durchzuführen, aber es muß gemacht werden, wenn irgendein Erfolg sichtbar werden soll. Wenn das einige Monate durchgehalten wird, ist die Wirkung auf die Familie des Mannes 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 und diese bessere Lebensweise mit ihm teilen wollen. Das wird alles auf natürlich-harmonische Weise und zur rechten Zeit geschehen. Voraussetzung ist, daß der Alkoholiker dabei bleibt, nüchtern, rücksichtsvoll und hilfsbereit zu sein, ganz gleich, was andere sagen oder tun. Natürlich können wir alle diesem hohen Anspruch nicht ständig genügen. Aber wir müssen dann wenigstens versuchen, angerichteten Schaden sofort zu reparieren, andernfalls werden wir unsere Nachlässigkeit mit einem Rückfall bezahlen müssen.

Wenn es eine Scheidung oder Trennung gegeben hat, so sollte sich das Paar nicht übereilt wieder zusammentun. 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 alte hat nicht funktioniert. Das erfordert von beiden auf vielen Gebieten eine neue Einstellung und eine neue Haltung, auch was das Spirituelle betrifft [spirit all around]. Manchmal ist es im Interesse aller Beteiligten, das ein Paar getrennt bleibt. Offensichtlich gibt es dafür keine Regeln. Lassen wir den Alkoholiker sein neues Programm Tag für Tag leben. Wenn die Zeit für ein gemeinsames Leben gekommen ist, werden es beide Teile spüren.

Nimm es keinem Alkoholiker ab, wenn er sagt, er könne nicht eher genesen, bis er seine Familie zurück hat. Das stimmt einfach nicht. Es gibt Fälle, in denen die Frau aus dem einen oder anderen Grund niemals mehr zurückkommt. Erwähne deinen 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.

Ihr beiden, der Neue und du, müßt Tag für Tag auf dem Weg des spirituellen Fortschritts gehen. Wenn ihr beständig seid, werden erstaunliche Dinge geschehen. Rückblickend erkennen wir, daß die Dinge, die uns begegneten, nachdem wir uns in Gottes Hand gegeben hatten, besser für uns waren als alles, was wir jemals hätten planen können. Folge den Geboten einer Höheren Kraft, und du wirst sogleich in einer neuen und wundervollen Welt leben, ungeachtet deiner jetzigen äußeren Umstände!*

Wenn du mit einem Alkoholiker und seiner Familie arbeitest, mußt du darauf achten, dich nicht in ihre Streitigkeiten einzumischen. Damit vermasselst du dir vielleicht die Chance zu helfen. Mach' der Familie mit Nachdruck klar, daß er sehr krank war und entsprechend behandelt werden sollte. Warne sie vor aufkommendem Groll und vor Eifersucht. Du solltest darauf hinweisen, daß seine Charaktermängel nicht über Nacht verschwinden werden. Erkläre ihnen, daß er erst am Beginn einer Periode des Wachstums steht. Wenn sie ungeduldig werden, dann bitte sie, die segensreiche Tatsache nicht zu vergessen, daß er jetzt trocken ist.

Wenn du bei der Lösung deiner eigenen häuslichen Probleme erfolgreich warst, dann erzähle der Familie des Neuen, wie du das erreicht hast. So kannst du auf den richtigen Weg weisen, ohne zu kritisieren. Die Geschichte, wie du und deine Frau die Schwierigkeiten gemeistert haben, ist viel wertvoller, als zu predigen oder Kritik zu üben.

Vorausgesetzt, wir sind spirituell fit, dann können wir alle möglichen Dinge tun, vor denen Alkoholiker oft gewarnt

* Follow the dictates of a Higher Power and you will presently live in a new and wonderful world, no matter what your present circumstances!

werden. Die Leute sagen, wir dürften da nicht hineingehen, wo Alkohol ausgeschenkt wird; weder dürften wir welchen im Hause haben, noch mit Freunden Umgang haben, die Alkohol trinken; es sei uns verboten eine Bar auch nur zu betreten, unsere Freunde müßten –wenn wir sie besuchen– alle Flaschen gut verstecken; ja wir sollten weder an Alkohol denken, noch überhaupt daran erinnert werden. Die Erfahrung beweist, daß das Unsinn ist.

Wir treffen täglich auf solche Bedingungen. Ein Alkoholiker, der ihnen nicht begeben kann, steckt noch im besoffenen Denken [alcoholic mind], und das liegt an seinem spirituellen [oder besser gesagt *unspirituellen*] Zustand [spiritual status]. Seine einzige Chance, nüchtern zu bleiben, wäre ein Ort wie Grönland. Und selbst dort könnte ein Eskimo mit einer Flasche Schnaps auftauchen und alles ruinieren! Fragen Sie einmal eine der Frauen, die ihren Mann an einen entlegenen Ort geschickt haben, in der Annahme [theory], er würde dort seinem Alkoholproblem entkommen!

Die Bekämpfung des Alkoholismus nach der Methode, den kranken Menschen vor der Versuchung abzuschirmen, ist zum Scheitern verurteilt. Wenn der Alkoholiker versucht, sich selbst abzuschirmen, kann ihm das eine Zeitlang gelingen, doch am Ende wird die Katastrophe größer sein denn je. Unsere Frauen und auch wir selbst haben diese Methoden ausprobiert. Diese blödsinnigen Versuche, das Unmögliche zu tun, sind immer fehlgeschlagen.

Unsere Regel lautet, Orte, wo getrunken wird, nicht zu meiden, **wenn wir einen vernünftigen Grund haben, uns dort aufzuhalten** [legitimate reason]. Das schließt Bars, Nachtclubs, Tanzveranstaltungen, Empfänge, Hochzeiten und sogar stinknormale Partys mit ein. Wer Erfahrungen mit einem Alkoholiker hat, dem mag das wie eine

Herausforderung des Schicksals* vorkommen, aber das ist es nicht.
[* wörtlich: tempting Providence – Versuchung der Vorsehung]

Du hast sicher gemerkt, daß wir eine wichtige Einschränkung gemacht haben. Frage dich deshalb bei jedem Anlaß: „Gibt es für mich triftige gesellschaftliche, geschäftliche oder persönliche Gründe, um dorthin zu gehen? Wird meine Anwesenheit für irgend jemand dort hilfreich sein? Wäre ich hilfreicher oder nützlicher, wenn ich diese Zeit über anderswo sein würde?“ Wenn du diese Fragen zufriedenstellend beantworten kannst, brauchst du keine Befürchtungen zu haben. Geh hin oder halte dich fern, was immer dir am besten erscheint. Sei dir jedoch sicher, daß du soliden spirituellen Boden unter den Füßen hast, ehe du aufbrichst, und daß deine Motive, dorthin zu gehen, durch und durch gut sind. Denke nicht daran, was du davon haben wirst. Denke daran, was du dort einbringen kannst. Wenn du spirituell ungefestigt bist, solltest du statt dessen lieber mit einem anderen Alkoholiker [im 12.Schritt] arbeiten!

Du sollst nicht mit langem Gesicht an Orten sitzen, wo getrunken wird, und den „guten alten Tagen“ nachtrauem. Wenn es ein freudiger Anlaß ist, versuche zur guten Laune der anderen beizutragen; wenn es ein beruflicher Anlaß ist, dann geh' hin und widme dich begeistert deinen Geschäften. Wenn du mit jemandem zusammen bist, der in einem Restaurant essen möchte, geh' auf jeden Fall mit. Laß deine Freunde wissen, daß sie wegen dir ihre Gewohnheiten nicht zu ändern brauchen. Erkläre all deinen Freunden zur rechten Zeit am rechten Ort, warum du Alkohol nicht mehr verträgst. Wenn du das gewissenhaft tust, wird dich kein anständiger Mensch mehr bitten etwas zu trinken. Während deiner Trinkerverzeit hast du dich langsam aber sicher aus dem Leben zurückgezogen. Jetzt kehrst du ins Leben auf dieser Erde zurück. Fang' nicht wieder

an, dich abzukapseln, nur weil deine Freunde Alkohol trinken.

Deine Aufgabe ist es jetzt, jeweils dort zu sein, wo du am hilfreichsten für andere bist, also zögere niemals, irgendwo hinzugehen, wenn du hilfreich sein kannst. Du solltest dich nicht scheuen, wenn es deine Mission erfordert, den übelsten Ort dieser Erde aufzusuchen. Versuche dich nicht feige aus allem herauszuhalten, sondern bleibe aus diesen Motiven heraus beständig in der Schußlinie* des Lebens, und Gott selbst wird dich unverletzt erhalten. [You should not hesitate to visit the most sordid place on earth on such mission. Keep on the firing line of life with these motives, and God will keep you unharmed.]

Viele von uns haben Alkohol im Hause. Wir brauchen ihn oft, um „grüne Rekruten“ [neuen Mitgliedern, die sozusagen „frisch vom Faß“ zu uns kommen] über einen schweren Entzug hinwegzuhelfen [weil sie sonst ins Delir fallen und sterben können]. Einige von uns servieren ihren Gästen noch in maßvoller Weise Alkohol, vorausgesetzt daß es sich um Leute handelt, die keinen Alkoholmißbrauch treiben [abuse drinking]. Andere meinen, wir sollten überhaupt niemandem Alkohol anbieten. Diese Frage wird bei uns nicht diskutiert. Wir haben das Gefühl, daß jede Familie das in Anbetracht ihrer jeweiligen Umstände selbst entscheiden sollte.

Wir achten sorgfältig darauf, niemals Intoleranz oder gar Haß gegenüber den Trinkgewohnheiten der Gesellschaft [drinking as an institution] zu zeigen. Die Erfahrung lehrt, daß solch eine Haltung für niemanden hilfreich ist. Jeder Neue rechnet damit, daß wir eine solche Einstellung haben, und ist unendlich erleichtert festzustellen, daß wir keine Hexenverbrenner sind. Ein Geist der Intoleranz könnte Alkoholiker abstoßen, deren Leben ohne unsere Engstirnigkeit hätte gerettet werden können. Selbst der Sache der Abstinenzlerbewegung würden wir mit Intoleranz keinen guten Dienst erweisen. Kein Trinker unter Tausenden läßt

* dieser Gedanke stammt aus
Psalm 91 (siehe S.141)

sich gern etwas über Alkohol erzählen von jemandem, der den Alkohol haßt.

Eines Tages, so hoffen wir, wird Alkoholiker Anonymus der Öffentlichkeit dazu verhelfen, die Schwere des Alkoholproblems besser zu erkennen. Wir werden wenig hilfreich sein, wenn unsere Einstellung verbittert oder gar feindselig ist. Bei Trinkern würden wir damit sowieso nichts erreichen.

Letzten Endes waren unsere Probleme Marke „Eigenbau“. Die Flaschen waren nur ein Symbol. Außerdem haben wir aufgehört, irgend jemand oder irgend etwas zu bekämpfen. Wir müssen das einfach!



*Wenn irgend jemand
irgendwo um Hilfe ruft,
möchte ich,
daß die Hand von A.A.
ausgestreckt ist,*

denn ich bin verantwortlich!



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. Unsere Aktivitäten in bezug auf Frauen, die trinken, nehmen zu. Alles deutet darauf hin, daß Frauen ihre Gesundheit genauso leicht wiedererlangen wie Männer, wenn sie unseren Empfehlungen folgen.

Aber bei jedem Mann, der trinkt, sind auch andere betroffen — die Ehefrau, die wegen der nächsten Sauferei vor Angst zittert; die Mutter und der Vater, die zusehen müssen, wie ihr Sohn langsam verkommt.

Unter uns sind Ehefrauen, Verwandte und Freunde, deren Problem gelöst wurde, ebenso wie einige, die bis jetzt keine glückliche Lösung gefunden haben. Lassen wir die Ehefrauen von Alkoholiker Anonymus zu den Frauen sprechen, deren Männer trinken. Was sie zu sagen haben, trifft beinahe auf jeden zu, der durch die Bande des Blutes oder der Zuneigung an einen Alkoholiker gebunden ist.

Als Ehefrauen von Alkoholiker Anonymus möchten wir, daß Sie merken, daß wir Sie verstehen wie kaum ein anderer. Wir wollen hier die Fehler untersuchen, die wir gemacht haben und Ihnen helfen, sie zu vermeiden. 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 steinigen Weg gegangen; das war kein Fehler. Lange haben wir uns mit verletztem Stolz, Frustration, Selbstmitleid, Mißverständnis und Angst abgegeben. Das sind keine angenehmen Begleiter. Wir ließen uns zu sentimentaler Zuneigung und zu bitterem Groll verleiten. Wir fielen von einem Extrem ins andere und hofften immer, daß unsere Lieben eines Tages wieder sie selbst sein würden.

Unsere Loyalität und der Wunsch, daß unsere Ehemänner den Kopf hoch tragen und wie andere Männer sein würden, haben zu allerlei Misere geführt. Wir waren selbstlos und selbstaufopfernd. Wir haben unzählige Lügen verbreitet, um unseren Stolz und den Ruf unserer Ehemänner zu schützen. Wir haben gebetet, gebettelt und waren geduldig. Wir haben Boshaftigkeit verbreitet. Wir sind weggelaufen. Wir sind hysterisch gewesen. Wir sind vor Angst krank geworden. Wir haben Zuneigung gesucht. Wir haben Liebesaffären mit anderen Männern gehabt, um uns zu rächen.

Unser Zuhause glich an vielen Abenden einem Schlachtfeld. Am nächsten Morgen haben wir uns geküßt und wieder vertragen. Unsere Freunde haben uns geraten, den Partner zu verlassen, und wir haben das mit Entschlossenheit getan, nur um nach kurzer Zeit dann doch wieder zurückzukehren und weiter zu hoffen, immer nur hoffen. Unsere Männer haben große heilige Eide geschworen, daß es mit der Trinkerei nun ein für alle Mal vorbei wäre. Wir haben

ihnen noch geglaubt, wenn das kein anderer mehr konnte oder wollte. Nach Tagen, Wochen oder Monaten war dann doch wieder die Hölle los.

Wir hatten selten 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, ungewollt allein. Wenn wir irgendwohin eingeladen wurden, pflegten unsere Ehemänner immer dermaßen viel zu trinken, daß sie den ganzen Abend verdarben. Wenn sie hingegen nichts tranken, machte ihr Selbstmitleid sie zu Spielverderbern.

Es gab keine finanzielle Sicherheit. Arbeitsplätze waren immer in Gefahr oder verloren. Nicht einmal ein Panzerwagen hätte die Lohntüte nach Hause bringen können. Das Konto schmolz dahin wie ein Schneemann in der Sonne.

Es gab auch andere Frauen. Diese Entdeckung brach uns das Herz. Wie grausam war es, gesagt zu bekommen, sie verstünden unsere Männer, wir aber nicht!

An der Tür hatten wir Geldeintreiber, Gerichtsvollzieher, wütende Taxifahrer, Polizisten, Penner, Saufkumpane; ja, sogar ihre „Damen“ brachten sie manchmal mit nach Hause — unsere Partner dachten, wir wären nicht sehr gastfreundlich. „Spielverderberin, Meckerziege, Hausdrachen“ — das sagten sie zu uns. Am nächsten Tag waren sie wieder bei sich, und wir vergaben ihnen noch einmal und versuchten zu vergessen.

Wir haben versucht, die Liebe unserer Kinder zu ihrem Vater zu erhalten. Wir haben Notlügen benutzt, daß Vater krank sei, was der Wahrheit weitaus näher kam, als wir ahnten. Sie schlugen die Kinder, traten die Türfüllungen ein,

zertrümmerten das wertvolle Porzellan und rissen die Tasten aus dem Klavier. Inmitten dieser Hölle liefen sie möglicherweise mit der Drohung weg, für immer zu einer anderen Frau zu gehen. Aus Verzweiflung haben wir uns selbst betrunken — der letzte Suff, um aller Sauferei ein Ende zu machen. Das unerwartete Ergebnis war, daß das unseren Ehemännern anscheinend auch noch gefiel.

Vielleicht reichten wir an diesem Punkt die Scheidung ein und gingen mit den Kinder zu unseren Eltern nach Hause. Daraufhin wurden wir von den Schwiegereltern scharf kritisiert, weil wir ihn verlassen hatten. Aber meist verließen wir ihn nicht. Wir blieben und blieben. Wenn unseren Familien der Ruin drohte, suchten wir uns schließlich selber Arbeit.

Als die Sauftouren immer dichter aufeinander folgten, begannen wir ärztlichen Rat einzuholen. Die alarmierenden körperlichen und geistigen Symptome, die Anfälle schwerer Gewissensbisse, Depressionen und Minderwertigkeitsgefühle, die unsere geliebten Männer überkamen — 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 ließen uns danach erschöpft zurückfallen. Die meisten von uns haben das bis ins letzte Stadium mit durchgemacht, bis zu den Einweisungen in Anstalten, Kliniken, Krankenhäuser und Gefängnisse. Manchmal endete es mit Schreien im Delirium und Wahnsinn. Der Tod war oft nahe.

Unter solchen Bedingungen machten wir natürlich Fehler. Einige entstanden aus Ignoranz gegenüber dem Alkoholismus. Manchmal ahnten wir verschwommen, daß wir es mit kranken Menschen zu tun hatten. Hätten wir die Natur der Alkoholkrankheit wirklich verstanden, dann hätten wir uns vielleicht anders verhalten.

Wie konnten Männer, die ihre Frauen und Kinder liebten, so gedankenlos, so gefühlskalt und so grausam sein. In solchen Menschen konnte keine Liebe mehr sein, dachten wir. Und wenn wir gerade von ihrer Herzlosigkeit überzeugt worden waren, überraschten sie uns mit erneuten Vorsätzen und neuen Aufmerksamkeiten. Für eine Weile waren sie so liebenswert wie früher. Aber bald darauf schlugen sie das neu errichtete Gerüst der Zuneigung wieder in Stücke. Wenn sie gefragt wurden, warum sie wieder mit der Trinkerei angefangen hatten, kam als Antwort irgendeine dumme Entschuldigung oder überhaupt nichts. Es war so verwirrend, so herzerreißend. Konnten wir uns in den Männern, die wir geheiratet hatten, so sehr getäuscht haben? Wenn sie tranken, waren sie uns fremd. Manchmal waren sie so unzugänglich, daß es schien, als ob eine große Mauer um sie herum gebaut wäre.

Und selbst, wenn sie ihre Familien nicht liebten, wie konnten sie sich selbst gegenüber so blind sein? Was war aus ihrem Urteilsvermögen geworden, ihrem gesunden Menschenverstand und ihrer Willenskraft? Warum konnten sie nicht einsehen, daß die Trinkerei für sie der Untergang war? Wie kam es, daß sie zustimmten, wenn wir sie auf diese Gefahren hinwiesen, und sich dann sofort wieder betranken?

Das sind einige der Fragen, die jeder Frau durch den Kopf schießen, wenn sie einen Alkoholiker zum Partner hat. Wir hoffen, daß dieses Buch einige davon beantwortet hat. Bis hierher haben Sie vielleicht schon eingesehen, daß Ihr Partner in dieser seltsamen Welt des Alkoholismus gelebt hat, wo alles verzerrt und aufgebauscht ist. Sie spüren sicherlich, daß er Sie mit seinem besseren Ich wirklich liebt. Natürlich gibt es da Dinge, die nicht zusammenpassen, aber fast in jedem Moment ist der Alkoholiker nur scheinbar lieblos und rück-

sichtslos; das liegt meistens daran, daß er selbst so verwirrt und gekränkt ist und deshalb diese entsetzlichen Dinge sagt und tut. Heute sind die meisten unserer Männer bessere Ehegatten und Väter als je zuvor.

Verdammen Sie Ihren alkoholkranken Partner nicht, egal was er sagt oder tut. Er ist lediglich ein sehr kranker und unvernünftiger anderer Mensch. Wenn Sie können, behandeln Sie ihn, als hätte er eine Lungenentzündung. Wenn Sie sich über ihn ärgern, denken Sie daran, daß er sehr krank ist.

Bei dem eben Gesagten gibt es eine wichtige Ausnahme. Wir sind uns darüber klar, daß manche Menschen von Grund auf so böswillig sind, daß auch die größte Geduld bei ihnen nichts nützt. Ein Alkoholiker mit solch einer Veranlagung wird Ihnen dieses Kapitel bald in mißbräuchlicher Absicht um die Ohren schlagen. Lassen Sie sich nicht darauf ein. Wenn Sie sicher sind, daß er ein derartiger Typ ist, haben Sie wahrscheinlich das Gefühl, es wäre besser, ihn zu verlassen. Es ist sicher verkehrt, Ihr eigenes Leben und das Ihrer Kinder durch ihn ruinieren zu lassen, besonders, wenn ihm der Weg offensteht, mit dem Trinken aufzuhören, sofern er wirklich den Preis dafür bezahlen will.

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

Eins: Es kann sein, daß Ihr Partner nur ein starker Trinker ist. Möglicherweise trinkt er ständig oder nur vielleicht bei bestimmten Anlässen sehr viel. Er gibt zuviel Geld für Schnaps aus. Er wird geistig und körperlich langsamer, aber er sieht es nicht ein. Manchmal ist er ein Unruhestifter für Sie und seine Freunde. Er ist davon überzeugt, daß er mit Schnaps umgehen kann, daß sein Beruf das Trinken notwendigerweise mit sich bringt. Er wäre beleidigt, wenn man ihn einen Alkoholiker nennen würde. Die Welt ist voll von Menschen wie ihm.

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

Zwei: Ihr Partner zeigt fehlende Kontrolle. Er ist nicht in der Lage, eine gewisse Zeit auf Alkohol zu verzichten, selbst wenn er das will. Oft hat er sich überhaupt nicht mehr in der Hand, wenn er trinkt. Er gibt zu, daß das stimmt, ist aber von der Idee besessen, daß er sich tatsächlich bessern wird. Er hat damit begonnen, mit oder ohne Hilfe zu versuchen, sein Trinken einzuschränken oder zu unterlassen. Er verliert immer mehr Freunde. Sein Beruf leidet auch schon darunter. Manchmal ist er besorgt, und es wird ihm bewußt, daß er nicht wie andere Leute trinken kann. Mitunter trinkt er morgens und auch tagsüber, um seine Nervosität unter Kontrolle zu halten. Nach schweren Saufereien hat er Gewissensbisse und sagt Ihnen, daß er aufhören möchte. Aber wenn er den Kater überwunden hat, fängt er gleich wieder an, darüber nachzudenken, wie er das nächste Mal gemäßigter trinken kann. Dieser Mensch ist in Gefahr. Er hat die Merkmale eines echten Alkoholikers. Vielleicht kann er seinen Beruf noch einigermaßen gut ausüben. Er hat noch keineswegs alles ruiniert. Dazu sagen wir in unseren Kreisen: „**Er will aufhören wollen**“.

Drei: Dieser Partner ist viel weiter heruntergekommen als Partner Nummer zwei. Obwohl er früher genau wie Nummer zwei war, wurde es bei ihm schlimmer. All seine Freunde haben sich abgewandt, sein Zuhause gleicht einer Ruine, und er kann keinen Arbeitsplatz mehr halten. Vielleicht mußte schon der Arzt gerufen werden, und der elende Kreislauf durch Kliniken 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, sich anzupassen. Möglicherweise hat er den Punkt erreicht, wo er sich verzweifelt wünscht, aufhören zu können, aber er schafft es nicht. Sein Fall wirft zusätzliche Fragen auf und wir werden versuchen, diese für Sie zu beantworten. In einer derartigen Situation können Sie recht zuversichtlich sein.

Vier: Vielleicht haben Sie einen Partner, an dem Sie vollkommen verzweifeln. Er wurde von einer Anstalt in die andere gebracht. Er ist gewalttätig oder absolut wahnsinnig, wenn er betrunken ist. Manchmal trinkt er schon auf dem Rückweg vom Krankenhaus. Vielleicht hat er ein Delirium tremens gehabt. Die Ärzte schütteln die Köpfe und geben Ihnen den Rat, ihn in eine geschlossene Anstalt bringen zu lassen. Vielleicht mußten Sie ihn bereits einsperren lassen. Doch dieses Bild ist wahrscheinlich längst nicht so schwarz, wie es aussieht. Viele von unseren Ehemännern waren ebenso tief heruntergekommen. Trotzdem wurden sie gesund.

Lassen Sie uns nun auf Partner Nummer eins zurückkommen. Eigenartigerweise ist es oft schwer, mit ihm umzugehen. Er hat Freude am Trinken. Es beflügelt seine Phantasie. Nach ein paar alkoholischen Getränken fühlt er sich seinen Freunden näher verbunden. Vielleicht trinken Sie selbst gern mit ihm, wenn er es nicht übertreibt. Sie haben gemeinsam glückliche Abende verbracht, sie plauderten und tranken am Kamin. Vielleicht feiern Sie beide gem, und ohne Alkohol wäre das doch stumpfsinnig. Wir haben selbst solche Abende genossen; wir hatten gemeinsam Spaß. Wir kennen alle den Alkohol als Schmiermittel für Geselligkeit. Der Alkohol hat durchaus seine Vorzüge, wenn man ihn vernünftig gebraucht: So denken wir zwar nicht alle, aber zumindest einige von uns.

Gesetzt der Fall, Ihr Partner hat begonnen, Alkohol zu mißbrauchen. Dann heißt der erste Grundsatz zum Erfolg, daß Sie niemals ärgerlich sein sollten. Selbst wenn Ihr Partner unerträglich wird, und Sie ihn vorübergehend

verlassen müssen, sollten Sie, wenn Sie können, ohne Groll gehen. Geduld und Gutmütigkeit sind lebenswichtig.

Die nächste Regel heißt, daß Sie ihm niemals sagen sollten, was er hinsichtlich des Trinkens zu tun und zu lassen hat. Wenn er auf die Idee kommt, Sie seien eine Nörglerin oder Spielverderberin, ist Ihre Chance gleich Null, irgend etwas Nützliches zu erreichen. Er wird das als Ausrede benutzen, um noch mehr zu trinken. Er wird Ihnen sagen, daß Sie ihn falsch verstehen. Das führt nur zu einsamen Abenden für Sie. Er wird jemanden suchen, der ihn tröstet — nicht unbedingt einen anderen Mann.

Setzen Sie alles daran, daß das Trinken Ihres Partners nicht die Beziehungen zu Ihren Kindern oder Ihren Freunden zerstört. Sie brauchen Ihre Kameradschaft und Hilfe. Es ist möglich, ein ausgefülltes und nützliches Leben zu führen, obwohl Ihr Partner weitertrinkt. Wir kennen Frauen, die unter diesen Umständen keine Angst haben und sogar zufrieden sind. Hängen Sie nicht Ihr Herz daran, Ihren Partner umzukrempeln. Vielleicht sind Sie dazu auch gar nicht in der Lage, wie sehr Sie sich auch anstrengen.

Wir wissen, daß es nicht unmöglich ist, diesen Hinweisen zu folgen, jedenfalls können Sie sich viel Kummer ersparen, wenn es Ihnen gelingt, sie zu beachten. Ihr Partner wird Ihre Vernunft und Ihre Geduld nach und nach zu würdigen wissen. Das kann zur Grundlage für eine offene und freundschaftliche Aussprache über sein Alkoholproblem werden. Versuchen Sie, solange zu warten, bis er das Thema selbst anschneidet. Geben Sie acht, daß Sie ihn während einer solchen Diskussion nicht kritisieren. Versuchen Sie statt dessen, sich in seine Lage

zu versetzen. Lassen Sie ihn spüren, daß Sie ihm helfen und nicht nörgeln wollen.

Wenn es zu einer Aussprache kommt, können Sie ihm empfehlen, dieses Buch zu lesen, oder wenigstens das Kapitel über Alkoholismus. Sagen Sie ihm, daß Sie sich Sorgen gemacht haben, obwohl das vielleicht unnötig war. Sie seien jedoch der Ansicht, er sollte über die Sache besser Bescheid wissen. Denn jeder sollte sich über das Risiko im klaren sein, das er eingeht, wenn er zuviel trinkt. Zeigen Sie sich zuversichtlich, was seine Kraft anbetrifft, mit dem Trinken aufzuhören oder sich zu mäßigen. Sagen Sie ihm, daß Sie keine Zimtzecke sein wollen; Sie wünschen sich nur, daß er auf seine Gesundheit achtet. So werden Sie vielleicht erreichen, daß er sich für Alkoholismus interessiert.

Wahrscheinlich hat er einige Alkoholiker unter seinen Bekannten. Sie könnten vorschlagen, daß Sie sich beide um sie kümmern. Trinker helfen gern anderen Trinkern. Ihr Partner ist möglicherweise bereit, mit einem von ihnen zu sprechen, vielleicht bei einem Glas Wein.

Wenn diese Annäherungsversuche bei Ihrem Partner kein Interesse wecken, ist es besser, die Sache für eine Weile fallenzulassen. Doch nach einem freundschaftlichen Gespräch wird Ihr Partner das Thema meist von selbst wieder aufgreifen. Das mag geduldiges Warten erfordern, aber es wird sich lohnen. In der Zwischenzeit können Sie versuchen, der Frau eines anderen starken Trinkers zu helfen. Wenn Sie nach diesen Prinzipien handeln, hört Ihr Partner vielleicht auf zu trinken oder er mäßigt sich nach einer Weile.

Angenommen, die Beschreibung Nummer zwei trifft auf Ihren Partner zu. Auch hier sollten die gleichen Regeln wie bei Nummer eins angewandt werden. Aber nach seiner nächsten Sauftour fragen Sie ihn, ob er wirklich endgültig mit dem Trinken

aufhören würde. Bitten Sie ihn nicht, daß er es für Sie oder irgend jemand anders tun möge. Fragen Sie nur, ob er wirklich *möchte*?

Mit großer Wahrscheinlichkeit möchte er. Zeigen Sie ihm Ihre Ausgabe dieses Buches und sagen Sie ihm, was Sie über Alkoholismus herausgefunden haben. Weisen Sie ihn darauf hin, daß die Verfasser dieses Buches als Alkoholiker ein einzigartiges Verständnis haben. Erzählen Sie ihm einige der interessanten Geschichten, die Sie gelesen haben. Wenn Sie meinen, daß er sich vor unseren spirituellen Mitteln zur Genesung scheut, bitten Sie ihn, sich das Kapitel über Alkoholismus anzuschauen. Das wird bei ihm vielleicht so viel Interesse wecken, daß er weitermacht.

Wenn er begeistert ist, helfen Sie ihm, auch wenn Sie selbst vielleicht nicht allem, was wir sagen, zustimmen können. Wenn er unentschlossen ist oder denkt, er sei kein Alkoholiker, dann lassen Sie ihn allein. Bedrängen Sie ihn niemals, unserem Programm zu folgen. Der Samen ist ihm ins Herz gepflanzt worden. Er weiß, daß es mehr als einhundert Männer gibt, denen es genau wie ihm ging, und die genesen sind. Aber erinnern Sie ihn nicht daran, nachdem er getrunken hat, denn das wird ihn verärgern. 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, denn je mehr Sie ihn antreiben, desto länger kann sich seine Genesung hinauszögern.

Wenn Sie einen Partner der dritten Kategorie haben, könnten Sie Glück haben. Weil Sie sicher sind, daß er aufhören will, können Sie mit diesem Buch zu ihm so freudig gehen, als ob Sie das große Los gezogen hätten. Vielleicht wird er ihre Begeisterung nicht teilen, aber er wird sicherlich das Buch lesen und vielleicht sofort ans Programm gehen. Wenn nicht, werden Sie wahrscheinlich nicht lange warten müssen.

Noch einmal, Sie sollten ihn nicht drängen. Lassen Sie ihn selbst entscheiden. Sie können guten Mutes zusehen, wie er sich noch ein paar Mal betrinkt. Reden Sie nur dann über seinen Zustand oder dieses Buch, wenn er dieses Thema selbst anspricht. In manchen Fällen kann es besser sein, wenn ihm der Hausarzt dieses Buch überreicht. Der Arzt kann auf ein Handeln drängen, ohne Feindseligkeit zu erwecken. Wenn Ihr Partner sonst ein normaler Mensch ist, haben Sie in diesem Stadium gute Chancen.

Es wäre anzunehmen, daß Menschen der vierten Kategorie absolut hoffnungslose Fälle sind. Aber das ist nicht so. Vielen bei Alkoholiker Anonymus ging es ebenso schlecht. Jeder hatte sie aufgegeben. Der Untergang schien sicher. Doch oft haben solche Menschen spektakuläre und kraftvolle Genesungsgeschichten.

Es gibt Ausnahmen. Manche Menschen sind durch Alkohol so stark geschädigt worden, 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 zusehen, daß Ihr Partner dieses Buch bekommt. Er könnte unter Umständen begeistert darauf reagieren. Wenn er bereits in einer Klinik ist, jedoch Sie und den Arzt überzeugen kann, daß er es ernst meint, sollten Sie ihm eine Chance geben, unsere Methode auszuprobieren, es sei denn, der Arzt meint, 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. Vor etwa einem Jahr entließ eine gewisse Landesklinik sechs Alkoholiker. Es war mit größter Wahrscheinlichkeit zu erwarten, daß sie alle nach ein paar Wochen wieder eingeliefert würden. Nur einer von

ihnen kehrte zurück. Die anderen hatten keinen einzigen Rückfall. Die Kraft Gottes geht in die Tiefe!

Sie könnten sich auch in der entgegengesetzten Situation befinden. Vielleicht haben Sie einen Partner, der auf freiem Fuß ist, obwohl er in eine Anstalt gehört. Manche Menschen können oder wollen nicht vom Alkoholismus loskommen. Wenn Sie zu gefährlich werden, ist es unserer Ansicht nach das Beste, wenn sie in eine geschlossene Anstalt gebracht werden. Die Frauen und Kinder eines solchen Mannes leiden schrecklich, jedoch nicht mehr als der Betroffene selbst.

In der Regel ist eine Anstalt ein trüber Ort, und mitunter ist das für die Genesung nicht förderlich. Es ist schade, daß chronische Alkoholiker oft mit dem Wahnsinn ringen müssen. Wir hoffen, daß unsere Gruppe eines Tages dabei behilflich sein kann, diesen Umstand zu ändern. Viele der Ehepartner verbringen mühselige Jahre in Kliniken. Obwohl uns das mehr widerstrebt, als den meisten anderen Leuten, schlagen wir manchmal vor, daß unsere Partner dorthin kommen. Natürlich sollte immer ein guter Arzt zur Beratung hinzugezogen werden.

Aber manchmal müssen Sie ein ganz neues Leben anfangen. Wir kennen Frauen, die das getan haben. Wenn solche Frauen unsere Lebensweise annehmen, wird der Weg einfacher.

Wenn Ihr Partner ein Trinker ist, machen Sie sich wahrscheinlich Sorgen, was andere Leute darüber denken. Sie hassen es, Ihre Freunde zu treffen. Sie ziehen sich mehr und mehr in sich selbst zurück. Sie denken, alle reden über die Zustände bei Ihnen zu Hause. Sie meiden das Thema Trinken, sogar bei Ihren eigenen Eltern. Sie wissen nicht, was sie Ihren Kindern sagen sollen. Wenn es Ihrem Partner schlecht geht, werden Sie zu einer zitternden Einsiedlerin und wünschen sich, daß das Telefon nie erfunden worden wäre.

Wir finden, daß die meisten dieser Unannehmlichkeiten unnötig sind. Es ist nicht nötig, daß Sie ausführlich über Ihren Partner sprechen, aber Sie können ruhig Ihre Freunde wissen lassen, worin das

Problem besteht. Sie müssen jedoch darauf achten, daß Sie ihn nicht in Verlegenheit bringen oder ihm weh tun.

Wenn Sie diesen Leuten vorsichtig erklärt haben, daß er ein kranker Mensch ist, dem kein größerer Vorwurf zu machen ist als anderen Menschen, die besser mit dem Schnaps umgehen können, dann werden Sie eine bessere Atmosphäre geschaffen haben. Barrieren, die zwischen Ihnen und Ihren Freunden entstanden sind, werden verschwinden, wenn das einfühlsame Verständnis der anderen wächst. Sie werden nicht länger befangen sein oder das Gefühl haben, sich entschuldigen zu müssen, als ob Ihr Partner ein Charakterschwächling wäre. Er ist wahrscheinlich alles andere als das. Ihr neuer Mut, Ihre Gutmütigkeit und Unbefangenheit werden in Ihren Beziehungen zur Umwelt Wunder wirken.

Die gleichen Prinzipien gelten für den Umgang mit Ihren Kindern. Falls sie nicht vor ihrem Vater geschützt werden müssen, ist es am besten, keine Partei zu ergreifen, wenn er sich während des Trinkens irgendwie mit ihnen streitet. Benutzen Sie Ihre Energien, um ein besseres häusliches Klima zu schaffen. Dann wird die furchtbare Spannung vermindert, die im Heim eines jeden Problemtrinkers herrscht.

Häufig haben Sie sich verpflichtet gefühlt, dem Arbeitgeber und den Freunden Ihres Partners zu erzählen, daß er krank wäre. In Wirklichkeit war er jedoch betrunken. Vermeiden Sie die Beantwortung solcher Fragen so oft Sie können. Überlassen Sie nach Möglichkeit Ihrem Partner das Erklären. Ihr Wunsch, ihn zu schützen, sollte kein Grund dafür sein, daß Sie andere Menschen belügen, wenn diese ein Recht darauf haben, zu erfahren, wo er ist und was er tut. Sprechen Sie sich mit ihm darüber aus, wenn er nüchtern ist und gute Laune hat. Bitten Sie ihn, zu versprechen, daß er Sie nicht erneut in eine solche Lage bringt. Aber achten Sie darauf, daß Sie nicht noch wegen der letzten Vorkommnisse ärgerlich sind.

Es gibt noch eine andere lähmende Angst. Sie befürchten, daß Ihr Partner seinen Arbeitsplatz verlieren wird. Sie denken an die Entwürdigung und an die schweren Zeiten, die Ihnen und Ihren

Kindern bevorstehen. Vielleicht müssen Sie diese Erfahrung machen. Oder vielleicht haben Sie das auch schon einige Male durchgemacht. Betrachten Sie es in einem anderen Licht, wenn es wieder geschehen sollte. Vielleicht wird es sich als Segen erweisen! Möglicherweise bringt es Ihren Partner zu der Überzeugung, daß er für immer mit dem Trinken aufhören will. Und Sie wissen jetzt, daß er aufhören kann, wenn er den Wunsch hat. Mit der Zeit wurde dieses scheinbare Unglück ein Segen für uns, denn es erschloß uns einen Pfad, der zu der Entdeckung Gottes führte.

An anderer Stelle haben wir bereits darauf hingewiesen, wieviel besser das Leben ist, wenn wir auf einer spirituellen Grundlage leben. Wenn Gott das uralte Rätsel des Alkoholismus' lösen kann, so kann Er auch Ihre Probleme lösen. Wir Frauen merkten, daß wir wie jeder Mensch von Stolz, Selbstmitleid und Eitelkeit heimgesucht wurden, und auch von all den anderen Dingen, die eine egozentrische Persönlichkeit ausmachen. Außerdem waren wir auch nicht über Selbstsucht und Unaufrichtigkeit erhaben. Als aber unsere Männer anfangen, spirituelle Prinzipien in ihrem Leben zu praktizieren, wurde in uns der Wunsch geweckt, das ebenso zu tun.

Zuerst glaubten einige von uns nicht, daß wir diese Hilfe nötig hätten. Wir dachten, alles in allem waren wir recht gute Ehefrauen und wenn unsere Ehepartner mit dem Trinken aufhören würden, wären wir dazu fähig, noch netter zu werden. Aber es war ein dummer Gedanke, zu meinen, daß wir zu gut wären, um Gott zu benötigen. Jetzt versuchen wir, in allen Bereichen unseres Lebens spirituelle Prinzipien wirken zu lassen. 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, denn nichts wird Ihrem Partner mehr

helfen, als Ihre von Grund auf veränderte Haltung ihm gegenüber, die Gott Ihnen zeigen wird. Wenn es Ihnen irgend möglich ist, dann gehen Sie diesen Weg mit Ihrem Partner gemeinsam.

Wenn Sie und Ihr Partner eine Lösung für das bedrückende Trinkproblem finden, werden Sie beide sicher sehr froh sein. Aber nicht alle Probleme werden sich sofort lösen. Der Samen hat in neuem Boden angefangen zu keimen, aber das Wachstum hat gerade erst begonnen. Trotz Ihres neugefundenen Glücks wird es Höhen und Tiefen geben. Viele der alten Probleme werden Sie immer noch haben. So muß das auch sein.

Glaube und Aufrichtigkeit werden bei Ihnen beiden auf die Probe gestellt werden. Sie müssen diese Prüfungen als Teil Ihrer Erziehung betrachten, denn so werden Sie das Leben so zu leben lernen, wie es eigentlich für sie vorgesehen war. Sie werden Fehler machen, aber wenn Sie ernsthaft dabei sind, werden Sie sich durch die Fehler nicht herunterziehen lassen. Statt dessen werden Sie Nutzen daraus ziehen. Wenn Sie die Fehler überwunden haben, wird eine bessere Lebensweise zum Vorschein kommen.

Einige der Hindernisse, die Ihnen im Weg stehen, sind Ärger, verletzte Gefühle und Groll. Ihr Partner wird manchmal unvernünftig sein, und Sie werden ihn kritisieren wollen. Aus einer kleinen Wolke am häuslichen Horizont können sich schnell große Gewitterwolken des Streites zusammenbrauen. So ein Familienkrach ist sehr gefährlich, besonders für Ihren Partner. Oft müssen Sie es auf sich nehmen, Diskussionen zu vermeiden oder sie unter Kontrolle zu halten. Vergessen Sie niemals, daß Groll ein tödliches Risiko für einen Alkoholiker ist. Das soll nicht heißen, daß Sie Ihrem Partner immer zustimmen müssen, wenn es eine echte Meinungsverschiedenheit gibt. Achten Sie nur darauf, daß sie nicht mit nachtragender oder kritischer Gesinnung widersprechen.

Sie und Ihr Partner werden feststellen, daß Sie beide ernste Probleme besser lösen können als die alltäglichen. Wenn Sie das nächste 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 aufgeregt habe. Wir wollen später darüber sprechen.“ Wenn Ihr Partner versucht, auf einer spirituellen Grundlage zu leben, wird er auch nach besten Kräften versuchen, Meinungsverschiedenheiten oder Streit zu vermeiden.

Ihr Partner weiß, daß er Ihnen mehr verdankt als seine Nüchternheit. Er will wiedergutmachen. Aber Sie dürfen nicht zuviel erwarten. Sein Denken und Handeln sind jahrelange Gewohnheiten. Ihre Losungsworte heißen Geduld, Toleranz, Verständnis und Liebe. Zeigen Sie ihm diese Dinge in Ihrem Herzen, und sie werden von ihm widergespiegelt werden. Die Regel heißt: Leben und leben lassen. Wenn Sie beide die Bereitschaft zeigen, die eigenen Fehler zu korrigieren, wird es kaum nötig sein, einander zu kritisieren.

Wir Frauen tragen ein Bild des idealen Mannes in uns, der Typ, den wir gern als Partner hätten. Es ist die natürlichste Sache der Welt, wenn wir erwarten, daß er nun unserer Traumvorstellung entsprechen wird, da sein Alkoholproblem ein für alle Mal gelöst ist. Aller Wahrscheinlichkeit nach wird das nicht der Fall sein, denn genau wie Sie steht auch er am Anfang seiner Entwicklung. Seien Sie geduldig!

Ein weiteres Gefühl, dem wir wahrscheinlich nachhängen, ist eine Art Groll, daß wir unseren Partner nicht mit Liebe und Loyalität vom Alkoholismus heilen konnten. Uns gefällt der Gedanke nicht, daß der Inhalt eines Buches oder die Arbeit von anderen Alkoholikern in wenigen Wochen das vollendet haben, wofür wir jahrelang gekämpft hatten. In solchen Momenten vergessen wir,

daß Alkoholismus eine Krankheit ist, der wir machtlos gegenüber stehen mußten. Ihr Partner wird der erste sein, der sagt, daß es Ihre Hingabe und Fürsorge waren, die ihn an den Punkt brachten, an dem er eine spirituelle Erfahrung machen konnte. Ohne Sie wäre er schon längst zugrunde gegangen. Wenn übelnehmerische Gedanken aufkommen, halten Sie inne und machen Sie sich klar, wieviel Gnade Ihnen widerfahren ist: Schließlich ist Ihre Familie wieder vereint, der Alkohol kein Problem mehr, und Sie und Ihr Partner arbeiten gemeinsam auf eine nie erträumte Zukunft hin.

Und es gibt noch eine Schwierigkeit: Sie könnten eifersüchtig werden, weil er seine Aufmerksamkeit anderen Menschen schenkt, besonders Alkoholikern. Wie sehr haben Sie sich nach seiner Gesellschaft gesehnt und jetzt verbringt er viele Stunden damit, anderen Alkoholikern und deren Familien zu helfen. Sie haben das Gefühl, er sollte jetzt Ihnen gehören. Tatsache ist jedoch, daß er die Arbeit mit anderen braucht, um seine eigene Nüchternheit zu erhalten. Manchmal wird er so engagiert sein, daß er sie wirklich zu vernachlässigen beginnt. Ihr Haus ist voller Fremder. Vielleicht mögen Sie einige von ihnen nicht. Er interessiert sich für die Sorgen anderer, aber für Ihre eigenen überhaupt nicht. Es wird nichts nützen, wenn Sie ihn darauf hinweisen und mehr Aufmerksamkeit für sich fordern. Es wäre tatsächlich ein Fehler, seine Begeisterung für die Arbeit mit Alkoholikern zu dämpfen. Sie sollten ihm bei seinen Anstrengungen Gesellschaft leisten so gut Sie können. Widmen Sie Ihre Aufmerksamkeit den Frauen seiner neuen Alkoholiker-Freunde. Diese Frauen brauchen den Rat und die Liebe einer Frau, die das gleiche durchgemacht hat wie Sie.

Es stimmt wahrscheinlich, daß Sie und Ihr Partner zu viel allein gelebt haben, denn die Trinkerei isolierte uns fast

alle. Deshalb brauchen Sie neue Interessen und einen echten Grund zum Leben ebenso sehr wie Ihr Partner. Wenn Sie mitarbeiten, anstatt sich zu beklagen, werden Sie merken, daß seine Euphorie langsam abklingen wird. In Ihnen beiden wird ein neues Verantwortungsgefühl für andere erwachen. Sie und Ihr Partner sollten mehr daran denken, was sich ins Leben einbringen läßt, anstatt daran, wieviel Sie dabei herausholen können. Wenn Sie so handeln, wird Ihr Leben unweigerlich erfüllt werden. Sie werden Ihr altes Leben verlieren, um ein viel besseres zu finden.

Vielleicht wird Ihr Partner einen guten Anfang auf dieser neuen Grundlage machen, aber wenn alles gerade wunderschön zu laufen scheint, enttäuscht er Sie und kommt betrunken nach Hause. Wenn Sie davon überzeugt sind, daß er wirklich mit dem Trinken aufhören will, brauchen Sie sich nicht aufzuregen. Obwohl es natürlich besser wäre, wenn er überhaupt keinen Rückfall hätte, wie das bei vielen von uns der Fall war, ist es in manchen Fällen gar nicht so schlecht. Ihr Partner wird sofort einsehen, daß er seine spirituellen Aktivitäten verdoppeln muß, wenn er überleben will. Wenn er diesen Standpunkt einnimmt, wird ihm der Rückfall helfen. Sie brauchen ihn nicht an seine spirituelle Unzulänglichkeit zu erinnern — er wird sie kennen. Muntern Sie ihn auf und fragen Sie ihn, wie Sie ihm noch mehr helfen können.

Sogar Ihr Ekel muß weichen. Das geringste Anzeichen von Furcht oder Intoleranz Ihrerseits wird die Genesungschancen Ihres Partners vermindern. In einem schwachen Augenblick könnte er Ihre Abneigung gegen seine angehimmelten Freunde als eine seiner wahnsinnig lächerlichen Ausreden hernehmen, um wieder zu trinken.

Versuchen Sie auf keinen Fall sein Leben für ihn auszurichten, etwa um ihn vor der Verlockung abzuschirmen. Der

feinste Eingriff von Ihrer Seite, um seine Verabredungen oder Angelegenheiten zu steuern, damit er nicht in Versuchung kommt, wird von ihm bemerkt werden. Geben Sie ihm das Gefühl, daß es ihm absolut frei steht, zu kommen und zu gehen, wie es ihm gefällt. Das ist wichtig. Fühlen Sie sich nicht schuldig, wenn er sich betrinkt. Entweder hat Gott ihrem Partner das Alkoholproblem abgenommen oder nicht. Wenn nicht, sollte es lieber so schnell wie möglich herausgefunden werden. Dann können Sie und Ihr Partner direkt zum Kern der Sache kommen. Wenn ein erneuter Rückfall vermieden werden soll, dann legen Sie das Problem in Gottes Hand und alles andere dazu.

Wir merken, daß wir Ihnen viele Richtlinien und Ratschläge gegeben haben. Es mag Ihnen wie eine Moralpredigt erscheinen. Wenn das so ist, tut es uns leid, denn auch wir mögen keine Leute, die uns eine Moralpredigt halten. Aber was wir berichtet haben, basiert auf Erfahrungen, manchmal sehr schmerzlichen Erfahrungen. Wir mußten diese Dinge auf die harte Tour lernen. Nur deshalb sind wir darauf bedacht, daß Sie uns verstehen, damit Sie diese unnötigen Fehler nicht zu wiederholen brauchen.

So, nun sagen wir für Sie alle dort draußen, die Sie vielleicht schon bald zu uns gehören: „Viel Glück und Gott segne Euch!“



Psalm 91 für Alkoholiker

Wer unter dem Schirm der HÖHEREN MACHT im Meeting sitzt und DEN findet, DER alle Kraft hat, der spricht zu GOTT, wie er IHN versteht: „Meine Zuflucht und meine Schutz-Burg! Mein GOTT, auf den ich traue!“

Denn ER ist's, der dich befreit aus den Fesseln des Sucht, und bewahrt vor der unheilbringenden Flasche. Mit SEINEM Fittich deckt ER dich, und unter SEINEN Flügeln bist du geborgen, SEINE Wahrheit ist dir Schild und Schutz. Du brauchst dich nicht mehr zu fürchten vor nächtlichen Alpträumen, vor den spitzen Pfeilen, die andere tagsüber auf dich abschießen, weder vorm Alkoholismus, der im Verborgenen sich anschleicht, noch vorm Säuferwahnsinn, der offen wütet.

Haben auch tausend an deiner Seite einen Rückfall, und zehntausend andere Rechthaber auch, an dich kommt das Glas nicht heran! Ja, mit eigenen Augen wirst du sehen, wie denen, die meinen besser ohne GOTT zu leben, mit der Münze bezahlt wird, die sie selbst für gültig erklärt haben.

Aber deine Zuflucht ist der HERR. Du hast dir den HÖCHSTEN als Beschützer ausgewählt. Kein Übel wird dich treffen, kein Unheil deinem Hause nahen, denn der HERR hat seinen Schutzengeln befohlen über dir, daß sie dich behüten auf allen deinen Wegen. Daß sie dich auf Händen tragen, und du deinen Fuß nicht an einen Stein stoßest.

Schadlos wirst du in Kneipen und Supermärkte gehen, vorbei an Flaschenregalen und Werbe-Plakaten.

„Er begehrt nicht mehr den Sprit in der Flasche, sondern den Geist der Heilung, den Heiligen Geist, darum will ICH ihm aushelfen, spricht GOTT. Er kennt MEINEN Namen, darum will ICH ihn schützen. Er ruft MICH an, so will ICH ihn erhören. ICH bin bei ihm in der Not. ICH will ihn herausreißen und zum ehrbaren Menschen machen. ICH will ihn sättigen mit langem Leben, und will ihm zeigen MEIN Heil.“

Chapter Nine

THE FAMILY AFTERWARD

Our women folk have suggested certain attitudes a wife may take with the husband who is recovering. Perhaps they created the impression that he is to be wrapped in cotton wool and placed on a pedestal. Successful readjustment means the opposite. All members of the family must meet upon the common ground of tolerance, understanding, and love. This involves a process of deflation. The alcoholic, his wife, his children, his "in-laws", each one is likely to have fixed ideas about the family's attitude towards himself or herself. Each is interested in having his or her wishes respected. The more one member of a family demands that the other concede to him, the more resentful they become. This makes for discord and unhappiness.

Any why? Is it not because each wants to play the lead? Is not each trying to arrange the family show to his liking? Is he not unconsciously trying to see what he can take from the family life, rather than give?

Cessation of drinking is but the first step away from a highly strained, abnormal condition. A doctor said the other day, "Years of living with an alcoholic is almost sure to make any wife or child neurotic. The entire family is, to some extent, ill." Let families realize, as they start their journey, that all will not be fair weather. Each in his turn will be footsore and will straggle. There will be alluring shortcuts and by-paths down which they may wander and lose their way.

Suppose we tell you some of the obstacles a family will meet; suppose we suggest how they may be avoided -- even converted to good use for others. The family of an alcoholic longs for the return of happiness and security. They remember when father was romantic, thoughtful and successful. Today's life is measured against that of other years and, when it falls short, the family may be unhappy.

Family confidence in dad is rising high. The good old days will soon be back, they think. Sometimes they demand that dad bring them back instantly! God, they believe, almost owes this recompense on a long overdue account. But the head of the house has spent years in pulling down the structures of business, romance, friendship, health -- these things are now ruined or damaged. It will take time to clear away the wreck. Though old buildings will eventually be replaced by finer ones, the new structures will take years to complete.

Father knows he is to blame; it may take him many seasons of hard work to be restored financially, but he shouldn't be reproached. Perhaps he will never have much money again. But the wise family will admire him for what he is trying to be, rather than for what he is trying to get.

Now and then the family will be plagued by spectres from the past, for the drinking career of almost every alcoholic has been marked by escapades, funny, humiliating, shameful, or tragic. The first impulse will be to bury these skeletons in a dark closet and padlock the door. The family may be obsessed with the idea that future happiness can be based only upon forgetfulness of the past. Such a view is quite self-centered and in direct conflict with the new way of life.

Henry Ford once made a wise remark to the effect that experience is the thing of supreme value in life. That is true only if one is willing to turn the past to

Das Original-Manuskript von 1938

Kapitel 9: Die Familie danach

Unsere Frauensleute haben bestimmte Ratschläge gegeben, welche Haltung eine Frau ihrem Mann gegenüber einnehmen 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 erfolgreiche Genesung [readjustment - Wiederherstellung] bedeutet jedoch das Gegenteil. Alle Mitglieder der Familie sollten einander auf der gemeinsamen Grundlage von Toleranz, Verständnis und Liebe begegnen. Das beinhaltet einen Prozeß der Gesundschumpfung [der Eigeninteressen]. Der Alkoholiker, seine Frau, seine Kinder, seine Verwandten, jeder hat wahrscheinlich festgefügte Vorstellungen [fixed ideas] 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 verärgerter reagieren diese. Das bringt Mißklang und Verdruß.

Und warum? Liegt es nicht daran, daß jeder die führende Rolle spielen will? Versucht nicht jeder, das Familiendrama entsprechend seinen Vorlieben zu inszenieren? Versucht er nicht unbewußt, aus dem Familienleben mehr herauszuholen, als er bereit ist einzubringen?

Mit dem Trinken aufzuhören, ist nur der erste Schritt aus einer unnormalen, spannungsgeladenen Situation heraus. Ein Arzt hat das einmal so ausgedrückt: „Die Jahre des Lebens mit einem Alkoholiker machen mit ziemlicher Sicherheit jede Ehefrau und jedes Kind neurotisch.“

Bis zu einem gewissen Grade, ist deshalb die ganze Familie ist krank [nicht nur der Alkoholiker].“ Beim Aufbruch in ihr neues Leben muß der Familie klar sein, daß sie nicht nur schönes Wetter haben wird. Jeder wird sich mal Blasen laufen und hinterherhinken. Sie werden an verführerische Abkürzungen und abwärts führende Seitenpfade kommen, die sie vielleicht einschlagen und sich dabei verirren.

Angenommen, wir nennen euch einige der Hindernisse, auf die eine Familie stoßen wird, angenommen wir verraten euch, wie man vermeidet in diese Fallen zu tappen — dann wird es sogar möglich, aus dem Mist Kompost zu machen, so daß für andere etwas Gutes, Nützliches dabei herauskommt [even converted to good use for others]. Die Familie eines Alkoholikers sehnt sich nach der Rückkehr von Freude und Geborgenheit [happiness and security]. Sie erinnern sich an die Zeit, als Vater noch liebenswert romantisch, bedachtsam, rücksichtsvoll und erfolgreich war. Das heutige Leben wird an früheren Jahren gemessen, und wenn es schlechter ausfällt, wird die Familie möglicherweise unzufrieden sein.

Das Vertrauen der Familie in den Vater steigt schnell. Sie glaubt, daß die guten, alten Zeiten bald wiederkommen. Manchmal verlangt sie sogar, daß der Vater sie augenblicklich zurückbringen soll. Sie meint, daß Gott ihr die Begleichung dieser 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 letztlich durch neue, schönere ersetzt werden, so geht das nicht von heute auf morgen, es wird 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 mehr für das, was er zu sein versucht, als für das, was er erwerben will.

Hin und wieder wird die Familie von der Vergangenheit eingeholt. Die Trinker-Karriere fast jeden Alkoholikers ist gekennzeichnet durch lächerliche, demütigende, beschämende oder tragische Eskapaden. Die erste Reaktion [first impulse] 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 einfach vergißt. Diese Sichtweise ist ziemlich ichbezogen [self-centered] und steht in direktem Widerspruch zu unserer neuen Lebensweise.

Henry Ford hat einst die kluge Bemerkung gemacht, daß Lebenserfahrung höchst wertvoll ist. 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 soweit sind. Und wenn es die Umstände erfordern, sollte jedes Familienmitglied, das Gott gefunden hat, nur zu bereit sein, frühere Fehler - auch sehr schmerzhaft - aus der Versenkung hervorzuholen. Anderen, die noch leiden, zu zeigen, wie uns der Sieg gegeben wurde, ist doch gerade das, was das Leben jetzt für uns lebenswert macht. Klammere dich an den Gedanken, daß deine dunkle Vergangenheit dein wertvollster Besitz ist, solange du in Gottes Händen bleibst.

Sie ist für andere der Schlüssel zum Leben und zum Glück. Damit kannst du Tod und Elend von ihnen abwenden.

Man kann sich allerdings in den Missetaten der Vergangenheit auch regelrecht suhlen, sie hegen und pflegen, bis sie zu einer echten Qual werden. [Das gilt für jene, die damit prahlen, was für schlechte Menschen sie einst waren, genauso wie für die, die Liebe damit einkaufen wollen, indem sie immer wieder zu Markte tragen, unter was für schlechten Menschen sie zu leiden haben oder hatten!] Dann gibt es Fälle, in denen Alkoholiker oder ihre Frauen Liebesabenteuer hatten. Im ersten Überschwang ihrer spirituellen Erfahrung [spiritual experience] baten sie einander um Verzeihung und rückten enger zusammen. Das Wunder einer Versöhnung lag auf der Hand. Später, durch dies oder jenes provoziert, grub der seinerzeit Betrogene die alte Affäre wieder aus und machte dem anderen im Zorn mit diesem Müll übelste Vorwürfe. Einige von uns hatten derartige Wachstumsschmerzen. Das tat sehr weh. Die Ehepartner waren manchmal gezwungen, sich eine Zeitlang zu trennen, bis sie die neue Perspektive und den Sieg über ihren verletzten Stolz wiedergewinnen konnten. In den meisten Fällen überlebte der Alkoholiker diese schwere Prüfung ohne Rückfall, aber nicht immer. Unsere Regel lautet daher, daß vergangene Ereignisse nicht diskutiert werden, außer wenn es einem wirklich guten und nützlichen Zweck dient.

Wir Familien von Alkoholiker Anonymus haben nur wenige Geheimnisse [voreinander]. Jeder weiß alles über die anderen. Das ist ein Umstand, der im normalen Leben [ordinary life] unsagbares Leid produzieren würde. Skandalöser Klatsch, Gelächter auf Kosten anderer und eine Neigung, Vorteile aus dem intimen Wissen über andere zu ziehen, würden die Folge sein. Unter uns passiert das kaum.

Wir sprechen häufig über einander, aber fast ausnahmslos gezügelt durch den Geist [spirit] von Liebe und Toleranz.* Wir besprechen die Unzulänglichkeiten [shortcomings - Charakterfehler] anderer miteinander in der Hoffnung, dabei auf eine neue hilfreiche

* Die folgenden Sätze sind später dem Sinn nach stark verändert oder ganz weggelassen worden

Idee zu stoßen, so daß bei dem Gespräch etwas herauskommt. Spötter mögen sagen, wir seien nur deshalb so gut, weil wir müßten.*

Eine weitere Regel, die wir sorgfältig beachteten, ist, daß wir nicht auf intime Erlebnisse anderer Personen Bezug nehmen [do not relate intimate experiences of another person], außer wenn wir uns ihrer Zustimmung sicher sind. [Das ist so im Gespräch mit der betreffenden Person unter vier Augen, sicher erst recht wenn andere anwesend sind oder gar Dritten gegenüber.] Wir finden es besser, möglichst bei unseren eigenen Geschichten zu bleiben. Ein Mensch mag sich selbst kritisieren oder über sich selbst lachen, und das wird positiv auf andere wirken. Kritik oder Spott von anderen bewirken oft das Gegenteil. Familienangehörige sollten sorgfältig auf solche Dinge achten. Denn eine unvorsichtige und unbedachte Bemerkung - und der Teufel ist wieder los. Wir Alkoholiker sind überempfindlich. Manche von uns brauchen lange, um über dieses schwierige Handicap hinauszuwachsen.

Die meisten Alkoholiker sind schnell zu begeistern. Sie fallen von einem Extrem ins andere. Am Anfang der Genesung schlagen sie in der Regel 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. In beiden Fällen ruft das ernstliche Probleme im Familienleben hervor. Wir können ein Lied davon singen.

Wir sagten bereits, daß es gefährlich ist, 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 vemachlässigt 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 oder liebevoll, wie ihn die Familie haben möchte. Seine Frau

Die Familie danach

* Und damit haben sie sogar recht. Denn wer sich von uns nicht an die spirituellen Spielregeln hält, verfällt der natürlichen Auslese durch den Alkohol.

bemängelt seine Unaufmerksamkeit, und alle sind enttäuscht und lassen es ihn spüren. Durch solche Vorhaltungen wird eine Barriere gebaut. Dabei macht er doch jede Anstrengung, um die verlorene Zeit einzuholen. Er versucht verzweifelt, Wohlstand und Ruf wiederherzustellen, und tut damit seiner Meinung nach sein Bestes.

Mutter und Kinder denken da oft 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 unaufgefordert kommt nichts von ihm. Die Verstimmung wächst. Er wird immer unzugänglicher [less communicative]. Oft geht er wegen Kleinigkeiten in die Luft. Der Familie ist das ein Rätsel. Sie tadelt ihn, weil er ihrer Ansicht nach sein spirituelles Programm vernachlässigt.

So etwas muß sofort gestoppt werden. Beide Seiten, der Vater und die übrige Familie, sind im Unrecht, obwohl ihre Anliegen gerechtfertigt erscheinen. Es nützt wenig, zu argumentieren wer, wie, wo und warum ... das macht die Sache nur noch schlimmer. Die Familie muß sich darüber klar werden, daß der Vater zwar erstaunliche Fortschritte macht, aber immer noch ein kranker Mann ist. Die Angehörigen sollten Gott danken, daß er trocken und dieser Welt wiedergegeben ist. Sie sollten seine Fortschritte loben. Sie sollten sich ins Bewußtsein rufen, daß durch sein Trinken viel kaputt ging, was nicht so schnell repariert werden kann. Wenn sie dafür ein Gespür entwickeln, werden sie auch seine zeitweilige Verschrobenheit, seine Niedergeschlagenheit oder seine Gleichgültigkeit nicht so ernst nehmen. Sie werden verschwinden, wenn Toleranz, Liebe und spirituelles Verständnis da sind.

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. Aber er muß die Gefahr erkennen, die darin liegt, daß er sich zu sehr auf finanziellen Erfolg 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 war materieller Wohlstand immer die Folge spirituellen Fortschritts, niemals umgekehrt.

Weil das Familienleben mehr als alles andere gelitten hat, ist es angezeigt, daß der Vater sich hier besondere Mühe gibt. Er wird nicht weit kommen, wenn er sich noch nicht mal unter dem eigenen Dach selbstlos und liebevoll zeigt. Wir wissen, daß es schwierige Ehefrauen und Angehörige gibt. Der Mann, der dabei ist, seinen Alkoholismus zu überwinden, sollte jedoch nicht vergessen, daß nicht er allein der Kranke ist, der der Fürsorge bedarf. Die Angehörigen sind auch Kranke, und er hat viel dazu beigetragen, daß es noch schlimmer mit ihnen wurde.

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, ohne sich selbst rechtfertigende Verteidigungsreden oder übelnehmerische Kritik geführt werden. Nach und nach werden Mutter und Kinder einsehen, daß sie zuviel verlangen, und Vater wird erkennen, daß er zuwenig gibt. „Geben ist seliger, denn nehmen“* wird das Leitmotiv werden.

Nehmen wir mal an, daß der Vater am Tiefpunkt [outset] eine aufrüttelnde spirituelle Erfahrung gemacht hat. Über Nacht ist er ein anderer Mensch geworden. Er wird von Religion begeistert sein. Nichts anderes interessiert ihn mehr. Sobald es zur Selbstverständlichkeit geworden ist,

* Apg. 20,35

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 sei erhaben über alle weltlichen Dinge. Auch mag es sein, daß er seiner Frau, die ihr Leben lang gläubig war, vorwirft, sie hätte keine Ahnung davon, worum es geht, und sie solle zusehen, wie sie zu seiner Art von Spiritualität komme, solange es noch Zeit sei.

Wenn der Vater diesen Weg einschlägt, kann es sein, daß die Familie widerwillig reagiert. Sie ist eifersüchtig auf einen Gott, der ihnen die Zuneigung des Vaters stiehlt. Obwohl sie dankbar ist, daß er nicht mehr trinkt, gefällt ihnen der Gedanke nicht, daß Gott dieses Wunder vollbracht hat und nicht sie. Oft vergessen sie, daß menschliche Hilfe den Vater nicht mehr erreichen konnte. Sie können nicht begreifen, warum ihre Liebe und Zuneigung ihm nicht helfen konnte. Sie sagen, Vater sei 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 haben den Verdacht, daß Vater ein bißchen bekloppt ist!

So durcheinander, wie Sie glauben, ist er gar nicht. Viele von uns hatten die gleiche Hochstimmung. Wir haben uns spiritueller Verzückung hingegeben. Es ging uns wie einem ausgehungerten Goldgräber, der nach seinem letzten Bissen Brot den Gürtel noch enger geschnallt hatte und

dann auf eine Goldader stieß. Die Freude darüber, daß lebenslanger Mißerfolg nun ein Ende hatte, kannte keine Grenzen. Der Familienvater sieht, daß er noch etwas viel Besseres gefunden hat als Gold. Eine Zeitlang mag er versuchen, den Schatz ganz für sich zu behalten. Vielleicht sieht er nicht sofort, daß er nur die Oberfläche einer unendlichen Goldader angekratzt hat, die jedoch nur dann Ertrag bringt, wenn er sein Leben lang weitergräbt und alles, was er findet, weiterschenkt.

Wenn die Familie mitzieht, wird der Vater bald merken, daß er unter verzerrten Wertvorstellungen leidet. Er wird einsehen, daß sein spirituelles Wachstum [spiritual growth] einseitig ist. Für einen Durchschnittsmenschen wie ihn ist ein spirituell orientiertes Leben, das nicht auch die Verpflichtungen gegenüber seiner Familie mit einbeziehen kann, letztlich gar nicht so perfekt, wie er vielleicht meint. Wenn die Familie erkennt, daß das derzeitige Benehmen des Vaters nur eine Entwicklungsphase ist, wird alles gut werden. Inmitten einer verständnisvollen, 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 meint, es sei spirituell gerechtfertigt, so zu handeln.

Obwohl die Familie mit Vaters spirituellen Betätigungen nicht ganz einverstanden sein mag, sollte sie

ihm ruhig die Führung [leadership] überlassen. 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 seine Nüchternheit mehr als alles andere. Obwohl einige seiner Handlungen auf alarmierende Weise inakzeptabel sind, glauben wir dennoch, daß dieser Vater auf einem festeren Fundament steht als der andere Mann, der Geschäft bzw. beruflichen Erfolg wichtiger nahm als seine spirituelle Entwicklung. Er ist deshalb weniger gefährdet, mit dem Trinken wieder anzufangen. Und alles, was er macht, ist besser als ein Rückfall.

Diejenigen von uns, die viel Zeit in einer spirituell angehauchten Scheinwelt verbracht haben, merkten schließlich, daß das kindisch war. Diese Traumwelt ist durch viel Sinn für das Zweckmäßige ersetzt worden, begleitet von einem wachsenden Bewußtsein der Kraft Gottes in unserem Leben. Wir glauben inzwischen fest daran, daß Gott unsere Gedanken recht nah' bei sich im Himmel haben möchte, daß wir aber gleichzeitig mit beiden Beinen fest auf der Erde stehen sollen. Dort stehen unsere Weggefährten, und dort muß auch unsere Arbeit getan werden. Das sind für uns die Realitäten. Für uns besteht keinerlei Widerspruch zwischen einer machtvollen, spirituellen Erfahrung und einem gesunden, glücklichen und nützlichen Leben.

Ein weiterer Vorschlag: Ob die Familie spirituelle Überzeugungen haben oder nicht, sie tun gut daran, sich die Prinzipien einmal genauer unter die Lupe zu nehmen, nach denen der Alkoholiker zu leben versucht. Sie werden kaum umhin können, diesen einfachen Grundsätzen zustimmen, auch wenn das Familienoberhaupt sich noch etwas schwer tut, sie zu praktizieren. Nichts wird einem Mann, der auf spirituelle Nebengleise geraten ist,

mehr helfen als eine Ehefrau, die dasselbe spirituelle Programm für sich akzeptiert, und noch dazu besseren, praktischen Gebrauch davon macht [als er].

Es wird weitere, tiefgreifende Änderungen in der Familie geben. Der Alkohol hat den Vater für viele Jahre so untüchtig gemacht, daß die Mutter das Oberhaupt der Familie wurde. Tapfer übernahm sie diese Verpflichtungen. Die Umstände zwangen sie oft, Vater wie ein krankes, 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 [directions]. Wenn er gerade trocken war, gehorchte der Vater für gewöhnlich. So gewöhnte sich Mutter ohne eigenes Zutun daran, daß sie in der Familie die Hosen anhat. Doch Vater, nun zu neuem Leben erwacht, fängt plötzlich an, sich selbst zu behaupten. Das bringt Ärger, der vermieden werden kann, wenn jeder beim anderen diese Tendenzen achtet und man zu einer freundlichen Übereinkunft gelangt.

Das Trinken isoliert die meisten Familien von der Außenwelt. Sie hatte den Vater die meiste Zeit über zu ertragen. Er hatte alle normalen gesellschaftlichen Aktivitäten über Jahre hinweg beiseite gelassen - 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 übrigbleibt. Mutter und Kinder verlangen, daß er zu Hause bleibt, um Versäumtes gutzumachen. 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 zurückstecken muß, wenn die Familie eine wirksame Rolle im neuen Leben spielen soll. Vater wird notwendigerweise viel Zeit mit anderen Alkoholikern verbringen, aber diese Aktivität sollte durch andere ausbalanciert werden. Es wird neue Bekanntschaften mit Menschen geben,

die nichts über Alkoholismus wissen. Deren Bedürfnissen sollte Rechnung getragen werden. 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 manchmal durch solche Kontakte geholfen. Nunmehr besessen von seiner spirituellen Erfahrung [statt besessen von Spirituosen], wird der Alkoholiker mit diesen Leuten viel gemeinsam haben, wenn er auch in vielen Dingen anderer Meinung ist. Wenn er über religiöse Fragen nicht streitet, und nicht vergißt, daß Menschen Gott auf viele Arten finden, wird er dort neue Freunde gewinnen. Mit Sicherheit findet er so neue Wege zur Freude und Nützlichkeit. Er und seine Familie können eine Bereicherung in einer Kirchengemeinde sein. Vielleicht bringt der Alkoholiker manchem Priester, Pfarrer oder Rabbi – diesen Männern, die so sehr dem Wohl unserer gepeinigten Welt dienen – neuen Mut und neue Hoffnung. Das hier Gesagte ist nur als hilfreicher Vorschlag gemeint. Soweit es uns betrifft, sehen wir darin kein „Muß!“. Als Gruppe, die an keine der Konfessionen organisatorisch gebunden ist, haben wir kein Interesse daran, für sie Mitglieder zu werben. Wir können nicht stellvertretend für andere Entschlüsse fassen. Jeder sollte sein eigenes Gewissen befragen.

Wir haben bis jetzt zu Ihnen über ernste, manchmal tragische Dinge gesprochen. Wir haben uns mit Alkoholismus in seiner schlimmsten Form beschäftigt. *Aber wir sind kein trauriger Verein**. Wenn Neue nicht den Spaß und die Freude in unserem Dasein sehen könnten, würden sie diese Lebensform nicht haben wollen. Wir bestehen absolut darauf, uns des Lebens zu freuen. Wir lassen uns weder zu zynischen Bemerkungen über den Zustand der Nation hinreißen, noch

tragen wir 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 alles zur Verfügung, was wir haben. Um seinetwillen erzählen und erleben wir in Erinnerung nochmals die Schrecken unserer Vergangenheit. Diejenigen unter uns, die versucht haben, sich die gesamten Lasten und Sorgen anderer aufzuladen, haben herausgefunden, daß wir uns damit schnell überfordern.

Wir glauben, daß Lachen und Fröhlichkeit nützlich sind. Außenstehende sind manchmal schockiert, wenn wir angesichts der Schilderung einer offensichtlich tragischen Erfahrung vergangener Tage in fröhliches Gelächter ausbrechen. Aber warum sollten wir nicht lachen? Wir sind Gewinner, und uns wurde die Kraft gegeben, anderen zu helfen.

Jeder weiß, daß Menschen mit schlechter Gesundheit, und diejenigen, die sich selten amüsieren [play], nicht viel lachen. Also sollen sich alle Familien gemeinsam oder jeder für sich amüsieren [play], so weit es ihre Verhältnisse zulassen. Wir sind sicher, Gott will, daß wir *glücklich, fröhlich und frei* sind [Hier steht der inzwischen berühmt gewordene Slogan: *Happy, joyous and free!*]. Wir können uns nicht dem Glauben verschreiben, dieses Leben sei Jammertal, obwohl es einmal genau das für viele von uns war. Aber es ist klar, daß unser Elend hausgemacht war. Gott hat es nicht verursacht. Vermeide es also, leichtfertig oder vorsätzlich Leiden zu schaffen. Wenn aber Schwierigkeiten kommen, dann nutze sie freudig als Möglichkeit, [durch die wunderbare Lösung der Probleme] Gottes Allmacht zu demonstrieren.

Nun zur Gesundheit: Ein Körper, der durch Alkohol schwer mitgenommen ist, erholt sich meist nicht über Nacht, genausowenig wie verdrehtes Denken und Depressionen augenblicklich verschwinden. Wir sind überzeugt, daß eine spirituelle Lebensweise ein höchst wirksames Mittel zur Wiederherstellung der Gesundheit ist. Wir, die wir von schwerem Trinken genesen sind,

stellen wahre Wunder an geistiger Gesundheit dar. Aber wir haben auch bemerkenswerte Umwandlungen [transformationen] auf körperlicher Ebene zu sehen bekommen. Kaum jemand aus unserem Kreis zeigt irgendwelche Anzeichen bleibender Schädigungen.

Doch das bedeutet nicht, daß wir menschliche Gesundheitsmaßnahmen mißachten. Gott hat diese Welt reichlich mit guten Ärzten, Psychologen und Heilpraktikern aller Art versorgt. Zögere nicht, dich mit deinen Gesundheitsproblemen an solche Menschen zu wenden. Die meisten von ihnen bringen sich voll ein, damit sich ihre Mitmenschen körperlicher und geistiger Gesundheit erfreuen können. Versuche daran zu denken, daß wir niemals einen guten Doktor oder Psychiater schmähen sollten, obgleich Gott unter uns Wunder gewirkt hat. Ihre Dienste sind bei der akuten Behandlung eines Neulings und auch bei der Nachbehandlung seines Falles oft unentbehrlich.

Ein Wort zu Sexualbeziehungen. Alkohol ist sexuell so stark anregend für manche Männer, daß sie es im Übermaß getrieben haben. Gelegentlich sind Paare erschreckt, wenn sie merken, daß der Mann zur Impotenz neigt, nachdem er mit dem Trinken aufgehört hat. 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. Sollten jedoch die sexuellen Störungen nicht verschwinden, ist es ratsam, einen Arzt oder Psychologen aufzusuchen. Normalerweise halten diese Schwierigkeiten nicht lange an.

Der Alkoholiker kann es schwierig finden, eine freundliche Beziehung zu seinen Kindern wiederherzustellen. Ihr junges Gemüt war für Eindrücke sehr empfänglich, während er trank. Ohne es auszusprechen haben sie ihn vielleicht aus tiefstem Herzen für das, was er ihnen und ihrer Mutter angetan hat. Die armen Kinder werden oft von erbarmenswerter Härte und Zynismus beherrscht. Sie scheinen nicht vergeben und vergessen zu können. Das kann monatelang hängen bleiben, lange nachdem ihre Mutter Vaters' neuen Weg zu leben und zu denken akzeptiert hat.

Der Vater sollte es sich besser sparen, sie zu kritisieren oder auf Fehler hinzuweisen, solange sie in dieser Denkweise befangen sind. Er sollte sie keinesfalls übereilt mit seiner neuen Lebensweise bedrängen. Mit der Zeit werden sie erkennen, daß er ein neuer Mensch geworden ist und auf ihre eigene Weise werden sie es ihn wissen lassen. Wenn dies geschieht, kann er sie einladen, an der morgendlichen Meditation teilzunehmen. Dann sind sie auch fähig ihren Part in den täglichen Diskussionen ohne Groll oder Befangenheit zu übernehmen. Von da an wird es rasche Fortschritte geben. Solches Sich-wieder-finden trägt oft wunderbare Früchte.

Ob die Familie auf spiritueller Basis durchs Leben geht oder nicht — das alkoholkrankte Familienmitglied muß es. Die anderen müssen durch sein verwandeltes Leben überzeugt werden und es darf nicht einmal der Schatten eines Zweifels zurückbleiben. Er muß seinen Weg gehen. Die meisten Familien, die mit einem Trinker gelebt haben, glauben nur noch dem, was sie sehen.

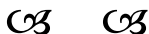
Hier ein einschlägiger Fall: Einer unserer Freunde ist ein starker Raucher und Kaffeetrinker. Ohne Zweifel übertrieb er maßlos. Seine Frau sah das, und in der Absicht zu helfen begann sie, ihm deshalb Vorhaltungen zu machen. Er gab zu, daß er bei diesen Dingen übertrieb, sagte aber offen, daß er nicht bereit sei, damit aufzuhören. Seine Frau ist eine jener Personen, die wirklich das Gefühl haben, daß diesen Genußmitteln etwas sündhaftes anhaftet, also nörgelte sie an ihm herum, und ihre Intoleranz brachte ihn zur Raserei. Er betrank sich.

Natürlich war unser Freund im Irrtum — tödlichem Irrtum. So schmerzlich es war, er mußte es zugeben und seine spirituellen Zäune reparieren. Obwohl er inzwischen ein äußerst erfolgreiches Mitglied der Anonymen Alkoholiker ist, raucht er noch und trinkt Kaffee, aber weder seine Frau noch sonst irgend jemand hält über ihn Gericht. Sie sieht ein, daß es verkehrt von ihr war, aus einer Mücke einen Elefanten zu machen, wo doch seine schwereren Leiden so schnell geheilt worden waren.

Das Wichtigste zuerst! [First things first!] Wir haben zwei kleine Mottos, die darauf passen. Hier sind sie:

Leben und leben lassen. [Live and let live]

Nimm es leicht. [Easy does it]



Kapitel 10: Für Arbeitgeber

Einer unserer Freunde, dessen fesselnde Geschichte Sie gelesen haben, hat einen großen Teil seines Lebens in der Welt der großen Geschäfte verbracht. Hunderte von Männern heuerte er an und feuerte ebensoviele. Er weiß, wie der Arbeitgeber den Alkoholiker sieht. Seine gegenwärtige Ansicht könnte für Geschäftsleute in aller Welt außerordentlich nützlich sein.

Aber lassen Sie ihn selbst erzählen:

Ich war Abteilungsleiter der Zweigstelle eines Unternehmens, die 6600 Menschen beschäftigte. Eines Tages kam meine Sekretärin und sagte, daß Herr B. darauf bestand, mit mir am Telefon zu sprechen. Ich ließ ihm mitteilen, daß ich nicht daran interessiert sei. Ich hatte den Mann schon mehrmals gewarnt und ihm gesagt, daß er nur noch *eine* letzte Chance bekäme. Kurz darauf hatte er mich an zwei aufeinanderfolgenden Tagen aus Hartford angerufen, wobei er so betrunken war, daß er kaum sprechen konnte. Infolgedessen hatte ich ihm gesagt, nun sei es aus — ein für allemal.

Meine Sekretärin kam zurück, um zu berichten, daß der Mann am Telefon nicht Herr B. sei, sondern dessen Bruder. Er wolle mir nur eine Nachricht übermitteln. Ich erwartete eigentlich ein Gnadengesuch, aber aus dem Hörer kamen folgende Worte: „Ich wollte Ihnen nur sagen, daß Paul am letzten Samstag in Hartford aus einem Hotelfenster gesprungen ist. Er hinterließ uns eine Notiz, in der steht, Sie seien der beste

Vorgesetzte, den er je hatte und daß Ihnen in keiner Weise ein Vorwurf zu machen wäre.

Ein anderes Mal, als ich einen Brief öffnete, der auf meinem Schreibtisch lag, fiel ein Zeitungsabschnitt heraus. Es war die Todesanzeige von einem der besten Verkäufer, die ich je hatte. Nach zweiwöchiger Sauferei hatte er seinen Fuß auf den Abzug einer geladenen Schrotflinte gesetzt — der Lauf war in seinem Mund. Sechs Wochen vorher hatte ich ihn wegen Trunkenheit entlassen.

Noch eine weitere Erfahrung: Die Stimme einer Frau kam nur schwach über eine weit entfernte Verbindung aus Virginia. Sie wollte wissen, ob die Betriebsversicherung ihres Mann noch in Kraft wäre. Vier Tage vorher hatte er sich in seinem Holzschuppen erhängt. Ich war gezwungen, ihn wegen Trunkenheit zu entlassen, obwohl er brilliant, aufgeweckt und einer der besten Organisatoren war, die ich je gekannt habe.

Das waren drei außergewöhnliche Männer, die der Welt verloren gingen, weil ich damals nicht verstand, was ich jetzt weiß. Denn ich wurde selbst ein Alkoholiker! Und wenn nicht ein verständnisvoller Mensch eingegriffen hätte, wäre ich ihren Fußstapfen gefolgt. Mein Abstieg schädigte die Arbeitswelt um etliche tausend Dollar, denn es kostet viel Geld, jemanden für eine Führungsposition auszubilden. Diese Art von Verschwendung geht unvenmindert weiter. Unsere Wirtschaftsstruktur ist davon durchsetzt und nur ein besseres Verständnis auf allen Ebenen kann diesem Übel ein Ende setzen.

Sie –der Arbeitgeber– wollen [Ihre Mitarbeiter] verstehen. Beinahe jeder moderne Unternehmer fühlt eine moralische Verantwortung für das Wohlbefinden seiner Mitarbeiter, und er versucht gewöhnlich, dieser Verantwortung gerecht zu

werden. Daß ihm das bei Alkoholikern nicht immer möglich war, ist leicht zu verstehen. Ihm erschien der Alkoholiker oft wie ein Narr ersten Ranges. Auf Grund der besonderen Fähigkeiten des betreffenden Angestellten oder seines starken persönlichen Einsatzes, hat der Arbeitgeber solche Mitarbeiter manchmal länger im Betrieb behalten, als er es normalerweise tun würde. Manche Arbeitgeber haben jedes erdenkliche Mittel versucht. Noch mehr als soviel Geduld und Toleranz darf man wirklich nicht erwarten. Als Alkoholiker haben wir die besten Arbeitgeber hintergangen, und deshalb können wir uns wohl kaum beklagen, wenn sie kurzen Prozeß mit uns gemacht haben.

Hier ist ein typisches Beispiel: Ein Vorstandsmitglied bei einer der größten amerikanischen Banken weiß, daß ich nicht mehr trinke. Eines Tages erzählte er mir von einem führenden Angestellten der gleichen Bank, der nach seiner Beschreibung zweifellos Alkoholiker war. Das war anscheinend eine günstige Gelegenheit, mich nützlich zu machen. So verbrachte ich gut zwei Stunden damit, mich über Alkoholismus als Krankheit auszulassen. Ich beschrieb die Symptome und belegte meine Aussagen mit einer Menge Beweismaterial. Sein Kommentar war: „Sehr interessant. Aber ich bin sicher, dieser Mann hat endgültig aufgehört zu trinken. Er ist gerade von einer dreimonatigen Beurlaubung zurück, hat sich einer Kur unterzogen, sieht gut aus, und um die Sache abzuschließen, der Vorstand hat ihm mitgeteilt, daß es seine letzte Chance war.“

Ich erwiderte, daß ich mit ihm um hundert Dollar wetten würde, wenn ich es mir leisten könnte, daß dieser Mann auf eine noch größere Sauftour gehen würde, als je zuvor. Ich hatte das Gefühl, das war unvermeidbar und die Bank tat dem Mann möglicherweise Unrecht. Warum sollte sich der Mann nicht mit einigen Alkoholikern aus unserer Gemeinschaft in Verbindung setzen? Vielleicht hatte er eine Chance. Ich wies darauf hin, daß ich seit drei Jahren keinen Tropfen mehr

getrunken hatte, und das im Angesicht von Schwierigkeiten, die neun von zehn Leuten dazu gebracht hätten, ihren Verstand zu versaufen. Warum sollte er nicht wenigstens eine Gelegenheit bekommen, meine Geschichte zu hören? „Oh nein“, sagte mein Freund. „Der Kerl ist entweder fertig mit dem Alkohol, oder er verliert seinen Job. Wenn er soviel Willenskraft und Mumm hat wie du, dann schafft er es!“

Vor Verzweiflung wäre ich am liebsten aufgesprungen, denn ich sah, daß mein Bekannter von der Bank den Kern der Sache überhaupt nicht begriffen hatte. Er konnte einfach nicht glauben, daß sein Kollege aus dem Vorstand an einer tödlichen Krankheit litt. Da war nichts zu tun, als abzuwarten.

Inzwischen hatte der Mann einen Rückfall und wurde natürlich gefeuert. Nach seiner Entlassung nahm unsere Gruppe mit ihm Kontakt auf. Ohne viel Aufhebens akzeptierte er unsere Prinzipien und Vorgehensweise. Er geht zweifellos den Weg der Genesung. Dieser Vorfall veranschaulicht das fehlende Verständnis und die Unkenntnis seitens der Arbeitgeber — Mangel an Verständnis hinsichtlich dessen, was den Alkoholiker wirklich bedrückt, Unwissenheit in bezug auf die Rolle, die Arbeitgeber zu ihrem eigenen Vorteil bei der Rettung ihrer kranken Arbeitnehmer einnehmen könnten.

Zuerst einmal würde es Ihnen als Arbeitgeber helfen, wenn Sie Ihre eigenen Erfahrungen mit dem Trinken oder Nicht-Trinken aus dem Spiel lassen. Sie können sich wahrscheinlich kaum vorstellen, was in einem Alkoholiker vor sich geht, ob Sie nun ein harter Zecher, ein gemäßigter Trinker, oder ein Abstinenzler sind. Die Leute, die maßvoll trinken, ärgern sich mit ziemlicher Sicherheit mehr über einen Alkoholiker, als die Abstinenzler. Wenn Sie gelegentlich trinken und Ihre eigenen Reaktionen verstehen, werden Sie möglicherweise hinsichtlich vieler Dinge ganz sicher, die aber nicht immer so sicher sind, wenn es um Alkoholiker geht.

Als ein gemäßigter Trinker können Sie Alkohol zu sich nehmen, oder es lassen. Sie können Ihr Trinken kontrollieren, wann immer Sie wollen. Eines Abends lassen Sie sich vielleicht auf einen leichten Rausch ein, stehen am nächsten Morgen auf, schütteln Ihren Kopf und gehen zur Arbeit. Für Sie ist Alkohol kein wirkliches Problem. Sie können nicht einsehen, warum es dann für jemand anderen eines sein sollte, abgesehen von haltlosen und dummen Menschen.

Wenn es um Alkoholiker geht, müssen Sie gegen einen eingefleischten Ärger ankämpfen, wie man so schwach, dumm und verantwortungslos sein kann. Selbst wenn Sie die Krankheit besser verstehen, merken Sie vielleicht immer noch, wie dieses Gefühl aufkommt und sich daran erinnern, daß Ihr Angestellter sehr krank ist, und lange nicht so schwach und verantwortungslos ist, wie es Ihnen vorkommt.

Schauen Sie sich den Alkoholiker in Ihrem Betrieb einmal näher an. Ist er nicht gewöhnlich brillant, spontan, einfallreich und liebenswürdig? Arbeitet er nicht hart und hat ein großes Talent, die Dinge gut hin zu bekommen, wenn er nüchtern ist? Fragen Sie sich selbst, ob es sich nicht lohnen würde, ihn zu halten, wenn man bedenkt, welche Qualitäten er besitzt, wenn er nüchtern ist? Haben Sie ihm gegenüber nicht die gleiche Verpflichtung wie bei anderen kranken Arbeitnehmern? Ist er es wert, gerettet zu werden? Wenn Sie sich für ein 'Ja' entscheiden, sei es aus humanitären oder geschäftlichen Gründen, oder beides, dann wollen Sie sicherlich wissen, was zu tun ist.

Zuerst geht es dabei um Sie. Können Sie das Gefühl loslassen, daß es sich nur um ein Laster, um Starrsinn, oder um Willensschwäche handelt? Wenn Ihnen das Schwierigkeiten bereitet, empfehle ich Ihnen, die Kapitel zwei und drei nachzulesen, wo Alkoholismus in aller Ausführlichkeit behandelt wird. Als Geschäftsmann wissen Sie selbst am allerbesten,

daß man wissen muß, worum es geht, wenn man ein Problem angehen will. Wenn Sie einräumen, daß Ihr Arbeitnehmer krank ist, können Sie ihm dann vergeben, was er in der Vergangenheit getan hat? Können Sie den Groll beiseite räumen, den Sie gegen ihn hegen, weil er in der Vergangenheit soviel Unsinn verzapft hat? Haben Sie volles Verständnis dafür, daß der Mann ein Opfer krankhaften Denkens ist, das direkt durch die Wirkung des Alkohols in seinem Gehirn verursacht wurde?

Ich erinnere mich gut an den Schock, den ich erhielt, als mir ein prominenter Arzt in Chicago von den Fällen erzählte, wo der Druck der Rückenmarksflüssigkeit tatsächlich das Gehirn von innen her zersprengte. Kein Wunder, daß ein Alkoholiker in so abwegiger Weise unvernünftig ist. Wer wäre das nicht, mit einem so fiebrigen Gehirn? Normale Trinker sind nicht in dieser Art benachteiligt.

Ihr Mitarbeiter hat wahrscheinlich eine Reihe von Macken zu verdecken versucht, vielleicht ganz schön schlampige. Das könnte Sie abschrecken. Sie stehen vielleicht verständnislos davor, wie ein sonst so aufgeweckter Bursche so verworren sein konnte. Aber diese Macken, egal wie schlimm, können grundsätzlich der krankhaften Wirkung des Alkohols in seinem Kopf zugeschrieben werden. Obwohl er mitunter in normalem Zustand ein Vorbild für Ehrlichkeit ist, kann ein Alkoholiker beim Trinken oder im Abklingen eines Rausches unglaubliche Dinge tun. Hinterher empfindet er schreckliche Abscheu vor sich selbst. Fast immer zeichnen sich diese Mätzchen nur als vorübergehende Verfehlungen aus, und entsprechend sollten Sie damit umgehen.

Damit ist nicht gesagt, daß alle Alkoholiker ehrlich und aufrichtig sind, wenn sie nicht trinken. Natürlich ist das nicht so, und Sie müssen vorsichtig sein, daß Ihnen solche Menschen nicht zur Last fallen. Manche Menschen werden

versuchen, Ihre Freundlichkeit auszunutzen, wenn sie Ihr Bemühen um Verständnis und Hilfe sehen. Wenn Sie sicher sind, daß Ihr Mitarbeiter nicht aufhören will, können Sie ihn ruhig entlassen, je eher, desto besser. Sie tun ihm keinen Gefallen, wenn Sie ihn behalten. Solch einen Menschen zu feuern, kann sich für ihn als Segen erweisen. Es kann genau der Anstoß sein, den er braucht. Ich weiß aus meinem eigenen speziellen Fall, daß meine Firma überhaupt nichts tun konnte, was mich aufgehalten hätte. Denn solange ich fähig war, meine Stellung zu halten, konnte ich unmöglich einsehen, wie ernst meine Situation war. Hätten Sie mich erst gefeuert und anschließend Schritte unternommen, um dafür zu sorgen, daß mir die Lösung vorgestellt würde, die in diesem Buch enthalten ist, so wäre ich vielleicht sechs Monate später zu Ihnen als gesunder Mann zurückgekehrt.

Aber es gibt viele Menschen, die sofort aufhören wollen, und mit ihnen können Sie viel erreichen. Wenn Sie einen Anfang machen, sollten Sie bereit sein, bis an die äußerste Grenze zu gehen, nicht was große Unkosten oder Ärger anbetrifft, sondern mehr in Hinsicht auf Ihre eigene Einstellung und Ihr Verständnis bei der Behandlung dieses Falles.

Vielleicht fällt Ihnen ein Mitarbeiter ein, bei dem es sich lohnt. Er möchte aufhören zu trinken, und Sie möchten ihm helfen, selbst wenn es nur um ein gutes Geschäft geht. Sie wissen jetzt etwas über Alkoholismus. Sie können erkennen, daß er geistig und körperlich krank ist. Sie sind bereit, über seine vorherigen Spiele hinwegzusehen. Nehmen wir an, Sie rufen ihn zu sich und nähern sich ihm etwa so:

Konfrontieren Sie ihn von vornherein mit dem Gedanken, daß Sie über seine Trinkerei Bescheid wissen, und daß es aufhören muß. Sagen Sie, daß Sie seine Fähigkeiten schätzen und ihn gerne behalten würden. Das können Sie aber nicht, wenn er weiter trinkt. Betonen Sie, daß Sie es genauso meinen, wie Sie es sagen. Und so sollten Sie es auch meinen!

Als nächstes versichern Sie ihm, daß Sie nicht vorhaben, ihn zu belehren, zu moralisieren oder zu verurteilen, und wenn Sie das früher getan hätten, beruhte das auf ein Mißverständnis. Wenn Sie das können, sagen Sie ihm nach Möglichkeit, daß Sie keine harten Gefühle ihm gegenüber hätten. Bringen Sie an dieser Stelle die Vorstellung von Alkoholismus als Krankheit mit ins Spiel. Lassen Sie sich weitläufig darüber aus. Bemerken Sie, daß Sie sich mit dieser Materie auseinandergesetzt haben. Sie seien ganz sicher bei dem, was Sie sagen, trotz Ihrer veränderten Einstellung, trotz Ihrer Bereitschaft, mit dem Problem wie mit einer Erkrankung umzugehen. Sagen Sie, daß Sie bereit sind, Ihren Mitarbeiter als schwer kranken Mensch zu betrachten. Sie schätzen seine Fähigkeiten, dennoch sei er ein kranker, vielleicht todkranker Mann. Will dieser Mann nicht gesund werden, und zwar sofort? Sie müssen ihn fragen, denn viele Alkoholiker sind verwirrt und berauscht. Sie wollen nicht aufhören. Aber was ist mit ihm? Will er alle notwendigen Schritte unternehmen, alles auf sich nehmen, um gesund zu werden, um für immer mit dem Trinken aufzuhören?

Wenn er ja sagt, meint er es ehrlich, oder denkt er insgeheim daran, Sie zu veralbern, und daß er nach einer Ruhepause und Behandlung mit ein paar Gläschen dann und wann davonkommen kann? Stellen Sie Ihren Mitarbeiter an diesem Punkt gründlich auf die Probe. Gehen Sie sicher, daß er weder Ihnen noch sich selbst etwas vormacht.

Sagen Sie kein Wort über dieses Buch, es sei denn, Sie sind sich sicher und wollen es an dieser Stelle einbringen. Wenn er sich nicht festlegt und noch denkt, er kann irgendwann wieder trinken, selbst nur Bier, dann können Sie ihn ebenso gut nach dem nächsten Rausch entlassen. Denn wenn er ein Alkoholiker ist, wird er den mit Sicherheit haben. Sagen Sie ihm das mit Nachdruck und bleiben Sie dabei. Entweder handelt es sich um einen Mann, der gesund werden kann und will, oder nicht. Wenn nicht, dann verschwenden Sie nicht Ihre Zeit mit ihm. Das mag hart klingen, aber es ist meist der beste Weg.

Nachdem Sie sich überzeugt haben, daß Ihr Mitarbeiter genesen will und daß er bis zum Äußersten gehen will, um das zu erreichen, können Sie eine definitive Vorgehensweise vorschlagen. Für die meisten Alkoholiker, die trinken, oder die gerade dabei sind, über einen Rausch hinweg zukommen, ist ein gewisses Maß an ärztlicher Behandlung wünschenswert oder sogar unerlässlich. Manche Ärzte befürworten einen kalten Entzug und bevorzugen die Anwendung von wenig oder überhaupt keinen Beruhigungsmitteln. Das kann in manchen Fällen angebracht sein, aber für die meisten von uns ist das eine fürchterliche Tortur. Andere Ärzte bevorzugen in schweren Fällen einen langsamen Entwöhnungsprozeß mit anschließendem Aufenthalt in einer Kurheilstätte oder einem Sanatorium. Wieder andere Ärzte befürworten eine Entgiftung in wenigen Tagen, wobei die Gifte mit Abführmitteln, Wassekuren und dergleichen aus dem Körper entfernt werden, gefolgt von einer Woche mit leichter Gymnastik und Ruhe. Da ich diese Methoden allesamt selbst ausprobiert habe, kann ich von mir persönlich sagen, daß ich das letztere bevorzuge, obwohl über die Art der ärztlichen Behandlung natürlich der eigene Arzt befragt werden sollte. Welche Methode auch immer, ihr Ziel sollte sein, Kopf und Körper gründlich von den Wirkungen des Alkohols zu reinigen. In kompetenten Händen dauert dies meist nicht lange und ist auch nicht sehr kostspielig. Ihrem Mitarbeiter steht es zu, daß sein körperlicher Zustand soweit behandelt wird, um wieder klar denken zu können und keinen körperlichen Suchtdruck nach Alkohol mehr hat. Schlagen Sie ihm eine Entgiftung vor. Bieten Sie ihm an, die Kosten der Behandlung vorzustrecken, wenn das nötig ist, aber stellen Sie klar, daß alle Ausgaben später von seinem Lohn abgezogen werden. Machen Sie ihn voll verantwortlich; das ist für ihn selbst besser.

Wenn Ihr Mitarbeiter Ihr Angebot akzeptiert, weisen Sie ihn darauf hin, daß die körperliche Behandlung nur der kleinste Teil der Geschichte ist. Auch wenn Sie ihn mit der bestmöglichen medizinischen Betreuung versorgen, sollte er verstehen,

daß er sich aus tiefstem Herzen ändern muß. Um die Trinkerei zu überwinden, wird eine Umformung seines Denkens und der Grundeinstellung erforderlich sein. Er muß die Genesung allem anderen voranstellen, sogar seiner Familie und seinem Beruf, denn ohne Genesung wird er beides verlieren.

Zeigen Sie ihm, daß Sie völliges Vertrauen in seine Fähigkeit zu genesen haben. Beim Thema Vertrauen teilen Sie ihm mit, daß die Angelegenheit von Ihrer Seite streng vertraulich behandelt wird. Sein durch Alkohol bedingtes Versagen und die Behandlung, der er sich unterziehen soll, werden nie ohne sein Einverständnis erörtert werden. Wünschen Sie ihm von Herzen viel Glück und sagen Sie ihm, daß Sie nach seiner Rückkehr ein ausführliches Gespräch mit ihm führen wollen.

Um zum Hauptthema dieses Buches zurückzukommen: Wie Sie gesehen haben, enthält es vollständige Richtlinien, mit denen Ihr Angestellter sein Problem lösen kann. Einige der Ideen, die es enthält, sind sicher für Sie neu. Vielleicht erscheint Ihnen manches sinnlos. Möglicherweise ist Ihnen die Methode, die wir empfehlen, nicht besonders sympathisch. Wir bieten sie keineswegs als das letzte Wort zu diesem Thema an, aber so weit wir wissen, ist sie am besten. Oft wirkt unser Ansatz tatsächlich. Schließlich suchen Sie nach Ergebnissen, und nicht nach Methoden. Ob es Ihrem Mitarbeiter gefällt oder nicht, er wird die grausame Wahrheit über den Alkoholismus lernen. Das wird ihm kein bißchen schaden, selbst wenn er unser Mittel zuerst ablehnt.

Ich schlage vor, Sie weisen den Arzt, der sich während der Behandlung um Ihren Arbeitnehmer kümmert, auf dieses Buch hin. Bitten Sie ihn, es seinem Patienten zu geben, sobald er fähig ist, es zu lesen — nach Möglichkeit noch während er akut depressiv ist.

Der Arzt sollte einen spirituellen Ansatz gutheißen. Und außerdem sollte er dem Patienten die Wahrheit über seinen Zustand sagen, wie immer sie ist. Er sollte ihn ermutigen, eine spirituelle Erfahrung zu erreichen. In diesem Stadium wird es besser sein, wenn der Arzt Ihre Verbindung mit dem Buch nicht erwähnt. Vor allem sollten weder Sie, noch der Arzt, noch irgendjemand anderes sich selbst anmaßen,

ihm zu sagen, daß er sich mit dem Inhalt dieses Buches abfinden muß. Der Mann muß für sich selbst entscheiden. Sie können ihm nichts befehlen, Sie können ihn nur ermutigen. Und sie werden uns sicherlich zustimmen, daß es vielleicht besser ist, wenn Sie sich [ihm gegenüber] jeglicher Kritik enthalten, die Sie vielleicht gegen unsere Methode vorzubringen haben, bis Sie sehen, ob sie etwas bewirkt.

Natürlich sind Sie sich nicht sicher, ob durch Ihre veränderte Einstellung und den Inhalt dieses Buches das Blatt gewendet wird. In manchen Fällen wird es klappen, in anderen nicht. Aber wir sind der Ansicht, daß die Erfolgsquote für Sie erfreulich sein wird, wenn Sie beharrlich fortfahren. Falls sich unsere Arbeit ausbreitet und unsere Zahlen steigen, hoffen wir, daß einige von uns mit Ihnen als Arbeitnehmer persönlichen Kontakt aufnehmen können, was natürlich wirkungsvoller sein wird. Wir sind sicher, daß zwischenzeitlich allein durch die Benutzung dieses Buches eine Menge erreicht werden kann, wenn Sie den Empfehlungen dieses Kapitels folgen.

Rufen Sie Ihren Mitarbeiter bei seiner Rückkehr zu sich und fragen Sie ihn, was geschehen ist. Fragen Sie ihn, ob er meint, die Antwort gefunden zu haben. Bringen Sie ihn dazu, zu erzählen, wie es sich seiner Ansicht nach auswirken wird und was er dafür tun muß. Geben Sie ihm das Gefühl, freimütig seine Probleme mit Ihnen erörtern zu können, wenn er das möchte. Zeigen Sie ihm, daß Sie ihn verstehen und daß Sie nichts, was er zu sagen hat, aus der Fassung bringt.

In diesem Zusammenhang ist es wichtig, daß Sie gelassen bleiben, wenn Ihnen der Mann immer mehr Dinge erzählt, die Sie schockieren. Er könnte Ihnen zum Beispiel enthüllen, daß er bei der Spesenabrechnung geschummelt hat, oder daß er geplant hat, Ihren besten Kunden abzuwerben. Möglicherweise wird er Ihnen tatsächlich beinahe alles erzählen, falls er unsere Lösung akzeptiert hat, denn sie erfordert rigorose Ehrlichkeit, wie Sie wissen. Schreiben Sie das ab wie einen Verlust und wagen Sie einen frischen Start mit ihm. Wenn er Ihnen Geld schuldet, vereinbaren Sie vernünftige Rückzahlungsbedingungen mit ihm. Stöbern Sie von diesem Moment an niemals in der Vergangenheit herum, es sei denn, er möchte sie mit Ihnen erörtern.

Wenn er über seine häuslichen Verhältnisse spricht, seien Sie geduldig und geben Sie hilfreiche Ratschläge. Lassen Sie ihn spüren, daß er offen mit Ihnen sprechen kann, so lange er keinen Klatsch verbreitet oder andere kritisiert. Wenn Sie einen Mitarbeiter mit solch einer Einstellung erhalten, wird ihm das lebenslange Loyalität gebieten.

Die größten Feinde des Alkoholikers sind Groll, Eifersucht, Neid, Frustration und Angst. Wo immer Menschen im Berufsleben zusammenkommen, wird es Rivalitäten geben und daraus entsteht ein gewisses Maß an Intrigen. Manchmal hat der Alkoholiker die Vorstellung, daß ihn die anderen Menschen nur niedermachen wollen. Oft entspricht das überhaupt nicht den Tatsachen. Aber manchmal kann seine Trinkerei als Grundlage für Mobbing mißbraucht werden.

Ich kann mich an einen Zwischenfall erinnern, bei dem ein gehässiger Mensch ständig freundliche kleine Witze über die berauschten Heldentaten eines Alkoholikers machte. In einem anderen Fall wurde ein Alkoholiker zur Behandlung in ein Krankenhaus eingewiesen. Anfangs wußten nur wenige davon, aber innerhalb kurzer Zeit wurde es zum Tischgespräch der ganzen Firma. Natürlich vermindert so etwas die Genesungschancen eines Menschen. Der Arbeitgeber sollte sich darum kümmern, den Betroffenen vor dieser Art von Klatsch schützen, wenn er das kann. Er darf niemanden vorziehen, aber er kann jederzeit versuchen, einen Menschen gegen unnötige Provokation und unfaire Kritik zu verteidigen.

Generell sind Alkoholiker emsige Menschen. Sie arbeiten feste und feiern feste. Ihr Mitarbeiter wird mit Eifer darauf brennen, alles wiedergutzumachen. Da er etwas geschwächt ist und ihm die körperliche und geistige Anpassung an ein Leben ohne Alkohol bevorsteht, wird er vielleicht übertreiben. Lassen Sie ihn nicht sechzehn Stunden am Tag arbeiten, nur weil das will. Ermutigen Sie ihn, sich ab und zu auch etwas Freizeit zu gönnen. Ermöglichen Sie ihm das. Es könnte sein, daß er eine Menge für andere Alkoholiker tun möchte, und irgend etwas in

dieser Art kommt dann während der Arbeitszeit auf. Mißgönnen Sie ihm nicht ein vernünftiges Maß an Spielraum. Diese Arbeit ist notwendig, um seine Nüchternheit zu erhalten.

Nachdem Ihr Mitarbeiter ein paar Monate überstanden hat, ohne zu trinken, können Sie versuchen, seine Dienste für andere Mitarbeiter zu nutzen, die Ihnen gerade mit ihrem Alkoholismus das Leben schwer machen — vorausgesetzt natürlich, daß die Betroffenen damit einverstanden sind, wenn ein Dritter mit im Bilde ist. Zögern Sie nicht, einen Alkoholiker, der genesen ist, aber einen relativ unbedeutenden Arbeitsplatz einnimmt, mit einem Mitarbeiter in einer besseren Position sprechen zu lassen. Da er eine völlig andere Lebensgrundlage hat, wird er die Situation niemals ausnutzen.

Sie müssen Ihrem Mitarbeiter vertrauen. Langjährige Erfahrung mit Ausreden von Alkoholikern lassen natürlich Argwohn aufkommen. Kommen Sie nicht sofort zu dem Schluß, daß er betrunken ist, wenn seine Frau das nächste Mal anruft und sagt, daß er krank ist. Wenn er es tatsächlich ist und immer noch auf unserer Grundlage zu genesen versucht, wird er es Ihnen erzählen, selbst auf die Gefahr hin, daß er seinen Arbeitsplatz verliert. Denn er weiß, daß er ehrlich sein muß, wenn er überleben will. Zeigen Sie ihm, daß Sie sich über ihn kein bißchen den Kopf zerbrechen und auch nicht versuchen, sich in sein Leben einzumischen, um ihn vor der Verlockung zum Trinken abzuschirmen. Wenn er das Genesungsprogramm gewissenhaft befolgt, kann er überall hingehen, wo ihn Ihre Firma braucht. Befördern Sie ihn jedoch nicht, bevor Sie sicher sind.

Falls er auch nur einmal rückfällig wird, müssen Sie entscheiden, ob Sie ihm den Laufpaß geben. Wenn Sie nicht sicher sind, ob er es ernst meint, sollten Sie ihn zweifellos entlassen. Wenn Sie andererseits sicher sind, daß er sein äußerstes tut, wollen Sie ihm vielleicht noch eine Chance geben. Aber Sie sollten sich keineswegs verpflichtet fühlen, ihn zu behalten, denn Ihre Verpflichtung haben Sie schon

bestens erfüllt. Lassen Sie sich jedenfalls nicht von ihm an der Nase herumführen, und lassen Sie sich nicht durch Sentimentalität zur Gutmütigkeit verleiten, wenn Sie sich klar darüber sind, daß er entlassen werden sollte.

Es gibt noch etwas, das Sie tun könnten. Wenn Ihre Firma sehr groß ist, könnte dieses Buch Ihren Nachwuchskräften zur Verfügung gestellt werden. Sie könnten ihnen vermitteln, daß Sie in *Ihrem* Betrieb mit Alkoholikern keine Querelen [mehr] haben. Diese Nachwuchskräfte befinden sich oft in einer schwierigen Lage. Meist sind sie mit ihren Untergebenen befreundet. Also decken sie diese Kollegen aus dem einen oder anderen Grund und hoffen, die Dinge werden sich zum Besten wenden. Oft setzen Sie sogar Ihre eigene Stellung aufs Spiel, um einem krankhaften Trinker zu helfen, der schon lange gefeuert sein sollte, oder dem eben eine Möglichkeit gegeben werden müßte, gesund zu werden.

Nach der Lektüre dieses Buches kann ein junger Abteilungsleiter zu so einem Mann gehen und etwa folgendes sagen: „Hör’ mal Eddy, willst Du aufhören zu trinken oder nicht? Du bringst mich jedesmal in Verlegenheit, wenn Du Dich betrinkst. Das ist mir und der Firma gegenüber nicht fair. Ich habe mich mit Alkoholismus befaßt. Wenn Du ein Alkoholiker bist, dann bist Du ein schwerkranker Mann. Du führst Dich wie ein Alkoholiker auf. Die Firma will Dir helfen, darüber hinweg zu kommen, wenn Du daran interessiert bist. Es gibt da einen Ausweg, und ich hoffe, Du bist schlau genug, um ihn auszuprobieren. Wenn Du das tust, werden wir Dein Vorleben vergessen und die Tatsache, daß Du Dich einer Behandlung unterzogen hast, wird nicht weiter erwähnt werden. Aber wenn Du mit dem Trinken nicht aufhören kannst oder willst, bin ich der Ansicht, Du solltest kündigen.“

Ihr Nachwuchsmanager mag dem Inhalt unseres Buches vielleicht nicht zustimmen. Das muß er auch nicht und er muß seinem alkoholkranken Interessenten oft auch gar keine Übereinstimmung zeigen. Zumindest wird er jedoch das Problem verstehen und sich nicht länger durch die üblichen Versprechungen irreführen lassen. Er wird bei solch einem Mann

zu einer Stellungnahme fähig sein, die außergewöhnlich fair und direkt ist. Er wird in Zukunft keinen Anlaß mehr haben, einen alkoholkranken Arbeitnehmer zu decken.

Fassen wir das zusammen: Kein Mensch sollte gefeuert werden, nur weil er alkoholkrank ist. Wenn er mit dem Trinken aufhören will, sollte ihm eine echte Chance geboten werden. Wenn er nicht aufhören kann oder will, sollte er entlassen werden. Es gibt nur wenige Ausnahmen.

Wir denken, mit dieser Vorgehensweise werden sie mehrere Fliegen mit einer Klappe schlagen. Sie ermöglicht Ihnen die Rehabilitation eines guten Mitarbeiters zu brauchbarer Tatkraft. Gleichzeitig brauchen Sie sich nicht mehr zu scheuen, sich von den Mitarbeitern zu trennen, die mit dem Trinken nicht aufhören können oder wollen. Alkoholismus kann in Ihrem Betrieb einen erheblichen Schaden verursachen, denn dadurch werden Zeit, Menschen und guter Ruf verschwendet. Wir hoffen, unsere Empfehlungen können Ihnen helfen, dieses manchmal gefährliche Leck abzudichten. Wir erwarten von Ihnen nicht, daß Sie ein Missionar werden, der alle retten will, die zufällig Alkoholiker sind. Heutzutage ist es schon schwer genug, ein Geschäftsmann zu sein. Aber es ist sinnvoll, wenn wir nachdrücklich darum bitten, daß Sie dieser Verschwendung ein Ende setzen und dem Mitarbeiter, der es wert ist, eine Chance geben.

Neulich trat der Vize-Präsident eines großen Industriekonzerns an mich heran. Er bemerkte folgendes: „Ich bin sehr froh, daß Ihr Eure Trunksucht überwunden habt, Freunde. Aber in diesem Konzern gehört es zu den Grundsätzen der Personalpolitik, uns nicht in die Gewohnheiten unserer Arbeitnehmer einzumischen. Wenn ein Mann soviel trinkt, daß seine Arbeit darunter leidet, feuern wir ihn. Ich verstehe nicht, wie Sie uns behilflich sein könnten, denn wie Sie sehen, haben wir keinerlei Probleme mit Alkoholismus.“ Der gleiche Konzern gibt jährlich Millionen für Forschung aus. Seine Produktionskosten werden auf den Pfennig genau berechnet. Betriebseigene Erholungsein-

richtungen sind vorhanden. Es gibt eine Betriebskrankenkasse. Echtes humanitäres wie auch geschäftliches Interesse am Wohlstand der Arbeitnehmer ist da. Aber Alkoholismus — na schön, den gibt es bei Ihnen einfach nicht.

Vielleicht ist dies eine typische Einstellung. Wir, die wir allesamt eine ganze Menge von der Arbeitswelt gesehen haben, zumindest aus dem Blickwinkel des Alkoholikers, wir mußten über die Meinung dieses ehrenwerten Herren lächeln. Er wäre möglicherweise schockiert, wenn er wüßte, wieviel Kosten seinem Konzern jährlich durch Alkoholismus verursacht werden. Dieser Betrieb beherbergt vielleicht viele tatsächliche oder potentielle Alkoholiker. Wir glauben, daß die Manager von großen Unternehmen oftmals kaum eine Vorstellung davon haben, wie vorherrschend dieses Problem ist. Das ist vielleicht nur eine Vermutung, aber wir haben den Verdacht, es ist eine gute. Wenn Sie immer noch das Gefühl haben, in Ihrem Betrieb gäbe es kein Alkoholproblem, können Sie ruhig einen erneuten Blick hinter die Fassaden werfen. Sie machen möglicherweise einige interessante Entdeckungen.

Natürlich bezieht sich dieses Kapitel auf Alkoholiker, kranke und gestörte Menschen. Was unser Freund, der Vize-Präsident, im Kopf hatte, waren chronische oder exzessive Trinker. Was die anbetrifft, ist seine Personalpolitik zweifellos gesund, aber wie Sie sehen, unterscheidet er nicht zwischen solchen Menschen und Alkoholikern.

Als Geschäftsmann hätten Sie wahrscheinlich gern eine Zusammenfassung dieses Kapitels. Hier ist sie:

- Eins: Machen Sie sich mit der Natur des Alkoholismus vertraut.
- Zwei: Seien Sie bereit, Abstriche zu machen und vergessen Sie die Vergangenheit Ihres Mitarbeiters.
- Drei: Machen Sie ihm im Vertrauen das Angebot medizinischer Behandlung und Kooperation, vorausgesetzt Sie sind der Ansicht, daß er mit dem Trinken aufhören will.
- Vier: Geben Sie dem Alkoholiker einen gründlichen Erholungsurlaub und eine angemessene Chance, sich körperlich zu erholen.
- Fünf: Lassen Sie ihm im Rahmen seiner Therapie dieses Buch durch seinen Arzt überreichen, aber zwingen Sie es ihm nicht auf.
- Sechs: Streben Sie eine offene Aussprache mit ihm an, wenn er von der Behandlung zurückkehrt. Sichern Sie ihm Ihre volle Unterstützung zu. Ermutigen Sie ihn, alles über sich selbst zu erzählen, und stellen Sie klar, daß ihm seine Vergangenheit nicht vorgehalten wird.
- Sieben: Bitten Sie ihn, die Genesung vom Alkoholismus allem anderen voran zu stellen.
- Acht: Lassen Sie nicht zu, daß er sich überarbeitet.
- Neun: Schützen Sie ihn vor böswilligem Mobbing, wenn das gerechtfertigt ist.
- Zehn: Wenn er nicht mit dem Trinken aufhören will, nachdem Sie Ihre Munition verschossen haben, dann machen Sie kurzen Prozeß.

Es kann nicht erwartet werden, daß Sie Ihrem alkoholkranken Arbeitnehmer unverhältnismäßig viel Zeit oder Beachtung schenken. Er sollte nicht zum Firmenliebling gemacht werden. Wenn er vom richtigen Schlag ist, nämlich

ein Mann, der gesund werden will, dann wird er so etwas nicht wollen. Er ist weit davon entfernt, bei Ihnen Eindruck schinden zu wollen. Er wird wie besessen arbeiten und Ihnen bis an sein Lebensende dankbar sein.

Heute gehört mir eine kleine Firma. Zwei der Beschäftigten sind Alkoholiker, die ebensoviel leisten wie fünf normale Verkäufer. Aber warum auch nicht? Sie haben eine bessere Lebensweise [als vorher], und Ihnen ist das Leben gerettet worden. Jeder Moment, den ich damit verbrachte, sie auf einen geraden Weg zu bringen, war mir eine Freude.

Ihnen, liebe Arbeitgeber, Personalchefs, Abteilungsleiter, Meister, Vorarbeiter ... wünsche ich, daß Sie die gleiche Erfahrung machen können!




Aus dem Meeting geplaudert:

Für einen Alkoholiker gibt nur sieben Gründe zum Trinken:
Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag, Freitag, Samstag,
Sonntag — alles andere sind Ausreden!

Wer für alles offen ist, kann nicht ganz dicht sein!
Ich kann nicht tiefer fallen, als in die Hände Gottes!

Ruf an, *bevor* du trinkst!
Ärger macht es nur noch ärger!

Der ist so krank! Den kann man nur lieben!
Wenn's mir beschissen geht, hab'ich mich be~~schissen~~!
Schon ein Glas ist zuviel und tausend wären nicht genug!
In Liebe loslassen!

Nur durch die Gnade Gottes!
Glück ist nicht, wenn ich bekomme, was ich will, sondern
wenn ich will, was ich bekomme!

Kapitel 11: Ein Ausweg für Sie

Für die meisten Leute bedeutet Trinken Geselligkeit, Kameradschaft und lebhaft angeregte Phantasie. 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. Der Spaß früherer Tage kam und kam nicht 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 wieder zu erlangen. Es gab immer wieder einen neuen Versuch – und einen neuen Fehlschlag.

Je weniger die Leute uns tolerierten, 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 dicker und schwärzer. Einige von uns suchten in finsternen Kneipen Verständnis, Kameradschaft und Bestätigung. Für einen Moment schien das sogar zu gelingen — doch für den Rest fehlt uns jede Erinnerung. Das Erwachen war grausam, angesichts der vier apokalyptischen Reiter: Terror, Bestürzung, Frustration und Verzweiflung. Unglückliche Trinker, die diese Seite lesen, verstehen wovon wir sprechen!

Ein schwerer Trinker sagt hin und wieder, wenn er mal trocken ist: „Ich vermisse den Alkohol überhaupt nicht. Ich fühle mich wohler und arbeite besser. Das Leben macht mir Spaß.“ Als Ex-Alkoholiker 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 ohne nachteilige Folgen ein halbes Dutzend Schnäpse trinken 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 kennenlernen, 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. Du sagst: „Na gut, ich will ja. Aber werde ich damit nicht zu einem Leben verurteilt, in dem ich stumpfsinnig, langweilig und mürrisch sein muß wie einige Tugendbolde, 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 Ersatz, und es ist weit mehr als das. Es ist die Kameradschaft [fellowship] in Alkoholiker Anonymus. Dort wirst Du Befreiung von Sorgen, Langeweile und Kummer erfahren. Deine Phantasie wird angefeuert. Dein Leben bekommt endlich einen Sinn. Die schönsten Jahre deines Lebens liegen noch vor dir. So erleben wir diese Gemeinschaft, und dir wird es genauso ergehen.

„Wie stelle ich das an?“, fragst du: „Wo kann ich diese Leute finden?“ Du wirst diese neuen Freunde in deiner eigenen Umgebung finden, in deiner Stadt, in deiner Gemeinde. Nicht weit von dir sind Alkoholiker hilflos zum Sterben verurteilt wie Menschen auf einem sinkenden Schiff. Wenn du in einer größeren Ortschaft wohnst, sind es Hunderte. Das sollen deine Weggefährten werden. Groß und klein, arm und reich, das sind zukünftige Mitglieder von Alkoholiker Anonymus. Unter ihnen wirst du Freunde fürs Leben finden. Neue und wunderbare Beziehungen werden dich mit ihnen verbinden. Gemeinsam werdet ihr dem Unheil entkommen, und Schulter an Schulter brechen wir auf zu der gemeinsamen Reise. Dann wirst du erfahren, was es heißt, etwas von sich selbst zu geben, so daß andere überleben und das Leben neu entdecken können. Dann wirst du die volle Bedeutung des Wortes erkennen können: „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst.“ *

Es mag unglaublich erscheinen, daß diese Menschen je wieder glücklich, geachtet und nützlich werden. Wie können sie aus solchem Elend, aus solcher Schande und Hoffnungslosigkeit herausfinden? Die praktische Antwort lautet: Diese Dinge sind unter uns geschehen, sie können sich wiederholen. Wenn dieser Wunsch für dich an erster Stelle steht, und wenn du dir unsere Erfahrung zu eigen machen willst, sind wir sicher, daß es so kommt. 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 die darin enthaltenen Ratschläge [directions] befolgen. Wir sind sicher, daß viele wieder auf die Beine kommen und gehen können. Sie werden sich dann jenen zuwenden, die noch krank sind. Möge die

* 3.Mose 19,18, Matth. 5,43

Gemeinschaft Alkoholiker Anonymus auf diese Weise in jeder Stadt [each city] und in jedem Dorf [hamlet] pilzartig aus dem Boden schießen, als Zufluchtsort [haven] für diejenigen, die einen Ausweg finden müssen.

Im Kapitel „Die Arbeit mit anderen“ hast du eine Idee davon bekommen, wie wir auf andere zugehen und ihnen zur Genesung verhelfen. Nehmen wir mal an, daß durch dich etliche Familien diese neue Lebensweise übernommen haben. Jetzt willst du wissen, wie es von da aus weitergeht. Vielleicht die beste Möglichkeit eine gewisse Vorstellung davon zu bekommen ist, wenn wir einfach mal schildern, wie es bei uns gelaufen ist, wie unsere Gemeinschaft gewachsen ist. Hier ist ein kurzer Überblick:

Vor beinahe vier Jahren [1935] machte einer von uns eine Reise in eine Stadt im Westen [Akron]. Geschäftlich gesehen war die Reise für ihn ein Mißerfolg. Wäre dieses Unternehmen [enterprise] erfolgreich gewesen, wäre er finanziell wieder auf die Beine gekommen, was ihm damals lebenswichtig erschien. Es endete in einem Rechtsstreit [law suit] 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 er sich in einer gefährlichen Lage befand. Er hätte so gern mit jemand darüber gesprochen, aber mit wem?

Eines trüben Nachmittags lief er in der Hotelhalle auf und ab und machte sich Gedanken, wie er seine Rechnung bezahlen könnte. An einem Ende der Halle befand sich unter Glas ein Verzeichnis der örtlichen Kirchgemeinden. Am anderen Ende öffnete sich die Tür zu einer einladenden Bar. Er konnte drinnen die fröhlichen Leute sehen. Dort würde er Gesellschaft und

Entspannung finden. Wenn er nicht auch etwas trinken würde, hätte er keinen Mut, eine Bekanntschaft zu knüpfen, und würde ein einsames Wochenende erleben.

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! Angst packte ihn. Er bewegte sich auf dünnem Eis. Wieder war es der alte, trügerische Irrsinn – dieser erste Schluck. Schaudernd 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? Ja genau, was war eigentlich mit den vielen anderen Alkoholikern? Es mußte viele davon in dieser Stadt geben. Er würde einen Pfarrer anrufen. Seine Gesundheit [sanity] trug den Sieg davon und er dankte Gott. Nachdem er aus dem Verzeichnis eine Kirche ausgesucht hatte, ging er in eine Telefonzelle und nahm den Hörer ab.

Er konnte kaum vorhersehen, was diese simple Entscheidung für weitreichende Folgen haben würde. Niemand hätte geglaubt, daß Leben und Glück vieler rückblickend davon abhingen, daß ein depressiver Mann statt einer Bar eine Telefonzelle betrat. Das Telefonat mit dem Pfarrer brachte ihn schließlich mit einem bestimmten Einwohner dieser Stadt zusammen, einem früher fähigen und geachteten Mann, der sich dem Tiefpunkt der Verzweiflung eines Alkoholikers näherte. Es war die übliche Situation: 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, sah aber keinen Ausweg, obwohl er schon viele ernsthafte Versuche unternommen hatte, dem Verhängnis zu entrin-

* alkoholfreie Ingwer-Limonade

nen. Es war dem Mann schmerzlich bewußt, daß er irgendwie abnormal war; er war sich aber nicht voll darüber im klaren, was es bedeutet, Alkoholiker zu sein.

Als unser Freund ihm von seinen Erfahrungen berichtete, gab der Mann zu, daß er nicht für längere Zeit mit dem Trinken aufhören konnte, egal wieviel Willenskraft er auch heranzog. Eine spirituelle Erfahrung, so räumte er ein, war absolut notwendig. Aber der Preis, den er dafür zahlen müßte, erschien ihm zu hoch [the price seemed high upon the basis suggested]. Er sagte, er lebe in ständiger Angst vor Gläubigern und anderen, die seinem Alkoholismus auf die Schliche kommen könnten. Natürlich war er –typisch Alkoholiker– besessen von der fixen Idee, sein Trinken sei nur wenigen aufgefallen. Warum, so argumentierte er, sollte er die Überreste seiner beruflichen Existenz aufs Spiel setzen und noch mehr Leid über seine Familie bringen? Das schien ihm unausbleiblich, falls er so blöd wäre, Kreditgebern und Kunden* zu offenbaren, wie schlimm es wirklich um ihn stand. Alles würde er tun, sagte er, nur das nicht.

Neugierig geworden, lud er unseren Freund zu sich nach Hause ein. Einige Zeit später, just als er glaubte, den Alkohol im Griff [control] zu haben, ging er 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 es mit Gottes Hilfe zu meistern [that God might give him mastery].

Eines Morgens packte er den Stier bei den Hörnern und erzählte denen, die er fürchtete, welcher Art seine Schwierigkeiten waren. Er wurde überraschend gut aufgenommen und erfuhr, daß viele über sein Trinken längst

* genauer gesagt: seinen Patienten, denn er war Arzt

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 Hauptschäden aus dreißig Jahren harten Trinkens waren nach vier Jahren repariert.

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 ihre Not und erkundigten sich, ob es dort einen Vollblut-Alkoholiker gebe.

Sie antwortete: „Ja, wir haben so ein Prunkstück. Er hat gerade ein paar Krankenschwestern verprügelt. Er rastet total aus, wenn er besoffen ist. Nüchtern ist er ein prima Kerl. In den letzten vier Monaten war er sechsmal 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. Wir verstanden es damals noch nicht so gut wie heute, in solchen Fällen spirituelle Prinzipien anzuwenden. Dennoch sagte einer der beiden Freunde: „Legt ihn privat ins Einzelzimmer, wir kommen.“

Zwei Tage später starrte ein zukünftiges Mitglied von Alkoholiker Anonymus mit glasigen Augen auf die Fremden an seinem Bett und fragte: „Was seid ihr für Leute? Was soll das hier mit dem Privatzimmer? Ich war vorher immer im Saal.“

Sagt einer der Besucher: „Wir werden deinen Alkoholismus behandeln.“

Die Hoffnungslosigkeit stand tief im Gesicht des Mannes geschrieben, als er entgegnete: „Ach, das hat ja doch keinen Sinn. Mir kann nichts mehr helfen. Ich bin abgeschrieben. Die letzten drei Mal hab’ ich’s nach der Entlassung hier nicht mal bis nach Hause geschafft ohne mich wieder zu besaufen. Ich hab’ schon Angst, aus der Tür zu gehen. Ich weiß auch nicht warum, ich versteh’s einfach nicht.“

Eine Stunde lang erzählten die zwei Freunde von ihren Erfahrungen mit dem Trinken. Immer und immer wieder rief er dazwischen: „Ich auch. Das bin ich. Genauso hab’ ich getrunken!“

Der Mann im Bett [the man in the bed] erfuhr von der akuten Vergiftung, unter der er litt, wie sie den Körper eines Alkoholkranken zerstört und sein Denken [mind] verwirrt. Es wurde viel über die geistige Verfassung [mental state] gesprochen, die dem ersten Schluck vorausgeht.

„Ja, das bin ich“, sagte der kranke Mann, „genau mein Ebenbild. Ihr wißt genau, wovon Ihr redet, aber ich kann mir nicht vorstellen, 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.“ Die beiden Besucher fingen wie auf Kommando an zu lachen. – „Ich find’ das gar nicht lächerlich, verdammt nochmal!“ schmolte der zukünftige Freund von Alkoholiker Anonymus.

Die zwei Freunde sprachen von ihrer spirituellen Erfahrung und erzählten ihm, welches Aktionsprogramm sie durchlaufen hatten.

Er unterbrach sie: „Früher war ich sehr für die Kirche, aber das hilft nicht. Wenn’s mir morgens dreckig ging, hab’ ich zu Gott gebetet und geschworen, daß ich nie mehr einen Tropfen anrühre. Aber spätestens um Neun war ich schon wieder voll, wie eine Strandhaubitze.“

Am nächsten Tag war er 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: „Mir hat er aber nicht geholfen, als ich versucht habe, allein gegen die Trinkerei anzukämpfen.“

Am dritten Tag übergab der Rechtsanwalt sein Leben der Sorge und Führung [care and direction] seines Schöpfers und sagte, daß er uneingeschränkt bereit sei, alles, alles zu tun, was notwendig sei [perfectly willing to do anything necessary]. Seine Frau kam. Sie wagte kaum zu hoffen, obgleich sie meinte, schon eine Veränderung an ihrem Mann feststellen zu können. Er hatte bereits begonnen, eine spirituelle Erfahrung zu haben. Noch am gleichen Nachmittag packte er seine Sachen und verließ das Krankenhaus als freier Mann. Er engagierte sich im Wahlkampf, hielt Reden, besuchte Veranstaltungen aller Art und blieb oft die ganze Nacht wach. Er verlor die Wahl nur knapp. Aber er hatte Gott gefunden — und indem er Gott fand, fand er sich selbst.

Das war im Juni 1935. Er trank nie wieder. Auch er wurde ein geachtetes und nützliches Mitglied seiner Gemeinde. Er hat anderen Menschen zur Genesung verholfen und ist ein Kraftquell in seiner Kirchgemeinde, der er so lange femgeblieben war.

Wie du siehst, gab es nunmehr drei Alkoholiker in dieser Stadt, die davon überzeugt waren, den anderen das weitergeben zu müssen, was sie gefunden 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 es ein junger Mann war, der sich den Teufel um irgendwas scherte [a devil-may-care young fellow], weshalb seine Eltern nicht sicher waren, ob er überhaupt mit dem Trinken aufhören wollte oder nicht. Es waren tiefreligiöse Leute, die schockiert waren, von der Weigerung ihres Sohnes irgendetwas mit der Kirche zu tun zu haben. Er litt entsetzlich an den Folgen seiner Sauf Touren, aber es schien, als ob man nichts für ihn tun könne. Wenigstens war er bereit, ins Krankenhaus zu gehen, wo man ihn ins gleiche Zimmer legte, das der Rechtsanwalt erst kurz vorher verlassen hatte.

Er hatte drei Besucher. Nach einer Weile sagte er: „**So wie Ihr** über diesen spirituellen Kram redet, leuchtet mir das ein. Ich bin bereit mich an die Arbeit zu machen [to do business]. Meine alten Herrschaften haben wahrscheinlich doch recht gehabt.“ So war noch einer zur Gemeinschaft [fellowship] hinzugekommen.

Während all dieser Zeit war unser Freund, den wir in der Hotelhalle kennengelernt hatten, in dieser Stadt geblieben. Er war drei Monate dort. Jetzt kehrte er nach Hause zurück. Er ließ seinen ersten Bekannten, ferner den Rechtsanwalt und den ehemals interesselosen jungen Mann 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 [auf Logik und Vernunft gegründete] Motiv bald zweitrangig. Es wurde übertroffen [transcended] von dem Glück, das sie dabei fanden, daß sie sich für andere hingebungsvoll einsetzten. Sie teilten ihr Heim und ihre schmalen Einkünfte mit den Leidensgenossen.

Sie widmeten ihnen bereitwillig ihre Freizeit. Sie waren Tag und Nacht bereit, einen Neuen ins Krankenhaus zu bringen und ihn anschließend zu besuchen. Ihre Zahl nahm ständig zu. Sie hatten einige betrübliche Mißerfolge, aber in solchen Fällen versuchten sie, wenigstens der Familie des Mannes einen neuen, spirituellen Lebensweg aufzuzeigen. So milderten sie Kummer und Leid.

Ein Jahr und sechs Monate später hatten diese drei bei sieben weiteren Erfolg gehabt. Sie sahen sich oft. Kaum ein Abend verging, an dem nicht irgendeine Wohnung ein kleines Meeting [a little gathering] beherbergte, an dem sowohl Männer als auch ihre Frauen teilnahmen. Sie waren glücklich über ihre Befreiung [vom Alkohol] und ständig darauf bedacht, ihre Entdeckung an Neue weiterzugeben. Neben diesen häufigen Zusammenkünften [casual meetings], wurde es bald üblich, einen Abend in der Woche freizuhalten, für ein Meeting an dem auch jedweder Außenstehende* und alle, die an einem spirituellen Lebensweg interessiert waren teilnehmen konnten. Neben Gemeinschaft und Geselligkeit bestand die Absicht dabei hauptsächlich darin, neuen Leuten zu einer festen Zeit einen Ort zur Verfügung zu stellen, wo sie ihre Probleme hinter sich lassen konnten.

Außenstehende fingen an, sich für uns zu interessieren. Ein Ehepaar [T.Henry und seine Frau Clarace von den Oxford-Gruppen] stellte diesem seltsam zusammengewürfelten Haufen sein großes Haus zur Verfügung. Die beiden waren bald so begeistert, daß sie ihr Heim der Sache bald ganz überließen. Manch' verstörte Ehefrau hat dieses Haus aufgesucht und dort Liebe und verständnisvolle Kameradschaft unter Frauen gefunden, die das Problem kannten. Aus dem Munde von Leuten, die genauso waren wie die Ehemänner dieser Frauen, hörten sie, wie es bei ihnen gelaufen war. Die hilfeschuchende Frau erhielt Ratschläge, wie ihr unberechenbarer Partner ins Krankenhaus gebracht werden konnte und wie er bei seinem nächsten Besäufnis am besten zu behandeln sei.

Eine Vision für dich

* Das lief unter der Bezeichnung „Oxford-Gruppe“ Heute würden wir sagen: Einmal pro 187 Woche ein offenes Info-Meeting

So mancher Mann, noch benommen von seinem Krankenhauserlebnis, ist über die Schwelle dieses Hauses in die Freiheit gestolpert. Viele Alkoholiker schneiten dort herein, und viele verließen das Haus mit der Antwort auf ihr Problem in der Tasche. Zum Beispiel kam einmal ein Neuer [zusammen mit seiner Frau] herein. Er konnte sich der fröhlichen Menge nicht entziehen, die über ihr eigenes Unglück lachte und das seine verstand. Bereits tief beeindruckt durch jene, die ihn im Krankenhaus besucht hatten, kapitulierte er vollständig, als er später beim Meeting im oberen Stockwerk die Geschichte anderer Männer hörte, deren Erfahrungen seinen eigenen sehr ähnlich waren. Der Ausdruck in den Gesichtern der Frauen, dieses undefinierbare Etwas in den Augen der Männer, die anregende, elektrisierende Atmosphäre des Ortes bewirkten, daß er mit einem Mal wußte, daß hier ein sicherer Hafen [haven] für ihn war.

Es war einfach unwiderstehlich, was von diesen Menschen ausging: ihre praktische Art, Schwierigkeiten anzupacken, das völlige Fehlen jedweder Intoleranz, die Ungezwungenheit, die urwüchsige Demokratie und vor allem das nahezu unbegreiflich tiefe Verständnis, das diese Leute hatten. Er 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 „Die Große Wirklichkeit“ geschaut — ihren liebenden und „Allmächtigen Schöpfer“.

Heute kann dieses Haus kaum noch die wöchentlichen Besucher aufnehmen, denn die Zahl beläuft sich in der Regel auf sechzig bis achtzig. Alkoholiker von nah und fern werden angezogen. Familien aus umliegenden Städten fahren weite Entfernungen, nur um dabei zu sein. Eine

Gemeinde, dreißig Meilen entfernt, hat eine Gruppe von fünfzehn Mitgliedern. Weil es ein größerer Ort ist [Cleveland], nehmen wir an, daß diese Gruppe eines Tages aus mehreren hundert Mitgliedern bestehen wird.

Aber unter [den Prinzipien von] Alkoholiker Anonymus zu leben bedeutet mehr, als nur in Meetings zu gehen und gelegentlich jemand im Krankenhaus zu besuchen. Alte Scharten auswetzen, Familienzwiste bereinigen, den enterbten Sohn seinen erzürnten Eltern wieder nahebringen, Geld borgen und einander den Arbeitsplatz sichern, wo es gerechtfertigt ist — das alles sind alltägliche Tätigkeiten bei uns. Keiner ist uns zu verrufen, niemand zu tief gesunken, um nicht herzlich bei uns aufgenommen zu werden – vorausgesetzt, daß er bereit ist, an seiner Genesung zu arbeiten [if he means business]. Über soziale Unterschiede, kleine Rivalitäten und Eifersüchteleien geht man mit einem Lächeln hinweg. Als Schiffbrüchige im selben Boot, gerettet und vereint unter einem Gott, sind Herz und Geist eingestimmt auf das Wohl anderer. Da ist all das, was anderen [normalen] Leuten so viel bedeutet, für sie nicht mehr wichtig. Wie sollte es auch?

Unter nur leicht davon abweichenden Bedingungen vollzieht sich dasselbe in vielen Städten des Ostens der USA. In einer dieser Städte [New York] gibt es ein weithin bekanntes Krankenhaus für die Behandlung von Alkohol- und Drogenabhängigkeit. Vor vier 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 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 Informations-Meetings [informal meetings], wie sie vorher beschrieben worden sind, zu denen im Schnitt dreißig bis vierzig Leute kommen. Dort ergeben sich ebenso schnell spontane Freundschaften und es herrscht die gleiche Hilfsbereitschaft untereinander, wie man es bei unseren Freunden im Westen findet. Zwischen Osten und Westen wird viel herumgereist, und wir erwarten eine Zunahme dieses hilfreichen Austausches.

Wir hoffen, daß eines Tages jeder Alkoholiker, der auf Reisen ist, an seinem Bestimmungsort die Gemeinschaft Alkoholiker Anonymus 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 [little clusters] von zwei, drei oder fünf Mitgliedern auch andernorts entstanden. Wer von uns unterwegs ist, besucht diese kleinen Gruppen so oft er kann. Diese Praxis ermöglicht uns ihnen helfend die Hand entgegen zu strecken. Gleichzeitig schützen diese Kontakte auch uns vor Rückfallgefahren die unterwegs überall lauern, und von denen jeder, der beruflich viel reisen muß, ein Lied singen kann.

So wachsen wir. Das kann bei dir auch so sein, selbst wenn du nur ein Einzelner mit diesem Buch in der Hand bist. Wir glauben und hoffen, daß es alles enthält, was du brauchst, um den Anfang zu machen.

Wir wissen, was du jetzt denkst. Du sagst zu dir: „Ich bin zittrig und ganz allein. Ich könnte sowas nicht.“ Doch, du kannst! Du vergißt nämlich, daß du gerade auf eine

Kraftquelle gestoßen bist, die sehr viel stärker ist als du. Um es nochmal zu sagen: Mit diesem Rüstzeug ist es nur eine Frage der Bereitschaft, der Geduld und beharrlicher Arbeit, um zu erreichen, was wir bereits geschafft haben.

Wir kennen einen früheren Alkoholiker [a former alcoholic], der in einer großen Stadt wohnte [Montclair]. Schon ein paar Wochen nachdem er dorthin umgezogen war, stellte er fest, daß es dort wahrscheinlich mehr Alkoholiker pro Quadratmeile gab, als in jeder anderen Stadt des Landes. Das war nur ein paar Tage, bevor diese Zeilen geschrieben wurden. Wegen des Alkoholproblems waren die Behörden sehr besorgt. Unser Mann trat in Verbindung mit einem bekannten Psychiater, der sich im Auftrag der Stadtverwaltung um die mentale Gesundheit der Einwohner [mental health of the community] kümmerte. Es stellte sich heraus, daß dieser sehr fähige Arzt außerordentlich daran interessiert war, jede irgendwie wirksame Methode [workable method] zu übernehmen, um die Situation in den Griff zu bekommen. Er sagte in Übereinstimmung mit vielen seiner wohlinformierten und kompetenten Fachkollegen, daß er für den Durchschnitts-Alkoholiker nur wenig oder nichts tun könne. Infolgedessen war er neugierig, was unser Freund auf dem Kasten hat.

Unser Freund fuhr fort, ihm davon zu erzählen. Und das mit solchem Erfolg, daß der Doktor einwilligte, es mit seinen Patienten und bestimmten anderen Alkoholikern aus einer Klinik zu versuchen, in der er als Belegarzt arbeitete. Vereinbarungen wurden auch mit dem Chefarzt der psychiatrischen Abteilung eines großen, öffentlichen Krankenhauses getroffen, um ständig weitere [Alkoholiker] aus dem Strom des Elends zu fischen, der durch diese Anstalt fließt.

So wird unser arbeitsame Freund bald viele Gefährten haben. Einige von ihnen werden dennoch untergehen und vielleicht nie wieder auftauchen. Wenn unsere Erfahrung gültig ist,

dann werden mehr als die Hälfte derer, die angesprochen wurden, Mitglieder [fellows] von Alkoholiker Anonymus. Sobald ein paar Männer in dieser Stadt zu sich selbst gefunden und entdeckt haben, wieviel Freude es macht, anderen dazu zu verhelfen, dem Leben wieder ins Auge schauen zu können, dann wird es kein Halten mehr geben, bis jeder in dieser Stadt die Möglichkeit erhält zu genesen — wenn er kann und will.

Immer noch könntest du einwenden: „Aber ich werde nicht das Glück haben, mit euch, die Ihr dieses Buch schreibt, persönlich in Kontakt zu treten.“ Das kann man nie wissen. Das steht allein in GOTTES Hand, denn du darfst nie vergessen, daß deine eigentliche Stütze immer nur ER sein kann, [niemals einzelne oder eine Gruppe von Menschen, mögen sie auch noch so nett und hilfsbereit sein.] ER wird dir zeigen, wie du die Gemeinschaft erschaffen kannst [how to create], nach der dich dürstet.

Unser Buch [und unsere Meetings] sind nur als Anregung gedacht. Wir sind uns bewußt, daß wir nur wenig wissen. GOTT wird dir und uns ständig mehr offenbaren. Frage IHN morgens bei der Meditation, was du jeden Tag für den tun kannst, der noch krank ist. Die Antworten werden kommen, wenn dein eigenes Haus in Ordnung ist. Denn es ist klar, daß du nichts weitergeben kannst, was du selbst nicht hast. Sieh zu, daß dein Verhältnis zu IHM in Ordnung ist. Dann werden mit dir und vielen anderen wunderbare Dinge geschehen. Das ist für uns unumstößliche Wahrheit [the Great Fact].

Gib dich ganz in die Hand GOTTES, wie du GOTT verstehst. Gestehe IHM und deinen Freunden deine Fehler ein. Räume die Trümmer aus deiner Vergangenheit beiseite. Gib freimütig weiter, was du findest, und tu dich mit uns zusammen. Wir werden mit dir in spiritueller Gemeinschaft verbunden sein, und du wirst bestimmt einigen von uns begegnen auf dem beschwerlichen Weg zum glücklichen Ziel. Bis dahin möge GOTT dich segnen und behüten.



Chapter Five

HOW IT WORKS

Rarely have we seen a person fail who has thoroughly followed our directions. Those who do not recover are people who cannot or will not completely give themselves to this simple program, usually men and women who are constitutionally incapable of being honest with themselves. There are such unfortunates. They are not at fault; they seem to have been born that way. They are naturally incapable of grasping and developing a way of life which demands rigorous honesty. Their chances are less than average. There are those, too, who suffer from grave emotional and mental disorders, but many of them do recover if they have the capacity to be honest.

Our stories disclose in a general way what we used to be like, what happened, and what we are like now. If you have decided you want what we have and are willing to go to any length to get it -- then you are ready to follow directions.

At some of these you may balk. You may think you can find an easier, softer way. We doubt if you can. With all the earnestness at our command, we beg of you to be fearless and thorough from the very start. Some of us have tried to hold on to our old ideas and the result was nil until we let go absolutely.

Remember that you are dealing with alcohol -- cunning, baffling, powerful! Without help it is too much for you. But there is One who has all power -- That One is God. You must find Him now!

Half measures will avail you nothing. You stand at the turning point. Throw yourself under His protection and care with complete abandon.

Now we think you can take it! Here are the steps we took, which are suggested as your Program of Recovery:

1. Admitted we were powerless over alcohol -- that our lives had become unmanageable.
2. Came to believe that a Power greater than ourselves could restore us to sanity.
3. Made a decision to turn our will and our lives over to the care and direction of God as we understood Him.
4. Made a searching and fearless moral inventory of ourselves.
5. Admitted to God, to ourselves, and to another human being the exact nature of our wrongs.
6. Were entirely willing that God remove all these defects of character.
7. Humbly, on our knees, asked Him to remove our shortcomings -- holding nothing back.
8. Made a list of all persons we had harmed, and became willing to make complete amends to them all.
9. Made direct amends to such people wherever possible, except when to do so would injure them or others.

Das Original-Manuskript von 1938

10. Continued to take personal inventory and when we were wrong promptly admitted it.
11. Sought through prayer and meditation to improve our contact with God, praying only for knowledge of His will for us and the power to carry that out.
12. Having had a spiritual experience as the result of this course of action, we tried to carry this message to others, especially alcoholics, and to practice these principles in all our affairs.

You may exclaim, "What an order! I can't go through with it." Do not be discouraged. No one among us has been able to maintain anything like perfect adherence to these principles. We are not saints. The point is, that we are willing to grow along spiritual lines. The principles we have set down are guides to progress. We claim spiritual progress rather than spiritual perfection.

Our description of the alcoholic, the chapter to the agnostic, and our personal adventures before and after, have been designed to sell you three pertinent ideas:

- (a) That you are alcoholic and cannot manage your own life.
- (b) That probably no human power can relieve your alcoholism.
- (c) That God can and will.

If you are not convinced on these vital issues, you ought to re-read the book to this point or else throw it away!

If you are convinced, you are now at step three, which is that you make a decision to turn your will and your life over to God as you understand Him. Just what do we mean by that, and just what do we do?

The first requirement is that you see that any life run on self-will can hardly be a success. On that basis we are almost always in collision with something or somebody, even though our motives may be good. Most people try to live by self-propulsion. Each person is like an actor who wants to run the whole show: is forever trying to arrange the lights, the ballet, the scenery and the rest of the players in his own way. If his arrangements would only stay put, if only people would do as he wishes, the show would be great. Everybody, including himself, would be pleased. Life would be wonderful. In trying to make these arrangements our actor may sometimes be quite virtuous. He may be kind, considerate, patient, generous; even modest and self-sacrificing. On the other hand, he may be mean, egotistical, selfish and dishonest. But, as with most humans, he is more likely to have varied traits.

What usually happens? The show doesn't come off very well. He begins to think life doesn't treat him right. He decides to exert himself some more. He becomes, on the next occasion, still more demanding or gracious, as the case may be. Still the play does not suit him. Admitting he may be somewhat at fault, he is sure that other people are more to blame. He becomes angry, indignant, self-pitying. What is his basic trouble? Is he not really a self-seeker even when trying to be kind? Is he not a victim of the delusion that he can wrest satisfaction and happiness out of this world if he only manages well? Is it not evident to all the rest of the players that these are the things he wants? And do not his actions make each of them wish to retaliate, snatching all they can get out of the show? Is he not, even in his best moments, a producer of confusion rather than harmony?

Our actor is self-centered -- ego-centric, as people like to call it nowadays. He is like the retired business man who lolls in the Florida sunshine in the winter

Doktor Bob's Alptraum

Ein Mitbegründer von Alkoholiker Anonymus. Der Geburtstag unserer Gemeinschaft wird auf den ersten Tag seiner dauerhaften Nüchternheit datiert, am 10. Juni 1935. Bis 1950, seinem Todesjahr, trug er die A.A. Botschaft zu mehr als 5000 alkoholkranken Männern und Frauen, und er gab ihnen allen seine ärztliche Betreuung ohne an Kosten zu denken.

Ich wurde in einem kleinen neu-englischen Dorf mit siebentausend Seelen geboren. Der allgemeine Standard der Moral war, wie ich mich erinnere, weit über dem Durchschnitt. In der Nachbarschaft wurden weder Bier noch Spirituosen verkauft, außer in der staatlichen Spirituosen-Vertretung, wo man vielleicht einen halben Liter erwerben konnte, wenn sich der Verkäufer überzeugen ließ, daß man ihn wirklich benötigte. Ohne diesen Beweis würde der erwartungsvolle Besucher gezwungen sein, mit leeren Händen davon zu ziehen, ohne den Stoff, von dem ich später zu dem Glauben kam, er sei das großartigste Allheilmittel für alle menschlichen Krankheiten. Die Menschen, die sich Spirituosen aus Boston oder New York per Expreß schicken ließen, wurden von den meisten der gutbürgerlichen Stadtbewohnern mit großem Mißtrauen und Mißfallen betrachtet. Die Stadt war gut versorgt mit Kirchen und

Schulen, in denen ich meinen frühen erzieherischen Betätigungen nachging.

Mein Vater war ein Akademiker mit anerkannten Fähigkeiten und sowohl mein Vater als auch meine Mutter waren in kirchlichen Angelegenheiten äußerst aktiv. Vater und Mutter besaßen beide erheblich überdurchschnittliche Intelligenz.

Unglücklicherweise war ich ein Einzelkind, was vielleicht meine Selbstsucht hervorrief, die eine sehr wichtige Rolle bei der Verursachung meines Alkoholismus spielte.

Von Kindheit an bis zum Abitur war ich mehr oder weniger gezwungen, zur Kirche zu gehen, in die Sonntagsschule, zur Abend-Liturgie, am Montag abend zum „Christlichen Streben“ und manchmal am Mittwoch zur Abendandacht. Das hatte die Wirkung, mich zu dem Entschluß zu bringen, daß ich nie wieder die Schwelle einer Kirche überschreiten würde, wenn ich einmal frei von der elterlichen Dominanz wäre. In den folgenden vierzig Jahren hielt ich mich standfest an diesen Entschluß, außer wenn es mir unter den gegebenen Umständen unklug erschien, mich fern zu halten.

Nach dem Gymnasium kamen vier Jahre auf einer der besten Hochschulen im ganzen Land, wo Trinken eine der hauptsächlichen Aktivitäten außerhalb des Lehrplans zu sein schien. Fast jeder schien das zu tun. Auch ich tat es mehr und mehr und hatte eine Menge Spaß und nicht viel Kummer, weder physisch noch finanziell. Ich schien dazu befähigt zu sein, am nächsten Morgen besser wieder einzuklinken als die meisten meiner Saukumpane, die am nächsten Morgen zu einem mächtigen Kater verdammt (oder vielleicht begnadet) waren. Nicht ein einziges Mal in meinem Leben hatte ich Kopfschmerzen, eine Tatsache, die mich zu der Überzeugung führt, daß ich fast von Anfang an ein Alkoholiker war. Mein ganzes Leben schien sich darum zu drehen, das zu tun, was ich tun wollte, ohne

Rücksicht auf die Rechte, Wünsche oder Privilegien von irgend einem anderen Menschen; dieser Gemütszustand wurde mit den Jahren langsam immer beherrschender. In den Augen der trinkenden Zunft legte ich mein Examen „summa cum laude“ ab, jedoch nicht in den Augen des Dekans.

Die nächsten drei Jahre verbrachte ich in Boston, Chicago, und Montréal, beschäftigt bei einem großen Industriekonzern, und verkaufte Bedarf für die Eisenbahn, Verbrennungsmotoren aller Art, und viele andere schwere Hardware-Produkte. Während all dieser Jahre trank ich so viel, wie mein Geldbeutel erlaubte, immer noch ohne dafür allzusehr bestraft zu werden, obwohl ich anfang, manchmal morgens zu zittern. Ich versäumte die Arbeit während dieser drei Jahre nur einmal einen halben Tag lang.

Mein nächster Schachzug war die Immatrikulation an einer der größten Universitäten des Landes, um das Medizinstudium aufzunehmen. Dort widmete ich mich der Beschäftigung mit der Trinkerei mit viel größerer Ernsthaftigkeit, als ich je zuvor an den Tag gelegt hatte. Auf Grund meiner enormen Kapazität beim Biertrinken wurde ich zur Mitgliedschaft bei einer der trinkenden Verbindungen auserwählt und wurde bald einer der führenden Geister. An vielen Morgen bin ich in die Vorlesungen gegangen, und obwohl ich bestens vorbereitet war, drehte ich mich um und lief wegen meines Tattenichts zurück zum Studentenwohnheim, denn ich traute mich nicht, den Klassenraum zu betreten, aus Angst vor einer Blamage, falls ich zur Rezitation aufgerufen werden sollte.

Das wurde immer schlimmer, bis zum Frühling des zweiten Studienjahres, als ich mir nach einer lang anhaltenden Trink-Phase in den Kopf setzte, daß ich meinen Studiengang nicht abschließen könnte; also packte ich meine Koffer und fuhr in den Süden, um einen Monat auf einer großen Farm zu verbringen, die einem Freund von mir gehörte. Nachdem sich die Benebelung in meinem Gehirn gelichtet hatte, entschied ich, daß es sehr dumm wäre, die Universität zu verlassen und

daß es besser wäre, zurückzukehren und mein Studium fortzusetzen. Als ich bei der Universität ankam, entdeckte ich, daß die Fakultät andere Vorstellungen in dieser Angelegenheit hatte. Nach vielen Auseinandersetzungen erlaubten sie mir, zurückzukehren und meine Examina abzulegen, die ich alle mit Auszeichnung bestand. Aber man war sehr empört und mir wurde mitgeteilt, man würde es vorziehen, ohne meine Anwesenheit voran zu kommen. Nach vielen peinlichen Diskussionen gaben sie mir schließlich meine Abgangszeugnisse, und ich wanderte zu einer anderen der führenden Universitäten des Landes ab, wo ich mich als Student der Oberstufe im Herbst des gleichen Jahres immatrikulierte.

Dort wurde meine Sauferi so viel schlimmer, daß die Jungs aus dem Studentenwohnheim, wo ich wohnte, sich gezwungen fühlten, meinen Vater zu benachrichtigen, der in dem vergeblichen Bemühen, mich zu einer anständigen Lebensführung zu bewegen, die lange Reise auf sich nahm. Das hatte natürlich kaum eine Wirkung, denn ich hielt mich weiter ans Saufen und trank wesentlich mehr harte Schnäpse als in früheren Jahren.

Als das Abschlußexamen näher kam, ging ich auf eine besonders emsige Sauftour. Bei der schriftlichen Prüfung zitterte meine Hand so sehr, daß ich nicht einmal einen Bleistift halten konnte. Ich gab mindestens drei völlig leere Hefte ab. Ich bekam natürlich bald eins auf den Deckel und das Fazit war, daß ich ein Semester wiederholen und absolut trocken bleiben mußte, wenn ich die Abschlußprüfung bestehen wollte. Daran hielt ich mich und bewies der Fakultät meine Reumütigkeit, sowohl im Betragen als auch schulisch.

Meine Führung war so lobenswert, daß es mir gelang, eine sehr begehrte Stellung als Assistenzarzt in einer Stadt im Westen zu finden, wo ich zwei Jahre verbrachte. Während die-

ser zwei Jahre wurde ich so stark in Anspruch genommen, daß ich fast überhaupt nicht aus dem Krankenhaus heraus kam. Folglich konnte ich in keinerlei Schwierigkeiten geraten.

Als diese zwei Jahre um waren, eröffnete ich eine Praxis in der Innenstadt. Ich hatte ein bißchen Geld, keine Eile und oft Magenbeschwerden. Ich entdeckte bald, daß ein paar alkoholische Getränke meine Magenschmerzen linderten, mindestens für einige Stunden jedesmal, also war es für mich überhaupt nicht schwierig, zu meiner alten maßlosen Leidenschaft zurückzukehren.

Damals begann ich körperlich dafür sehr teuer zu bezahlen, und in der Hoffnung auf Erleichterung sperrte ich mich selbst mindestens ein Dutzend mal freiwillig in eine der örtlichen Heilanstalten ein. Ich war jetzt zwischen Skylla und Charybdis, denn wenn ich nicht trank, quälte mich mein Magen, und wenn ich trank, folterten mich meine Nerven. Nach drei Jahren in dieser Qual landete ich im örtlichen Krankenhaus, wo man versuchte, mir zu helfen. Aber ich ließ mir von meinen Freunden eine Flasche hereinschmuggeln, oder ich stahl den Alkohol des Hauses und es ging rapide bergab mit mir.

Schließlich mußte mein Vater einen Arzt aus meiner Heimatstadt schicken, dem es gelang, mich irgendwie dorthin zurückzubringen, und ich blieb fast zwei Monate lang im Bett, bevor ich mich aus dem Haus wagen konnte. Ich blieb noch ein paar Monate länger in der Stadt und kehrte dann zurück, um meine Praxis wieder zu eröffnen. Ich glaube, ich muß durch das, was geschehen war, oder durch das Erscheinen des Arztes, oder wahrscheinlich durch beides, völlig verstört gewesen sein, denn ich rührte keinen Alkohol mehr an, bis das landesweite Alkoholverbot eingeführt wurde.

Mit dem Erlaß des Achtzehnten Artikels [Prohibitions-gesetz] fühlte ich mich ganz sicher. Ich wußte, daß sich jeder ein paar Flaschen oder ein paar Kisten Schnaps kaufen würde, wieviel ihnen der Fiskus eben erlaubte, und dann wäre alles bald vorbei. Deshalb wäre es auch ziemlich gleichgültig, selbst wenn ich ein bißchen trinken würde. Damals war mir nicht bewußt, daß uns Ärzten von der Regierung die Möglichkeit einer beinahe unbegrenzte Versorgung zugebilligt wurde, und ich kannte auch noch nicht die Schwarzhändler, die bald am Horizont auftauchten. Zuerst trank ich in Maßen, aber ich brauchte nur eine relativ kurze Zeit, um wieder in meine alten Gewohnheiten zurückzufallen, die stets zur Katastrophe geführt hatten.

Während der nächsten paar Jahre entwickelte ich zwei verschiedene Phobien. Einmal die Furcht vor Schlaflosigkeit, und zum anderen, daß mir der Alkohol ausgehen könnte. Da ich kein bemittelter Mann war, wußte ich, daß mir der Alkohol ausgehen würde, wenn ich nicht nüchtern genug blieb, um Geld zu verdienen. Morgens verkniiff ich mir deshalb meistens das Trinken, obwohl ich mich danach sehr arg sehnte, aber stattdessen füllte ich mich mit einer starken Dosis von Sedativen ab, um meinen Tatterich zu beruhigen, der mich fürchterlich peinigte. Gelegentlich gab ich der morgendlichen Sehnsucht nach, aber wenn ich das tat, dauerte es nur ein paar Stunden, bis ich völlig untauglich für die Arbeit war. Das würde meine Chancen vermindern, abends etwas nach Hause zu schmuggeln, was nun wiederum bedeuten würde, daß ich mich eine Nacht lang sinnlos im Bett herum wälzen und am folgenden Morgen einen unerträglichen Tatterich haben würde. In den darauffolgenden fünfzehn Jahren war ich schlau genug, niemals ins Krankenhaus gehen, wenn ich getrunken hatte, und sehr selten empfing ich Patienten. Manchmal versteckte ich

mich in einem der Klubs, in denen ich Mitglied war und zeitweilig hatte ich die Angewohnheit, mich unter einem fiktiven Namen in einem Hotel einzuquartieren. Aber gewöhnlich fanden mich meine Freunde und ich ging nach Hause, wenn sie mir versprochen, daß mir keine Vorwürfe gemacht werden würden.

Wenn meine Frau plante, am Nachmittag auszugehen, besorgte ich mir einen großen Schnapsvorrat, schmuggelte ihn heim und versteckte ihn im Kohlenkasten, in den Kleiderschubladen, über den Tüpfosten, über Tragbalken im Keller und in Rissen in der Kellerwand. Ich benutzte auch alte Koffer und Truhen, den alten Blechbehälter, und sogar die Aschetonne. Den Spülkasten der Toilette benutzte ich nie, denn das sah mir zu leicht aus. Ich fand später heraus, daß meine Frau ihn regelmäßig inspizierte. Ich steckte gewöhnlich acht oder zwölf Mini-Flaschen mit Alkohol in einen pelz-gefütterten Handschuh und warf ihn auf die hintere Veranda, wenn es in den Wintertagen dunkel genug wurde. Mein Schwarzhändler hatte mir Alkohol auf der Hintertreppe versteckt, wo ich ihn nach Bedarf holen konnte. Manchmal brachte ich ihn in meinen Taschen herein, aber die wurden durchsucht, und das wurde zu riskant. Ich füllte ihn meistens in kleine Taschenflaschen um und steckte mir mehrere davon in meine Strümpfe. Das funktionierte gut, bis sich meine Frau und ich Wallace Beery in „Tugboat Annie“ ansahen. Danach war es aus mit dem Strumpf- und Socken-Trick!

Ich will keinen Platz damit verschwenden, von all meinen Krankenhaus- und Therapie-Erfahrungen zu berichten.

Während dieser ganzen Zeit wurden wir von unseren Freunden mehr oder weniger gemieden. Wir konnten nicht

bei anderen eingeladen werden, denn ich würde mich mit Sicherheit betrinken und meine Frau wagte es aus demselben Grund nicht, Leute einzuladen. Meine Angst vor Schlaflosigkeit erforderte, daß ich mich jeden Abend betrank, aber um für den nächsten Abend mehr Alkohol zu bekommen, mußte ich tagsüber nüchtern bleiben, mindestens bis vier Uhr. Dieses ewige Karussell ging mit wenigen Unterbrechungen siebzehn Jahre lang weiter. Es war wirklich ein schrecklicher Alptraum, dieses Geld verdienen, Stoff besorgen, ihn heim schmuggeln, sich betrinken, morgendlicher Tatterich, eine große Dosis Beruhigungsmittel nehmen, um es möglich zu machen, mehr Geld zu verdienen, und so weiter bis zum Erbrechen. Immer wieder versprach ich meiner Frau, meinen Freunden, und meinen Kindern, daß ich nie mehr trinken würde — Versprechen, die mich meist nicht einmal tagsüber nüchtern hielten, obwohl ich sie echt aufrichtig meinte, wenn ich sie machte.

Für diejenigen, die gern experimentieren, möchte ich mein sogenanntes Bier-Experiment erwähnen. Als es wieder Bier gab, dachte ich zuerst, daß ich sicher wäre. Ich konnte davon trinken, soviel ich wollte. Es war harmlos; niemand wurde jemals von Bier betrunken. Also stellte ich den Keller damit voll, mit der Erlaubnis meiner guten Frau. Es dauerte nicht lange, bis ich mindestens eineinhalb Kästen pro Tag trank. Ich legte fünfzehn Kilo Gewicht in etwa zwei Monaten zu, sah aus wie ein Schwein und hatte Atembeschwerden. Dann kam mir der Gedanke, daß eigentlich niemand sagen konnte, was man wirklich getrunken hatte, wenn man schon einmal von oben bis unten nach Bier roch, also begann ich mein Bier mit purem Alkohol zu verstärken. Natürlich war das Ergebnis sehr schlecht und damit endete mein Bier-Experiment.

Ungefähr zu der Zeit meines Bier-Experimentes geriet ich in die Gesellschaft einer Gruppe von Menschen, von denen ich mich angezogen fühlte, weil sie sehr gelassen, gesund und glücklich zu sein schienen. Sie sprachen mit einer großartigen Freiheit von Verlegenheit, was ich nie konnte, sie schienen sich bei allen Gelegenheiten überaus wohl zu fühlen und machten einen wirklich gesunden Eindruck. Mehr noch als das, sie schienen glücklich zu sein. Ich war befangen und fühlte mich fast immer unbehaglich, meine Gesundheit war kurz vor dem Zusammenbruch und mir war hunds miserabel zumute. Ich spürte, daß sie etwas hatten, was ich nicht hatte und wovon ich gern profitieren mochte. Ich lernte daß es etwas von spirituellem Wesen war, was mir wirklich nicht sehr lag, aber ich dachte, es könnte ja nichts schaden. Ich widmete dieser Materie in den nächsten zweieinhalb Jahren viel Zeit und Interesse, nichtsdestoweniger betrank ich mich aber noch jeden Abend. Ich las alles, was ich finden konnte und sprach mit jedem, der meiner Meinung nach irgend etwas darüber wußte.

Meine Frau fand tiefgreifendes Interesse daran und ihr Interesse war es, was das meine wachhielt, obwohl ich zu keiner Zeit spürte, daß es eine Antwort auf mein Alkoholproblem sein könnte. Ich werde nie verstehen, wie meine Frau ihren Glauben und ihren Mut während all dieser Jahre behielt, aber sie tat es. Hätte sie es nicht, so weiß ich, daß ich schon lange Zeit vorher tot gewesen wäre. Aus irgend einem Grund scheinen wir Alkoholiker die Gabe zu haben, die feinsten Frauen der Welt auszuwählen. Warum sie den Qualen ausgesetzt werden mußten, die wir ihnen aufbürdeten, kann ich mir nicht erklären.

In dieser Zeit rief an einem Samstag Nachmittag eine Dame bei meiner Frau an und sagte, sie wollte daß ich an diesem Abend zu ihr käme, um einen Freund von ihr zu treffen, der mir helfen könnte. Es war ein Tag vor Muttertag und ich

war sturzbetrunken nach Hause gekommen, hatte eine große Topfpflanze mitgebracht, sie auf den Tisch gestellt, war sofort nach oben gegangen und bewußtlos zusammengebrochen. Am nächsten Tag rief sie wieder an. Obwohl ich mich sehr mies fühlte, sagte ich, um höflich zu sein, „Laß uns den Besuch machen,“ zog aber meiner Frau ein Versprechen aus der Nase, daß wir nicht länger als fünfzehn Minuten bleiben würden.

Wir betraten ihr Haus genau um fünf Uhr und es war elf Uhr fünfzehn, als wir es verließen. Ich führte später noch ein paar kürzere Gespräche mit diesem Mann, und hörte abrupt auf zu trinken. Diese trockene Periode dauerte ungefähr drei Wochen; dann fuhr ich nach Atlantic City, um an einem mehrtägigen Kongreß eines nationalen Verbandes, bei dem ich Mitglied war, teilzunehmen. Im Zug trank ich allen Scotch, den sie hatten und auf dem Weg in mein Hotel kaufte ich mir mehrere Liter. Das war am Sonntag. Ich betrank mich an diesem Abend, blieb am Montag bis nach dem Abendessen nüchtern und setzte dann mein Besäufnis weiter fort. In der Bar trank ich alles was ich konnte, und dann ging ich auf mein Zimmer, um mir den Rest zu geben. Dienstag begann ich am Morgen, und war gegen Mittag gut abgefüllt. Ich wollte mich nicht blamieren, also reiste ich ab. Auf dem Weg zum Bahnhof kaufte ich mir noch mehr Schnaps. Ich mußte einige Zeit auf den Zug warten. Von da an kann ich mich an nichts mehr erinnern, bis ich im Haus eines Freundes aufwachte, der in einer Stadt in der Nähe meines Hauses wohnte. Diese guten Leute benachrichtigten meine Frau, die meinen neu gewonnenen Freund herüberschickte, um mich zu holen. Er kam, brachte mich nach Hause und legte mich

ins Bett. An diesem Abend gab mir ein paar Schnäpse und eine Flasche Bier am nächsten Morgen.

Das war am 10. Juni 1935, und das war mein letzter Alkohol. Bis ich diese Aufzeichnungen schrieb, sind fast vier Jahre vergangen.

Ihnen wird natürlich folgende Frage in den Sinn kommen: „Was tat oder sagte dieser Mann, das sich von dem unterschied, was andere getan oder gesagt hatten?“ Es muß daran erinnert werden, daß ich eine ganze Menge gelesen hatte und mit allen möglichen Leuten gesprochen hatte, die etwas über Alkoholismus wußten, oder meinten, etwas darüber zu wissen. Doch dies war ein Mann, der selbst viele Jahre schrecklicher Trinkerei erlebt hatte, der fast alle Säufer-Erfahrungen, die man kennt, selbst durchgemacht hatte, der aber durch dieselben Mittel geheilt worden war, die ich anzuwenden versucht hatte, nämlich durch das spirituelle Herangehen. *Er gab mir Informationen über Alkoholismus, die zweifellos behilflich waren. Weitaus wichtiger jedoch war die Tatsache, daß er der erste lebendige Mensch war, mit dem ich je gesprochen hatte, der in Bezug auf Alkoholismus aus seiner eigentlichen Erfahrung wußte, worüber er sprach. Mit anderen Worten, er sprach meine Sprache.* Er wußte all die Antworten, und gewiß nicht, weil er sie beim Lesen aufgeschnappt hatte.

Es ist eine äußerst wundervolle Gnade, von dem schrecklichen Fluch erlöst zu werden, mit dem ich behaftet war. Meine Gesundheit ist gut und ich habe meine Selbstachtung und die Achtung meiner Kollegen wiedergewonnen. Mein häusliches Leben ist ideal und meine Praxis geht so gut, wie es in diesen unsicheren Zeiten erwartet werden kann.

Ich verbrachte sehr viel Zeit damit, das weiterzugeben, was ich gelernt hatte und zwar an andere Menschen, die es

dringend wollten und brauchten. 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 nahm, um es mir weiterzugeben.
4. Weil ich mich jedesmal, wenn ich es tue, selbst ein bißchen mehr gegen einen möglichen Rückfall versichere.

Im Gegensatz zu den meisten von unseren Freunden kam ich in den ersten eineinhalb oder zwei Jahren meiner Abstinenz nicht über die krankhafte Begierde nach Alkohol hinweg. Ich schleppte sie fast immer mit mir herum. Aber ich war niemals auch nur nahe daran, nachzugeben. Ich wurde meist furchtbar sauer, wenn ich sah, daß meine Freunde tranken und wußte, ich konnte nicht, aber ich erzog mich selbst dazu, zu glauben, daß ich, obwohl ich einst das gleiche Privileg hatte, es so schrecklich mißbraucht hatte, daß es mir entzogen worden war. Also steht es mir nicht zu, darüber groß zu zetern, denn schließlich hatte mich niemand jemals gezwungen und mir Alkohol in die Kehle gegossen.

Wenn Sie denken, Sie sind ein Atheist, ein Agnostiker, ein Skeptiker, oder irgendeine andere Form von intellektuellem Stolz besitzen, welcher sie davon abhält, das zu akzeptieren, was in diesem Buch steht, dann tun Sie mir leid. Wenn Sie immer noch denken, Sie sind stark genug, das Spiel allein zu gewinnen, dann ist das Ihre Sache. Aber wenn Sie wirklich und wahrhaftig endgültig aufhören wollen, Alkohol zu trinken, und aufrichtig fühlen, daß Sie Hilfe brauchen, dann wissen wir, daß wir eine Antwort für Sie haben. Es mißlingt niemals, wenn Sie mit der Hälfte des Eifers heran gehen, den Sie gewöhnlich gezeigt haben, wenn Sie noch etwas zu Trinken bekommen wollten.

Ihr Himmlischer Vater wird Sie niemals im Stich lassen!



Heilen Sie sich selbst, Herr Doktor!

Dieser Psychiater und Chirurg hatte seine Richtung verloren, bis er merkte, daß nicht er, sondern Gott, der Große Heiler war.

Ich bin ein Arzt mit einer Approbation für einen der amerikanischen West-Staaten. Ich bin auch ein Alkoholiker. Möglicherweise unterscheide ich mich in zweierlei Hinsicht von anderen Alkoholikern. Erstens hören wir alle in A.A. Meetings von den Freunden, die alles verloren haben, die ihre Freiheit verloren haben und im Gefängnis oder im Zuchthaus gewesen sind, von den Freunden, die ihre Familien oder die ihr Einkommen verloren haben. Ich habe nie irgendetwas davon verloren. Ich machte mich nie schmutzig. Ich verdiente im letzten Jahr meiner Trinkerei mehr Geld, als irgendwann vorher in meinem ganzen Leben. Meine Frau machte nie eine Andeutung, daß sie mich verlassen würde. Alles, was ich seit meiner Einschulung anpackte, war voller Erfolg. Ich war in der Grundschule Präsident des Schülerrates. Ich war Klassensprecher in all meinen Klassen auf der Oberschule und in meinem Abschlußjahr war ich wieder Präsident des Schülerrates. Ich war Fakultätssprecher in jedem Semester auf der Universität, und Präsident von diesem Studentenrat. Ich wurde zum erfolgreichsten Mann des Jahres gewählt. Das gleiche geschah auf der Medizinischen Hochschule. Ich gehöre mehr Medizinervereinigungen an und habe mehr Ehrenämter, als viele meiner zehn bis zwanzig Jahre älteren Kollegen.

Mir gehörte der schmutzige Erfolg. Die physische Verschmutzung in jeder Großstadt ist erbärmlich. Schmutziger Erfolg ist genauso erbärmlich.

Der zweite Punkt, in dem ich mich vielleicht von manch anderem Alkoholiker unterscheide, ist folgender: viele Alkoholiker stellen fest, daß sie den Geschmack von Alkohol nicht besonders mochten, daß ihnen nur die Wirkung gefiel. Ich liebte Alkohol! Ich mochte es früher, wenn ich ihn an meine Finger bekam, so daß ich sie ablecken konnte und noch eine Kostprobe bekam. Ich hatte beim Trinken einen Heidenspaß. Ich genoß es gewaltig. Und dann, an einem unbestimmten Tag, einem Tag, an den ich mich nicht erinnern kann, überschritt ich die Grenze, die Alkoholiker so gut kennen, und von diesem Tag an war die Trinkerei erbärmlich. Bevor ich die bewußte Linie überschritt, hatten mich ein paar alkoholische Getränke stets aufgemuntert, doch die gleichen Getränke machten mich jetzt deprimiert. Wenn ich versuchte, dieses Gefühl zu überwinden, folgte eine rasche Lawine von noch mehr Getränken, und dann war alles verloren. Der Alkohol diente nicht mehr seinem Zweck.

An dem letzten Tag, an dem ich getrunken habe, suchte ich einen Freund auf, der ganz schön viel Ärger mit Alkohol gehabt hatte, und den seine Ehefrau einige Male deshalb verlassen hatte. Irgendwie war er wieder zu sich gekommen, und er lebte jetzt mit diesem A.A. Programm. In meiner blöden Art besuchte ich ihn mit der Idee im Hinterkopf, daß ich Alkoholiker Anonymus aus medizinischer Sicht unter die Lupe nehmen wollte. Doch tief in meinem Herzen war das Gefühl, daß ich hier vielleicht irgendwie Hilfe bekommen könnte. Dieser Freund gab mir ein Faltblatt, und ich nahm es mit nach hause und ließ es mir von meiner Frau vorlesen. Es

gab zwei Sätze darin, die mir beide einen Schlag versetzten. Die eine Aussage hieß: „Fühlen Sie sich nicht als Märtyrer, weil Sie aufgehört haben zu trinken,“ und das traf mich genau zwischen die Augen. Die zweite Aussage war: „Glauben Sie nicht, daß Sie für irgend einen anderen, außer für sich selbst, aufhören zu trinken,“ und auch das saß genau zwischen den Augen. Nachdem mir meine Frau das vorgelesen hatte, sagte ich zu ihr das, was ich schon oft aus Verzweiflung gesagt hatte, „Ich muß etwas unternehmen.“ Sie ist eine gutmütige Seele, und sie sagte, „Darüber würde ich mir keine Sorgen machen; wahrscheinlich wird irgendwas geschehen.“ Und dann gingen wir auf den Hang eines Hügels, wo wir einen kleinen Grillplatz haben, um ein Feuer zum Grillen zu machen, und während wir heraufstiegen, dachte ich so bei mir — ich werde wieder herunter in die Küche gehen und noch einen Schluck nachfüllen. Und genau da geschah etwas.

Mir kam der Gedanke — Das ist der letzte! Ich war in diesem Moment voll beim zweiten Schoppen. Und als mir dieser Gedanke kam, war es als ob jemand heruntergelangt und mir einen schweren Mantel von meinen Schultern genommen hätte, denn das war der letzte.

Etwa zwei Tage später rief ein Freund von mir aus Nevada City an — er ist ein Bruder der engsten Freundin meiner Frau. Er sagte, „Ernst?“ und ich sagte, „Ja.“ Er sagte, „Ich bin ein Alkoholiker, was machst du so?“ Und ich sagte ihm so ungefähr was man so macht, und so arbeitete ich schon im Zwölften Schritt, bevor ich überhaupt mit dem Programm anfang. Die Genugtuung, die ich dabei empfand, als ich ihm ein wenig davon weitergab, was ich in diesen Faltblättern gelesen hatte, übertraf alle Gefühle, die ich je zuvor gehabt hatte, wenn ich meinen Patienten half.

Also beschloß ich, daß ich in mein erstes Meeting gehen würde. Ich wurde als Psychiater vorgestellt. (Ich bin Mitglied des Amerikanischen Psychiatrie Verbandes, aber ich praktiziere eigentlich gar nicht als Psychiater. Ich bin Chirurg.)

Irgend jemand sagte einmal bei A.A. zu mir, es gibt nichts schlimmeres, als einen verwirrten Psychiater.

Nie werde ich das erste Meeting vergessen, das ich besuchte. Es waren fünf Personen anwesend, ich selbst mit eingeschlossen. An der einen Seite des Tisches saß der Metzger aus unserer Gemeinde. Auf der anderen Seite saß einer der Zimmerleute aus unserer Gegend, und auf der gegenüberliegenden Seite saß der Mann, dem die Bäckerei gehörte, während an meiner Seite mein Freund saß, der Mechaniker war. Ich kann mich erinnern, wie ich in das Meeting herein kam und zu mir selbst sagte: „Hier stehe ich nun als Mitglied der Amerikanischen Akademie für Chirurgie, als Mitglied der Internationalen Akademie für Chirurgie, als Diplomat einer der größten Fachkammern in den Vereinigten Staaten, als Mitglied des Amerikanischen Psychiatrie Verbandes, und ich muß zum Metzger, zum Bäcker und zum Zimmermann gehen, damit sie mir helfen, einen Mann aus mir zu machen!“

Mir passierte noch etwas. Dieses Denken war so neu für mich, daß ich mir alle möglichen Bücher über Höhere Kräfte besorgte, und eine Bibel neben mein Bett und noch eine Bibel in meinen Wagen legte. Die sind immer noch da. Außerdem legte ich eine Bibel in meinen Schrank im Krankenhaus. Und ich stellte eine Bibel auf meinen Schreibtisch. Auf meinen Nachttisch legte ich ein Blaues Buch, und „Zwölf Schritte und Zwölf Traditionen“ stellte ich in meinen Schrank im Krankenhaus. Ich besorgte mir Bücher von Emmet Fox*, und Bücher von Gott-weiß-von-wem, und ich begann, all diese

* „Die Bergpredigt“ und andere

Dinger zu lesen. Und wissen Sie, was als allererstes passierte? Ich wurde richtig aus der A.A. Gruppe emporgehoben, und ich schwebte höher, und höher, und sogar noch höher, bis ich ganz oben in einer rosa Wolke war, die man auch den siebenten Himmel nennt, und ich fühlte mich wieder erbärmlich. Also dachte ich mir, ich könnte genauso gut betrunken sein, anstatt mich so zu fühlen.

Ich ging zu Klaus, dem Metzger im Ort, und sagte, „Klaus, was ist mit mir los? Ich fühle mich nicht richtig wohl. Ich habe seit drei Monaten nach diesem Programm gelebt und mir geht es schrecklich.“ Und er sagte, „Ernst, warum kommst du nicht einfach ‘mal herein und hörst mir ein paar Minuten lang zu?“ Er brachte mir also eine Tasse Kaffee und ein Stück Kuchen, und bat mich, Platz zu nehmen und sagte: „Was hast Du? Mit dir ist nichts verkehrt. Du bist seit drei Monaten nüchtern geblieben und hast hart gearbeitet. Du hast alles ganz richtig gemacht.“ Aber dann sagte er, „Ich möchte Dich etwas fragen. Wir haben hier in dieser Gemeinde eine Gemeinschaft, die anderen Menschen hilft, und diese Gemeinschaft heißt Alkoholiker Anonymus. Warum machst du da nicht mit?“ Ich sagte, „Was meinst du denn, was ich die ganze Zeit gemacht habe?“ „Naja,“ sagte er, „du bist nüchtern geblieben, aber du bist irgendwo da oben in einer Wolke herumgeflogen. Warum gehst du nicht nach hause, nimmst das Blaue Buch und schlägst es auf Seite achtundfünfzig^o auf und siehst nach, was da steht?“ Das tat ich. Ich nahm das Blaue Buch und las es, und da stand folgendes: „Selten haben wir gesehen, daß jemand gescheitert ist, der gewissenhaft unserem Weg folgte.“ Bei dem Wort „gewissenhaft“ klingelte es. Und dann hieß es weiter: „Halbe Sachen nützten uns nichts. Wir standen am Wendepunkt.“ Und der letzte Satz war

„Mit völliger Hingabe baten wir um Seinen Schutz und Seine Fürsorge.“

„Völlige Hingabe“; „Halbe Sachen nützten uns nichts“; „Gewissenhaft unserem Weg folgen“; „Sich vollständig diesem einfachen Programm hingeben“ — das klingelte in meinen geschwellenen Kopf.

Jahre zuvor war ich zur Psychoanalyse gegangen, um Erleichterung zu finden. Ich verbrachte fünfeinhalb Jahre mit Psychoanalyse und wurde anschließend ein Säufer. Ich meine das in keinem Sinne als geringschätzig Aussage über Psychotherapie; sie ist ein großartiges Werkzeug, nicht allzu mächtig, aber ein großartiges Werkzeug. Ich würde es jeder Zeit wieder tun.

Ich versuchte jede Masche, die es gab, um ein wenig inneren Frieden zu finden, aber erst, als ich von meinem Alkoholismus in die Knie gezwungen und dazu bewegt wurde, mich einer Gruppe in meiner eigenen Gemeinde anzuschließen, mit dem Metzger, dem Bäcker, dem Zimmermann und dem Mechaniker, die mir die Zwölf Schritte vermitteln konnten, da wurde mir schließlich so etwas ähnliches wie eine Antwort auf die zweite Hälfte des Ersten Schrittes gegeben. Also erst, nachdem ich die erste Hälfte des Ersten Schrittes getan, und mich sehr zimperlich zu Alkoholiker Anonymus bekannt hatte, geschah etwas. Und dann dachte ich mir: „Wie kann ein Alkoholiker etwas zugeben!“ Aber ich machte mein Zugeständnis trotz allem.

Der Dritte Schritt sagte: „Fällten eine Entscheidung, unseren Willen und unser Leben der Sorge Gottes — wie wir ihn verstanden — anzuvertrauen.“ Da forderten sie uns aber zu einer schönen Entscheidung auf! Wir sollten das ganze Unternehmen irgend so einem Witzbold anvertrauen, den wir

noch nicht einmal sehen können! Da bleibt dem Alkoholiker doch die Puste weg. Auf der einen Seite ist er machtlos, unkontrollierbar, in den Klauen von etwas, das größer als er selbst ist, und nun soll er den ganzen Laden jemand anders anvertrauen! Das bringt den Alkoholiker zur Weißglut. Wir sind großartige Menschen. Wir können mit allem fertig werden. Und da denkt man sich doch, „Wer ist dieser Gott? Wer ist dieser Kerl, dem wir alles anvertrauen sollen? Was kann Er schon für uns tun, was wir nicht für uns selbst tun können?“ Nun ja, ich weiß zwar nicht, wer Er ist, aber ich habe meine eigene Vorstellung.

Für mich selbst habe ich einen absoluten Beweis von der Existenz Gottes. Ich saß einmal in meiner Praxis, nachdem ich eine Frau operiert hatte. Es war eine lange, vier- oder fünfstündige Operation, ein großer chirurgischer Eingriff, und es war der neunte oder zehnte Tag nach der Operation. Es ging ihr gut, sie war auf und davon, und an diesem Tag rief ihr Ehemann an und sagte: „Vielen Dank, Herr Doktor, daß sie meine Frau geheilt haben.“ Ich dankte ihm für seine Anerkennung, und er legte auf. Und dann kratzte ich mich am Kopf, und sagte zu mir selbst, „Es ist wirklich fantastisch von diesem Mann, zu sagen, daß ich seine Frau geheilt hätte. Ich bin hier unten, in meiner Praxis, hinter meinem Schreibtisch und sie ist da draußen, außerhalb des Krankenhauses. Ich bin noch nicht einmal dort, und wenn ich dort wäre, könnte ich ihr auch nur moralische Unterstützung geben, und trotzdem dankt er mir dafür, daß ich seine Frau geheilt hätte.“ Ich dachte im Stillen — was heilt diese Frau? Ja, ich habe diese Stiche gemacht. Der Große Boß hat mir diagnostisches und chirurgisches Talent gegeben, und Er hat es mir geliehen, damit ich es für den Rest meines Lebens benutzen kann. Es gehört mir

nicht. Er hat es mir geliehen und ich tat meine Arbeit, aber das endete vor neun Tagen. Was heilte also dieses Gewebe, dieses Gewebe, das ich nähte, was heilte es? Ich war es nicht. Das ist für mich der Beweis für die Existenz eines Irgendwas, das größer ist, als ich bin. Ich könnte nicht ohne den Großen Arzt Medizin praktizieren. Was ich in aller Einfachheit tue, ist Ihm zu helfen, meine Patienten zu heilen.

Kurz nachdem ich begann, im Programm zu arbeiten, merkte ich, daß ich kein guter Vater war; Ich war kein guter Ehemann, aber, oh, ich war ein guter Versorger. Ich raubte meiner Familie nie etwas. Ich gab ihnen alles, außer der wichtigsten Sache auf der Welt, und das ist innerer Friede. Also ging ich zu meiner Frau und fragte sie, ob es nicht irgend etwas gab, was sie und mich wieder irgendwie zusammenbringen könnte, und sie drehte sich auf dem Absatz um uns sah mir scharf in die Augen und sagte, „Du kümmerst dich überhaupt nicht um meine Probleme,“ und ich hätte ihr eine knallen können, doch ich sagte mir, „Klammere dich an deine Gelassenheit!“

Sie ging, und ich setzte mich, faltete meine Hände, schaute nach oben und sagte, „Um Himmels Willen, lieber Gott, hilf mir.“ Und dann kam mir ein alberner, einfacher Gedanke. Ich wußte überhaupt nicht, wie ein richtiger Vater sein mußte; ich wußte nicht, wie man nach hause kommt und sich an Wochenenden beschäftigte, wie andere Ehemänner; ich wußte nicht, wie ich meiner Familie Unterhaltung bieten konnte. Doch ich erinnerte mich, daß meine Frau jeden Abend nach dem Essen aufstand und das Geschirr spülte. Na gut, ich könnte den Abwasch machen. Also ging ich zu ihr und sagte: „Es gibt nur noch eines, was ich in meinem ganzen Leben will, und ich will nicht dafür gelobt werden; ich will

auch keine Ehrung; ich will überhaupt nichts von dir oder Jenny für den Rest eures Lebens außer einem, und das ist die Chance, etwas zu tun, was ihr euch immer wünscht, und ich möchte damit anfangen, das Geschirr zu spülen.“ Und seitdem mache ich den verdammten Abwasch jeden Abend!

Es ist allgemein bekannt, wie erfolglos Ärzte dabei waren, Alkoholikern zu helfen. Sie haben fantastische Mengen von Zeit und Arbeit für unser Problem aufgebracht, aber anscheinend sind sie nicht dazu in der Lage, deinen oder meinen Alkoholismus aufzuhalten.

Auch die Geistlichen haben mühsam versucht, uns zu helfen, aber uns wurde nicht geholfen. Und die Psychiater haben Tausende von Sofas aufgestellt, und haben Menschen wie dich und mich oftmals darauf gelegt, doch sie haben uns nicht sehr viel geholfen, obwohl sie sich alle Mühe gaben; und wir schulden den Geistlichen, den Ärzten und den Psychiatern unseren tiefsten Dank, aber sie haben unserem Alkoholismus nicht abhelfen können, außer in ein paar seltenen Ausnahmefällen. Aber — Alkoholiker Anonymus hat geholfen.

Was ist das für eine Kraft, die A.A. besitzt? Ist es Heilkraft? Ich weiß nicht, was es ist. Ich vermute, ein praktischer Arzt würde sagen: „Das ist psychosomatische Medizin.“ Ein Psychiater würde vermutlich sagen: „Das ist karitative Interaktion.“ Wieder andere würden vermutlich sagen: „Das ist Gruppentherapie.“ — Für mich ist es Gott.



Arzt, Alkoholiker, Abhängiger

Dieser Arzt dachte, er wäre nicht abhängig — er verschrieb sich nur medizinisch indizierte Medikamente für seine vielen Leiden. Akzeptieren war sein Schlüssel zur Befreiung.

Wenn es jemals einen Menschen gab, der aus Versehen zu A.A. kam, dann war ich derjenige. Ich gehörte einfach nicht hierher. Selbst in meinen kühnsten Träumen wäre ich nie auf den Gedanken gekommen, daß ich gut und gern ein Alkoholiker sein könnte. Auch meine Mutter hatte in meiner Jugend nicht ein einziges Mal eine Anspielung darauf gemacht, ob ich wohl gerne Präsident der A.A. werden möchte. Nicht nur, daß ich weit davon entfernt war, zu glauben, es sei eine gute Idee, ein Alkoholiker zu sein — ich hatte auch überhaupt nicht das Gefühl, ein besonders großes Problem mit dem Trinken zu haben! Selbstverständlich hatte ich Probleme — alle möglichen Probleme. „Wenn Du die Probleme hättest, die ich habe, dann würdest Du auch trinken,“ sagte mein Gefühl.

Meine größten Probleme waren Eheprobleme. „Wenn Du mit meiner Frau verheiratet wärst, würdest Du auch trinken.“ — Maxi und ich waren achtundzwanzig Jahre verheiratet gewesen, als ich schließlich bei A.A. aufschlug. Es begann einmal wie eine gute Ehe, aber es verschlechterte sich Jahr für Jahr, als meine Frau die verschiedenen Stadien durchlief, um sich für Al-Anon zu qualifizieren. Zuerst sagte sie, „Du liebst mich nicht. Warum gibst Du das nicht zu?“ Später sagte sie dann, „Du magst mich nicht. Warum gibst Du das nicht zu?“ Und als ihr Leiden die Endstadien erreichte, schrie sie,

„Du haßt mich! Du haßt mich! Warum gibst Du nicht zu, daß Du mich haßt?“ Also gab ich es zu. Ich erinnere mich gut daran, daß ich sagte, „Es gibt nur einen einzigen Menschen auf der Welt, den ich mehr hasse als Dich, und das bin ich selbst.“ Sie schrie ein bißchen herum und ging zu Bett; das war nun die einzige Antwort auf meine Probleme, die sie mir geben konnte. Ich schrie auch ein bißchen herum und dann mixte ich mir noch einen Drink. (Heute müssen wir nicht mehr so leben.)

Maxi war nicht so geworden, weil ich mich nicht um sie kümmerte. Tatsächlich schien ich mich viel zu viel um sie zu kümmern. Ich hatte sie nacheinander zu vier verschiedenen Psychiatern geschickt, und nicht einer von ihnen hatte mich nüchtern gemacht. Ich schickte auch meine Kinder zu Psychiatern. Ich kann mich erinnern, daß einmal sogar der Hund eine psychiatrische Diagnose erstellt bekam. Ich brüllte Maxi an, „Was meinst Du damit, 'Der Hund braucht nur mehr Liebe'? Sag Deinem dämlichen Hunde- und Katzen-Doktor, daß er kein Beverly Hills Psychiater ist. Ich will ja nur wissen, warum mir dieser Köter jedesmal auf den Anzug pinkelt, wenn ich ihn auf den Arm nehme?“ (Dieser Hund hat mir nicht ein einziges Mal mehr die Hosen naß gemacht, seit ich bei A.A. bin, und ich mir auch nicht!)

Je härter ich mit Maxi arbeitete, desto kränker wurde sie. Als dann schließlich alles auf einer psychiatrischen Station endete, überraschte mich das überhaupt nicht. Als dann aber die Stahltür mit einem Rumms ins Schloß fiel, und sie diejenige war, die nach hause ging, war ich verblüfft.

Ich hatte in den frühen Jahren auf der pharmazeutischen Schule mit dem Trinken begonnen, um schlafen zu können. Ich ging tagsüber in die Schule, arbeitete den ganzen Abend

in der Apotheke unserer Familie und lernte dann noch bis zwei Uhr morgens. Danach konnte ich nicht gut schlafen, denn das ganze Pensum, das ich gelernt hatte, drehte sich in meinem Kopf herum. Ich lag halb im Schlaf und halb wach, und am Morgen war ich dann müde und benommen. Da fand ich die Lösung: Nach dem Lernen trank ich zwei Bier, sprang ins Bett, schlief ganz schnell ein und wachte vernünftig auf.

So schluckte ich meinen Weg durch die Schulen und bekam immer Belobigungen. Und während ich die pharmazeutische Schule, die Universität, die medizinische Hochschule, die Zeit als Medizinalassistent, Assistenzarzt und Ausbildung zum Facharzt durchlief und schließlich als approbierter Arzt zu praktizieren begann, nahm meine Trinkerei weiterhin zu. Doch ich dachte, das läge daran, daß meine Verantwortung wuchs. — „Wenn Du meine Verantwortung hättest und den Schlaf ebenso nötig bräuchtest, wie ich, dann würdest Du auch trinken.“

Meine Trinkerei fand nach der Arbeitszeit statt. Ich kann mich erinnern, wie ich mich mitten in der Nacht auf dem Ärzte-Parkplatz des Krankenhauses mit einem Fuß im Wagen und einem Fuß auf dem Boden ertappte, und nicht wußte, welches der vordere Fuß war; wie ich zu mir kam, als ich den Telefonhörer auflegte — dann merkte ich erst, daß ich aus dem Bett aufgestanden war, mich am Telefon gemeldet, das Licht eingeschaltet und ein Gespräch mit einem Patienten geführt hatte. Ich wußte aber nicht mehr, ob ich ihm gesagt hatte, daß er schnell ins Krankenhaus kommen und mich dort treffen, oder zwei Aspirin nehmen und mich am nächsten Morgen anrufen sollte. Mit solch einem Problem konnte ich natürlich nicht zurück ins Bett gehen. Also blieb ich auf, sah mir alte Wallace Beery Filme im Nachtfernsehen an, und trank dabei.

Je länger ich mit dem Trinken weitermachte, desto kürzer wurde der Schlaf, den mir der Alkohol schenkte; ich mußte mich die ganze Nacht hindurch wieder und wieder in den Schlaf trinken. Aber ich wurde nie ein Morgentrinker. Stattdessen war bei mir um Punkt fünf Uhr morgens Feierabend. Wenn es eine Minute vor fünf war, trank ich mich wieder in den Schlaf. Wenn es eine Minute nach fünf war, stand ich auf und benahm mich den ganzen Tag lang wie ein Märtyrer. Nach und nach wurde es schwieriger, morgens aufzustehen, bis ich mir eines Tages die Frage stellte, was ich für einen Patienten tun würde, der sich so hundsmiserabel fühlte, wie ich. Die Antwort kam mir sofort in den Sinn: Ich würde ihm etwas zum Aufmuntern geben.

Also begann ich sofort, Aufputzmittel zu schlucken und zu spritzen. Schließlich nahm ich fünfundvierzig Milligramm langsam wirkendes und fünfundvierzig Milligramm schnell wirkendes Benzedrin, nur um morgens aus dem Bett zu kommen. Ich nahm tagsüber mehr, um das Hoch zu verstärken und noch mehr, um es zu halten; wenn ich über das Ziel hinausschoß, nahm ich Beruhigungsmittel, um es abzuschwächen. Die Aufputzmittel beeinträchtigten manchmal meine Hörfähigkeit: Ich konnte nicht schnell genug hören, um zu hören, was ich sagte. Ich dachte manchmal, „Es wundert mich, warum ich das noch einmal sage — ich habe das schon dreimal gesagt.“ Doch ich konnte mein Mundwerk immer noch nicht abstellen.

Um auf ein tieferes Niveau herunterzukommen liebte ich geradezu intravenöses Demerol, aber wenn ich mir Morphin spritzte, fiel es mir schwer, als Mediziner gut zu praktizieren. Nach einer Injektion mußte ich mir ständig mit einer Hand an meiner ewig juckenden Nase kratzen und hatte außerdem oft

einen plötzlichen, nicht zu kontrollierenden Brechreiz. Codein, Percodan und die Beruhigungsmittel hatten bei mir nie eine besonders starke Wirkung. Wie auch immer, eine Zeitlang injizierte ich mir Pentothal intravenös, um mich in den Schlaf fallen zu lassen. Das ist der Stoff, der benutzt wird, wenn ein Kiefer-Chirurg eine Spritze in Ihre Vene setzt und sagt, „Zählen Sie bis zehn,“ und bevor Sie bis zwei kommen, sind sie schon eingeschlafen. Genaugenommen war es eine sofortige Ohnmacht, und das war anscheinend eine Wonne. Ich hatte das Gefühl, ich könnte mich nicht einfach ins Bett legen und mir das Zeug in die Venen einspritzen, während meine Kinder und meine Frau dabei herumstanden und mir zusahen, also ließ ich die Droge in meiner Tasche und die Tasche im Wagen und den Wagen in der Garage. Glücklicherweise war die Garage direkt an das Haus angebaut. Ich setzte mir die Spritze in der Garage an die Vene und versuchte dann genau ausrechnen, wie viel ich mir von dem Medikament einspritzen mußte, um die Wirkung der Aufputzmittel aufzuheben, dabei die Schlaftabletten hinzuzählen, ohne die Beruhigungsmittel mitzuzählen, damit ich gerade genug bekam, um noch in der Lage zu sein, die Nadel herauszuziehen, schnell die Aderpresse abzustreifen, sie ins Auto zu werfen, die Wagentür ins Schloß zu knallen, durch den Flur zu rennen und mich ins Bett fallen zu lassen, bevor ich in den Schlaf fiel.

Es war schwer, die Dosis richtig einzuschätzen. Eines Nachts mußte ich mich drei Mal wieder einschläfern und dann entschied ich mich schließlich dafür, es aufzugeben. Aber dazu mußte ich das ganze Zeug aus dem Haus schaffen und mich von allem trennen. Am Ende mußte ich dasselbe mit Alkohol und allen Pillen tun. Ich war unfähig, mich von

den Chemikalien zu trennen, so lange sie im Hause waren. Wenn sie greifbar waren, fand ich immer einen Grund, warum ich sie brauchte — besonders die Pillen. Nicht ein einziges Mal in meinem Leben nahm ich ein Beruhigungsmittel, eine Schmerztablette oder ein Aufputzmittel, weil ich ein Tablettensüchtiger war. Ich nahm sie immer, weil ich ein Symptom hatte, von dem mich nur diese Pille befreien konnte. Deshalb war jede Pille zum Zeitpunkt der Einnahme medizinisch indiziert. Für mich erzeugen Pillen nicht das Verlangen, eine Pille zu schlucken; sie erzeugen die Symptome, die es erfordern, daß die Pille zur Erleichterung genommen wird. Als Arzt und Pharmazeut, der im Hause eines Apothekers aufgewachsen war, hatte ich eine Pille für jedes Übel, und ich war oft krank.

Heute merke ich, daß ich mein A.A. Programm nicht durchführen kann, wenn ich Pillen nehme, ich könnte sie nicht einmal nur für äußerste Notfälle in der Nähe haben. Ich kann nicht sagen, „Dein Wille geschehe,“ und dann eine Pille schlucken. Ich kann auch nicht sagen, „Ich bin machtlos über Alkohol, aber Alkohol in Tablettenform ist okay.“ Noch kann ich sagen, „Gott könnte mir meine Gesundheit wiedergeben, aber bis Er es tut, werde ich es selbst in die Hand nehmen — mit Pillen.“ Nur allein den Alkohol aufzugeben wäre nicht genug für mich; ich müßte alle Chemikalien, die Stimmung oder Bewußtseins beeinflußten, aufgeben, um nüchtern zu bleiben und mich wohl zu fühlen.

Zweimal entschloß ich mich, über das Wochenende absolut nichts zu nehmen. Jedesmal hatte ich am Sonntagmorgen Krämpfe. Beide Male war meine Ansicht, daß ich am Abend zuvor nichts getrunken hatte, also hatte Alkohol offensichtlich nichts damit zu tun. Der Neurologe, der mich behandel-

te, dachte nicht daran, mich zu fragen, ob ich Alkohol trank, und ich dachte nicht daran, es ihm zu erzählen. Das Ergebnis war, daß er nicht herausfinden konnte, warum ich die Krämpfe hatte, und er wollte mich in die Mayo Klinik überweisen. Es schien mir, als müßte ich zuerst untersucht werden. Zufällig war ich der beste Diagnostiker, den ich damals kannte, und ich kannte meinen Fall mit Sicherheit besser, als jeder andere. Also setzte ich mich mit mir selbst hin und ging die Hintergründe der Krämpfe durch: Veränderungen der Persönlichkeit, tägliche Kopfschmerzen, Gefühl des drohenden Untergangs, Gefühl des drohenden Wahnsinns. Plötzlich war es offensichtlich für mich: Ich hatte einen Gehirntumor und würde sterben, und alle würden mich bedauern. Die Mayo Klinik schien der beste Ort zu sein, um meine Diagnose bestätigen zu lassen.

Nach neuntägigen Untersuchungen wurde ich in eine geschlossene Abteilung eingewiesen — ausgerechnet dahin! Das war der Moment, als jene Stahltür mit einem Rumms ins Schloß fiel, und Maxi diejenige war, die nach hause ging. Es gefiel mir nicht, auf der Spinner-Station zu sein, und ich mochte es schon gar nicht, am Weihnachtsabend gezwungenermaßen Plätzchen mit Zuckerguß essen zu müssen. Also wirbelte ich genügend Staub auf, daß sie schließlich einwilligten, mich gegen ärztlichen Rat zu entlassen. Maxi übernahm die Verantwortung für mich, nachdem ich versprochen hatte, nie wieder zu trinken, nie wieder eine Pille zu nehmen, nie wieder zu fluchen und nie wieder Frauen anzusprechen. Wir stiegen ins Flugzeug und es gab sofort einen mächtigen Kampf darum, ob ich die alkoholischen Freigetränke trinken dürfte oder nicht. Maxi gewann; ich trank sie nicht. Aber so wahr mir Gott helfe, ich sprach kein

einziges Wort mit ihr, und ich wollte auch nicht einen Bissen essen! Und so verbrachten Maxi und ich mit unseren beiden Töchtern den Weihnachtsabend vor acht Jahren.

Als wir nach hause kamen, nahm ich mir eine Flasche Scotch und ging zu Bett. Am nächsten Tag rief Maxi einen Neurologen an und erzählte ihm von der Ansicht des Mayo-Psychiaters. Er vereinbarte für mich einen Termin bei einem örtlichen Psychiater, der schnell zu dem Schluß kam, ich würde in die psychiatrische Abteilung unseres örtlichen Krankenhauses gehören. Die Beschäftigten dort bestanden darauf, mich in einen Saal zu legen, obwohl Maxi und ich wußten, daß ich ein Anrecht auf ein Privatzimmer hatte. Schließlich fragte sie, „Ist Ihnen klar, daß er zum Ärztetab dieses Krankenhauses gehört?“ Und ich bekam mein Privatzimmer.

Die Zeit verging sehr, sehr langsam in meiner zweiten Spinner-Station. Ich bekam das nicht mehr ganz auf die Reihe und fragte mich ständig, „Was macht eigentlich ein netter Kerl wie ich an solch einem Ort?“ Sie wollten von mir, daß ich Ledergürtel machte, ausgerechnet so `was! Hatte ich all diese Jahre studiert, nur um herumzusitzen und Ledergürtel zu machen? Außerdem konnte ich die Anleitung nicht verstehen. Die Beschäftigungstherapeutin hatte sie mir viermal erklärt, und es war mir zu peinlich, sie noch einmal zu fragen. (Ich freue mich, sagen zu können, daß ich trotz allem nur zu sehr wenigen A.A. Meetings gegangen war, bis es mir gelang, ein richtig hübsches Paar Mokassins zu machen — und die Hälfte einer Brieftasche. In den nächsten sieben Jahren trug ich diese Mokassins jeden Abend, bis sie völlig abgetragen waren. Zu meinem siebten A.A. Geburtstag ließ meine Programm-orientierte Al-Anon Gattin meine

Mokassins bronzieren. Jetzt gehören mir vielleicht die teuersten Mokassins, die es je gab, und sie helfen mir, mich daran zu erinnern, wo ich einmal gewesen bin.)

Im Krankenhaus hing ich an der Vorstellung, die ich fast mein ganzes Leben gehabt hatte: Wenn ich nur die äußeren Umstände kontrollieren könnte, dann würde ich mich mit den inneren Umständen wohl fühlen. Viel Zeit verbrachte ich mit dem Schreiben von Briefen, Notizen, Bestellungen, und Listen von Dingen für Maxi, die auch meine Arzthelferin war, um die Welt in Bewegung zu halten, während ich eingesperrt war. Jemand muß ganz schön krank sein, um das zu tun, und man muß vielleicht noch kränker sein, um wie sie jeden Tag wegen einer neuen Liste wiederzukommen. (Heute brauchen wir nicht mehr auf diese Weise zu leben. Maxi arbeitet immer noch mit mir in der Praxis, aber wir haben unseren Willen und unser Leben der Sorge Gottes übergeben. Wir haben den Dritten Schritt gemeinsam laut gelesen, und jeder war Zeuge für den anderen — genau wie es im Blauen Buch steht. Und während wir versuchen, meine alte Vorstellung umzukehren, indem wir uns durch die Zwölf Schritte um die inneren Umstände kümmern und die äußeren Umstände sich selbst überlassen, wird das Leben immer einfacher und leichter für uns.)

Eines Tages, als ich dort in dem Krankenhaus saß, erschien mein Psychiater hinter mir und fragte, „Was halten Sie davon, mit dem Mann von A.A. zu reden?“ Eigentlich war ich ja der Ansicht, daß ich schon all den Patienten auf der Station geholfen hatte, und ich hatte außerdem noch eine Menge eigene Probleme, auch ohne zu versuchen, irgend einem Säufer von A.A. zu helfen. Aber an dem Blick im Gesicht des Psychiaters konnte ich ablesen, daß es ihn wirklich glücklich

machen würde, wenn ich einwilligte. Aus keinem anderen Grund, als um ihn glücklich zu machen, willigte ich also ein. Sehr bald merkte ich, daß das ein Fehler gewesen war — als dieser dicke Komiker ins Zimmer gehüpft kam, und fast am Brüllen war, „Ich heiße Frank, und ich bin Alkoholiker, ha-ha-ha!“ Er tat mir wirklich leid; das einzige im Leben, womit er sich rühmen konnte, war die Tatsache, daß er ein Alkoholiker war. Erst viel später erzählte er mir, daß er ein Rechtsanwalt war.

Wider mein besseres Wissen ging ich an diesem Abend mit ihm in ein Meeting, und seltsame Dinge begannen sich zu ereignen. Der Psychiater, der mich vorher hauptsächlich ignoriert hatte, wurde jetzt ganz interessiert; jeden Tag stellte er mir alle möglichen Fragen über die A.A. Meetings. Zuerst überlegte ich, ob er vielleicht selbst ein Alkoholiker war und mich hinschickte, um etwas über A.A. herauszufinden. Aber es kam bald heraus, daß er stattdessen folgende kindische Vorstellung hatte: Wenn er mich dazu bringen könnte, zu genug Meetings zu gehen, während ich im Krankenhaus war, dann würde ich weiter hingehen, nachdem er mich herausließ. Aus keinem anderen Grund, als um ihn zum Narren zu halten also, bat ich Frank, mich jeden Abend in ein Meeting mitzunehmen. Und Frank half mir jeden Abend für ein Meeting auf die Beine, außer Freitags, weil er meinte, da müßte er sich wieder einmal mit seiner Freundin verabreden können. „Was ist das für eine schlampige Art, eine Organisation zu führen,“ dachte ich, und ich meldete Frank dem Psychiater, den das aber nicht zu stören schien; er besorgte mir nur jemand anders, der mich Freitags mitnahm.

Schließlich entließ mich der Psychiater aus dem Krankenhaus, und Maxi und ich begannen selbst zu Meetings

zu gehen. Von Anfang an hatte ich das Gefühl, daß sie mir eigentlich nichts brachten, aber sie halfen sicher Maxi. Wir saßen hinten und redeten nur miteinander. Es dauerte genau ein Jahr bis ich in einem A.A. Meeting sprach. Obwohl uns am Anfang das Lachen Spaß machte, hörte ich eine Menge Dinge, die ich blöd fand. Ich interpretierte die Bedeutung von „nüchtern“ als „trinken ohne betrunken zu sein.“ Als ein großer, gesund aussehender junger Mann dort aufstand und sagte, „Es ist heute ein Erfolg für mich, wenn ich heute nicht trinke,“ da dachte ich, „Mann, ich habe heute tausend Dinge zu tun, bevor ich damit prahlen kann, daß ich keinen Schluck trinke, um Himmels Willen!“ Natürlich trank ich damals noch. (Heute gibt es absolut nichts auf der Welt, was mir wichtiger ist, als für mich, als Alkoholiker, nüchtern zu bleiben; keinen Schluck zu trinken ist bei weitem das Wichtigste, was ich jeden Tag tue.)

Es schien, als ob sie in den Meetings immer nur über das eine sprachen: Trinken, Trinken, Trinken. Es machte mich durstig. Ich wollte über meine vielen großen Probleme sprechen; Trinken schien ein kleines Problem zu sein. Und ich wußte, daß „ein Glas für einen Tag“ aufzugeben wirklich nicht viel nützen würde. Schließlich, nach sieben Monaten, entschloß ich mich, es zu versuchen. Bis heute bin ich erstaunt darüber, wie viele meiner Probleme — von denen ich glaubte, daß die meisten nichts mit Trinken zu tun hatten — leicht zu handhaben oder einfach verschwunden sind, seit ich aufgehört habe, zu trinken.

Als ich das erste Mal zu A.A. kam, hatte ich schon alle Narkotika, die meisten Pillen, und den Schnaps ein bißchen aufgegeben. Anfang Juli hatte ich den Schnapshahn nach und nach ganz zugedreht, und in den nachfolgenden paar

Monaten kam ich von allen Pillen herunter. Als der Saufruck nachließ, war es relativ leicht, vom Alkohol wegzubleiben. Aber eine Zeitlang war es schwierig, keine Pille zu nehmen, wenn ich ein passendes Symptom hatte, wie zum Beispiel Husten, Schmerzen, Angst, Schlaflosigkeit, einen Muskelkrampf, oder einen gereizten Magen. Aber es ist allmählich leichter geworden. Heute finde ich, daß ich mein Recht auf chemischen Seelenfrieden aufgebraucht habe.

Es half mir sehr, überzeugt zu werden, daß Alkoholismus eine Krankheit war und keine Moralfrage; daß mein Trinken das Ergebnis von psychischem Zwang war, selbst wenn mir der Zwang damals nicht bewußt gewesen war; und daß Nüchternheit keine Frage der Willenskraft war. Die Leute bei A.A. hatten etwas, das viel besser aussah als das, was ich hatte, aber ich fürchtete mich davor, meine Routine loszulassen, um etwas neues auszuprobieren; es gab so ein gewisses Gefühl der Sicherheit bei dem Gewohnten.

Zuletzt erwies sich Akzeptieren als Schlüssel zu meinem Alkoholproblem. Nachdem ich sieben Monate bei A.A. war, Alkohol und Pillen langsam abgesetzt hatte und nicht einmal fand, daß das Programm sehr gut wirkte, war ich schließlich fähig, zu sagen, „Okay, Gott. Es ist wahr, daß ausgerechnet ich — so seltsam es auch scheinen mag, und selbst wenn ich nicht meine Erlaubnis dafür gegeben habe — wirklich, wirklich eine Art Alkoholiker bin. Und ich bin damit einverstanden. Also, was tue ich jetzt dafür?“ Als ich aufhörte, im Problem zu leben und in der Lösung zu leben begann, ging das Problem weg. Von diesem Moment an habe ich kein einziges Mal mehr einen Drang zu Trinken verspürt.

Und heute ist Akzeptieren die Lösung für all meine Probleme. Wenn ich unruhig bin, dann liegt das daran, weil

ich irgend eine Person, einen Ort, ein Ding, oder eine Situation — irgend eine Tatsache in meinem Leben — für mich nicht akzeptabel finde, und ich kann keine Gelassenheit finden, bis ich diese Person, diesen Ort, dieses Ding, oder diese Situation akzeptiere, nämlich genau so zu sein, wie es für diesen Moment vorgesehen ist. Nichts, absolut nichts, geschieht in Gottes Welt aus Versehen. Ich konnte nicht nüchtern bleiben, bis ich meinen Alkoholismus akzeptieren konnte; wenn ich das Leben mit seinen Bedingungen nicht völlig akzeptiere, so wie es ist, dann kann ich nicht glücklich sein. Ich brauche mich nicht so sehr auf das zu konzentrieren, was an der Welt geändert werden muß, als auf das, was an mir und an meiner Einstellung geändert werden muß.

Shakespeare sagte, „Die ganze Welt ist eine Bühne und alle Menschen sind bloß Schauspieler.“ Er vergaß zu erwähnen, daß ich der Chef-Kritiker war. Ich war immer in der Lage, die Fehler in jedem anderen Menschen und in jeder Situation zu sehen. Und ich wies immer gern darauf hin, weil ich wußte, man wünschte Perfektion, genau wie ich. A.A. und das Akzeptieren haben mich gelehrt, daß es ein bißchen Gutes in dem Schlimmsten von uns gibt und ein bißchen schlechtes in dem Besten von uns; daß wir alle Kinder Gottes sind und daß wir alle ein Recht haben, hier zu sein. Wenn ich mich über mich oder Dich beklage, so beklage ich mich über Gottes Handwerk. Ich sage, daß ich es besser weiß als Gott.

Vor Jahren war ich sicher, es wäre das Schlimmste, was einem netten Kerl wie mir passieren könnte, wenn sich herausstellen würde, daß ich ein Alkoholiker sei. Heute finde ich, es ist das Beste, was mir je geschehen ist. Das beweist: Ich weiß nicht, was gut für mich ist. Und wenn ich nicht weiß, was gut für mich ist, dann weiß ich nicht, was gut oder

schlecht für Dich oder für irgend jemand anders ist. Also ist es besser für mich, wenn ich keine Ratschläge gebe, mir nicht einbilde, ich weiß, was das Beste ist, und nur das Leben mit seinen Bedingungen akzeptiere, wie es heute ist — besonders mein eigenes Leben, wie es tatsächlich ist. Bevor ich zu A.A. kam beurteilte ich mich selbst nach meinen Absichten, während mich die Welt nach meinen Taten beurteilte.

Akzeptieren ist die Lösung für meine Eheprobleme gewesen. Es ist, als ob mir A.A. eine neue Brille gegeben hätte. Maxi und ich sind jetzt seit fünfunddreißig Jahren verheiratet. Vor unserer Ehe, als sie ein schüchternes und hageres junges Mädchen war, hatte ich die Fähigkeit, in ihr Dinge zu sehen, die andere nicht unbedingt sehen konnten — Dinge wie Schönheit, Charme, Fröhlichkeit, eine Gabe, es einem leicht zu machen, mit ihr zu sprechen, Sinn für Humor und viele andere zarte Qualitäten. Es war als hätte ich statt einer Midas-Hand*, die alles in Gold verwandelte, einen verstärkenden Sinn, der alles das verstärkte, worauf ich mich jeweils konzentrierte. In den Jahren, als ich über Maxi nachdachte, wuchsen und wuchsen ihre guten Eigenschaften, und wir heirateten, und all diese Qualitäten wurden mehr und mehr sichtbar für mich, und wir wurden glücklicher und glücklicher.

Aber dann, als ich mehr und mehr trank, schien der Alkohol meinen Einblick zu beeinflussen: Anstatt weiter zu sehen, was gut an meiner Frau war, begann ich ihre Fehler zu sehen. Und je mehr ich meinen Sinn auf ihre Fehler konzentrierte, desto mehr wuchsen sie und vervielfältigten sich. Jeder Fehler, auf den ich sie hinwies, wurde größer und größer. Jedesmal, wenn ich ihr sagte, sie sei ein Nichts, entschwand sie ein bißchen mehr ins

Nirgendwo. Je mehr ich trank, desto mehr welkte sie.

Dann wurde mir eines Tages bei A.A. gesagt, daß ich die Gläser in meiner Brille verkehrt herum hatte; im Gelassenheits-Gebet ist mit „dem Mut, die Dinge zu ändern“ nicht gemeint, daß ich meine Ehe ändern sollte, sondern daß ich mich lieber selber ändern und lernen sollte, meine Gattin so zu akzeptieren, wie sie war. A.A. hat mir eine neue Brille gegeben. Ich kann mich wieder auf die guten Eigenschaften meiner Frau ausrichten und beobachten, wie sie wachsen und wachsen und wachsen.

Ich kann das gleiche mit einem A.A. Meeting tun. Je mehr ich meine Gedanken auf die Fehler dabei ausrichte — Beginn mit Verspätung, lange Saufgeschichten, Zigarettenqualm — desto schlechter wird das Meeting. Aber wenn ich zu sehen versuche, was ich zu dem Meeting beitragen kann, statt zu sehen, was ich dabei für mich herausholen kann, und wenn ich meine Gedanken darauf konzentriere, was daran gut ist, anstatt auf das, was dabei verkehrt ist, wird das Meeting immer besser und besser. Wenn ich mich darauf konzentriere, was heute gut ist, habe ich einen guten Tag, und wenn ich mich darauf konzentriere, was schlecht ist, habe ich einen schlechten Tag. Wenn ich mich auf eine Problem konzentriere, wächst das Problem; wenn ich mich auf die Lösung konzentriere, wächst die Lösung.

Heute versuchen Maxi und ich mehr über das zu kommunizieren, was wir fühlen, als über das, was wir denken. Früher stritten wir uns gewöhnlich über unsere verschiedenen Vorstellungen, aber wir können uns nicht über unsere Gefühle streiten. Ich kann ihr sagen, daß sie nicht in einer bestimmten Art denken soll, aber ich kann ihr mit Sicherheit nicht ihr Recht wegnehmen, zu fühlen, wie sie eben fühlt. Wenn wir mit Gefühlen umgehen, tendieren wir dazu, uns selbst und uns gegenseitig viel besser kennenzulernen.

Es ist nicht leicht gewesen, diese Beziehung mit Maxi auszuarbeiten. Im Gegenteil, die schwierigste Stelle um in diesem Programm zu arbeiten ist in meinem eigenen Zuhause gewesen, mit meinen eigenen Kindern und schließlich mit Maxi. Mir scheint, ich hätte zuerst lernen sollen, meine Frau und meine Familie zu lieben und den Neuling bei A.A. zuletzt. Aber es war anders herum. Schließlich mußte ich jeden einzelnen der Zwölf Schritte speziell mit Maxi im Sinn noch einmal tun, angefangen beim Ersten Schritt, wobei ich sagte, „Ich bin machtlos über Alkohol, und mein Eheleben ist unkontrollierbar für mich,“ bis zum Zwölften Schritt, in dem ich versuchte von ihr als eine kranke Al-Anon zu denken und sie mit der Liebe zu behandeln, die ich einem kranken A.A. Neuling geben würde. Wenn ich das tue, kommen wir gut miteinander aus.

Vielleicht ist es für mich am allerbesten, mich daran zu erinnern, daß meine Gelassenheit umgekehrt proportional zu meinen Erwartungen ist. Je höher meine Erwartungen an Maxi und andere Menschen sind, desto niedriger ist meine Gelassenheit. Ich kann beobachten, wie das Niveau meiner Gelassenheit steigt, wenn ich meine Erwartungen fallen lasse. Aber dann versuchen sich meine „Rechte“ herein zu mogeln, und die können auch das Niveau meiner Gelassenheit herunter drücken. Ich muß meine „Rechte“, genau wie meine Erwartungen, fallen lassen, indem ich mich frage, „Wie wichtig ist es wirklich? Wie wichtig ist es im Vergleich zu meiner Gelassenheit und meiner emotionalen Nüchternheit?“ Und wenn ich mehr Wert auf meine Gelassenheit und meine Nüchternheit lege, als auf irgend etwas anderes, kann ich sie auf einem höheren Niveau halten — zumindest für eine Weile.

Akzeptieren ist heute der Schlüssel zu meiner Beziehung mit Gott. Niemals sitze ich nur da, tue nichts und warte darauf, daß Er mir sagt, was zu tun sei. Stattdessen tue ich das, was gerade vor mir ist und getan werden muß, und ich überlasse die Ergebnisse Ihm; was immer dabei herauskommt, das ist Gottes Wille für mich.

Ich muß meinen magischen, verstärkenden Sinn auf mein Akzeptieren konzentrieren und weg von meinen Erwartungen, weil meine Gelassenheit direkt proportional zu meinem Niveau des Akzeptierens ist. Wenn ich mich daran erinnere, kann ich sehen, daß ich es nie so gut hatte. Ich danke Gott für A.A.!



Freiheit von den Fesseln

Diese A.A. Freundin war noch jung, als sie dazukam und glaubt, daß ihre schwere Trinkerei die Auswirkung noch tiefer sitzender Mängel war. Sie erzählt hier, wie sie befreit wurde.

Das Kopfkino, das zu meiner Trinkerei führte, begann viele Jahre bevor ich den ersten Schluck nahm, denn ich bin eine von denjenigen, deren Geschichte schlüssig beweist, daß meine Trinkerei „ein Symptom noch tieferer Störungen“ war.

Durch mein Bemühen, den „Ursachen und Umständen“ auf den Grund zu gehen, wurde ich überzeugt, daß ich an der Krankheit meiner Gefühle litt, soweit ich mich zurückerinnern kann. Auf keine emotionale Situation reagierte ich je normal.

Die Ärzteschaft würde mir wahrscheinlich sagen, daß die Störungen in meiner Kindheit die Ursache für meinen Alkoholismus waren. Ich bin auch sicher, daß sie aus ihrer Sicht Recht hätten, doch bei A.A. habe ich gelernt, daß ich das Ergebnis von der Art und Weise bin, wie ich auf das, was mir als Kind widerfuhr, reagierte. Und was noch viel wichtiger für mich ist, A.A. hat mir beigebracht, daß ich durch dieses einfache Programm eine Veränderung dieser Verhaltens-Schemen erleben kann, die es mir tatsächlich erlauben wird, „Katastrophen mit Gelassenheit zu begegnen.“

Ich bin ein Einzelkind, und als ich sieben Jahre alt war, trennten sich meine Eltern ganz abrupt. Ohne jede Erklärung wurde ich aus meinem Zuhause in Florida herausgerissen und zu meinen Großeltern in den mittleren Westen der USA gebracht. Meine Mutter zog in eine nahegelegene Stadt, um

dort zur Arbeit zu gehen, und mein Vater, der Alkoholiker war, ging einfach auf und davon. Meine Großeltern waren Fremde für mich, und ich erinnere mich daran, daß ich einsam, verängstigt und verletzt war.

Mit der Zeit kam ich zu folgendem Schluß: die Ursache für meine Verletzung bestand darin, daß ich meine Eltern liebte, und ich beschloß, daß ich es nie wieder zulassen würde, irgendjemand oder irgend etwas zu lieben, damit ich nie wieder verletzt werden könnte. Es wurde zu meiner zweiten Natur, mich von allem und jedem zurückzuziehen, wenn ich Gefallen daran fand.

Ich wuchs in dem Glauben auf, daß man ein totaler Selbstversorger sein mußte, weil man niemals wagen durfte, von einem anderen Menschen abzuhängen. Ich dachte, das Leben wäre eine wunderschöne einfache Sache; du machtest einfach einen Plan für dein Leben, der darauf beruhte, was du wolltest, und dann brauchtest du nur noch die Courage, um es dir zu holen. Ich dachte, ich wüßte genau, was ich vom Leben wollte und wie man es bekommt.

Am Ende meiner Teenager-Zeit wurde ich mir meiner Gefühle bewußt, die ich nicht mit eingeplant hatte: Rastlosigkeit, Angst, Furcht und Unsicherheit. Die einzige Art von Sicherheit, die ich damals irgendwie kannte, war materielle Sicherheit und ich kam zu der Überzeugung, daß all diese Eindringlinge sofort verschwinden würden, wenn ich nur eine Menge Geld hätte. Die Lösung schien sehr einfach zu sein. Mit eiskalter Berechnung machte ich mich auf den Weg, um eine gute Partie zu machen, und ich machte mein Glück. Das einzige, was sich dadurch änderte, war allerdings nur meine Umgebung, und es war bald sonnenklar, daß ich die gleichen unangenehmen Gefühle, die ich mit dem

Gehalt eines jungen Mädchens hatte, auch mit einem unbegrenzten Bankkonto haben konnte. Es war für mich unmöglich, an diesem Punkt zu sagen: „Vielleicht liege ich mit meiner Philosophie irgendwie verkehrt.“ Und mit Sicherheit konnte ich nicht sagen: „Vielleicht stimmt irgend etwas mit mir selbst nicht ganz.“ Es war für mich nicht schwierig, mich selbst davon zu überzeugen, daß der Mann, den ich geheiratet hatte, an meinem Unglück schuld war, und ehe ein Jahr vorüber war, ließ ich mich scheiden.

Noch bevor ich dreiundzwanzig Jahre alt wurde, heiratete ich noch einmal und ließ mich wieder scheiden. Diesmal war es ein prominenter Bandleader — ein Mann, den jede Frau begehrte. Ich dachte, das würde mir Ego-Kraft geben, mir das Gefühl geben, sicher zu sein und begehrt zu werden und meine Furcht erleichtern, aber wieder änderte sich innerlich überhaupt nichts bei mir.

Das einzig Bedeutsame von alledem liegt in der Tatsache, daß ich mit dreiundzwanzig schon genauso krank war, wie ich auch mit dreiunddreißig war, als ich zu A.A. kam, nur hatte ich damals scheinbar keinen Ort, wo ich hingehen konnte, weil ich kein Trink-Problem hatte. Selbst wenn ich in der Lage gewesen wäre, einem Psychiater die Gefühle der Sinnlosigkeit, Einsamkeit und Zwecklosigkeit zu erklären, die mit meinem tiefen Gefühl von persönlichem Versagen bei meiner zweiten Scheidung aufgekommen waren, bezweifle ich, ob mich der gute Doktor zu überzeugen vermocht hätte, daß mein Kemproblem ein spiritueller Hunger war, doch A.A. hat mir gezeigt, daß dies die Wahrheit war. Und ich bin sicher, wenn ich fähig gewesen wäre, mich zu jener Zeit an die Kirche zu wenden, hätten sie mich nicht überzeugen können, daß meine Krankheit in meinem eigenen Innersten lag, noch hätten sie

mir den Bedarf nach Selbst-Analyse zeigen können, den mir A.A. gezeigt hat, und der von entscheidender Bedeutung für mich ist, wenn ich überleben will. Also hatte ich keinen Ort, wo ich hingehen konnte. Oder es schien mir so.

Wenn ich mich umschaute, sah ich Menschen, die glücklich zu sein schienen und ich versuchte ihr Glücklichein zu analysieren, und mir schien es, daß diese Menschen ohne Ausnahme etwas oder jemanden hatten, den oder das sie sehr liebten. Ich hatte nicht den Mut zu lieben; ich war nicht einmal sicher, ob ich die Fähigkeit zum Lieben besaß. Furcht vor Zurückweisung und dem darauffolgenden Schmerz waren ein zu großes Wagnis, und wieder einmal wies ich die Antwort von mir selbst zurück. Diesmal wandte ich mich dem Alkohol zu, was ich vorher immer abgelehnt hatte, und im Rausch fand ich eine falsche Courage.

Nachdem ich gelernt hatte, zu trinken, fürchtete ich mich vor nichts und niemandem mehr, denn mir schien von Anfang an, daß ich mich mit Alkohol jederzeit in meine eigene kleine Welt zurückziehen konnte, wo niemand an mich herankam, um mich zu verletzen. Dazu scheint nur allzu gut zu passen, daß ich mich schließlich in einen Alkoholiker verliebte, und in den nächsten zehn Jahren raste ich so schnell ein Mensch nur kann in das hinein, was ich eigentlich für hoffnungslosen Alkoholismus hielt.

Während dieser Zeit befand sich unser Land im Krieg. Mein Ehemann war bald in Uniform und unter den ersten, die nach Übersee gingen. Meine Reaktion darauf war in vieler Hinsicht identisch mit meiner Reaktion auf meine Eltern, als sie mich im Alter von sieben Jahren verließen. Anscheinend war ich körperlich im normalen Zeitrhythmus gewachsen, und ich hatte mir in den dazwischen liegenden Jahren ein

durchschnittliches Maß an intellektueller Ausbildung angeeignet, aber es hatte überhaupt keine emotionale Heranreifung gegeben. Ich begreife jetzt, daß diese Phase meiner Entwicklung durch meine Besessenheit mit dem Selbst gehemmt gewesen war, und meine Egozentrik hatte solch ein Ausmaß erreicht, daß jegliche Anpassung an etwas, das außerhalb meiner persönlichen Kontrolle lag, unmöglich für mich war. Ich war in Selbstmitleid und Groll verstrickt, und die einzigen Menschen, die diese Haltung unterstützten, oder bei denen ich das Gefühl hatte, daß sie mich überhaupt verstanden, waren die Menschen, die ich in den Bars traf, und die genauso tranken, wie ich. Es wurde immer notwendiger, vor mir selbst zu fliehen, weil meine Gewissensbisse und Scham und Demütigung in nüchternem Zustand fast unerträglich waren. Die einzige Möglichkeit, weiter zu existieren bestand darin, in jedem nüchternen Moment zu rationalisieren und mich so oft ich konnte in völlige Vergessenheit zu trinken.

Mein Ehemann kehrte eines Tages zurück, aber es dauerte nicht lange, bis wir merkten, daß wir unsere Ehe nicht fortsetzen konnten. Zu diesem Zeitpunkt war ich solch eine fortgeschrittene Meisterin des Selbstbetrugs, daß ich mich selbst davon überzeugt hatte, ich hätte den ganzen Krieg lang ausgehalten und darauf gewartet, daß dieser Mann heimkommt, und mit meinem Groll und meinem Selbstmitleid wuchsen auch meine Alkoholprobleme.

In den letzten drei Jahren meiner Saufzeit trank ich auch während der Arbeit. Das Maß an Willenskraft, das ich einsetzte, um mein Trinken während der Arbeitszeit zu kontrollieren, hätte gereicht, um mich zur Präsidentin zu machen, wenn sie in einen konstruktiven Kanal gelenkt worden wäre, und was diese Willenskraft ermöglichte, war das Wissen, daß

ich mich in völlige Gedächtnisleere trinken konnte, sobald mein Arbeitstag beendet war. Doch im Innern war ich zu Tode verängstigt, denn ich wußte, daß die Zeit kommen würde (und es konnte nicht mehr allzu weit sein), daß ich diesen Arbeitsplatz nicht mehr halten könnte. Vielleicht würde ich völlig unfähig werden, überhaupt einen Arbeitsplatz zu halten, oder vielleicht (und das war meine größte Angst) würde es mir gleichgültig werden, ob ich Arbeit hatte oder nicht. Ich wußte, daß es gleichgültig war, wo ich anfang, das unvermeidliche Ende würde ein 'Penner-Dasein' bedeuten. Die einzige Realität, der ich ins Auge sehen konnte, war mir durch ihre pure Wiederholung aufgezwungen worden — Ich mußte trinken; und meines Wissens gab es nichts auf der Welt, was dagegen getan werden könnte.

Ungefähr zu dieser Zeit traf ich einen Mann, der drei Kinder hatte, die eine Mutter brauchten und mir schien, dies könnte die Lösung meines Problems sein. Ich hatte nie ein Kind gehabt und das war oft eine zufriedenstellende Entschuldigung für meine Trinkerei gewesen. Es erschien mir logisch, daß es mich nüchtern halten würde, wenn ich diesen Mann heiratete und die Verantwortung für diese Kinder übernahm. Also heiratete ich wieder. Als ich später ins Programm gekommen war und meine Geschichte erzählt hatte, veranlaßte dies bei einem meiner A.A. Freunde die wirklich rätselhafte Bemerkung, es müßte doch eigentlich immer schon ein Kinderspiel für mich gewesen sein, zum Programm zu kommen, weil ich immer an Männern interessiert war und sie nur vierundzwanzig-stunden-weise genommen hätte.

Die Kinder hielten mich verdammt nüchtern, fast drei Wochen lang, und dann ging ich (so Gott wollte) auf meine letzte Sauftour. Ich habe oft gehört, wie bei A.A. gesagt

wurde, „Es gibt nur einen guten Rausch im Leben eines Alkoholikers, und das ist der Rausch, der uns zu A.A. bringt,“ und ich glaube, das stimmt. Ich war sechzig Tage lang rund um die Uhr betrunken und ich hatte vor, mich im barsten Sinne des Wortes zu Tode zu trinken. Ich wanderte während dieser Periode zum zweiten Mal wegen Trunkenheit am Steuer ins Gefängnis. Ich war der einzige Mensch, den ich je persönlich kennengelernt hatte, der einmal im Gefängnis war, doch ich schätze, es ist äußerst vielsagend, daß das zweite Mal weniger demütigend war, als das erste Mal.

Aus Verzweiflung fragten meine Familienangehörigen schließlich einen Arzt um Rat und er empfahl A.A. Die Freunde, die kamen, wußten sofort, daß ich keineswegs in einem Zustand war, um irgend etwas aus dem Programm in mich aufzunehmen, und ich wurde in ein Sanatorium eingeliefert, um wieder klar zu werden, damit ich darüber für mich selbst eine nüchterne Entscheidung fällen konnte. Hier wurde mir zum ersten Mal klar, daß ich als praktizierende Alkoholikerin keinerlei Rechte hatte. Die Gesellschaft kann mit mir tun, was sie will, wenn ich betrunken bin, und ich kann keinen einzigen Finger rühren, um etwas dagegen zu tun, weil ich alle meine Rechte einfach auf Grund der Tatsache einbüße, daß ich zu einer Gefahr für mich selbst und die Menschen um mich herum werde. Mit tiefer Scham kam auch die Erkenntnis, daß ich ohne jeden Sinn für soziale Verpflichtung gelebt hatte und auch die Bedeutung von moralischer Verantwortung für meine Mitmenschen nie erkannt hatte.

Ich besuchte mein erstes A.A. Meeting vor acht Jahren, und nur mit tiefer Dankbarkeit kann ich sagen, daß ich seitdem nie wieder getrunken habe, und daß ich keine Beruhigungsmittel oder Narkotika mehr nehme, denn dieses

Programm ist für mich ein Programm völliger Nüchternheit und ich brauche nicht mehr der Realität zu entfliehen. Es gehört wirklich zu den großartigsten Dingen, die mir A.A. beigebracht hat, daß auch die Wirklichkeit zwei Seiten hat; ich hatte vor dem Programm nur die grimmige Seite gekannt, aber jetzt hatte ich eine Chance, die angenehme Seite ebenfalls kennen zu lernen.

Die A.A. Mitglieder, die mich sponserten, sagten mir von Anfang an, daß ich nicht nur einen Weg finden würde, ohne Alkohol zu leben, sondern daß ich einen Weg finden würde, zu leben, ohne trinken zu wollen, wenn ich mich an drei einfache Dinge halten würde. Sie sagten, wenn du wissen willst, wie dieses Programm wirkt, dann nimm das erste Wort deiner Frage — das W steht für „Wahre Ehrlichkeit“, das I steht für „Innere Aufgeschlossenheit“ und das E steht „Echte Bereitschaft“; diese drei Dinge nennt unser Blaues Buch die Hauptsache in der Genesung. Sie empfahlen mir, das A.A. Buch aufmerksam zu lesen und zu versuchen, die Zwölf Schritte genau nach den Erklärungen in dem Buch zu nehmen, weil sie der Meinung waren, daß die Anwendung dieser Prinzipien in unserem täglichen Leben uns nüchtern werden und nüchtern bleiben läßt. Ich glaube daran, und ich glaube auch, daß es gleichermaßen unmöglich ist, diese Prinzipien vierundzwanzig-stunden-weise zu praktizieren, und noch zu trinken, denn meines Erachtens ist beides gleichzeitig nicht kompatibel.

Es war kein Problem für mich, zuzugeben, daß ich dem Alkohol gegenüber machtlos war, und ich war mir völlig sicher, daß mein Leben unkontrollierbar geworden war. Ich brauchte nur an den Kontrast zu denken, zwischen meinen Plänen, die ich vor so vielen Jahren für mein Leben

geschmiedet hatte, und dem, was wirklich geschah, um zu wissen, ich konnte mein Leben weder betrunken noch nüchtern handhaben. A.A. brachte mir bei, daß Bereitschaft zum Glauben für den Anfang genug war. Das hat sich in meinem Fall bewahrheitet. Ich konnte auch nicht abstreiten, daß „uns unsere geistige Gesundheit wiedergegeben“ werden kann, denn, betrunken oder nüchtern, bevor ich zu A.A. kam war mein Handeln nicht das eines geistig gesunden Menschen. Mein Wunsch, mit mir selbst ehrlich zu sein, machte es unvermeidlich, zu erkennen, daß mein Denken irrational war. Es mußte so sein oder ich hätte mein irrsinniges Verhalten tatsächlich nicht rechtfertigen können. Es tat mir gut, als ich eine Definition im Lexikon fand, die besagte: „Rationalisieren bedeutet, eine sozial tragbare Begründung für ein sozial untragbares Verhalten geben, und sozial untragbares Verhalten ist eine Form von Geisteskrankheit.“

A.A. hat mir Gelassenheit in meiner Zielsetzung gegeben, die Gelegenheit, nützlich für Gott und meine Mitmenschen zu sein, und ich lebe gelassen in der Unfehlbarkeit dieser Prinzipien, die mir garantieren, daß ich meinen Zweck erfüllen kann.

A.A. hat mich gelehrt, daß mein eigener innerer Frieden stets in genau dem gleichen Verhältnis zu dem inneren Frieden stehen wird, den ich in das Leben anderer Menschen bringe, und mir wurde die wahre Bedeutung der Ermahnung beigebracht, „glücklich ist, wer um diese Dinge weiß und sie auch tut“. Die einzigen Probleme, die ich jetzt noch habe, schaffe ich mir daher durch Ausbrüche in hastigen Eigensinn.

Seit ich im Programm lebe, habe ich viele spirituelle Erfahrungen gemacht. Viele davon erkannte ich nicht auf Anhieb, denn ich bin langsam im Lernen und sie nehmen viele Gestalten an. Doch eine davon war so hervorstechend,

daß ich sie weitergeben möchte, so oft ich kann, in der Hoffnung, daß sie einem anderen Menschen genauso hilft, wie mir. Wie ich schon vorher erwähnte, waren Selbstmitleid und Groll meine ständigen Begleiter und meine Inventur sah auf einmal wie ein dreiunddreißig-jähriges Tagebuch aus, weil ich anscheinend gegen jeden Menschen, den ich je gekannt hatte, Haß in mir trug. Bei allen außer einem dieser Gefühle wirkte die in den Schritten empfohlene „Behandlung“ sofort, doch dieses eine stellte ein Problem dar.

Es war der Haß auf meine Mutter und er war fünfundzwanzig Jahre alt. Ich hatte ihn genährt, gehegt und gepflegt wie mein liebstes Kind, und er war so sehr ein Teil von mir geworden, wie mein eigener Atem. Er hatte mich mit Ausreden für alles versorgt, für meine mangelnde Erziehung, meine gescheiterten Ehen, mein persönliches Versagen, meine Unzulänglichkeit, und natürlich für meinen Alkoholismus. Und obwohl ich wirklich dachte, ich sei bereit gewesen, mich von ihm zu trennen, wußte ich jetzt, daß ich mich sträubte, ihn loszulassen.

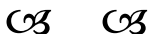
Eines Morgens wurde mir dennoch klar, daß ich ihn loswerden mußte, weil meine Gnadenfrist auslief, und wenn ich ihn nicht loswurde, würde ich mich wieder betrinken — und besoffen wollte ich auf gar keinen Fall mehr werden. An diesem Morgen bat ich Gott in meinen Gebeten, er möge mir irgendeinen Weg zeigen, mich von diesem Groll zu befreien. Im Laufe des Tages brachte mir ein Freund ein paar Zeitschriften für die Krankenhaus-Gruppe, bei der ich mitmachte. Ich blätterte sie durch und die „Schlagzeile“ auf einer der Titelseiten brachte den Artikel eines berühmten Geistlichen. Darin stand das Wort „Groll“ und ich blieb daran hängen.

Im Wesentlichen sagte er: „Wenn Du Groll in Dir trägst, von dem Du freien sein möchtest, und wenn du dann für die

Menschen oder die Dinge betest, gegen die Du was hast, *dann wirst Du frei sein*. Wenn Du in Deinem Gebet darum bittest, daß sie alles bekommen, was Du Dir auch für Dich selber wünschst, *dann wirst Du frei sein*. Bitte für ihre Gesundheit, ihren Wohlstand, ihr Glück, *und Du wirst frei sein*. Selbst wenn Du es ihnen wirklich nicht wünschst, und Deine Gebete nur Worte sind, die Du gar nicht so meinst, die Dir wie eine Lüge vorkommen... Nur zu! Tu' es trotzdem! Tu' es jeden Tag, zwei Wochen lang, und Du wirst merken, daß es Dir Ernst geworden ist und Du es ihnen wirklich wünschst. Du wirst erkennen, daß Du inzwischen Mitgefühl, Verständnis und Liebe empfindest, wo Du früher Bitterkeit, Groll und Haß gefühlt hast.“

Das wirkte damals bei mir, und seitdem hat es oftmals bei mir gewirkt und wird immer bei mir wirken, wenn ich bereit bin, es wirken zu lassen. Manchmal muß ich erst um die Bereitschaft bitten, aber auch die kommt immer. Und weil es bei mir wirkt, kann es bei jedem von uns wirken. Wie mal jemand gesagt hat: „Praktisch die einzige Freiheit, die der Mensch hat, ist die Einsicht in die Notwendigkeit. Wenn Du etwas sowieso tun muß, solltest Du es auch gerne tun. Wer klug ist, empfindet keinen Kummer wegen des Unabänderlichen.“

Diese großartige Erfahrung, die mich von der Sklaverei des Hasses erlöste und sie durch Liebe ersetzte, ist eigentlich nur eine weitere Bestätigung der Wahrheit, die ich kenne: Ich bekomme alles was ich brauche bei A.A. — alles was ich brauche, bekomme ich — und wenn ich bekomme, was ich brauche, merke ich stets und ohne Ausnahme, daß es genau das ist, was ich die ganze Zeit wollte.



Die Zwölf Traditionen

Unsere A.A. Erfahrung hat uns folgendes gelehrt:

1. — Jedes Mitglied von Alkoholiker Anonymus ist nur ein kleiner Teil eines großen Ganzen. A.A. muß weiterleben, oder die meisten von uns werden sicher sterben. Deshalb steht unser gemeinsames Wohlergehen an erster Stelle. Aber das individuelle Wohlergehen folgt dicht danach.
2. — Für unser Gruppenziel gibt es nur eine höchste Autorität — einen liebenden Gott, wie er sich in unserem Gruppengewissen ausdrücken kann.
3. — Unsere Mitgliedschaft sollte alle mit einschließen, die am Alkoholismus leiden. Deshalb können wir keinen, der genesen will, zurückweisen. Noch sollte A.A. Mitgliedschaft je von Geld oder Anpassung (Konformität) abhängen. Zwei oder drei Alkoholiker, die sich für die Nüchternheit zusammentun, können sich A.A.-Gruppe nennen, vorausgesetzt daß sie als Gruppe keine andere Zugehörigkeit haben.
4. — In Hinsicht auf ihre eigenen Angelegenheiten sollte jede A.A. Gruppe keiner anderen Autorität als ihrem eigenen Gewissen gegenüber verantwortlich sein. Aber wenn ihre Pläne auch das Wohlergehen benachbarter Gruppen betreffen, sollten diese Gruppen konsultiert werden. Und keine Gruppe, kein regionaler Ausschuß, oder einzelnes Mitglied sollte je irgend etwas unternehmen, das A.A. als Ganzes stark beeinträchtigen könnte, ohne mit den Treuhändern des Gemeinsamen Dienst Ausschusses Rücksprache genommen zu haben. Bei solchen Fragen ist unser gemeinsames Wohlergehen ausschlaggebend.

5. — Jede Gruppe von Alkoholiker Anonymus sollte ein spirituelles Dasein führen, das nur ein primäres Ziel hat — das Ziel, ihre Botschaft an den Alkoholiker, der noch leidet, heranzutragen.
6. — ***Geld-, Besitz- oder Autoritätsprobleme können uns leicht von unserem spirituellen Primärziel ablenken.*** Deshalb meinen wir, daß jedes erhebliche Besitztum mit echtem Nutzen für A.A. separat eingetragen und verwaltet werden sollte, um das Materielle vom Spirituellen zu trennen. Eine A.A. Gruppe als solche soll niemals ein Gewerbe werden. Zweitrangige Hilfsmittel wie Klubs oder Kliniken, die viel Vermögen oder Verwaltung erfordern, sollten getrennt eingetragen und geführt werden, so daß die Gruppen, wenn es notwendig ist, frei ausscheiden können. Deshalb sollten solche Einrichtungen nicht den Namen „A.A.“ benutzen. Ihre Geschäftsführung sollte die alleinige Verantwortung gegenüber den Leuten haben, von denen sie finanziert werden. Für Klubs werden normalerweise A.A. Geschäftsführer bevorzugt. Aber Kliniken, wie auch Erholungseinrichtungen, sollten klar von A.A. getrennt sein — und medizinisch beaufsichtigt werden. Obwohl eine A.A. Gruppe mit jedem kooperieren kann, sollte eine solche Kooperation niemals bis zur Angliederung oder Unterstützung gehen, gleich ob dies grundsätzlich oder nur teilweise der Fall ist. Eine A.A. Gruppe kann sich an niemanden binden.
7. — Die A.A. Gruppen selbst sollten völlig durch die freiwilligen Spenden ihrer eigenen Mitglieder getragen werden. Wir meinen, jede Gruppe sollte bald dieses Ideal erreichen, denn jede öffentliche Sammlung von Geldern im Namen von Alkoholiker Anonymus ist höchst gefährlich, gleichgültig, ob sie von Gruppen, Klubs, Kliniken oder anderen außenstehenden Organen durchgeführt wird

und es ist unklug, große Geschenke, woher auch immer, oder Spenden, die irgendeine Verpflichtung mit sich bringen, zu akzeptieren. Außerdem sehen wir noch immer mit Besorgnis jene A.A. Kassen, die über den Rahmen einer vernünftigen Reserve hinaus weiter Gelder ansammeln, die für keine festgesetztes A.A. Ziel bestimmt sind. Die Erfahrung hat uns oft gewarnt, daß nichts so sicher unser spirituelles Erbe zerstören kann, wie nutzlose Streitigkeiten über Besitz, Geld und Autorität.

8. — Alkoholiker Anonymus sollte immer nicht-professionell bleiben. Wir definieren Professionalismus als berufliche Beratung von Alkoholiker für Gebühren oder Lohn. Aber wir können Alkoholiker einstellen, wenn sie Arbeiten ausführen, für die wir sonst Nicht-Alkoholiker anstellen müßten. Für solche besonderen Arbeiten sollten gute Löhne gezahlt werden. Doch unsere gewöhnliche A.A. Arbeit im 12.Schritt ist niemals zu bezahlen.
9. — Jede A.A. Gruppe benötigt so wenig Organisation, wie möglich. Rotation der Führung ist am besten. Die kleine Gruppe kann ihren Schriftführer (Gruppensprecher) wählen, die große Gruppe ihr rotierendes Team, und die Gruppen einer großen städtischen Region ihr Zentral- oder Intergruppen-Team, das oft einen festangestellten Geschäftsführer beschäftigt. Die Treuhänder des Haupt-Dienst-Ausschusses bilden tatsächlich unser Haupt-Dienst-Komitee der A.A. (General Service Committee). Sie sind die Hüter unserer A.A. Traditionen und die Empfänger der freiwilligen A.A. Spenden, mit denen wir das Welt-Dienstbüro (General Service Office) in New York unterhalten. Sie sind durch die Gruppen autorisiert, sich mit unserer gesamten Öffentlichkeitsarbeit zu befassen und sie garantieren die Rechtschaffenheit unserer ersten Zeitschrift, der A.A. Grapevine. All diese

Beauftragten sollen sich durch den Geist des Dienstes leiten lassen, denn echte Führer bei A.A. sind nur vertraute und erfahrene Diener des Ganzen. Sie leiten keine wirkliche Autorität von ihren Titeln ab; sie regieren nicht. Umfassende Rücksicht ist der Schlüssel für ihre Zweckmäßigkeit.

- 10.— Keine A.A. Gruppe und kein A.A. Mitglied sollte jemals irgend eine Meinung über Streitfragen außerhalb von A.A. in solch einer Weise äußern, daß A.A. verwickelt wird — insbesondere nicht zu Fragen der Politik, der Alkoholproblematik oder der konfessionellen Religion. *Die Gruppen von Alkoholiker Anonymus widersetzen sich niemandem. Was solche Angelegenheiten betrifft, können sie überhaupt keine Ansichten vertreten.*
- 11.— Unsere Beziehungen zu der allgemeinen Öffentlichkeit sollten durch die persönliche Anonymität gekennzeichnet sein. Wir meinen, A.A. sollte sensationelle Werbung vermeiden. Unsere Namen und Bilder als A.A. Mitglieder sollen nicht gesendet, gefilmt oder gedruckt veröffentlicht werden. Unsere Öffentlichkeitsarbeit soll dem Prinzip der Anziehung statt der Werbung folgen. Es ist niemals nötig, uns selbst zu loben. Wir finden es besser, uns von unseren Freunden empfehlen zu lassen.
- 12.— Und schließlich glauben wir, die Mitglieder von Alkoholiker Anonymus, daß das Prinzip der Anonymität eine unermeßliche spirituelle Bedeutung hat. Sie erinnert uns daran, daß wir Prinzipien vor Persönlichkeiten stellen sollen und daß wir tatsächlich echte Demut anwenden sollen, und zwar mit dem Ziel, daß uns unsere großen Begnadigungen niemals verderben sollen, und weil wir für immer in dankbarer innerer Einkehr bei Ihm, der uns alle leitet, leben wollen.

Die Zwölf Traditionen (Kurzform)

- Eins — Unser gemeinsames Wohlergehen sollte an erster Stelle stehen; persönliche Genesung hängt von der Einigkeit der A.A. ab.
- Zwei — Für unser Gruppenziel gibt es nur eine höchste Autorität — einen liebenden Gott, wie er sich in unserem Gruppengewissen ausdrücken kann. Unsere Leiter sind nur betraute Diener; sie regieren nicht.
- Drei — Die einzige Bedingung für A.A. Mitgliedschaft ist ein Wunsch, mit dem Trinken aufzuhören.
- Vier — Jede Gruppe sollte autonom sein, außer in Angelegenheiten, die andere Gruppen oder A.A. als Ganzes betreffen.
- Fünf — Jede Gruppe hat nur ein primäres Ziel — ihre Botschaft an den Alkoholiker, der noch leidet, heranzutragen.
- Sechs — Eine A.A. Gruppe sollte sich niemals an eine verwandte Einrichtung oder an ein außenstehendes Unternehmen anschließen, es finanzieren oder den Namen „A.A.“ dafür hergeben, damit uns nicht Geld-, Besitz- oder Prestigeprobleme von unserem primären Ziel ablenken.
- Sieben — Jede A.A. Gruppe sollte völlig selbstversorgend sein und Beihilfen von außen (höflich) ablehnen.

- Acht — Alkoholiker Anonymus sollte für immer nicht-professionell bleiben, aber unsere Dienstzentren können spezielle Arbeitskräfte einstellen.
- Neun — A.A. als solches sollte niemals organisiert sein; aber wir können Dienst-Kommissionen oder Ausschüsse bilden, die denjenigen, denen sie dienen, direkt verantwortlich sind.
- Zehn — Alkoholiker Anonymus bezieht zu Fragen außerhalb keine Stellung; folglich sollte der Name „A.A.“ niemals in eine öffentliche Auseinandersetzung hineingezogen werden.
- Elf — Das Verfahren unserer Öffentlichkeitsarbeit basiert auf Anziehungskraft statt auf Werbung; wir müssen unsere persönliche Anonymität auf den Ebenen von Presse, Radio, Film und Fernsehen immer erhalten.
- Zwölf — Anonymität ist die spirituelle Grundlage all unserer Traditionen und erinnert uns immer daran, Prinzipien vor Persönlichkeiten zu stellen.

„Es gibt ein Prinzip, das eine Schranke darstellt gegen alle neuen Erkenntnisse, das sich abdichtet gegen alle Auseinandersetzungen und das einen Menschen unrettbar in ewiger Unkenntnis festhält. Dieses Prinzip heißt: eine Sache mit Verachtung ablehnen, bevor man sie erst untersucht hat.“

Herbert Spencer

Darum prüfet alles, aber das Gute behaltet.

1. Thess. 5,21

An ihren Früchten sollt ihr sie erkennen.

Matth. 7,16



Zitate

- S.1 So rate ich jedem Alkoholiker ernstlich, daß er dieses **Buch** durchliest.
- S.21 Wir haben einen Weg gefunden, über den wir uns absolut einig sind und auf dem wir uns zu Aktionen in Brüderlichkeit und Harmonie zusammentun können. Das ist die gute Nachricht, die dieses **Buch** den Menschen bringt, die (noch) unter Alkoholismus leiden.
- S.22 Wir hoffen, daß dieses **Buch** diejenigen informieren, instruieren und trösten wird, die betroffen sind oder sein könnten. Davon gibt es viele.
- S.23 **Wir haben daher beschlossen, anonym ein Buch zu veröffentlichen, in welchem wir das Problem so darstellen, wie wir es sehen.**
- S.24 **Nichts würde uns mehr Freude bereiten, als ein Buch zu schreiben, das keinen Anlaß für Streit und Auseinandersetzungen gibt.**
- S.24 Wenn du ein Alkoholiker bist und das Trinkproblem überwinden willst, wirst du schon die Frage gestellt haben: „Was habe ich zu tun?“ – Es ist der Zweck dieses Buches, solche Fragen eingehend zu beantworten.
- S.40 Wir meinen, daß wenige, an die dieses **Buch** gerichtet ist, überhaupt ein Jahr lang trocken bleiben können.
- S.52 Darum geht es in diesem **Buch**. Sein wichtigstes Anliegen ist es, dich in die Lage zu versetzen, daß du eine Kraft finden kannst, die größer ist als dein Ich, und die dir hilft, deine Probleme zu lösen. Das heißt, wir haben ein **Buch** geschrieben, von dem wir glauben, daß es sowohl spirituell als auch moralisch ist.
- S.54 Wenn wir also mit dir über Gott sprechen, meinen wir deine eigene Vorstellung [conception] von Gott. Das trifft auch auf andere spirituelle Ausdrücke in diesem **Buch** zu. Auch wenn du Vorurteile gegen spirituelle Worte und Begriffe hast, laß dich davon nicht abhalten sondern frage dich ehrlich, was sie für dich bedeuten.
- S.70 Wenn du von diesen lebenswichtigen Punkten nicht überzeugt bist, solltest du das **Buch** noch einmal von vorn bis hierher lesen oder es ansonsten wegwerfen.
- S.82 In diesem **Buch** liest Du wieder und wieder, daß Gott für uns getan hat, was wir selbst nicht für uns tun konnten. Wir hoffen, du bist jetzt davon überzeugt, daß Er deine Eigenwilligkeit beseitigen kann, die dich vom Ihm getrennt hat.


- S.87 Danke Gott von ganzem Herzen, daß du Ihn jetzt besser kennst. Nimm' dieses **Buch** von deinem Bücherregal herunter und schlag' die Seite mit den Zwölf Schritten auf [S.68].
- S.105 Du kannst dieses **Buch** gezielt dort plazieren, wo er es während einer Trinkpause liegen sehen kann.
- S107 Beziehe dich jetzt noch nicht auf dieses **Buch**, es sei denn,er hätte es schon gesehen und möchte darüber sprechen.
- S.110 Sprich schon beim ersten Besuch von der Gemeinschaft Alkoholiker Anonymus. **Wenn er Interesse zeigt, dann leihe ihm deine Kopie dieses Buches. [If he shows interest, lend him your copy of this book.]**
- S.111 Wenn er ernsthaft interessiert ist und dich wiedersehen will, dann bitte ihn, in der Zwischenzeit dieses **Buch** zu lesen. Danach muß er selbst entscheiden, ob er weiter gehen will. Er sollte weder von dir, noch von seiner Frau ,noch von seinen Freunden angetrieben oder gedrängt werden. Wenn er Gott finden soll, muß der Wunsch von innen kommen.
- S.111 Angenommen, es kommt zu einem zweiten Besuch. Der andere hat inzwischen dieses **Buch** gelesen und sagt, er sei bereit, alle Zwölf Schritte des Genesungsprogramms zu durchlaufen.
- S.121 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.
- S.125 Das sind einige der Fragen, die jeder Frau durch den Kopf schießen, wenn sie einen Alkoholiker zum Partner hat. Wir hoffen, daß dieses **Buch** einige davon beantwortet hat.
- S.130 Wenn es zu einer Aussprache kommt,können Sie ihm empfehlen,dieses **Buch** zu lesen,oder wenigstens das Kapitel über Alkoholismus.
- S.131 Zeigen Sie ihm Ihre Ausgabe dieses Buches und sagen Sie ihm, was Sie über Alkoholismus herausgefunden haben. Weisen Sie ihn darauf hin, daß die Verfasser dieses Buches als Alkoholiker ein einzigartiges Verständnis haben.
- S.131 Früher oder später werden Sie wahrscheinlich erleben, daß er das **Buch** noch einmal liest.
- S.131 Weil Sie sicher sind, daß er aufhören will, können Sie mit diesem **Buch** zu ihm so freudig gehen,als ob Sie das große Los gezogen hätten. Vielleicht wird er ihre Begeisterung nicht teilen, aber er wird

- sicherlich das **Buch** lesen und vielleicht sofort ans Programm gehen.
- S.132 Reden Sie nur dann über seinen Zustand oder dieses **Buch**, wenn er dieses Thema selbst anspricht. In manchen Fällen kann es besser sein, wenn ihm der Hausarzt dieses **Buch** überreicht. Der Arzt kann auf ein Handeln drängen, ohne Feindseligkeit zu erwecken.
- S.132 Auf jeden Fall sollten Sie zusehen, daß Ihr Partner dieses **Buch** bekommt. Er könnte unter Umständen begeistert darauf reagieren.
- S.165 Denn solange ich fähig war, meine Stellung zu halten, konnte ich unmöglich einsehen, wie ernst meine Situation war. Hätten Sie mich erst gefeuert und anschließend Schritte unternommen, um dafür zu sorgen, daß mir die Lösung vorgestellt würde, die in diesem **Buch** enthalten ist, so wäre ich vielleicht sechs Monate später zu Ihnen als gesunder Mann zurückgekehrt.
- S.166 Sagen Sie kein Wort über dieses **Buch**, es sei denn, Sie sind sich sicher und wollen es an dieser Stelle einbringen.
- S.168 Um zum Hauptthema dieses Buches zurückzukommen: Wie Sie gesehen haben, enthält es vollständige Richtlinien, mit denen Ihr Angestellter sein Problem lösen kann. Einige der Ideen, die es enthält, sind sicher für Sie neu.
- S.168 Ich schlage vor, Sie weisen den Arzt, der sich während der Behandlung um Ihren Arbeitnehmer kümmert, auf dieses **Buch** hin. Bitten Sie ihn, es seinem Patienten zu geben, sobald er fähig ist, es zu lesen — nach Möglichkeit noch während er akut depressiv ist. Der Arzt sollte einen spirituellen Ansatz gutheißen. Und außerdem sollte er dem Patienten die Wahrheit über seinen Zustand sagen, wie immer sie ist. Er sollte ihn ermutigen, eine spirituelle Erfahrung zu erreichen. In diesem Stadium wird es besser sein, wenn der Arzt Ihre Verbindung mit dem **Buch** nicht erwähnt. Vor allem sollten weder Sie, noch der Arzt, noch irgendjemand anderes sich selbst anmaßen, ihm zu sagen, daß er sich mit dem Inhalt dieses Buches abfinden muß. Der Mann muß für sich selbst entscheiden. Sie können ihm nichts befehlen, Sie können ihn nur ermutigen.
- S.169 Natürlich sind Sie sich nicht sicher, ob durch Ihre veränderte Einstellung und den Inhalt dieses Buches das Blatt gewendet wird. In manchen Fällen wird es klappen, in anderen nicht. Aber wir sind der

Ansicht, daß die *Erfolgsquote* für Sie erfreulich sein wird, wenn Sie beharrlich fortfahren. Falls sich unsere Arbeit ausbreitet und unsere Zahlen steigen, hoffen wir, daß einige von uns mit Ihnen als Arbeitnehmer persönlichen Kontakt aufnehmen können, was natürlich wirkungsvoller sein wird. Wir sind sicher, daß zwischenzeitlich allein durch die Benutzung dieses Buches eine Menge erreicht werden kann, wenn Sie den Empfehlungen dieses Kapitels folgen.

- S.172 Es gibt noch etwas, das Sie tun könnten. Wenn Ihre Firma sehr groß ist, könnte dieses **Buch** Ihren Nachwuchskräften zur Verfügung gestellt werden. ...
- S.172 Nach der Lektüre dieses Buches kann ein junger Abteilungsleiter zu so einem Mann gehen und etwa folgendes sagen: „Hör’ mal Eddy, ...
- S.172 Ihr Nachwuchsmanager mag dem Inhalt unseres Buches vielleicht nicht zustimmen. Das muß er auch nicht und er muß seinem alkoholkranken Interessenten oft auch gar keine Übereinstimmung zeigen. Zumindest wird er jedoch das Problem verstehen und sich nicht länger durch die üblichen Versprechungen irreführen lassen.
- S.175 Lassen Sie ihm im Rahmen seiner Therapie dieses **Buch** durch seinen Arzt überreichen, aber zwingen Sie es ihm nicht auf.
- S.179 Wir hoffen, daß dieses bescheidene **Buch** in einer Flut von Alkoholismus für viele verzweifelte Trinker zu einem Rettungsring wird, wenn sie die darin enthaltenen Ratschläge befolgen.
- S.190 So wachsen wir. Das kann bei dir auch so sein, selbst wenn du nur ein Einzelner mit diesem **Buch** in der Hand bist. Wir glauben und hoffen, daß es alles enthält, was du brauchst, um den Anfang zu machen.
- S.192 Immer noch könntest du einwenden: „Aber ich werde nicht das Glück haben, mit euch, die Ihr dieses **Buch** schreibt, persönlich in Kontakt zu treten.“ Das kann man nie wissen. Das steht allein in Gottes Hand, denn du darfst nie vergessen, daß deine eigentliche Stütze immer nur Er sein kann. ER wird dir zeigen, wie du die Gemeinschaft erschaffen kannst, nach der dich dürstet.
- S.192 Unser **Buch** ist nur als Anregung gedacht. Wir sind uns bewußt, daß wir nur wenig wissen. Gott wird dir und uns ständig mehr offenbaren.

Zweite Gewährleistung des Zwölften Konzeptes der A.A.
„ ... Was billige Literatur angeht, sollten wir als
Gemeinschaft uns auf diese Art finanzieller Wohltätigkeit
einlassen? Sollte diese Art des Gebens nicht in die
Verantwortung des Einzelnen gestellt werden? ...“

Wohlan! Vielen Dank für die Anregung! Mehrere
„Einzelne“ aus unserer Gruppe haben sich dieser Aufgabe ge-
stellt. Wir haben Zitate aus dem vorliegenden Text des
Original-Manuskripts zusammengestellt, die sich auf den
empfohlenen Umgang mit diesem Buch und seinen Zweck
beziehen. Nirgends haben wir die Aufforderung gefunden
„Sucht euch Käufer und scheffelt Verkaufserlöse.“ Statt-
dessen fanden wir die Empfehlung [S.110]: **Wenn er
Interesse zeigt, dann leihe ihm deine Kopie dieses Buches.**
Wenn ihr uns also ein paar persönliche Zeilen schreibt und
euer Interesse bekundet, dann „leihen“ wir euch unsere
Kopien dieses Buches, damit ihr sie gemäß der 5. Tradition
an Alkoholiker weiterverleihen könnt, die noch leiden. Wir
meinen, daß das Arbeit im 12.Schritt ist, die immer außer-
beruflich, also unbezahlt bleiben sollte. *Buchhandlungen sol-
len Bücher verkaufen, auch dieses*, denn sie leben davon.
*Aber wir haben es umsonst bekommen, wir geben es auch
umsonst weiter.* Wir glauben, daß wir damit den Willen
Gottes, wie wir ihn verstehen, erfüllen. Da dieses Buch ande-
re Gruppen und A.A. als Ganzes angeht, haben wir sie gemäß
der 4.Tradition soweit irgend möglich konsultiert.. Unsere
Gruppe nimmt kein Geld von Außenstehenden, sondern
erhält sich nur durch freiwillige Spenden von Mitgliedern.
Eingesandte Schecks werden ausnahmslos vernichtet, Ein-
schreibe-Briefe mit Bargeld gehen ungeöffnet zurück. Nach
der 3.Tradition entscheidet jeder selbst, wer Mitglied ist.

1.Auflage, April 1996

Herausgegeben von:

Big Book Study Group
Alkoholiker Anonymous
Postfach 1104
D-61218 Bad Homburg
Germany

Wir freuen uns über einen persönlichen Brief der Leser und werden im Rahmen unserer Möglichkeiten bemüht sein zu antworten. Zur Erleichterung, sind uns ein adressierter A5-Rückumschlag und lose Briefmarken (zu 1,- und 0,50DM) willkommen.

Das Blaue Buch

Das Blaue Buch

Die deutsche Übersetzung des
ursprünglichen Manuskripts von 1938

Ein Bericht, wie mehr als hundert Männer
und Frauen vom Alkoholismus genesen sind.
Der Text, auf dem alle 12-Schritte-Gruppen basieren.

