

Unser "Big Book" studieren mit

# Joe & Charley

"Du kannst so glücklich sein, wie du es dir wünschst. Du hast das Werkzeug und du hast die Möglichkeit.

Es liegt nur an dir".

Joe & Charley

BIG BOOK STUDY

mit Joe und Charley aus den USA

ein Seminar vom 15. bis 17.10.1993 in Bristol, England

Joe und Charley betonen, dass dieses Seminar und die zur Aufnahme verwendeten Datenträger kein Copyright haben und von jedermann kopiert und weitergegeben werden können - ja sollen.

Quellenhinweis

Zitate stammen aus dem Buch "Anonyme Alkoholiker"

Herausgeber und Copyright 2009

Anonyme Alkoholiker Interessengemeinschaft e.V.

Postfach 1151, 84122 Dingolfing, Deutschland

## I. Joes Geschichte

Ich heiße Joe und ich bin ein echter Alkoholiker. Durch die Gnade Gottes und weil dieses Programm in meinem Leben so gut funktioniert, habe ich seit dem 10. Mrzt 1962 keinen Alkohol zu mir nehmen müssen. Dafür bin ich dankbar. Es ist schön, heute abend hier zu sein bei euch in Bristol und alte Freunde wiederzusehen. Wie schon Charley sagte, möchten wir hier erzählen, wie wir waren, was geschah und wie wir heute sind. Das sind die Wunder, die sich in meinem Leben zugetragen haben. Es ist wichtig, daß wir Alkoholiker das wissen, damit wir auf diesem Genesungsweg weitergehen können. Wie Frank sagte, ist es schwer für Außenstehende, unsere Gemeinschaft zu verstehen. Die folgende Anekdote ist wahr. Sie hat sich bei einem AA-Treffen in Florida zugetragen, wo etwa 5000 Leute auf dem großen Areal versammelt waren. Außer dem AA-Treffen gab es noch andere Veranstaltungen dort. Das Gelände war so groß, daß man mit den Bussen von einer Veranstaltung zur anderen transportiert werden mußte. In einem der Busse saßen zwei ältere Damen, die eine andere Veranstaltung besuchen wollten, und eine fragte die andere: "Diese vielen Leute mit den gelben Namensschildern, wer sind die?" Und die andere sagte, "Die gehören zu den Anonymen Alkoholikern." Da fragte die eine: "Was ist das, Anonyme Alkoholiker?" Und die andere sagte: "Ich weiß nicht, aber gestern abend hatten die da drüben ein Meeting. Ich stand draußen und konnte hören, wie einer in dem Meeting aufstand und ganz traurige Geschichten erzählte und alle anderen im Raum dann lachten."

Ich weiß nicht, warum ich Alkoholiker geworden bin. Wahrscheinlich, weil ich viel Alkohol gesoffen habe. Das könnte etwas damit zu tun haben. Wenn ich an meine Kindheit zurückdenke, glaube ich nicht, daß ich so richtig gelebt habe, bis ich zu den Anonymen Alkoholikern gekommen bin. Das betrifft nicht nur meine Saufzeit, sondern auch die Zeit, in der ich heranwuchs. Ich mußte die Anonymen Alkoholiker finden, bevor ich des Leben erst richtig erleben konnte. Ich wuchs in einer armen Familie in Kentucky auf. Damals waren alle arm. Ich erinnere mich, es war die Zeit der wirtschaftlichen Depression. Wir waren arm, aber wir wußten nicht einmal, daß wir arm waren. Heute gibt es eine Armutsgrenze, damals lagen wir alle darunter. Ich erinnere mich, daß wir genug zu essen hatten, denn, jedesmal, wenn ich meine Mutter um etwas mehr zu essen bat, sagte sie, ich hätte schon genug gehabt. Ich hatte als Junge immer das

Gefühl, daß ich am falschen Ort auf diesem Planeten lebte. Ich befand mich nie dort, wo ich wünschte zu sein. Das war schon so, bevor ich mit dem Trinken anfang.

Ich war 18, als ich das erste Glas Alkohol trank. An dieses erste Glas erinnere ich mich noch. Ich erinnere mich an die Leute, mit denen ich zusammen war an jenem Abend, das ganze Ereignis ist mir noch in Erinnerung. Daher glaube ich, daß dieser Drink für mein Leben eine Bedeutung hatte. Ich kann mich nicht an mein erstes Glas Coca Cola, an meinen ersten Hamburger oder mein erstes Eis erinnern, an meinen ersten Drink kann ich mich aber noch erinnern. Später, nachdem ich zu AA gekommen war, lernte ich einiges zu verstehen durch das Blaue Buch, wo einige Leute ihre Lebenserfahrungen niederschrieben, damit ich mich mit ihnen identifizieren konnte in dem, was ich erlebt hatte. In diesem Buch redet Dr. Silkworth davon, daß wir ruhelos, reizbar und unzufrieden waren - das war mein Zustand, solange ich denken kann - und daß wir das Gefühl von Erleichterung und Wohligkeit bekamen, sobald wir einige Gläser Alkohol zu uns nahmen. Ich war damals 18 Jahre alt und entdeckte dieses Gefühl der Leichtigkeit und des Wohlbehagens. Von da ab rannte ich diesem trügerischen Gefühl hinterher. Es war eine Selbsttäuschung, die für mich Wirklichkeit war und die ich bis zu den Toren des Wahnsinns verfolgte

Von dem ersten Augenblick an hatte ich eine Menge Ärger. Ich hatte viele Probleme mit dem Trinken. Ich sehe viele Leute in unsere Meetings kommen, die erfolgreich gewesen waren und viel verloren hatten - ihre Arbeitsstellen, ihre Ehefrauen, ihr Vermögen. Sie alle tun mir leid, denn ich selbst habe nie etwas durch mein Trinken verloren.

Durch mein Trinken konnte ich erst gar nichts ansammeln oder aufbauen. Manchmal, wenn wir so reden, fragt mich Charley warum ich vor ihm trocken geworden bin, da wir doch gleich alt sind. Das ist ganz einfach, sage ich. Ich weiß, warum du nicht früher gekommen ist. Du hast gearbeitet. Man kann nicht trinken und arbeiten gleichzeitig. Das Trinken ist eine Vollzeit- beschäftigung. Man bringt sein Leben nur durcheinander, wenn man beides tun will, arbeiten und trinken. Ich habe nicht gearbeitet, ich habe viel getrunken. Ich wußte nicht, daß ich ein Alkoholiker war. Das ist das Sonderbare an dieser Krankheit. Keiner weiß, daß er sie hat, außer denjenigen, die sich in der Genesung befinden.

Die einzigen Alkoholiker sind die in der Genesung. Alkoholiker wissen nicht, daß sie Alkoholiker sind. Viele Leute sagen, daß sie es leugnen.

Nein, sie wissen es einfach nicht. Ich wußte nicht, daß ich Alkoholiker war. Wahrscheinlich war ich schon an jenem ersten Abend ein Alkoholiker. Wenn du nicht weißt, daß du ein Alkoholiker bist, dann versuchst du, alles das zu tun, was auch Nichtalkoholiker tun - wie zum Beispiel heiraten.

Ich pflegte von Zeit zu Zeit meinen Vater in Kentucky zu besuchen. Leider verhielt er sich nicht so wie der Vater in der Geschichte des verlorenen Sohnes. Er schlachtete kein fettes Kalb, als er mich kommen sah, sondern er hielt seinen Geldbeutel fest. Ich konnte nur Geld von ihm bekommen, wenn ich unruhig wurde und wieder Reisefieber bekam. Für die Abreise lieh er mir immer Geld. Ich verließ dann die Stadt, geriet in Schwierigkeiten und kehrte wieder zu ihm zurück. Es war wieder einmal eine solche Situation, aber diesmal beschloß ich, nach Arkansas zu gehen. Vielleicht hatte ich noch einen Funken Anstand in mir. Ich wollte meinen Eltern nicht mehr zur Last fallen. Ich hatte eine Schwester, die in Little Rock, Arkansas lebte. Sie war dort hingezogen, um ein College zu besuchen. Sie lernte einen jungen Mann kennen, heiratete, und bekam ein paar Kinder, während sie noch ihr Studium beendete. Mir fiel also meine Schwester ein, denn andere Verwandte hatte ich nicht, die sich mit mir abgeben wollten. Ich hatte sie etwa 7 oder 8 Jahre lang nicht gesehen, und so dachte ich bei mir: "Wie wär's, wenn du wieder einmal deine Schwester besuchen würdest? Es ist nicht gut, sie so zu vernachlässigen" - ihr wißt ja, wie unsereiner ist. So fuhr ich nach Arkansas.

Heute weiß ich, daß Gott unser Leben plant, er plante auch mein Leben. Ich glaube, er schenkte mir zu jener Zeit sein besonderes Interesse, nicht, weil es ihm gefiel, was ich tat, sondern weil er mich liebte. Wenn ich heute zurückschaue auf das, was vor 35 Jahren in Arkansas passierte, sehe ich Gottes Plan für mein Leben. Meine Alkoholkrankheit hatte einen Zweck, ebenso wie meine Genesung, wie mein Besuch in Little Rock und wie die Arbeit, die ich heute mache. Ich arbeite dort mit Alkoholikern in einer Klinik für Alkoholranke. Seit ich in der Klinik angefangen habe, hatten wir etwa 15 000 Leute zur Behandlung. Ich glaube, daß dieser Plan an jenem Abend seinen Anfang nahm, obwohl ich von diesem großen Plan nichts spürte, als ich in Little Rock aus dem Bus stieg. Ich hatte etwa 4 Dollar in der Tasche und einen kleinen Säuferkoffer bei mir - es war alles, was ich besaß. Heute, wenn ich reise, brauche ich einen Rasierapparat und dies und jenes. Damals paßte alles in diesen kleinen Koffer, in dem noch Platz übrig war. Damit er nicht aufsprang, umschnürte ich ihn mit

einer Krawatte.

Ich kam also nach Little Rock mit meinem kleinen Säuferkoffer. Ich konnte immer irgend einen Job auftreiben, denn als echter Alkoholiker hatte ich viele Berufe. Als Alkoholiker muß man vieles können, um zu überleben. Wenn ein Alkoholiker sagt, daß er fast alles kann, dann sagt er die Wahrheit. Ich konnte auch fast alle Arten von Arbeit verrichten, so bekam ich einen Job und fing an zu arbeiten, nachdem ich ankam. Ich wohnte bei meiner Schwester. Sie und ihr Mann sind sehr gläubige Menschen. Ihr Mann war Laienpriester in der Kirche, er war mit der Kirche aufgewachsen, und meine Schwester spielte die Orgel. Ich weiß nicht, warum wir Alkoholiker es immer mit solchen Leuten zu tun haben. Es ist sehr umständlich, mit ihnen zusammen zu sein. Sonntag früh stehen sie auf und gehen in die Kirche, wenn ich noch meinen Kater von Samstag ausschlafen möchte, mit schlechtem Gewissen. Während die anderen geschäftig Speck brieten und Schuhe putzten fühlte ich mich ganz mies.

Eines morgens - ich hatte das Gefühl, daß mein Aufenthalt dort in Gefahr war - beschloß ich, in die Kirche mitzugehen. Das war der Tag, an dem ich Loubelle, meine Al-Anon kennenlernte. Ich weiß nicht, wo ich heute wäre ohne sie. Sie war der erste Mensch, der sich für mich und mein Leben interessierte. Meine Schwester und Loubelle waren gute Freundinnen. Meine Schwester und Loubelle waren zusammen im Kirchenchor. Zwischen den Chormitgliedern und dem Organisten besteht immer eine sehr enge Beziehung - ich weiß nicht, ob ihr das versteht. Heute sprechen wir öfter darüber, wie es damals gewesen ist. Ich hatte eine gute Tarnung an jenem Sonntagmorgen, als ich in die Kirche ging und Loubelle kennenlernte. Ihr kennt die Taktik, wie man langsam denkende Damen mit schnellem Reden überzeugen kann. Ich habe an ihr meine allerbeste Leistung vollbracht. Das war wirklich eine gute Leistung, die ich an jenem Morgen an den Tag legte. Ich war ein mittelloser Streuner, der bei seiner Schwester untergeschlupft war; Loubelle hingegen hatte eine Stelle, sie besaß ihr eigenes Haus und sie hatte ein nagelneues Auto. Und ich konnte sie gründlich davon überzeugen, daß sie einen wie mich brauchte, der sich um sie kümmern könnte. Das war die beste Leistung, die ich je vollbrachte. Ich glaube, diese Geschichte macht noch heute in den Al-Anon Meetings die Runde.

Wir heirateten innerhalb weniger Monate. Unsere Flitterwochen waren

eigentlich keine richtigen Flitterwochen. Sie mußte arbeiten gehen, und ich blieb allein zu Hause. Ich deckte mich mit Alkohol ein. Wir hatten an Weihnachten geheiratet, und während der Weihnachtsfeiertage und Neujahr saß ich nur da und trank, bis ich reif war für das Krankenhaus. Damals gab es noch keine Suchtkliniken. Wir mußten in die geschlossenen Anstalten für Geisteskranke gehen. Dort wurden die Alkoholiker untergebracht. Ich landete in einer solchen Anstalt eine Woche bis 10 Tage, nachdem ich geheiratet hatte. Das war mir sehr peinlich. Ich scherze heute manchmal und sage, sie hat mich in 10 Tagen fertiggemacht. Nach einiger Zeit war ich wieder draußen. Mein ganzes Leben lang hatte ich Probleme gehabt, ich hatte 16 Jahre Trinkzeit hinter mir, aber ich wußte nicht, daß ich ein Problem hatte, ich verstand nicht, was mit mir los war - ich wußte nichts, ich war ein Opfer dieser Sache und konnte nichts tun. Während der Zeit in der Anstalt tat man nichts für mich, niemand sprach mit mir darüber. Alles was ich tun konnte, war trocken zu bleiben. Aber nach 2 bis 3 Wochen trank ich wieder, periodisch, über die nächsten 18 Monate. Ich wußte, daß etwas geschehen mußte.

Eines Tages - hier hatte Gott wieder die Hand im Spiel - war ich in Kansas City in einer Bar und saß neben einem kleinen Toppelbruder, der hauptsächlich Wein trank. Gott bedient sich seltsamer Menschen manchmal. Es sind nicht immer die Gebildeten oder Hochstehenden, jedenfalls nicht in meinem Leben. Ich kam zu AA durch einfache Menschen, von denen man es nicht erwarten würde. Dieser Toppelbruder wollte sich etwas Wein kaufen, hatte aber kein Geld. Ich hatte vielleicht 4 Dollar. Er und noch zwei andere versuchten, 60 cents zusammenzubringen. Man gab den Weintrinkern nicht die ganze Flasche, sondern man goß den Wein in Gläser. Die Bedienung konnte den halben Liter Wein genau auf 4 Gläser verteilen; sie füllte sie bis zum Rand, aber der Toppelbruder war nicht zufrieden, denn ein Glas hatte etwas weniger. Sie gaben dieses Glas mir, wobei ich derjenige war, der den Wein bezahlte. Ich wollte nett zu ihnen sein. Dann sagte der eine: "Joe, weißt du, du bist ein ziemlich netter Kerl. Du bist anders als ich und eine Menge anderer Leute hier in der Straße. Du hast aber ein Problem, Joe, du trinkst zu viel." Er trank meinen Wein und erzählte mir, daß ich zu viel trinke.

Bisher hatten mir bereits viele Leute dasselbe gesagt - meine Familie,

mein Vater, Ärzte, Pfarrer, Freunde und Menschen, die sich Sorgen machten. Aber an jenem Morgen war etwas Besonderes an diesem Mann. Ich hatte ein Problem, und er konnte es sehen. Vielleicht war dies der Moment, der erste Funke, der den Anfang meiner Genesung markierte. Ich antwortete: "Ja, ich habe ein Problem, ein Problem mit dem Trinken." Jeder Alkoholiker fängt irgendwann einmal an, sein Problem zu erkennen. Wir lernen langsam. Es schien mir, daß ich ein Problem mit dem Trinken hatte. Später fand ich heraus, daß mein Problem nicht das Trinken war, sondern der Versuch, mit dem Trinken aufzuhören - nein, nicht das Aufhören, sondern das Anfangen war mein Problem. Ich konnte nicht aufhören, wieder anzufangen.

Ich sagte mir, wenn du ein Problem mit dem Trinken hast, dann hör, einfach auf zu trinken. So einfach ist das. Darauf kann jeder kommen. Hör` einfach auf zu trinken. Nach etwa 3 oder 4 Tagen verließ ich Kansas City und kehrte wieder nach Arkansas zurück. Ich hörte auf zu trinken, fand eine Arbeit und räumte in meinem Leben auf. Ich rührte ganze 9 Monate keinen Alkohol mehr an und kenne das Elend, das damit verbunden ist, aber ich bin dankbar, daß ich das durchmachen mußte. Seit ich bei AA bin, habe ich keinen Alkohol mehr trinken müssen, wahrscheinlich deshalb, weil ich alles durchgemacht habe, was durchzumachen ist, bevor ich zu AA kam. Ich hatte versucht, mit dem Trinken aufzuhören. Ich weiß, was es bedeutet, trocken zu sein mit einem besoffenen Kopf, weil ich 9 Monate lang auf diese Weise trocken war.

Dann kam der Tag, wie er in unserem Buch beschrieben ist. Ich bin froh, daß andere Leute das auch erlebt haben. Bis dahin glaubte ich, daß ich einzigartig war und Dinge erlebte, die andere nicht erlebten. An jenem Morgen, nachdem ich 9 Monate lang nichts getrunken hatte, griff ich wieder zum Glas und war danach 6 Wochen lang ununterbrochen betrunken. Am 10. März 1962 saß ich auf einem Barhocker und erlebte jenen magischen Moment, den Gott Alkoholikern wie mir schenkt, jenen Augenblick der Klarheit, wo die Realität sichtbar wird und wir unsere vollkommene Niederlage erkennen können, so wie es Bill im Blauen Buch beschreibt. Ich konnte mir eingestehen, daß ich in meinem Leben total versagt hatte. Nur für einen winzigen Augenblick konnte ich ehrlich zu mir sein. Ich saß an der Bar und sagte plötzlich zu mir selbst: "So kann ich nicht weitermachen." Es war kein Gebet zu Gott oder etwas in der Art. Ich glaube, wir brauchen nicht einmal so sehr zu beten. Ich denke, das wichtigste, was ein Alkoholiker tun muß, ist, aufzugeben,

und das ist hart für einen Alkoholiker. Auf diesem Barhocker habe ich aufgegeben, und im nächsten Augenblick hatte ich eine verrückte Idee - sie schien mir jedenfalls ziemlich blöd - nämlich, wieder in jene Irrenanstalt zurückzukehren.

Ich wußte nichts von AA am 10. März 1962. Die Anonymen Alkoholiker waren so anonym, daß ich noch nie von ihnen gehört hatte. Ich hatte noch nie von AA gehört. Im Umkreis meiner Aktivitäten und meiner Reisen hatte ich nichts anderes erlebt, als daß Alkoholiker tranken und daß sie starben. Ich lernte nie jemanden kennen, der vielleicht davon gehört haben könnte, daß ein Alkoholiker jemals genesen war. Es gab zu jener Zeit diese Informationen nicht, jedenfalls nicht in meinem Umfeld. Das einzige, das ich tun konnte, war, in diese staatliche Anstalt zu gehen. Ich ließ mich also an jenem Morgen in dieses Krankenhaus einweisen. Ihr hättet das erleben sollen! Es war ein fürchterlicher Ort. Es war eine Irrenanstalt, und alle Patienten dort waren Geisteskranke. Es gab eine kleine Anzahl von Alkoholikern. In unserer Abteilung waren 5 Alkoholiker und 80 andere geistig Kranke. Ein Mann war drin seit seinem 6. Lebensjahr, und damals war er 36, er hatte also 30 Jahre in der Anstalt verbracht. Es waren hauptsächlich Langzeitpatienten, eingewiesen auf Lebenszeit. Und darunter eine kleine Gruppe von Alkoholikern. Es war eine einzigartige Gesellschaft, in der ich mich mit der Zeit zurechtzufinden lernte. Als ich das erste Mal drin war, sprach niemand mit mir. Das ist so üblich in diesen Anstalten. Man redet nicht mit dir, weil man nicht weiß, wer du bist. Obwohl einige Alkoholiker darunter waren, sprachen auch sie nicht mit mir. Schließlich fand ich heraus, was da ablief. Die Alkoholiker bekamen nämlich eine bessere Behandlung. Die Pfleger unterhielten sich mit uns, die geistig Kranken aber beachteten sie nicht. Wir konnten Besuche empfangen. Die geistig Kranken bekamen nie Besuch. Wir hatten bestimmte Privilegien, die die geistig Kranken nicht hatten. Wenn man einen geistig Kranken fragte, warum er in der Anstalt war, sagte er, "Oh, Ich bin ein Alkoholiker". Nur die Verrückten wollten Alkoholiker sein. Und wenn man einen Alkoholiker fragte, warum er da war, sagte er, "Oh, ich hatte einen Nervenzusammenbruch." Man wußte also nicht, wer wer war.

Montag morgen kam ein kleiner Mann zu mir herüber. Wir setzten uns und unterhielten uns. Wir gingen immer auf einem langen Flur auf und ab. Die Fenster waren vergittert, der Boden bestand aus einfachen Brettern, an beiden Seiten der Wände standen Bänke. Um 6 Uhr schloß



man uns aus unseren Räumen aus, und unsere ganze Betätigung bestand darin, daß wir auf diesem Flur von morgens um 6 bis 9 Uhr abends umhergingen. Der kleine Mann kam und setzte sich neben mich auf die Bank. Er hieß Ora. Ihm habe ich es zu verdanken, daß ich AA kennenlernte. Ora war nicht im Blauen Buch versiert. Er hatte etwa 2 Wochen Zwangstrockenheit und er besaß das Blaue Buch. Was mein Interesse an ihm weckte war, daß er eine Stange Camel Zigaretten hatte. Ich selbst hatte keine Zigaretten. Als ich eingewiesen wurde, hatte ich 50 cents. Für 35 cents kaufte ich eine Schachtel - das war vor der Inflation -, für den Rest kaufte ich eine Tafel Schokolade. Man gab uns Tabak und Zigarettenpapier zum Selberdrehen. Ich hatte nie zuvor Zigaretten gedreht. Ich war gerade 6 Wochen trocken und versuchte, mit zittrigen Händen eine Zigarette zu drehen, und wenn ich es fast geschafft hatte und sie anzündete, fiel alles wieder auseinander und verbrannte. Ich hatte solch ein Verlangen nach einer Zigarette!

Gott bereitet uns auf alles vor, so schickte er mir Ora. Niemand auf der Station hatte fertig gedrehte Zigaretten, Ora hatte gleich eine ganze Stange, und noch dazu ein Blaues Buch. Ich hatte keine Probleme damit, einzusehen, daß ich mein Leben nicht meistern konnte. Wenn ich rauchen wollte, gab ich den Tabak und das Papier einem der Verrückten, der drehte die Zigarette und gab sie mir zum Rauchen. Ora aber hatte eine ganze Stange.

Er kam zu mir herüber, und gottseidank fragte er mich, ob ich eine Zigarette wollte. Dann fragte er mich, ob ich eine Schachtel borgen wollte, bis meine Freunde zu Besuch kamen. Oh ja, sagte ich, obwohl ich keine Freunde hatte, was er ja nicht wußte. So konnte ich Zigaretten rauchen. Er sprach nicht über die Anonymen Alkoholiker oder das Blaue Buch. Früher habe ich immer erzählt, daß er über das Programm sprach. Das ist nicht richtig, denn er wußte nichts über das Programm. Ich bin heute hier, weil es ein paar Männer gab, die das Programm der Anonymen Alkoholiker lebten - die Männer, die immer am Mittwoch abend auf unsere Station kamen.

Es waren drei weiße Männer, die am Mittwoch kamen; wir waren auf einer schwarzen Station. Damals waren wir nach Rassen getrennt. Ich danke Gott, daß diese Männer echte Alkoholiker waren, die das Programm wirklich lebten. Ora wußte nichts vom Programm, aber er erzählte mir von diesen drei Männern von den Anonymen Alkoholikern. An jenem Mittwoch

abend - es ist jetzt 31 Jahre her - an jenem Mittwoch abend gingen wir von unserer Station hinüber in den Speisesaal, um diese drei Männer zu treffen. Man hatte es als AA-Meeting angekündigt. Eigentlich ging ich bloß hin, weil Ora mir erzählt hatte, daß sie eine Kanne Kaffee mitbringen würden, was sie auch taten, und sie brachten auch 3 Packungen Zigaretten und legten sie auf den Tisch. Ich bin hingegangen, um eine Tasse Kaffee und eine Zigarette zu bekommen, und Gott gab mir ein nagelneues Leben. Ich habe ein Leben kennengelernt, das ich nie für möglich gehalten hatte. Ich habe ein Stück Paradies kennengelernt, dabei wollte ich nur eine Tasse Kaffee und eine Zigarette. Zusätzlich lernte ich noch drei großartige Burschen von den Anonymen Alkoholikern kennen. Ich sage immer, ich kann Gott gar nicht genug dafür danken, daß er uns welche von der besten Sorte schickte - ein paar echte Alkoholiker. Einer von ihnen wurde unser Sponsor. Er hieß Charles. Er war auch da an jenem Abend. Ich hatte mir gleich etwas zurechtgelegt - ihr wißt ja, wie wir Alkoholiker sind. Ich hatte noch nie etwas von AA gehört, aber schon wußte ich über alles Bescheid. Ich stellte mir vor, es sei eine Art Heilsarmee ohne Uniform und daß sie über dieselben Dinge redeten wie die Heilsarmisten und sich in deine Angelegenheiten einmischten. Ich wollte nicht, daß sich jemand in meine Angelegenheiten einmischte - ich hatte gar keine "Angelegenheiten". Ich "wußte", was sie mir über Gott sagen würden und was ich zu tun hätte, also war ich schon innerlich vorbereitet und auf der Hut.

Dieser Mann - Charles - stand auf und erzählte über sein eigenes Leben. Er erzählte, wie er einmal war, was geschah und wie er heute ist. Er beeindruckte mich so sehr; es war, als redete er von mir, obwohl er gar nichts über mich sagte. Dann verhielt er sich so, wie es im Blauen Buch empfohlen wird: zu warten, bis der Neue von sich aus etwas fragt. Und ich fragte ihn etwas. Ich ging zu ihm hinüber, wo er stand, und fragte: "Charles, ich habe gehört was du gesagt hast über dein Leben. Aber, was meinst du, soll ich tun?" Ich habe es wirklich herausgefordert. Er wartete förmlich darauf, daß ich das fragen würde. Er schaute mich an - er war groß und hatte ein breites Lächeln im Gesicht, wie immer. Er sagte: "Ich habe dir erzählt, was ich gemacht habe, und ehrlich gesagt, es ist mir ziemlich scheißegal, was du machst". Er sagte, "dein Problem ist deine Sache, aber ich will dir trotzdem sagen, wenn du willst, daß ich es dir zeige, wenn du das wirklich willst, dann zeige ich es dir." Und ich sagte, "Ja" und wir machten am selben Abend eine Vereinbarung.

Ich hoffe, daß mein heutiges Leben ein Spiegelbild dessen ist, was er mir weitergab. Er ist vor einigen Monaten gestorben. Ich danke Gott, daß Charles 31 Jahre lang mein Leben begleitete. Er hatte 43 Jahre Trockenheit, als er starb. Auch ihm hatte jemand die Botschaft gebracht. Er war hinter Gittern gesessen. Er war mit 14 in Schwierigkeiten geraten und in ein Erziehungsheim gekommen, dann fünfmal ins Gefängnis - ein fünffacher Verlierer. Er war im Gefängnis, bis er 38 Jahre alt war. Von 14 bis 38, mit einer Unterbrechung von 6 Jahren. Er sagte, als er im Gefängnis war und eines Tages von der Feldarbeit zurückkam und auf sein Bett hinunterschaute, fand er das Blaue Buch auf seinem Bett liegen. Im Gefängnis würde man alles lesen, selbst die Bibel oder das Etikett auf dem Hemdkragen. Er las also das Buch. Charles war ein sehr heller Kopf. Er erzählte mir: "Als ich das Buch las, entdeckte ich darin eine Formel, die mein Leben verändern könnte." Er konnte das erkennen und für sein Leben anwenden. In zwei Jahren wurde er auf Bewährung entlassen. Er hatte 105 Jahre Bewährung angehäuft, kam aber frei. Er ging in die Straßen und begann, mit Alkoholikern zu arbeiten. Er fand mich fünf Jahre später, auch eingesperrt, wie er es gewesen war. Er vermittelte mir das gleiche, das Bill im Blauen Buch niedergeschrieben hatte. Er gab das an mich weiter, was auch ihm gegeben wurde.

Wie gesagt, das war im Jahre 1962. Damals waren die Umstände etwas anders als heute. 1962 war ich der erste Schwarze in Arkansas, der Mitglied der Anonymen Alkoholiker wurde. Das war der Frühling und der Sommer der Sit-ins und der Demonstrationen gegen die Rassentrennung in den Vereinigten Staaten. Es war allerhand los. Es war nicht die beste Zeit für einen Schwarzen, zur AA zu kommen - oder irgend etwas anderes anzufangen. Es war die falsche Zeit dafür. Charles brachte mich in die Meetings. Heute ist mir klar, was das für ihn bedeutete, welche Opfer er dafür brachte. Sein AA-Leben war in Gefahr dadurch, daß er mich in die Meetings brachte. Aber er war ideal dafür, weil er viel Ähnliches erlebt hatte wie ich, nicht als Schwarzer, aber weil auch er im Gefängnis gesessen hatte. In den fünfziger Jahren wurde man als Vorbestrafter bei AA nicht gern angenommen. Er erfuhr dieselbe Behandlung wie ich später als Schwarzer. Man machte mir klar, daß ich zwar in die Meetings kommen durfte, daß ich aber hinterher nicht bleiben und auch keinen Kaffee trinken durfte, sondern nach Beendigung sofort das Meeting verlassen mußte. Das war mir aber ziemlich egal, und es machte mir nichts aus. Ich hatte den Wunsch, mit dem Trinken aufzuhören, und das ist das Wichtigste, egal ob du schwarz, weiß oder sonstwas bist. Das

einziges, das zählt in diesem Programm, ist der Wunsch, mit dem Trinken aufzuhören. Das ist der Einsatz, den wir bringen, und den brauchst du, wenn du in dieses Programm kommst. Ich sehe viele Leute in der Gemeinschaft heute, die diesen Einsatz nicht mitbringen. Es ist die Eintrittskarte, um hier hereinzukommen. Es ist wie im Kino: Du gehst zur Kasse, bezahlst den Eintritt, dann bekommst du dein Ticket, mit dem du zur Eingangstür gehst und hineingelassen wirst. Die Eintrittskarte zu den Anonymen Alkoholikern ist der Wunsch, mit dem Trinken aufzuhören. Und den Wunsch, mit dem Trinken aufzuhören, bekommst du, wenn du genug Alkohol getrunken hast. Den kriegst du nicht, wenn du hier herumsitzt und Kaffee säufst. Nur wenn du rausgehst und genug Alkohol zu dir nimmst, wirst du den Wunsch kriegen, mit dem Trinken aufzuhören. Und ich hatte diesen Wunsch, daher waren mir die Bedingungen egal.

Ich fing also an, diese Dinge im Programm zu tun. Damals hatten wir nur zwei Gruppen. Heute ist AA sehr gewachsen. In meiner Stadt gibt es mittlerweile 350 Meetings. Damals hatten wir zwei, und jeder kannte jeden. Wenn du heute in ein Meeting gehst, weißt du nicht, ob jemand neu ist, ob er aus einer anderen Gruppe oder ob er ein Besucher aus einem anderen Ort ist. Damals kannte jeder jeden, und wenn du durch die Tür kamst, wußte man, daß du ein Neuer warst. Wenn du zum ersten Mal da warst, kam etwa die Hälfte der Leute auf dich zu und sagte dir, was du alles zu tun hast. Man wurde begrüßt mit: "Hallo, wie geht es ... eines mußt du wissen.." usw. Es wurde dir viel Hilfe angeboten, mehr als man sich wünschte. Es kamen nicht viele Neue dazu, weil sich jeder gleich auf den Neuen stürzte, wenn er zur Tür hereinkam.

Wir arbeiteten im Programm und machten die Schritte, denn wir lasen das Buch im Meeting. Man sagte uns: "In 3 Tagen - 3 Tagen mußt du das Blaue Buch gelesen haben." Wenn du dann zurückkamst, sagte man: "Jetzt kannst du mit den Schritten anfangen." Wir haben die Schritte in den ersten 6 Wochen durchgemacht. Man erlaubte dir nicht, einfach rumzuhängen und dies und jenes zu probieren. Man machte die Schritte, man schrieb die Inventur und ging durch den Rest des Programms. Ich bin gottfroh, daß es bei mir so war, denn wenn man mich hätte nur rumhängen und 90 Tage schnuppern lassen, hätte ich es nie geschafft.

Ich erinnere mich, ich war etwa 6 Wochen im Programm und stand gerade bei der Arbeit, als ich dieses neue Gefühl der Freiheit und des Glücks verspürte. Zum ersten Mal in meinem Leben begriff ich, was

innerer Gelassenheit (serenity) bedeutete. All die vergangenen 6 oder 8 Wochen hatte man darüber gesprochen, ich wußte aber nicht, was es war. Innere Gelassenheit muß man erleben, um sie zu begreifen. Die Versprechungen begannen in meinem Leben Wirklichkeit zu werden. Ich fing an zu kapieren, daß ich nie wieder trinken müßte, wenn ich nur an dem festhalten würde, was ich jetzt tat. Es war alles für mich da. Charles führte mich und zeigte mir, wie ich die Schritte in meinem Leben anwenden konnte, bis zum 12. Schritt, und ich fing an, mit anderen Alkoholikern zu arbeiten. Ich ging jeden morgen in eine Einrichtung von Männern, die Hilfe brauchten, und ich wurde ihr Sponser. Das tat ich 4 oder 5 Jahre lang, mindestens 4 bis 5 Tage in der Woche. Die Arbeit mit Menschen machte mir Freude.

Ich machte jeden Sonntag morgen 10 Jahre lang Besuche im Kreisgefängnis, nachdem ich 6 Monate trocken war, und brachte den Insassen das Programm. In dieser Arbeit mit Alkoholikern wurde mir viel Liebe geschenkt. Es wurde zu meinem Lebensinhalt, schon von Anfang an. Dann begann ich in einer Art Schlafstelle, wo Meetings abgehalten wurden, mit Alkoholikern zu arbeiten. Später wurde daraus ein Behandlungszentrum für Alkoholiker. Dort sammelte ich eine Menge Erfahrungen, und nach etwa 4 bis 5 Jahren war ich Mitglied des Vorstands in diesen Zentrum. Nach 5 Jahren hatte man mich gebeten, Mitglied im Vorstand dieser kleinen Einrichtung zu werden. Ich sagte zu, aber ich mußte lachen, weil man mich 5 Jahre zuvor nicht einmal hereinlassen wollte. Das zeigt, was passiert, wenn wir im Programm leben.

Ich fing auch an, auf staatlicher Ebene mit Alkoholikern zu arbeiten. Ich wurde von einem früheren Gouverneur ausgewählt, in einem speziellen Ausschuß für Drogenprobleme mitzuwirken. Es war das erste Alkohol- und Drogenprogramm im Staate Arkansas. Danach wurde ich auch von den nachfolgenden Gouverneuren dazu ernannt, für die Staatsregierung in Programmen zur Alkoholbekämpfung mitzuarbeiten und wurde dem Vorsitzenden der staatlichen Suchtprävention beigeordnet. Diesen Dienst verrichte ich seit etwa 4 oder 5 Jahren. Ich habe auf verschiedene Arten mit Alkoholikern arbeiten können, und dadurch hat sich mein Leben wunderbar gestaltet.

Die Zeit mit Charley ist eine weitere Facette der Arbeit mit anderen. Wir sind in sehr vielen Orten gewesen und haben viele genesende Alkoholiker

getroffen. In unserem Buch steht, daß wir in viele Orte herumkommen und viele Dinge tun würden, die wir nie für möglich gehalten hätten, getreu den Versprechungen. Ohne das Wunder der Anonymen Alkoholiker wäre es

ausgeschlossen, daß ich heute vor euch stünde. Ich bin mir sicher, daß das 12-Schritte - Genesungsprogramm zu dieser lebendigen spirituellen Erfahrung geführt hat, und auch zu einer Wandlung meiner Einstellung zum Leben. Das erlaubt mir nicht nur, trocken zu bleiben, sondern darüber hinaus noch viele, viele andere Dinge zu tun. Ich kann meine Geschichte kaum besser beenden als mit einem Dank an die Anonymen Alkoholiker. Bill wurde oft von Leuten angesprochen, die ihm danken wollten für ihr neues Leben. Sie wollten sagen: "Danke, Bill." Bill hatte eine bestimmte Art, wie er damit umging. Er nahm den Dank nicht für sich in Anspruch, sondern beendete die Unterhaltung nur mit einem Satz. Er sagte: "Wenn du das alles erlebt hast, gib es weiter, gib es an einen anderen weiter." Ich glaube, das ist der beste Weg, wie wir das Geschenk, das wir erhalten haben, Gott - und anderen Menschen - zurückgeben können - nicht, indem wir uns bei dem bedanken, der das Programm weitergab, sondern indem wir es selbst einem anderen Alkoholiker weitergeben. Danke, und Gott segne euch.

## Charleys Geschichte

Gott wirkt auf sehr geheimnisvolle Weise. Joe hat euch nicht erzählt, daß sein Freund Ora, der ihm das Blaue Buch und die Stange Zigaretten gebracht hatte, einige Jahre später betrunken in einem Autounfall starb. Er hat euch auch nicht erzählt, daß sein Sponsor Charles, der 105 Jahre Bewährung angehäuft hatte, als er aus dem Gefängnis entlassen wurde, auch noch zwei Auflagen gegen sich hatte, den Staat Arkansas nicht zu verlassen. Vor einigen Jahren hat der Gouverneur ihn vollkommen rehabilitiert, indem er ihm die 105 Jahre Bewährungszeit sowie die Auflagen erlassen hat. Er konnte nun unbeschränkt reisen. Ebenso wurden alle seine Straftaten aus seinem Führungszeugnis getilgt. Von der Zeit an war Charles ein vollkommen freier Mann. Gott wirkt wirklich auf geheimnisvolle Weise.

Ich kam zu den Anonymen Alkoholikern gegen Ende 1967. Joe war schon einige Zeit trocken zu der Zeit und arbeitete mit Alkoholikern in Little Rock. Als ich zu der Gemeinschaft der AA kam, hatte sich die Botschaft des Blauen Buches verändert. Anstatt daß man sich gleich auf mich stürzte und mich zwang, die Schritte zu tun, sagte man mir so in etwa: "Hier ist das Blaue Buch, aber du mußt darin nicht arbeiten, wenn du nicht willst, es sind nur Empfehlungen. Du kannst dir herausholen, was du brauchst."

Joe versuchte damals verzweifelt, in Little Rock Leute zu finden, mit denen er über das Blaue Buch sprechen konnte. Es dauerte nur 5 oder 6 Jahre, und die Gemeinschaft hatte sich vom 12-Schritte-Programm

entfernt und begonnen, an einem Programm des Nichttrinkens zu arbeiten. Als man das tat, entfernte man sich von dem bewährten "design for living" – dem Programm zu einer neuen Lebensgestaltung – und machte daraus eine Bewegung von Nichttrinkern.

Der Grund, warum ich 1967 zu den Anonymen Alkoholikern kam, war, daß meine Frau Barbara im Jahr zuvor dreimal die Scheidung eingereicht hatte. Jedesmal, wenn sie die Scheidung einreichte, tat ich, was jeder gute Alkoholiker mit etwas Selbstachtung tut. Wenn ich die Scheidungsklage erhielt, erfuhr ich, daß sie auf der Bank gewesen war und das ganze Geld abgehoben hatte. Die Rechtsanwälte raten das immer den Frauen - sie sollten nicht warten, bis der Mann von der Klage erfährt, sonst geht er und holt das Geld aus der Bank. Sie ging also zum Rechtsanwalt und dann zur Bank und dann bekam ich die schriftliche Scheidungsklage. Ich stand dann da ohne Geld, mit nichts, womit ich mir etwas zu trinken kaufen oder mir Beweglichkeit verschaffen könnte. Wenn man sich als Alkoholiker in einer solchen Situation befindet, kann man nur eines tun: Man geht zurück nach Hause, duscht und rasiert sich, trägt etwas Wohlriechendes auf und beginnt, mit der Frau zu reden. Ich sagte zu Barbara, daß sie sich nicht ganz im klaren darüber sei, was sie tue, daß sie sich gar nicht bewußt sei, was sie verlieren würde und daß sie doch gar nicht den Lebensunterhalt für sich und die Familie bestreiten könnte. Das Ergebnis war immer, daß sie die Klage zurückzog und das Geld wieder zur Bank brachte. Ich würde mit dem Trinken aufhören - und das war es, was Barbara eigentlich hören wollte: daß ich nicht mehr trinken würde. Sie liebte mich und ich liebte sie. Wir wollten nicht, daß unsere Ehe auseinanderging. Auf mein Versprechen hin, nicht mehr zu trinken, vergaß Barbara die Scheidung und ich blieb eine Zeitlang trocken. Diese Zeiten der Trockenheit waren schlimm. Das einzige, womit ich mich wohl fühlen konnte, war mir weggenommen durch mein Versprechen, nicht mehr zu trinken. Ich verbrachte dann eine Zeit von 30, 60 oder 90 Tagen, die wie die Hölle waren. Ich hatte den Wunsch, mich besser zu fühlen, wußte aber nicht, wie ich das anstellen sollte. Schließlich griff ich in meiner Verzweiflung wieder zum Glas, und sobald ich das tat, wurde die Allergie ausgelöst, ich betrank mich und geriet in allerhand Schwierigkeiten. Nachdem ich wieder 30, 60 oder 90 Tage getrunken hatte, reichte meine Frau wieder die Scheidung ein. Sie dachte, es funktionierte das erste Mal, warum soll es nicht wieder funktionieren? Sie ging zum Rechtsanwalt und zur Bank, holte das Geld, sie schickten mir die Scheidungsklage und ich wurde wieder trocken. Ich ging wieder ins Haus,



badete und rasierte mich, trug etwas Wohlriechendes auf und redete ihr erneut die Scheidung aus, indem ich versprach, daß ich mit dem Trinken aufhören würde. Das wollte sie hören, und sie zog ihre Scheidungsklage zurück. Ich war dann wieder eine Zeitlang trocken, und es ging mir schlecht. Ich wollte, daß es mir besser ging, wußte aber nicht, was ich tun sollte. Barbara war glücklich über meine Trockenheit, die Kinder waren glücklich darüber, der Nachbar war glücklich und die Bank war glücklich, aber ich war nicht sehr glücklich. Ich wollte mich besser fühlen und griff schließlich wieder zum Glas. Ich werde dieses letzte Besäufnis nach der 3. Scheidungsklage nicht vergessen. Ich war betrunken und wir gerieten in eine Auseinandersetzung, wie sie unter Eheleuten manchmal so üblich ist, wenn einer trinkt. Wir hatten also diesen Streit.

Barbaras Schwägerin hatte ihr kurz zuvor einige Informationen über die Alkoholkrankheit, über AA und über Al-Anon gegeben. Sie las die Informationen über AA und meinte, daß es genau auf ihren Charley zutraf. Dann las sie die Informationen über Al-Anon und sagte, daß sei nichts für sie. Sie habe die Scheidungsklage eingereicht und würde ihren Säufer bald los sein und hätte dann keine Veranlassung, etwas zu tun. Dennoch war ein Kontakt zu Al-Anon zustande gekommen. Sie wurde zu einem Al-Anon Meeting eingeladen, und man bot ihr an, sie von zu Hause abzuholen. Das war kurz vor unserem Streit gewesen. Ich erinnere mich, daß sie am Telefon mit einer Frau namens Wanda gesprochen hatte, die sie zu dem Meeting abholen wollte. Sie sagte zu Wanda, daß sie nicht in das Meeting gehen würde, und als Wanda fragte "warum", antwortete sie: "Wir haben wieder die Scheidung eingereicht und ich werde bald mein Problem los sein. Deshalb ist es nicht notwendig, zu Al-Anon zu gehen." Wanda sagte: "Du hast aber immer noch die Narben von deinem Alkoholiker, und du solltest lernen, wie man in dieser Situation leben kann, weil es bestimmt wieder passieren wird." Wanda überzeugte sie, zu Al-Anon zu gehen. Heute sagt Barbara, Wanda sei so hartnäckig **1** gewesen, daß sie, Barbara, glaubte, man veranstalte eine Kampagne zur Mitgliederwerbung und daß man einen goldenen Stern für jedes neue Mitglied bekäme. Sie ging also mit zu dem Meeting. Das war an einem Freitag abend. Mich hatte man aus dem Haus geworfen und ich hielt mich irgendwo anders auf. Am nächsten Tag, einem Samstag, rief mich Barbara an und sagte: "Charley, ich war gestern bei einem Al-Anon Meeting und habe etwas über Alkoholismus gelernt. Ich habe gelernt, daß du wirklich krank bist und daß du so trinkst, nicht, weil du es möchtest, und daß du diese Dinge tust, nicht, weil du mich nicht liebst, sondern weil

du ein kranker Mensch bist.“ Sie fragte mich, ob ich nach Hause zurückkommen möchte. Sie sagte: “Ich glaube, wir können dieses Problem gemeinsam lösen, wenn du nach Hause zurückkehren und versuchen möchtest, zusammen zu bleiben.“ Natürlich wollte ich wieder nach Hause kommen. Es war mein Heim, das ich mit eigenen Händen gebaut hatte, ich hatte 4 Kinder und eine Frau, ich hatte alles, was mir am Herzen lag, in jenem Haus. Ich bin Al-Anon dankbar dafür, daß man ihr die Informationen gab, die ihr ermöglichten zu sehen, was das eigentliche Problem war. Das habe ich Al-Anon zu verdanken. Ich glaube, der Grund für ihren Telefonanruf ist teilweise auch der gewesen, daß ich vor meinem letzten Besäufnis - ich lerne langsam - zur Bank gegangen war und alles Geld abgehoben hatte. Diesmal stand sie ohne Cash da, was auch zu ihrem Angebot beigetragen haben könnte.

Aber ich habe es wirklich Al-Anon zu verdanken. Ich bin einer von jenen Alkoholikern, die sagen, daß sie Al-Anon und die Mitglieder von Al-Anon lieben. Meiner Meinung nach ist Al-Anon eines der wunderbarsten Dinge, die den Anonymen Alkoholikern passiert sind. Ihr Al-Anons, die heute hier versammelt sind, ihr werdet uns nicht zum Trinken bringen, aber ihr könnt uns verdammt durstig machen! Durch euer Programm habt ihr gelernt, uns in Frieden zu lassen, damit wir unseren Weg gehen und das tun können, was notwendig ist, um unseren Platz in dieser Welt zu finden. Ich habe Al-Anon immer gemocht.

Barbara ging fortan in die Al-Anon Meetings, ich zog wieder zu Hause ein, und es dauerte nicht lange, bis ich wieder betrunken war, aber sie ging weiter in ihre Meetings. Nach einer Weile machte ich mir Sorgen, wo sie so regelmäßig am Freitag abend hinging und mich mit den Kindern zu Hause ließ. Ich wollte nicht bei den Kindern bleiben. Außerdem war ich beunruhigt. Ich wußte nicht, wohin sie ging und was sie dort machte. Ich versuchte wiederholte Male, sie in einen Streit zu verwickeln, aber sie wollte mit mir nicht streiten. Das sah ihr überhaupt nicht ähnlich. Schließlich fragte ich sie, was zum Teufel hier eigentlich los sei. Sie sagte: “Charley, ich will dir etwas sagen. Ich brauche dich eigentlich nicht mehr, weil ich nämlich etwas besseres als dich gefunden habe.“ Ich fragte: “WER IST ES?“ Und ich denke, ich ging in ein AA-Meeting, um herauszufinden, WER ES WAR.

Al-Anon und AA hatten ihre Meetings im selben Gebäude, und ich wußte, wenn ich dort hinging, könnte ich herausfinden, wer es war. Sie erzählte

mir einen Abends: "Charley, ich habe eine Freundin, sie heißt Wanda, sie ist meine Sponsorin. Ihr Mann heißt Floyd, und er ist Mitglied der Anonymen Alkoholiker. Glaubst du, es wäre möglich, daß du einmal mit Floyd sprechen würdest?" Ich glaubte nicht, daß ich Alkoholiker war und wollte eigentlich nicht mit Floyd sprechen, aber weil in der Familie alles recht gut lief und um des lieben Friedens willen war ich einverstanden, mit Floyd zu sprechen.

An einem Nachmittag kamen Floyd und Wanda zu uns. Barbara und Wanda stiegen ins Auto und fuhren fort. Floyd und ich, wir setzten uns in die Küche und fingen an zu reden. Floyd tat etwas für mich an jenem Abend und jenem Nachmittag, das bisher niemand fertiggebracht hatte. Er zeigte mir durch seine Geschichte was ich war und was mein Problem war. Ich hatte erwartet, daß Floyd über meine Alkoholkrankheit sprechen würde, wie es alle anderen - Barbara, die Bank, mein Bruder, der Sheriff - zuvor getan hatten. Alle hatten mit mir über meinen Alkoholismus gesprochen. Floyd hat das nicht getan. Er setzte sich in meine Küche und erzählte mir bei einer Tasse Kaffee etwas über seine Alkoholkrankheit. Er beschrieb, was mit ihm passierte, sobald er ein oder zwei Gläser Alkohol zu sich nahm. Er beschrieb das starke Verlangen nach Alkohol, das in seinen Körper entstand, gleichgültig, ob er trinken wollte oder nicht. Sobald er ein oder zwei Glas getrunken hatte, verlor er die geistige Kontrolle und endete schließlich betrunken und krank und in einer Menge Schwierigkeiten. Und indem ich Floyd zuhörte und über sein Problem erfuhr, sah ich mich selbst, denn genau das passierte auch mir. Über die ganzen Jahre hatte ich dieselbe Reaktion, sobald ich ein, zwei Drinks zu mir nahm, um mich etwas besser zu fühlen. Ich hatte gar nicht die Absicht, mich zu betrinken, aber in meinen Körper passierte etwas, das es mir unmöglich machte, aufzuhören. Ich endete jedes Mal betrunken und krank. Das half mir, zu sehen, was mein Problem wirklich war.

Dann begann er über diesen geistigen Zwang zu sprechen. Er erzählte mir von den vielen Malen, da er mit dem Trinken aufgehört hatte und wie er nach einer gewissen Zeit des Unbehagens anfang, darüber nachzudenken, nur einen oder zwei Drinks zu sich zu nehmen, um sich besser zu fühlen. Er sagte: "Ich befaßte mich mit diesen Gedanken etwa 2 oder 3 Tage lang und plötzlich wischte mein Verstand alle Erinnerungen an Gefängnisse, an Autounfälle und Krankenhäuser vom Tisch und konzentrierte sich einzig und allein auf eine Sache: Wie gut es mir ginge, sobald ich etwas getrunken hätte." Er fügte hinzu: "Ich trank dann den Alkohol mit der

Überzeugung, daß diesmal alles in Ordnung sein wurde. Aber sobald der Alkohol zu wirken begann, bekam ich dieses Verlangen, und ich wurde jedesmal besoffen." Er sagte: "Charley, ich habe herausgefunden, daß ich nicht trinken kann, weil ich eine Körperallergie gegen Alkohol habe. Und ich kann nicht nüchtern bleiben, weil eine geistige Besessenheit mich glauben macht, daß es OK sein würde, zu trinken." Zum ersten Mal in meinem Leben begann ich zu begreifen, was mein Problem wirklich war. Ich hatte immer gemeint, ich hätte keine Willenskraft. Er zeigte mir, welcher Art meine Krankheit wirklich war. Gott wirkt auf geheimnisvolle Weise.

Das war vor ungefähr 26 Jahren. Mein Freund Floyd hat es nicht geschafft, über längere Zeit trocken zu bleiben. Er betrank sich immer wieder, geriet in allerhand Schwierigkeiten, endete mit Autounfällen und Krankenhausaufenthalten, bis er ganz unten war. Ich setzte mich mit ihm zusammen, erzählte ihm, was mein Problem war, sprach von meiner Trinkerei und meiner geistigen Besessenheit und bot ihm Hilfe an, falls er diese wünschte. Manchmal holten wir ihn ab und brachten ihn ins Krankenhaus zum Entzug. Ein paar Tage später besuchten wir ihn und luden ihn zu einen AA Meeting ein. Einmal, als ich etwa 4 oder 5 Jahre trocken war, beschloß ich, daß - ICH - Floyd trockenlegen würde. Ich hatte es satt, ihm bei seiner Trinkerei zu-zuschauen. Ich holte ihn 365 Tage hintereinander zu Meetings ab, ohne ein einziges Meeting zu verpassen. In dem Teil des Landes, wo ich lebe, gibt man den Freunden, die ein Jahr trocken sind, zur Anerkennung einen Kuchen. Den Rauchern gaben wir ein Feuerzeug und den Nichtraucher ein anderes Geschenk. Ich übergab Floyd sein Feuerzeug. Es hatte auf der einen Seite seinen Namen und den Tag, als er trocken wurde, eingraviert, und auf der anderen den Gelassenheitsspruch. Ich gab ihm an jenem Abend das Feuerzeug und weinte, und Floyd weinte, und alle anderen weinten, und am nächsten Tag betrank er sich wieder. Heute hat er ein ersoffenes Hirn und ist ein hoffnungsloser Krüppel. Der Alkoholismus ist eine Familienkrankheit. Floyd hatte zwei Söhne, die sich dieses Jahr umgebracht haben. Auch sie waren Alkoholiker. Gott wirkt auf unergründliche Weise. Die ganzen Jahre habe ich mich gefragt, warum Floyd immer noch trank und ich nicht. Ich verstehe das überhaupt nicht. Ich weiß nur, daß irgendwann und irgendwie Gott es für richtig hielt, meine Alkoholbesessenheit von mir zu nehmen. Und das geschah, als Floyd mich zu einen Meeting mitnahm in eine kleine Stadt in Arkansas.

In dieser Stadt gab es eine AA-Gruppe, die sich "borderline group" nannte. Ich "wußte", daß ich nicht wirklich ein Alkoholiker war, räumte aber ein, daß ich vielleicht ein Grenzfall sein könnte, und deshalb hat man wohl diese Gruppe für Alkoholiker wie mich gegründet. Später habe ich erfahren, daß man sich "borderline group" nannte, weil sich der Ort an der Grenzlinie zwischen Oklahoma und Arkansas befand. Ich dachte, es war ein besonderes Meeting für Leute wie mich. Ich werde den Freitag abend, als ich in dieses Meeting kam, nie vergessen. Wie Joe habe auch ich geglaubt, daß es eine Art Heilsarmee ohne Uniformen sein würde. Ich erwartete, daß die Männer alle dreckig und speckig sein würden, wie es Alkoholiker normalerweise sind. Ich hatte das Bild des Penners vor Augen. Ebenso erwartete ich, daß die Frauen alt und runzlig und ihre Kleider nicht besonders hübsch sein würden. Als ich zur Tür hereinkam, war ich sehr verwundert. Alle waren sauber und gut frisiert, die Frauen waren schön gekleidet und gepflegt, die Männer sahen gut aus, aber was mich am meisten erstaunte, war, daß sie alle auf mich zukamen und meine Hand schüttelten. Sie sagten: "Hallo, Charley, wie geht es dir? Wir freuen uns, dich hier zu sehen. Hast du vielleicht ein wenig Probleme mit dem Alkohol?" Ich antwortete. "Ja, und deshalb bin ich hier - um herauszufinden, was ich dagegen tun kann" und sie erzählten mir, wie es funktionierte. Einer sagte zu mir: "Weißt du, für neue Mitglieder - wir empfehlen es für alte Mitglieder auch - aber für neue Mitglieder halten wir es für unbedingt notwendig, daß sie zu 4, 5 oder 6 Meetings in der Woche kommen. Du solltest, wann immer möglich, unter Menschen sein wie du, um deine Batterien aufzuladen und um dich daran zu erinnern, daß du ein Alkoholiker bist und diese Tatsache nicht vergißt." Ein anderer überreichte mir das Blaue Buch und wies mich darauf hin, daß darin erklärt wird, wie die ersten 100 Männer und Frauen vom Alkoholismus genesen sind. Er sagte: "Wenn du nie wieder trinken möchtest, dann nimm dieses Buch mit nach Hause, lese und studiere es, und wenn du tust, was dir darin empfohlen wird, wirst du ohne Alkohol auskommen können." Dann war ein etwas älterer Mann dort. Ich sah ihn bei jedem Meeting. Ich nannte ihn den alten Glatzkopf. Er saß in jedem Meeting drin. Er schaute mich an und lächelte ein wenig. Dann sagte er: "Mein Sohn," - damals war ich erst über dreißig und er in den Sechzigern - er sagte, "Mein Sohn, wenn du wirklich trocken werden möchtest, dann wirst du eines Tages deinen Willen und dein Leben der Sorge Gottes, wie du ihn verstehst, anvertrauen müssen."

Ich erinnere mich noch ganz genau, wie ich den Leuten an jenem Abend

drei Dinge sagte: "Erstens, ich glaube, ihr Leute versteht mich nicht. Schließlich habe ich eine Farm hier, wo ich 35.000 Brathühner zum Verkauf züchte; außerdem habe ich 100 Stück Vieh und einen Futterbetrieb für 500 Schweine. Ich habe eine rothaarige Frau und 4 Kinder und 2 Hühner- hunde. Wenn man all das zu versorgen hat, dann muß man abends zu Hause bleiben und sich ausruhen. Es ist ausgeschlossen, daß ich zu 4, 5 oder 6 Meetings in der Woche kommen kann." Ich nahm euer nettes Buch, öffnete es beim Kapitel 5, wie man mir empfohlen hatte, las "Wie es funktioniert" und hätte mich danach fast übergeben. Im ersten Schritt heißt es: "Wir gaben zu, daß wir dem Alkohol gegenüber machtlos sind und unser Leben nicht mehr meistern konnten." Ich hatte in meinem ganzen Leben noch nie zugegeben, daß ich gegenüber irgend etwas machtlos sei. Im zweiten Schritt stand: "Wir kamen zu dem Glauben, daß eine Macht, größer als wir selbst, uns unsere geistige Gesundheit wiedergeben kann." Ich sagte, erzählt mir nicht, daß ich verrückt bin! Ich mache dumme Sachen, wenn ich getrunken habe, aber wenn ich nüchtern bin, verhalte ich mich so wie andere Leute auch. Wenn du also weder machtlos noch verrückt bist, dann brauchst du auch nicht deinen Willen und dein Leben einer Sache anzu- vertrauen, die du sowieso nicht verstehst. Und zu dem, was der ältere Mann gesagt hatte, sagte ich: "Erzählt mir nichts über Gott, ich weiß über Gott Bescheid. Ich wurde nämlich in einer guten Südstaaten-Baptistengemeinde erzogen. Zu Hause haben wir zwei verschiedene baptist- ische Kirchen - die normale baptistische Kirche und die Südstaatenbaptistenkirche. Ich weiß nicht, was für einen Gott die Baptisten haben, aber ich weiß, was für einen die Südstaaten- baptisten haben – von ihm erwartete ich Hölle, Feuer und Schwefel. Für Lügen, Betrügen, Whisky Trinken und Ehebruch kommt man in die Hölle, und das genau hatte ich 26 Jahre lang getan, bis ich zu AA kam. Ich wußte, daß Gott bereits dem Heiligen Petrus Anweisung gegeben hatte, diesen kleinen vieräugigen Strolch in die unteren Stockwerke zu schicken, falls er auftauchen sollte, da man von seiner Sorte niemanden brauche.

Ich nehme an, daß man in meiner Südstaatenbaptistenkirche auch von einem gütigen und liebenden Gott gesprochen hat, leider hat mich diese Botschaft in der Bank, in der ich saß, nicht erreicht. Ich hatte nur den Teil über Hölle, Feuer und Schwefel gehört. "Ich kann aber eines machen," sagte ich. "Ich kann das, was ihr von mir verlangt, nicht tun. Was ich aber tun werde, weil ich euch nämlich ganz gut mag - ich fühle mich bei euch wohl, euer Kaffee schmeckt einigermaßen gut - ich werde jeden Freitag

abend in eure Meetings kommen. Das Programm werde ich so durcharbeiten, wie ich es für richtig halte, und ihr werdet sehen, ich werde trocken bleiben, auch wenn ihr mir nicht glaubt."

Ich danke Gott für die Gemeinschaft der Anonymen Alkoholiker. Jede andere Gemeinschaft auf der Welt hätte ein arrogantes Arschloch wie mich am Hosenboden genommen und vor die Tür gesetzt. Aber wißt ihr, was sie machten? Sie lehnten sich zurück, lächelten und sagten: "Komm, wieder." Ich kam also wieder, ging jeden Freitag abend in ihre Meetings und arbeitete am Programm, so wie es mir gefiel. Die Zeit verging, und mir ging es immer schlechter und schlechter. Ich hatte das einzige, das mir gute Gefühle gab, aus meinem Leben herausgenommen - den Alkohol, und ich hatte nichts in mein Leben hereingenommen, um die Lücke zu füllen. Obwohl ich Mitglied der Anonymen Alkoholiker war, wurde ich täglich zunehmend kränker. Nach etwa 90 Tagen - ich hatte immer wieder von Rückfällen reden hören - beschloß ich, daß es Zeit war, einen solchen zu haben.

Ich nahm also einen Drink Alkohol, damit es mir besser ginge, und es ging mir bedeutend besser, aber - damit wurde die Allergie ausgelöst und ich konnte nicht mit dem Trinken aufhören. Ich endete betrunken und krank und mit einer Menge Schwierigkeiten. Damals mußte ich so lange trinken, bis ich so krank wurde, daß ich nicht mehr weiter trinken konnte. Dann ging ich in den Spirituosenladen und kaufte meine tägliche Ration von einem Liter Wodka und zusätzlich etwas Bier, das ich zusammen mit dem Wodka trank. Ganz langsam reduzierte ich den Wodka und verlagerte mich auf das Bier. Das dauerte etwa 8 bis 10 Tage. Daraufhin reduzierte ich ganz langsam das Bier, bis ich nach 9 oder 10 Tagen mit dem Trinken aufhören konnte. Ich brauchte 2 bis 3 Wochen zum Ausschleichen, bevor ich aufhören konnte, nachdem ich aber schon so krank war, daß ich nichts mehr vertrug. Sobald ich wieder nüchtern war, tat ich das einzige, das ich je im Leben richtig gemacht habe: Ich ging schnurstracks zurück zur Gemeinschaft der Anonymen Alkoholiker, weil etwas mit mir an jenem ersten Abend passiert war, als ich in das AA-Meeting kam. Ich wußte, daß ich zu Hause war, ich wußte, ich war, wo ich hingehörte, ich wußte, ich war bei Leuten, die dasselbe fühlten wie ich, die so redeten wie ich, und ich fühlte mich unter ihnen wohl. Es war das erste Mal seit langer, langer Zeit gewesen, daß ich mich mit Leuten wohlfühlte.

Ich ging also wieder zu AA zurück, und als ich am Freitag abend durch die Tür kam, standen sie alle da, streckten mir die Hände entgegen und

sagten: "Hallo, Charley, wie geht's? Hast du ein wenig Probleme mit dem Alkohol gehabt?" Und ich sagte: "Ja, und ich bin hier, um herauszufinden, was ich dagegen tun kann," und man sagte mir, wie es funktioniert. Einer sagte, ich sollte zu 4, 5 oder 6 Meetings in der Woche gehen, ein anderer sagte, ich solle das Blaue Buch lesen und das tun, was darin empfohlen wird, und es würde mir gut gehen. Der alte Glatzkopf sagte: "Mein Sohn, wenn du trocken bleiben willst, wirst du früher oder später deinen Willen und dein Leben der Sorge Gottes, wie du ihn verstehst, anvertrauen müssen." Und wieder sagte ich diesen netten Leuten, daß das nicht möglich sei. Ich sagte: "Es ist ausgeschlossen, daß ich zu 4, 5 oder 6 AA-Meetings in der Woche gehen kann. Ich kann auch in diesem Programm nicht arbeiten. Erzählt mir nichts von Gott, ich weiß bereits über ihn Bescheid. Macht euch keine Sorgen um mich, ich werde auch so trocken bleiben. Ich werde jeden Freitag abend in eure Meetings kommen, ich werde im Programm arbeiten, wie es mir gefällt, und ihr werdet sehen, ich werde trocken bleiben, auch wenn ihr es nicht glaubt." Sie lehnten sich zurück, lächelten und sagten., "Komm` wieder." Und ich kam wieder. Ich ging jeden Freitag abend ins Meeting, ohne einen Freitag auszulassen, und es ging mir immer schlechter und schlechter. An Ende von 6 Monaten und obwohl ich ein Mitglied der Gemeinschaft der Anonymen Alkoholiker war, verbesserte sich meine Lage nicht. Ich kam jetzt mit niemand mehr aus - nicht mit Barbara, nicht mit den Kindern, nicht mit den Hühnerhunden, nicht mit den Leuten in AA.

Ich fühlte mich miserabel, ich wollte, daß es mir besser geht, und ich kannte nur einen Weg, wie es mir besser gehen könnte. Das einzige, was mir gute Gefühle verschaffte, war Whisky. Ich trank etwas Whisky und fühlte mich gleich besser. Das dauerte vielleicht 30 Minuten, dann übernahm die Allergie wieder die Herrschaft, ich konnte nicht aufhören zu trinken und endete betrunken, krank und in allerhand Schwierigkeiten. Nach 2 bis 3 Monaten - ich weiß es nicht mehr genau - hatte ich wieder den Tiefpunkt erreicht. Ich konnte nichts mehr vertragen, ging in den Spirituosenladen, holte meinen Wodka und das Bier, brauchte etwa 10 Tage, um vom Wodka wegzukommen und weitere 10 Tage, um vom Bier wegzukommen und auszunüchtern. Sobald ich wieder nüchtern war, tat ich das einzig richtige, das ich je in meinem Leben getan habe: Ich ging schnurstracks zurück zur Gemein- schaft der Anonymen Alkoholiker. Ich wußte, daß ich dort die Lösung finden würde. Ich wußte, daß ihr sie hattet. Das erinnert mich an ein anderes Buch - die Bibel. Dort steht irgendwo: "Dein Glaube hat dir geholfen." Ihr habt mir erzählt, was mit



euch geschehen war. Ihr habt mir erzählt, wie ihr trocken geworden seid. Ihr habt mir gesagt, wie ich trocken werden könnte, und es war euer Glaube, der mich immer wieder zu AA hingezogen hat. Wenn ihr nicht hier gewesen wärt, um mir das zu erzählen, hätte ich nicht gewußt, wohin ich gehen könnte.

Ich kam am Freitag abend ins Meeting und man begrüßte mich wieder und fragte, "Hast du ein wenig Probleme mit dem Alkohol gehabt?" Ich sagte: "Ja, und deshalb bin ich gekommen, um herauszufinden, was ich dagegen tun kann." Und man erzählte mir, wie es funktioniert. Der eine sagte: "wir sagen dir schon die ganze Zeit, du sollst 4, 5 oder 6 Mal die Woche ins Meeting gehen." Ein anderer sagte: "Hier ist das verdammte Buch. Nimm es, lies es und tu, was es empfiehlt, und es wird dir besser gehen." Der alte Glatzkopf sagte: "Junge, ich habe es langsam verdammt satt, dir immer wieder zu sagen: früher oder später, wenn du trocken bleiben willst, wirst du deinen Willen und dein Leben der Sorge Gottes, wie du ihn verstehst, anvertrauen müssen." Und wieder sagte ich: "Ich kann das alles nicht tun." Wenn ich zurückschaue, sehe ich, daß ich diese Dinge wirklich nicht tun konnte. Warum konnte ich sie nicht tun? Weil mich der Alkohol noch nicht besiegt hatte. Ich konnte nämlich mit meinen eigenen Kräften trocken werden. Es war zwar sehr schwer. Ich brauchte 10 Tage, um vom Whisky und weitere 10 Tage um vom Bier runterzukommen, all das in elender Verfassung, aber wenn man aus eigener Kraft heraus aufhören kann, dann ist man doch dem Alkohol gegenüber nicht machtlos! Und wenn man dem Alkohol gegenüber nicht machtlos ist, dann braucht man auch all den anderen Kram nicht. Alles was du tun muß, ist, in die Meetings zu gehen. Ich sagte: "Ich werde in eure Meetings kommen, ich werde im Programm arbeiten, wie es mir gefällt, und ihr werdet sehen, ich werde trocken bleiben, auch wenn ihr es nicht glaubt." Sie lehnten sich alle zurück, lächelten und sagten: "Komm wieder." Und ich bin wiederge- kommen."

Die Zeit verging und es ging mir immer schlechter und schlechter. Nach 9 Monaten stand ich vor der Wahl zwischen zwei Möglichkeiten. Obwohl ich Mitglied der Gemeinschaft der Anonymen Alkoholiker war, war das Leben ohne Alkohol absolut unerträglich geworden. Ich konnte den Schmerz des Trockenseins nicht mehr aushalten. Aber ich wollte auch nicht mehr saufen, denn ich wußte, sobald ich etwas trank, endete ich betrunken und krank und mit einer Menge Schwierigkeiten. Ich hatte also zwei Möglichkeiten: Mich besaufen oder mir eine Kugel in den Kopf jagen. So

wie bisher konnte ich nicht weiterleben.

Gottseidank entschied ich mich dafür, mich zu besaufen, anstatt mir eine Kugel in den Kopf zu jagen. Ich wollte mich damals genau so wenig umbringen wie heute, denn ich möchte bestimmt nicht auf diese Weise umkommen. Anstatt so weiterzuleben oder mich umzubringen, griff ich zum Alkohol - nach 1 ½ Jahren in AA und zuletzt 9 Monaten Trockenheit - nachdem ich ein Mitglied der Gemeinschaft der Anonymen Alkoholiker gewesen war. Natürlich war ich wieder betrunken, sobald ich zu trinken anfang, ich wurde krank und geriet in eine Menge Schwierigkeiten. 2 oder 3 Monate später fing ich wieder an, den Alkohol auszuschleichen. Ich ging in den Spirituosenladen, um meinen Wodka und das Bier zu holen. Nur funktionierte es dieses Mal nicht. Diesmal war es beim Bier wie beim Wassertrinken, es tat nichts für mich, und so konnte ich nicht mit dem Wodkatrinken aufhören. Nach ein paar Drinks verlor ich die Besinnung, wachte nach 3, 4, 5, 6 Stunden zitternd und schlotternd, in Schweiß gebadet wieder auf und schwor, nie wieder ein Glas anzurühren. Ich war so krank, daß ich ohne Wodka gar nicht aus dem Bett steigen konnte; ich trank ein Glas und verlor wieder die Besinnung. Aus den Tagen wurden Wochen und aus den Wochen wurden Monate. Mittlerweile konnte ich weder essen noch rauchen noch Kaffee oder Wasser trinken. Alles was ich konnte, war Wodka trinken, besinnungslos werden, aufwachen, Wodka trinken und wieder die Besinnung verlieren.

Barbara - Gott segne sie - und die Kinder hatten mich in den Heizraum auf eine kleine Pritsche verfrachtet. Eines Tages steckte sie den Kopf durch die Tür und sagte: "Mein Lieber, dir geht es schlecht, nicht wahr?" Und ich sagte: "Oh, ja, das kann man wohl sagen." Sie fragte mich: "Hast du noch etwas zu trinken?" Und ich antwortete: "Nein, mir ist alles ausgegangen." Sie sagte: "Ich bin gleich zurück." Nach einer halben Stunde war sie wieder da mit einen braunen Papiersack gefüllt mit 12 Flaschen Wodka, alles verschiedene Geschmäcker - Erdbeer-, Himbeer-, Orangengeschmack - und sie sagte: "Du liebst das mehr als alles andere. Nimm es als ein Geschenk von mir" Ich hatte immer geglaubt, daß sie das aus ihrer Herzengüte heraus getan hatte. Nachdem ich aber einige Jahre trocken war, wurde mir klar, daß man ihr bei Al-Anon beigebracht hatte: "Laß ihn trinken soviel er will. Je mehr er trinkt, desto früher wird er seinen Tiefpunkt erreichen. Es kann nur eins von beiden passieren: Er trinkt so lange, bis er nichts mehr vertragen kann und seinen Tiefpunkt erreicht, oder er stirbt." Ihr Problem würde also so oder so gelöst. Sie war

damit nur behilflich, mich zum Tiefpunkt zu bringen.

Ich nahm die 12 Flaschen Wodka und dachte, jetzt hätte ich genug für 2 oder 3 Wochen, aber nach 2 oder 3 Tagen waren die Flaschen leer. Eines morgens wachte ich auf und wußte, daß ich im Begriff war, an Alkoholismus zu sterben. Ich wollte nicht am Alkohol oder betrunken sterben. Ich will es heute nicht und ich wollte es damals nicht. Aber ich wußte nicht, was ich tun sollte. Ich glaube, zum ersten Mal in meinem Leben, seit ich ein kleines Kind war bis zu jenem Zeitpunkt - ich war 40 - habe ich nie jemand um Hilfe gebeten. Solange ich mich erinnern konnte, hatte ich nie jemanden um Hilfe gebeten. Ich sagte zu meiner Frau: "Barbara, ich brauche Hilfe, ich kann nicht mit dem Trinken aufhören." Natürlich hatte sie nur darauf gewartet, daß ich das endlich sagte. Sie ging zum Telefon, rief meinen Freund Floyd an, und Floyd und ein zweiter Mann namens Buss kamen in unser Haus. Buss war ein großer, rauher, stählender Typ. Als sie in den Heizraum kamen und mich sahen, sagte Buss zu Floyd: "Wir müssen ihn ins Krankenhaus bringen. Wenn wir versuchen, ihn hier bei sich zu Hause auszunüchtern, wird er mit Sicherheit sterben." Floyd sah mich an und sagte: "Komm, Charley, du mußt dich jetzt waschen und saubere Kleider anziehen, wir bringen dich ins Krankenhaus, damit du dort Hilfe bekommst." Und ich sagte: "Nein, nein Jungs, ich glaube nicht, daß es so schlecht um mich steht. Ich glaube, ich kann es selber schaffen." Daraufhin drehte sich Buss zu Floyd und sagte: "Komm, wir gehen wieder nach Hause. Wenn er das glaubt, dann können wir gar nichts für ihn tun, nicht, solange er nicht bereit ist, mit dem Trinken aufzuhören und zuzugeben, daß er es allein nicht schaffen kann." Als sie gingen, schaute Floyd noch einmal herein zu mir. Er hatte Tränen in den Augen und sagte: "Charley, wenn du mich brauchst, ruf mich an, und ich komme wieder." Und sie gingen fort. Ich erinnere mich, wie ich im Bett lag und versuchte zu trinken, und wie ich überlegte, was ich tun könnte, aber ich merkte, daß ich so nicht wieder trocken werden konnte. Ich schaffte es, noch einmal ans Telefon zu gehen und meinen Freund Floyd anzurufen. Er kam sofort herüber, und als er ankam, saß ich auf der Veranda mit einer Dose Bier in der Hand. Die Hälfte davon hatte ich bereits getrunken. Floyd stieg aus seinem Wagen aus und sagte: "Komm, Charley, wir gehen ins Krankenhaus um Hilfe. Du kannst dein Bier mitnehmen und unterwegs zum Krankenhaus trinken." Ich sagte: "Nein, Floyd, ich habe genug gehabt. Ich kann einfach nicht mehr trinken. Ich habe all den Alkohol gehabt, den ich vertragen kann." Ich verließ das Haus und ließ diese halbe Dose Bier auf der

Veranda stehen. Ich kann mich nicht erinnern, daß ich jemals von einem Drink weggegangen bin, der noch nicht ausgetrunken war. An jenem Tag ließ ich ihn stehen, man brachte mich ins Krankenhaus und dort gab man mir Medikamente, damit ich nicht ins Delirium fiel. Darüber hinaus kann ich mich nicht mehr erinnern, was geschah. Ich verbrachte etwa 3, 4 oder 5 Tage dort. Als ich einmal aufwachte, hatte ich das Gefühl, angeschnallt zu sein, ich erinnere mich an wüstes Fluchen und Toben und schreien. Als ich wieder aufwachte, fiel mir auf, daß die Krankenschwestern nur vorsichtig ihren Kopf durch die Tür steckten. Sie kamen nicht ins Zimmer. Ich hatte blaue Flecken an den Armen, an den Beinen und am ganzen Körper.

Ich wachte auf in einem Ort, wo ich zuvor noch nie gewesen war, ich meine nicht meinen Körper, sondern meinen Kopf. Ich wachte auf in dem Bewußtsein der vollkommenen Niederlage. Es fällt mir nicht schwer, mich mit Bill Wilson zu identifizieren, als er im Blauen Buch schreibt: "Worte können nicht die Einsamkeit und Verzweiflung wiedergeben, die ich im tiefen Morast des Selbstmitleids fand. Treibsand war um mich herum in allen Richtungen. Ich hatte mein Spiel gespielt- und verloren. Der Alkohol war mein Meister." Ich wachte auf mit dem Bewußtsein einer totalen Niederlage. Und als ich mit diesem Gefühl der absoluten totalen Niederlage aufwachte, wußte ich nicht, was ich damit anfangen sollte. Ich war 18 Monate lang Mitglied der Anonymen Alkoholiker gewesen, aber ich wußte wirklich nicht, was ich jetzt zu tun hatte. Dann kam mir die Erinnerung an etwas, was ein alter Mann in der Gruppe gesagt hatte: "Wenn du an einen Punkt der totalen Verzweiflung gelangst und nicht weißt, wohin du dich wenden sollst, versuch` es mit einem kleinen Gebet und schau`, was dann passiert." Ich lag da in meinem Bett und fragte mich, ob ich es wagen könnte, zu beten. Ich sagte mir: "Nein, du wirst nicht beten. Nur schwache Menschen beten. Starke Menschen, die auf ihren eigenen Beinen stehen, beten nicht. Aber dann fragte ich mich: "Was kannst du sonst noch tun außer beten?" und ich dachte: "Was wird das schon nützen? Gott will mit mir sowieso nichts zu tun haben. Wenn ich mir anschau, was ich gewesen bin, kann ich die Sache vergessen. "Wenn du nicht beten willst, was willst du sonst tun?" Und ich beharrte weiter: "Ich weiß nicht was ich tun werde, aber ich will nicht beten." Darauf sagte mir meine Vernunft: "Was macht es, wenn du es einfach versuchst? Es ist keiner außer dir im Zimmer. Niemand wird dich dabei beobachten, und wenn es nicht funktioniert, wird keiner wissen, daß du es versucht hast." Ich lag da im Bett, und schaute an die Decke und betete so falsch, wie man es sich nur vorstellen kann. Ich sagte: "Gott,

wenn es einen gütigen, liebenden Gott gibt, kannst du meine Besessenheit vom Alkohol von mir nehmen?" Ich habe keine Ahnung, was dann passierte. Bei mir war es nicht wie bei Bill. Ich hatte nicht das Gefühl, als ob ein frischer Bergwind durch das Zimmer wehte. Mein Zimmer füllte sich auch nicht mit einem gleißenden Licht, aber ich werde euch sagen, was passierte: Sobald ich das Gebet gesprochen hatte, wußte ich, daß ich nie wie-

der ein Glas Alkohol würde zu mir nehmen müssen, wenn ich es nicht wollte. Ich wußte zwar nicht, was passieren müßte, damit ich nicht mehr trinken würde, aber ich wußte, daß ich nicht mehr würde trinken müssen.

Ich verließ das Krankenhaus, und am Freitag abend ging ich wieder zu den Anonymen Alkoholikern. Ich betrat den Meetingraum und alle streckten mir ihre Hände entgegen und begrüßten mich mit "Hallo, Charley, wie geht's. Wir freuen uns, dich wiederzusehen. Hast du ein wenig Probleme mit Alkohol gehabt?" Und ich sagte, "Ja, das habe ich." Aber ich fragte sie nicht, was ich dagegen tun könnte und sie sagten mir nicht, was dagegen zu tun sei. Ich begann, 4, 5 und 6 Mal die Woche ins Meeting zu gehen. Ich fing an, das Blaue Buch zu lesen und zu studieren. Ich begann, diesen Gott, den ich nicht verstand, jeden Morgen darum zu bitten, mir einen weiteren Tag der Trockenheit zu schenken und ihm jeden Abend, wenn ich zu Bett ging, für den vergangenen Tag der Trockenheit zu danken. Das war vor 8.750 Tagen, und seitdem habe ich keinen Alkohol mehr getrunken. ES FUNKTIONIERT WIRKLICH! - für diejenigen, die bereit sind, die Schritte zu tun.

Im Blauen Buch finden wir die Feststellung, daß die Gemeinschaft der Anonymen Alkoholiker ein sehr mächtiger Bestandteil des Bandes ist, das uns verbindet. Aber das Buch sagt auch, daß die Gemeinschaft allein nicht ausreicht. Die bedeutende Tatsache liegt darin, daß wir eine gemeinsame Lösung entdeckt haben, über die wir vollkommen einer Meinung sein können und über die wir im Geist der Bruderschaft und der Harmonie aktiv werden können. Das ist die großartige Botschaft, die dieses Buch jenen bringt, die am Alkoholismus leiden - nicht die Botschaft über die Gemeinschaft, sondern die Botschaft über die gemeinsame Lösung. Diese gemeinsame Lösung, stellt sich heraus, sind eine Handvoll einfacher Werkzeuge, die uns zu Füßen gelegt wurden. Es sind die 12 Schritte der Anonymen Alkoholiker. Durch die ersten 11 Schritte habe ich ein spirituelles Erwachen erlebt, und dieses spirituelle Erwachen macht es unnötig für mich, noch Alkohol zu trinken. Ich glaube, eine der größten

Tragödien, die heute auf der Welt herrschen, ist einfach die Tatsache, daß wir in AA alles Erdenkliche tun, um immer mehr Menschen für unsere Gemeinschaft zu gewinnen, und daß Tausende von Menschen als Mitglieder der Anonymen Alkoholiker herumsitzen und täglich am Alkoholismus sterben müssen. Denn, obwohl sie Mitglieder bei AA sind, laufen sie immer noch in der Welt herum mit einer schweren Alkoholkrankheit. Ich war 18 Monate lang ein Mitglied der AA und lief herum als schwerkranker Alkoholiker, der beinahe an dieser Krankheit gestorben wäre. Erst, als ich anfing, mich um die gemeinsame Lösung zu kümmern, fing ich an, vom Alkoholismus zu genesen. Das ist die Botschaft, die uns das Blaue Buch bringt. Es ist die Botschaft, die wir hoffen, dieses Wochenende mit euch teilen zu können. Es ist die Botschaft, die die Welt der Alkoholbetroffenen hören möchte. Nicht die Botschaft über die Gemeinschaft der AA, auch wenn sie eine großartige Sache ist, sondern die Botschaft der Genesung vom Alkoholismus durch das 12-Schritte-Programm.

Wir lieben euch und bedanken uns, daß ihr uns die Gelegenheit gegeben habt, bei euch zu sein. Wir schließen jetzt mit dem Vaterunser und dann machen wir eine kleine Kaffeepause OK?

(Charley)

Hallo Freunde. Mein Name ist Charley P. und ich bin ein sehr dankbarer Alkoholiker. Weil ich ein Mitglied der Anonymen Alkoholiker bin und durch die Gnade der Kraft, die mir durch das 12-Schritte-Programm zuteil wurde, war es für mich seit nunmehr 8.752 Tagen, immer jeweils 24 Stunden lang, nicht notwendig, Alkohol zu trinken, und dafür bin ich sehr dankbar. Ich habe mit Besorgnis beobachtet, wie Jim diese Kerze anzündete, denn mit 40 Jahren Trockenheit könnte er trocken genug sein, um in Flammen aufzugehen. Das ist wirklich eine lange Zeit der Trockenheit. Danke Jim. Dies ist ein beeindruckender Ort, nicht wahr? Ich hatte manchmal Auftritte an solchen Orten in den USA. Meistens saß da ein Richter hinter einem Podium und unterhalb vor ihm saß ich. Das ist das erste Mal, daß ich auf der anderen Seite bin und auf euch hinunterschauen kann. Ihr seht alle fabelhaft aus. Ihr seht so gut aus, ihr seid wahrscheinlich der bestaussehende Haufen kranker Leute, die ich je gesehen habe.

Wenn wir mit dieser Sache beginnen, möchten wir immer zu Anfang klarstellen, daß wir uns nicht als die Gurus des Blauen Buches betrachten. Wir halten uns nicht für Experten auf irgendeinem Gebiet. Wir sind bloß zwei alte Säufer, die sich vor mehreren Jahren begegneten und entdeckten, daß sie ein gemeinsames Interesse am Blauen Buch hatten. Wir haben es zusammen eine Zeitlang studiert, und ich hoffe, daß wir etwas darüber gelernt haben. Wir sind sehr froh, die Dinge, die wir gelernt haben, mit anderen Leuten teilen zu können. Auf keinen Fall aber sprechen wir für AA als Ganzes. Es steht euch frei, mit uns in dem, was wir hier sagen werden, übereinzustimmen oder auch nicht, ganz wie es euch beliebt. Wenn ihr uns Dinge sagen hört, die mit dem Blauen Buch unvereinbar sind, dann schlagen wir vor, daß ihr ihnen keine Beachtung schenkt. Wir werden uns bemühen, daß deren Anzahl so klein wie möglich bleibt. Ferner möchten wir sagen, daß wir mit unserem Blauen Buch übereinstimmen, wenn darin steht, daß es unsere Bestimmung ist, glücklich, froh und frei zu sein. Wir lachen sehr gerne, wir machen gerne einen Blödsinn und freuen uns an jedem Spaß. Wir freuen uns auch, wenn andere lachen, und von Zeit zu Zeit werden wir mitten in unseren Ausführungen irgendeinen Witz einflechten, um das Ganze mit etwas Humor zu beleben. Wenn wir also einen Witz erzählen, der überhaupt nicht witzig ist, tut uns ein Gefallen und lacht bitte trotzdem, weil wir euch so gerne lachen hören. Wir möchten auch daran erinnern, daß der Verstand nur so viel aufnehmen wird, wie unser Hinterteil aushalten kann. Einige dieser Sitzungen wie z.B.. heute abend - werden sich ziemlich hinziehen, vielleicht auf 2 Stunden, und wenn ihr das Bedürfnis habt, euch etwas Bewegung zu verschaffen, dann braucht ihr euch keinen Zwang anzutun. Das wird uns überhaupt nicht stören. Soviel ich mitgekriegt habe, wird man Kaffee draußen im Foyer bekommen. Wenn ihr Lust auf eine Tasse Kaffee habt, könnt ihr jederzeit hinausgehen und euch eine holen, das wird uns auch nicht stören, oder falls ihr das Bedürfnis habt, eine Tasse Kaffee loszuwerden, so braucht ihr euch auch da keinen Zwang antun. Es hat keinen Sinn, wenn ihr still vor euch hinleidet. Wir werden unsere Ausführungen so zwanglos wie möglich machen. Durch die Zwanglosigkeit und die Späße wird es zweifellos gelingen, ein erfreuliches und heiteres Wochenende miteinander zu verbringen. Außer den Dingen, die wir über unser Buch lernen werden, können wir noch obendrein viel Spaß haben.

In diesem Sinne möchte ich euch auch gleich vorab etwas vorlesen, was ich eines Tages in meinem Blauen Buch fand, als ich von einem Blauen-Buch-Seminar wie diesem nach Hause zurückkehrte. Die Leute

wissen, daß ich gerne Dinge über AA und über Alkoholiker sammle. Deshalb finde ich öfters kleine Geschichten, die mir jemand vorne ins Buch legt. In meiner Heimat haben wir eine Kummerkastendame, man nennt sie "Dear Abbey", und sie bekommt viele Briefe von Leuten, die sie um Rat für alle Arten von Problemen bitten. Sie ist sehr bekannt, ihr habt vielleicht auch schon von ihr gehört. Dies ist ein Brief an "Dear Abbey" und lautet folgendermaßen: "Liebe Abbey, ich bin ein Matrose in der US Marine, und ich habe einen Cousin, der Mitglied der Anonymen Alkoholiker ist. Mein Vater leidet an Epilepsie und meine Mutter hat die Alzheimersche Krankheit. Beide können nicht arbeiten. Sie sind vollkommen von meinen beiden Schwestern abhängig, die als Prostituierte in Louisville, Kentucky arbeiten. Der Grund, warum sie zu Prostituierten wurden ist mein einziger Bruder, der eine lebenslange Haft wegen Vergewaltigung und Mord absitzen muß und die Eltern nicht unterstützen kann. Ich habe mich in eine Hure verliebt, die in der Nähe der Marinebasis auf den Strich geht. Sie kennt meine Familienverhältnisse nicht und sagt, daß sie mich liebt. Wir wollen heiraten, sobald die Anklage auf Bigamie gegen sie vor Gericht entschieden ist. Nach Beendigung meiner Dienstzeit in der Marine haben wir die Absicht, nach Detroit umzuziehen und dort einen kleinen Puff zu eröffnen. Mein Problem ist jetzt folgendes: In Hinblick darauf, daß ich vorhabe, dieses Mädchen zu meiner Frau zu machen und sie meiner Familie vorzustellen, sollte ich oder sollte ich ihr nichts von meinem Cousin erzählen, der bei AA ist?"

Ich heiße Joe, und ich bin ein echter Alkoholiker. Durch die Gnade Gottes und wie dieses Programm funktioniert, ist es für mich seit dem 10. März 1962 nicht notwendig gewesen, Alkohol zu trinken. Dafür bin ich äußerst dankbar. Ich freue mich, hier in Bristol zu sein und alte Freunde und neue Gesichter zu sehen. Charley und ich, wir reden über uns selbst und sagen, worum es uns geht. Viele Leute kennen uns schon seit Jahren, und wir möchten klarstellen, daß wir nichts weiter als zwei dankbare Mitglieder der Anonymen Alkoholiker sind.

Nach meiner Genesung vor vielen Jahren entwickelte ich ein neues Interesse am Programm, hauptsächlich, um mehr über das Buch zu erfahren, damit ich anderen Leuten besser helfen könnte. Ungefähr 1971 fing ich an, das Buch zu studieren. Ich beschäftigte mich einige Jahre immer wieder damit, wurde dabei aber nicht besonders ermutigt. Ich redete mit vielen Leuten über das Buch, aber in dem Ort, wo ich wohnte, fand ich kaum jemand, der sich für ein eingehendes Studium des Blauen Buches interessierte. Ich machte aber trotzdem weiter und hatte schon



einige Ideen über die Konzeption des Buches gesammelt, über die ich dann mit anderen sprach. Ich konnte aber niemanden finden, der sich wirklich dafür interessierte, bis ich 1973 Charley traf. Wir lernten uns ausgerechnet bei einem Al-Anon Treffen kennen. Er und seine Frau waren als Sprecher zu diesem Treffen eingeladen worden. Ich hatte Charley vorher noch nie gesehen. Die Leute wußten, daß wir beide aus Arkansas stammen. Das ist richtig, aber wir wohnen 225 Meilen auseinander und nicht im selben Ort. Ich war Charley vorher noch nie begegnet. An jenem Abend war es meine Aufgabe, ihn der Versammlung vorzustellen. Ich mache immer einen Spaß daraus und dachte, als ich das Programm anschaute und den Namen Charley P. sah, er könnte Charley Pride heißen (ein typischer Familienname für Schwarze) - und dann kam dieser Bursche daher und hatte nicht einmal die richtige Farbe.

Nach dem Meeting hatten wir ein Gespräch miteinander. Zu jener Zeit war mir das Blaue Buch, genau wie heute, das Wichtigste, das mich beschäftigte, und so redete ich immer davon, wie ich das Blaue Buch studierte, wenn ich jemand Neues bei AA kennenlernte. Natürlich interessierte sich keiner dafür. Als ich das Charley erzählte, hörte er sehr interessiert zu. Er war der erste, den ich in den vergangenen zwei Jahren getroffen hatte, der sich für ein Studium des Blauen Buches interessierte. Ich glaube, daß sich an jenem Abend eine persönliche Beziehung zwischen uns entwickelte. Es war für uns beide ein denkwürdiger Augenblick.

Wir fingen an, uns gegenseitig zu besuchen und uns zu verschiedenen Treffen, die in unserem Umkreis stattfanden, zu verabreden. Während der Veranstaltungen - wir müssen es zu unserer Schande gestehen - schlichen wir uns fort in unsere Zimmer und studierten das Blaue Buch. Wir machten uns Notizen und besprachen die Bedeutung von bestimmten Passagen. Im Laufe der Zeit hatten wir dann ein Konzept, das sich aus vielen kleinen Stücken zusammensetzte. Schließlich kam ein Dritter dazu, der uns fragte, ob er bei diesem Studium dabei sein durfte. Ich erinnere mich an die Begebenheit. Der AA-Freund hieß Tony. Charley fragte mich, ob ich etwas dagegen hätte, wenn er dabei wäre. Aber ich dachte, daß unsere Betätigung etwas Persönliches zwischen Charley und mir war, und ich war nicht besonders erfreut darüber, daß sich jemand einmischen könnte. Aber Tony kam dazu, und wir waren damit einverstanden; dann kam noch jemand dazu, und nach etwa einem Jahr hatte es sich herumgesprochen, was wir taten, und es gab mehrere Leute, die uns

baten, dabei sein zu dürfen. Wir hatten 10 bis 15 Leute, die in irgend einem Hotelzimmer auf den Boden hockten und das Blaue Buch studierten. **2**

1977, nachdem wir 4 Jahre lang damit beschäftigt gewesen waren, fragte uns einer aus der Gruppe - ich glaube, er war aus Oklahoma - ob wir in seine Stammgruppe kommen und unsere Erkenntnisse vortragen würden, weil sie ihm so interessant erschienen. Das war uns recht fremd zu der Zeit. Wir konnten uns nicht vorstellen, daß eine Gruppe sich das anhören wollte. Aber wir taten es, und man machte Tonbandaufnahmen von dieser Sitzung. Danach wurden wir in viele verschiedene Orte eingeladen. 1980 lud man uns zu einem Treffen in New Orleans ein.

Wesley Parish, ein bekanntes und geschätztes AA-Mitglied in Staate Florida hörte von unserem "Big Book Study". Er war schon sehr viele Jahre im Programm - länger als Charley und ich -, er war ebenfalls einer, der das Blaue Buch studierte, konnte es aber nie so richtig entschlüsseln. Er war allein, während wir beide zwei Köpfe hatten, die sich mit der Sache beschäftigen konnten. Als Wesley die Tonaufnahmen hörte, war er fasziniert. Er fragte, was er tun könnte, um diese Botschaft unter die Leute zu bringen. 1980, anlässlich des internationalen AA-Treffens, fragte er Charley und mich, ob er 100 Kopien machen und sie als Preise verlosen lassen könnte. Am Mittwoch vor den internationalen Treffen veranstaltete er ein Mittagessen, zu dem er 1.500 Leute einlud. Dieser Bursche war ein echter Alkoholiker. Er wußte, wie man eine Arbeit erledigte. Wesley Parish gab sich nicht mit Kleinigkeiten ab. Die Leute sollten aber die 100 Kopien nicht gewinnen, denn Wesley hatte seine "Gewinner", denen er die Preise geben würde, bereits ausgewählt. Er deichselte das durch Plazierungen an der Tafel, denn er wußte, wo wer sitzen würde. Er sorgte dafür, daß Leute in den großen Städten in den Vereinigten Staaten und in fremden Ländern die Kassetten bekamen.

Seit Wesley für diese Verbreitung sorgte, hat sich das Leben für Charley und mich verändert. Das Interesse am Big Book Study wuchs und wir wurden in fast alle großen Städte überall in den Vereinigten Staaten eingeladen. Wir waren auch in Kanada, Australien, Neuseeland und hier in England. Ich glaube, es geht hier darum, auf eine bescheidene Weise zu unserer Basis zurückzukehren. Wir haben eine riesige Gemeinschaft. AA ist sowohl an Mitgliedern als auch an Gruppen enorm gewachsen. Die Anzahl Mitglieder hat sich erhöht, die Qualität des Programms hat jedoch

einiges verloren. Unsere Arbeit ist ein kleiner Versuch, den Anonymen Alkoholikern die ursprüngliche AA wieder nahezubringen. Wir gehen zu unseren Wurzeln zurück. Nicht nur die Mitgliederzahlen sind wichtig, sondern auch die Wurzeln, unser Programm. Und das ist es, worüber wir an diesem Wochenende sprechen möchten: über das Programm der AA, das Programm, das unsere Gemeinschaft entstehen ließ.

(Charley) Wenn wir uns mit dem Blauen Buch befassen - und deshalb sind wir ja hier an diesem Wochenende - müssen wir uns ein wenig die Geschichte anschauen, die dem Buch vorangegangen ist, um zu sehen, welche Ideen damals in den dreißiger Jahren zusammen- gekommen sind. Wenn wir uns etwas von der Geschichte anschauen, werden wir das Buch selbst besser verstehen, ebenso die Reihenfolge, in der das Buch geschrieben wurde. Um uns die Geschichte anzuschauen, wenden wir uns normalerweise direkt an das Buch. Wenn ihr bereit seid, schlagen wir das Buch auf Seite römisch sechzehn auf - dem Vorwort zur zweiten Auflage des amerikanischen Buches - und lesen den ersten Abschnitt, welcher lautet:

“Der Funke, der die erste AA-Gruppe entflammen sollte, wurde im Juni 1935 in Akron, Ohio, bei einem Gespräch entzündet, das zwischen einem New Yorker Börsenmakler und einem Arzt aus Akron geführt wurde.”

Wir wissen natürlich, daß dieser New Yorker Börsenmakler Bill Wilson und der Arzt aus Akron Dr. Bob Smith war. Über Bill möchten wir sagen, daß er ziemlich gut wegkommt, wenn wir ihn einen New Yorker Börsenmakler nennen. In Wirklichkeit war er ein New Yorker Börsenspekulant. Er bestritt seinen Lebensunterhalt, indem er mit schnellen Reden langsam denkenden Leuten etwas verkaufte. Er war ein gerissener Verkäufer. Wir wollen Bill keineswegs verunglimpfen, aber wir müssen uns vor Augen halten, daß er ein echter Alkoholiker war. Wenn wir das verstehen, wird es uns leichter fallen, das Buch zu verstehen, denn schließlich ist er der Hauptautor des Buches. Ich zitiere weiter:

“Sechs Monate zuvor war der Finanzmann durch eine plötzliche spirituelle Erfahrung von seiner Trunksucht befreit worden. Dies war auf ein Zusammentreffen mit einem befreundeten Alkoholiker erfolgt, der mit den Oxford-Gruppen jener Tage in Berührung gekommen war.”

Später, wenn wir an Bills Geschichte arbeiten, werden wir etwas von diesem spirituellen Erlebnis im Towns Hospital erfahren, welches seiner Genesung vom Alkoholismus vorausgegangen war. Außerdem werden wir

sehen, daß mehrere Dinge passieren mußten und mehrere Einzelinformationen in seinem Kopf zusammenkommen mußten, bevor er dieses spirituelle Erlebnis hatte. Ein Teil dieser Informationen kam von diesem befreundeten Alkoholiker, der mit den Oxford-Gruppen jener Tage in Berührung gekommen war. Dieser befreundete Alkoholiker war ein Mann namens Ebby Thatcher. In Bills Geschichte werden wir sehen, daß Ebby mit Bill in dessen Küche zusammensaß und mit ihm über seine Genesung vom Alkoholismus sprach. Er sagte zu Bill: "Leute wie du und ich sind absolut machtlos dem Alkohol gegenüber geworden, und wenn wir vom Alkoholismus genesen wollen, werden wir eine Macht finden müssen, die größer ist als wir." Er fuhr fort: "Ich besuche seit einiger Zeit Meetings mit einer Gruppe von Leuten, die sich Oxford-Gruppe nennt. Diese Leute haben mir gesagt, daß ich eine Macht größer als mich selbst finden und vom Alkoholismus genesen könnte, wenn ich ein spirituelles Erlebnis hätte." Dann sagte er: "Diese Leute haben mich mit einem praktischen Programm bekanntgemacht, und sie garantierten mir, wenn ich dieses Programm in meinem Leben anwenden würde, würde ich ein spirituelles Erlebnis haben und dann die Macht finden, die größer ist als wir." Er sagte: "Schau mich an, Bill, ich habe seit zwei Monaten keinen Alkohol mehr trinken müssen." Bill kannte Ebby und seine Trinkgewohnheiten sehr gut. Wenn Ebby zwei Monate lang trocken bleiben konnte, mußte eine Macht größer als Ebby in Ebbys Leben wirksam geworden sein. Bill hatte immer gesagt, "sollte ich jemals so schlimm wie Ebby werden, dann höre ich mit dem Trinken auf." Und hier saß ihm Ebby in seiner Küche gegenüber und war seit zwei Monaten trocken. Wir glauben, daß Ebby Bill an jenem Abend erstmals die Lösung für seine Alkoholkrankheit gegeben hat, nämlich die Information über die spirituelle Erfahrung und die Kraft, die stärker ist als menschliche Kraft. Außerdem gab er ihm ein praktisches Programm zur Anwendung, um diese spirituelle Erfahrung zu machen. Bill brauchte diese beiden Informationen. Er mußte das Programm anwenden, bevor es zu der spirituellen Erfahrung und dann zur Genesung kommen konnte. Weiter heißt es im Buch:

"Eine andere große Hilfe war dem Makler durch einen New Yorker Spezialarzt in der Behandlung von Alkoholikern zuteil geworden, durch den inzwischen verstorbenen Dr. William D. Silkworth, der heute von den AA-Mitgliedern beinahe wie ein medizinischer Heiliger verehrt wird. Dr. Silkworths Bericht über jene Anfangstage unserer Gemeinschaft erscheint auf den folgenden Seiten. Von diesem Arzt hatte der Makler

erfahren, daß Alkoholismus eine lebensgefährliche Krankheit ist.“

Wir werden sehen, wie Bill ein oder zwei Jahre vor Ebbys Besuch in das Towns Hospital zum Alkoholentzug eingewiesen worden war. Dort lernte er den kleinen Dr. Silkworth kennen. In einem Gespräch eröffnete Dr. Silkworth Bill seine Auffassung vom Alkoholismus. Er sagte: „Bill, ich glaube nicht, daß Alkoholismus etwas mit Willenskraft zu tun hat. Auch glaube ich nicht, daß es eine Frage der Moral oder der Sünde ist. Ich glaube, Leute wie sie haben eine Krankheit, eine sehr seltsame Krankheit, die sowohl den Körper als auch den Geist betrifft.“ Er sagte: „Wenn Leute wie sie Alkohol trinken, scheint es, als entstünde dadurch ein unwiderstehliches körperliches Verlangen nach mehr Alkohol. Sobald man nur ein oder zwei Drinks zu sich nimmt, wird dieses körperliche Verlangen so stark, daß man die geistige Fähigkeit verliert, den Alkoholkonsum zu kontrollieren. Ich glaube, Sie haben eine Allergie gegen den Alkohol selbst entwickelt. Zudem glaube ich, haben Sie eine Art geistiger Besessenheit eine Obsession entwickelt, d. h. Sie werden von einer Idee beherrscht, die alle anderen Ideen außer Kraft setzt. Von Zeit zu Zeit versuchen Sie, mit dem Trinken aufzuhören, aber dann kommt die Obsession ins Spiel. Man denkt dann nur an die Leichtigkeit und das Wohlbehagen, das sich sofort einstellt, sobald man ein, zwei Glas Alkohol getrunken hat. Ohne daß man es merkt, wird dieser Gedanke an die Leichtigkeit und die Wohligkeit so mächtig, daß er alle Gründe für das Nichttrinken aus der Erinnerung fegt. Man kann sich nicht mehr an die Gefängnisse und Krankenhäuser erinnern und greift zum Glas in der Überzeugung, daß alles in Ordnung ist. Sobald man aber den Alkohol getrunken hat, übernimmt die Allergie die Herrschaft, und man ist schließlich wieder betrunken.“ Er sagte: „Bill, wegen der Allergie können Sie nicht normal trinken, und wegen der Obsession können Sie nicht nüchtern bleiben.“ Zum ersten Mal verstand Bill, was sein Problem eigentlich war. Bisher hatte er nämlich immer geglaubt, es habe etwas mit Willenskraft zu tun. Er glaubte auch, daß es etwas mit Moral und mit Sünde zu tun hatte. Warum sollte er das nicht denken, wenn ihm das von allen Seiten immer wieder bestätigt wurde? Erst als Dr. Silkworth ihm erklärte, worin seine Krankheit wirklich bestand, begriff Bill, was sein Problem war.

Dann kam Ebby und gab ihm die Lösung und das praktische Aktionsprogramm. Bill wandte das Programm in seinem Leben an und siehe da, er erlebte seine Genesung von Alkoholismus.

“Obwohl der Makler nicht alle Grundsätze der Oxford-Gruppe annehmen konnte, war er doch davon überzeugt, daß eine Inventur in unserem Inneren, das Eingeständnis der Charakterfehler, die Wiedergutmachung an den Geschädigten, die Hilfsbereitschaft anderen gegenüber und der Glaube und das Vertrauen in Gott notwendig sei.”

“Vor seiner Reise nach Akron hatte sich der Makler mit vielen Alkoholikern große Mühe gegeben, weil er der Auffassung war, daß nur ein Alkoholiker einen anderen Alkoholiker helfen könne. Der Erfolg dieser Arbeit bestand aber nur darin, daß er selbst nüchtern geblieben war.”

Ein Grundsatz der Oxford-Gruppe lautete, daß man diese Sache weitergeben mußte, wenn man sie behalten wollte, und sobald Bill trocken geworden war, versuchte er sofort, mit anderen Alkoholikern in New York zu arbeiten; er hatte jedoch keinen einzigen Erfolg. Wahrscheinlich tat er das, was so viele von uns heute noch machen: Er holte sie vom Barhocker herunter, er las sie von der Gosse auf und versuchte, ihnen diese großartige spirituelle Erfahrung beizubringen, die ihm widerfahren war. Er sprach auch gleich über Gott, und natürlich interessierte sich niemand für das, was Bill mitzuteilen hatte. Einmal, als er wieder in Towns Hospital war, um mit Alkoholikern zu arbeiten, begegnete ihm Dr. Silkworth. Bill beklagte sich und sagte: “Doktor, ich muß da etwas falsch machen. Ich versuche die ganze Zeit, den Leuten das zu geben, was mir gegeben wurde, aber niemand scheint etwas davon wissen zu wollen.” Der Doktor sagte: “Wahrscheinlich haben sie versucht, den Leuten ihr wunderbares Lichterlebnis hier im Krankenhaus aufzuzwingen. Ein Alkoholiker läßt sich aber nichts in den Rachen stopfen. Er wird es jedesmal wieder erbrechen. Erzählen Sie ihm doch, was ich ihnen erzählt habe. Jeder Alkoholiker, den ich kenne, möchte Bescheid darüber wissen, warum er nicht mehr so trinken kann wie früher, ohne besoffen zu werden, und warum er nicht aufhören kann, obwohl er es jetzt möchte.” Er sagte: “Wenn Sie ihm genau die Art seiner Krankheit erklären würden, so wie ich sie Ihnen erklärt habe, dann wird er Ihnen Aufmerksamkeit schenken. Und wenn Sie seine Aufmerksamkeit haben, dann können Sie ihm von der spirituellen Genesung erzählen. Sagen Sie ihm aber immer zuerst, was das Problem ist.”

Wir glauben nicht, daß es ein Zufall ist, daß der nächste Alkoholiker, mit dem Bill sprach, Dr. Bob Smith in Akron, Ohio war.

(Joe) Das war im Mai 1935. Bis dahin hatte Bill noch niemandem geholfen. Das Gespräch mit Dr. Silkworth war sehr wichtig. Kurz darauf wurde er auf eine Geschäftsreise nach Akron geschickt. Es ging um einen Rechtsstreit über Vollmachten. Er hatte in der Angelegenheit keinen Erfolg und fühlte sich mies. Er kam zurück in sein Hotel und war nahe daran, sich wieder zu betrinken. Er schaute durch die Tür der Bar und sah die Leute darin sitzen, dann erinnerte er sich, daß man ihm gesagt hatte, daß er sich besser fühlen würde, wenn er mit einem anderen Alkoholiker arbeiten würde. Er schaute das örtliche Verzeichnis der Kirchen durch und rief einige Leute an, darunter Dr. Thompson und Henrietta Seyberling, die dann den Kontakt mit Dr. Bob herstellte.

Bill schreibt: "Der Arzt hatte schon wiederholt spirituelle Methoden erprobt, um mit seinem Alkoholdilemma fertig zu werden. Er war jedoch dabei immer wieder gescheitert."

Komischerweise war Dr. Bob seit 2 Jahren Mitglied der Oxford-Gruppe, während Bill erst seit 6 Monaten dabei war. Dr. Bob war also schon länger als Bill im Programm der Oxford-Gruppe gewesen, konnte aber nicht trocken bleiben.

Im Buch heißt es weiter: "Als der Makler ihm aber die Ansichten des Dr. Silkworth über den Alkoholismus und dessen Hoffnungslosigkeit mitteilte, entwickelte der Arzt eine Bereitschaft, die er bisher noch nie aufgebracht hatte, um das spirituelle Heilmittel für seine Krankheit zu erringen. Er wurde nüchtern und trank bis zum Augenblick seines Todes im Jahre 1950 keinen Alkohol mehr."

Bis zu jenem Zeitpunkt, als er Bill traf, hatte Dr. Bob immer noch geglaubt, daß der Alkoholismus etwas mit Moral und mit Sünde zu tun hatte. Er konnte auf dieser Basis das Programm nicht anwenden und zur Genesung kommen. Als Bill sich mit Dr. Bob zusammensetzte, erklärte er Dr. Bob genau, welcher Art sein Problem war. Er sprach über die Allergie und die Obsession, wie er es von Dr. Silkworth gehört hatte. Als Dr. Bob das begriff, konnte er das Programm, das ihm bereits bekannt war, richtig anwenden, und auch er konnte genesen.

Wir halten das allein schon für ein Wunder. Dr. Bob war ein sehr guter Arzt und Chirurg, einer der besten. Und hier kommt Bill, der Börsenmakler bzw. Börsenspekulant, setzt sich mit dem Arzt zusammen und erklärt dem Arzt, welcher Art seine Krankheit ist. Man könnte meinen, daß es hätte

umgekehrt sein müssen. Der Arzt war aber überzeugt. Er sagte, daß es das erste Mal war, daß ihm jemand eine vernünftige Erklärung für das geben konnte, was mit ihm passierte. Er wandte also das Programm an und wurde 1935 trocken. Jetzt gab es zwei Menschen, die diese Informationen hatten - zwei Menschen, die das Problem kannten, die eine Lösung dafür hatten und die das Programm in ihrem Leben angewandt hatten, um die Lösung zu finden. Dann gingen sie und begegneten dem dritten Menschen. Das Buch fährt fort:

“Dies schien zu beweisen, daß ein Alkoholiker auf einen anderen eine Einwirkung ausüben konnte, wie es Nichtalkoholiker niemals fertigbrachten. Aber es zeigte auch, daß ein intensives Bemühen des einen Alkoholikers um den anderen für die dauernde Genesung lebensnotwendig war.

Von diesem Augenblick an arbeiteten die beiden Männer fast wie besessen mit Alkoholikern, die in die entsprechende Abteilung des Städtischen Krankenhauses in Akron kamen. Ihr allererster, ein wirklich hoffnungsloser Fall, genas sofort und wurde das AA-Mitglied Nummer drei.”

Das war Bill Dodson. Man kann das Bild in manchen Meetingräumen sehen. Es zeigt einen Mann im Bett, daneben Bill und Dr. Bob. Er war das dritte AA-Mitglied. Er lag im Städtischen Krankenhaus in Akron, wo Dr. Bob arbeitete. Sie gingen ins Krankenhaus, fanden ihn und sagten ihm drei Dinge: Sie sagten ihm, was sein Problem war, sie erzählten ihm von der Allergie und der geistigen Besessenheit und daß er machtlos sei; sie erzählten ihm, daß die Lösung durch eine Macht größer als er selbst erreicht werden kann, und sie unterbreiteten ihm ein einfaches Aktionsprogramm, das sie von den Oxford-Gruppen übernommen hatten. Bill Dodson wandte dieses Programm in seinem Leben an, er fand die höhere Macht und konnte genesen. Jetzt waren es drei Leute in Akron in jenem Sommer, die mit Hilfe dieser drei kleinen Informationen genesen waren.

“Diese Arbeit in Akron dauerte den ganzen Sommer 1935 hindurch. Es gab auch viele Fehlschläge. Aber gelegentlich kam es doch zu einem ermutigenden Erfolg.”

Wenn wir auf diesen Sommer im Jahre 1935 zurückschauen, sehen wir, daß sie versuchten, mit vielen Leuten zu arbeiten, aber bei den meisten



keinen Erfolg hatten. Sie waren nur bei einigen wenigen erfolgreich. Im Grunde wußten sie selbst nicht einmal, was sie taten. Alles was sie taten, war in der Art einer Versuchsmethode. Wenn etwas funktionierte, behielten sie es bei, und wenn es nicht funktionierte, legten sie es wieder ab. Sie versuchten so einiges. Dr. Bobs Lieblingsmethode war, den Alkoholiker große Mengen Krautsaft trinken zu lassen. Angeblich hatte es die Vitamine, die den Körper wieder aufbauen würden und dem Alkoholiker helfen würden, dem Alkohol zu widerstehen. Das versuchten sie neben vielen verschiedenen anderen Sachen. Ab und zu passierte es, daß die Burschen umkippten und nie wieder aufstanden. Ich kann mir gut vorstellen, wie Bill dann zu Dr. Bob sagte: "Oh, shit, das machen wir lieber nicht noch einmal, Bob!" Ich glaube, wir müssen genauso dankbar sein für jene, mit denen sie keinen Erfolg hatten, wie für jene, bei denen sie erfolgreich waren in Sommer 1935. Sie lernten von den Mißerfolgen wahrscheinlich mehr als von den Erfolgen.

"Als der Makler im Herbst 1935 wieder nach New York zurückkehrte, war tatsächlich die erste AA-Gruppe entstanden, obwohl das um jene Zeit noch niemand so recht wahrnahm."

Bill blieb den ganzen Sommer 1935 hindurch bei Dr. Bob. Drei, vier, fünf, sechs Leute wurden trocken, aber schließlich sagte Bill: "Ich muß wieder nach New York zurück und arbeiten. Ich muß etwas Geld verdienen. Lois ist dort, und ich muß schauen, daß ich wieder in mein Geschäft hineinkomme. Er ließ etwas zurück, was man später die erste AA-Gruppe der Welt nennen sollte.

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

Eine zweite kleine Gruppe hatte sich bald in New York etabliert. Als Bill im Herbst 1935 nach New York zurückkehrte, begann er, das anzuwenden, was er zusammen mit Dr. Bob gelernt hatte. Er erzählte den Alkoholikern nichts von spirituellen Dingen. Er setzte sich mit ihnen zusammen und erklärte ihnen, was genau sein Problem war. Er sprach nicht über deren Krankheit, sondern er teilte seine Geschichte mit ihnen, und durch das Erzählen seiner Geschichte wies er auf die körperliche Allergie gegenüber dem Alkohol hin. Der andere Alkoholiker konnte sich dann mit Bill

identifizieren und sagen: "Ja, das ist genau das, was mit mir passiert. Deshalb werde ich jedesmal besoffen, wenn ich nur einen oder zwei Drinks zu mir nehmen will." Durch das Erzählen seiner Geschichte zeigte er dem Alkoholiker auch seine Obsession zu trinken. Bill erzählte von den vielen Malen, wo er versucht hatte, mit dem Trinken aufzuhören, wie er dem Alkohol abgeschworen hatte und innerhalb kurzer Zeit wieder betrunken gewesen war. Der Neue würde dann sagen: "Ja, das genau ist mir auch immer wieder passiert", und durch die gegenseitige Identifizierung konnte belegt werden, daß ein Alkoholiker auf den anderen einwirken kann, wie es kein Nichtalkoholiker konnte. Bill hatte das in Akron gelernt. Darauf wurden gleich einige Leute in New York City trocken.

1937 war Bill wieder in Akron auf Geschäftsreise und beschloß, Dr. Bob zu besuchen. Sie kamen zusammen, und sie zählten die Anzahl Leute, die sie kannten, die trocken geworden und geblieben waren aufgrund dieser drei kleinen Informationen - einige in Akron, einige in New York City und einige verstreut in anderen Orten in ihrem Umland. Sie waren überrascht, daß sie auf 40 Leute kamen, die aufgrund dieser Information jetzt trocken waren. Ich glaube, daß sie sich zum ersten Mal so richtig bewußt wurden, daß sie vielleicht eine Lösung für das Phänomen Alkoholismus besaßen. Natürlich erhob sich in diesen Zusammenhang sofort die Frage, was unter diesen Umständen zu tun sei. Sie fragten sich, ob sie es für sich behalten, ob sie es verkaufen, verschenken oder mit der Mundpropaganda weitermachen sollten wie bisher. Wie könnte man diese Informationen unter so vielen Menschen wie möglich verbreiten? Vielleicht ist in diesem Augenblick das Gruppengewissen der Anonymen Alkoholiker entstanden, weil diese zwei Männer beschlossen, sie würden diese Entscheidung nicht allein treffen wollen. Sie beriefen eine Versammlung der Akron Mitglieder ein, bei der 18 Leute erschienen. Das Thema war: wie können wir am besten diese Botschaft anderen überbringen? Ich glaube nicht, daß man wirklich ernsthaft mit dem Gedanken spielte, das Wissen zu verkaufen, weil man von den Oxford-Gruppen wußte, daß man die Botschaft weitergeben mußte, um sie zu behalten. Wie konnte man das also am besten bewerkstelligen?

Bei dieser Versammlung an jenem Abend wurden drei Dinge beschlossen. Die erste Entscheidung, die getroffen wurde, war: wir müssen eine Kette von Krankenhäusern bauen, die sich über die ganzen Vereinigten Staaten und Kanada erstrecken soll, damit jeder Alkoholiker, egal wo er wohnte, sich zum Entzug dorthin begeben könnte. Wahrscheinlich war Dr. Bob als

Leiter dieses Projekts vorgesehen. Die zweite Entscheidung, die sie trafen, war, daß man Leute einstellen und ausbilden sollte, damit die Botschaft fachmännisch an so viele Menschen wie möglich weitergegeben werden konnte. Diese Gruppe von Fachleuten würde man in alle Teile des Landes und nach Kanada senden, um die Botschaft über die Genesung unter allen Alkoholikern zu verbreiten, wo immer sie sich auch befanden. Ich stelle mir vor, daß wahrscheinlich Bill der Chef der Missionare werden sollte. Dies war mitten in der Zeit der wirtschaftlichen Depression. Niemand besaß einen Groschen, aber wir würden diese Krankenhäuser bauen und die Missionare einstellen. Ihr wißt ja, was für grandiose Ideen wir Alkoholiker haben.

Das dritte Anliegen war, daß die Botschaft sich veränderte und anfang, etwas durcheinander zu geraten. Sie schien nicht mehr so wirksam zu sein wie am Anfang. Sie sagten, daß man wirklich etwas unternehmen müsse, um diese Botschaft zu erhalten, damit man sie in Zukunft nicht verändern kann. Leute sollten auch in 5, 10, 20 und 30 Jahren noch die ursprüngliche Botschaft erhalten und bewahren können. Deshalb beschloß man, sie in einem Buch festzuhalten. Man würde die Botschaft, wie sie jetzt durch Mundpropaganda weitergegeben wurde, schriftlich niederlegen, damit man sie in Zukunft nicht verändern konnte.

In den dreißiger Jahren waren Bücher sehr beliebt. Das war, bevor es Fernsehen gab. Ihr könnt mir glauben, es hat wirklich einmal eine Zeit gegeben, in der es kein Fernsehen gab. Viele Leute lasen eine Menge Bücher. Sie waren sich sicher, wenn sie das erste Buch über Alkoholismus und dessen Genesung herausbringen würden, es sofort zum Bestseller würde. Sie würden buchstäblich mehrere hunderttausend Stück verkaufen können und den Ertrag aus den Verkäufen dazu verwenden, um die Krankenhäuser zu bauen und die Missionare auszubilden. Gottseidank hat sich das Buch anfangs nicht verkaufen lassen. Folglich wurden diese Gewinne nicht erzielt und die Krankenhäuser konnten nicht gebaut und die Missionare nicht ausgebildet werden. Das Buch aber wurde geschrieben.

(Joe) Zitat aus dem Blauen Buch: "Im Frühjahr des Jahres 1939 trug dieser Entschluß seine Frucht in der Veröffentlichung dieses Buches." 1937 hatte man die Idee, das Buch zu schreiben. Bill war der Hauptautor. Es wurde beendet im April 1939. Damals war die Mitgliederzahl auf etwa 100 Männer und Frauen gestiegen. Sie hatten mit 40 begonnen, 2 Jahre später waren es 100, als das Buch herauskam. Diese "flügge gewordene

Gemeinschaft“ bestand nur aus einer kleinen Gruppe von Menschen, die bis dahin ohne Namen gewesen war. Die meisten bezeichneten sich damals wahrscheinlich als Mitglieder der Oxford-Gruppe. Die New York Mitglieder hatten sich bereits von der Oxford-Gruppe distanziert, weil sie unabhängig werden wollten. Sie konnten sich mit der Oxford-Gruppe nicht besonders gut verstehen. Trinker passen nicht gut zu anderen Gruppen von Menschen. Sie verschütten ihren Kaffee, brennen Löcher in die Teppiche und tun Dinge, die Spritköpfe eben tun. Die Oxford-Gruppe war ebensowenig von den Säufern begeistert wie umgekehrt. Deshalb trennte man sich. Dennoch betrachteten sie sich wahrscheinlich als Mitglieder der Oxford-Gruppe, aber eben als eine Untergruppierung, als das Säuferkommando der Oxford-Gruppe. Wir hatten also keinen Namen. Es waren keine Anonymen Alkoholiker, sondern nur eine kleine, flügge gewordene Gruppe von Leuten, die das Buch schrieben.

Sobald das Buch fertig war, mußte man ihm einen Titel geben. Es gab eine Diskussion darüber, wie man es nennen sollte. Einige wollten es “The Way Out” - Der Ausweg - nennen. Bills Ego kam ins Spiel. Er wollte es “The Bill W. Movement” - Die Bill W. Bewegung - nennen. schließlich sagten sie sich: Wir sind Alkoholiker, und wir wollen anonym bleiben. Deshalb wurde der Name “Anonyme Alkoholiker” zum Buchtitel. Nachdem das Buch dann herauskam, nahm diese kleine Gruppe von Leuten den Titel des Buches als Bezeichnung für ihre Gruppen. So kam der Name Anonyme Alkoholiker zustande. Es gibt also zwei Bezeichnungen “Anonyme Alkoholiker,” jedoch nur eine davon ist das Original - nämlich das Buch. Das Buch ist unverändert. Es ist dasselbe, das im Jahre 1939 herauskam.

Die Gemeinschaft, hingegen, hat sich verändert. Menschen neigen dazu, Dinge zu verändern. Jedesmal, wenn ein Neuer hereinkommt, bringt er etwas Neues mit. Allmählich integrieren sich so viele Neuheiten, daß man manchmal nicht erkennen würde, in welcher Art von Meeting man sich befindet, wenn zu Anfang nicht die Präambel gelesen würde. Es ist da die Rede von Beziehungen, man erzählt von diesen und jenem und allem Möglichen, nur nicht von der Genesung vom Alkoholismus. An diesem Wochenende ist aber nicht die Rede von der Gemeinschaft der Anonymen Alkoholiker, sondern wir wollen über das Programm der Anonymen Alkoholiker, wie es im Blauen Buch niedergelegt ist, sprechen. Es ist das Programm, wie es 1939 angewandt wurde. Ich rufe jeden dazu auf und schließe mich selbst damit ein, in unsere Gruppen hineinzugehen, uns anzuhören, was in den

Gruppen gesprochen wird und zu vergleichen, wie weit wir uns vom ursprünglichen Programm entfernt haben - von dem Programm, das uns hier hergebracht, das uns erschaffen hat. Wir haben uns bis zur Unkenntlichkeit vom Ursprung entfernt. Manchmal ist es so, daß man gut gelaunt in ein Meeting hineingeht, dort aber derartiges zu hören bekommt, daß man sich anschließend am liebsten die Kugel geben würde.

(Charley) Joe und ich, wir besuchten einmal ein solches Meeting an der Westküste. Wir nennen solche Meetings Gruppen-Depressions-Veranstaltungen. Nach etwa anderthalb Stunden gingen wir hinaus und Joe sagte zu mir: "Was meinst du, wäre das nicht eine gute Gruppe für ein AA-Meeting?" 1939, als Programm und Gemeinschaft das gleiche waren wie Programm und Blaues Buch, war das Programm noch sehr wirkungsvoll. Um zu sehen, wie wirkungsvoll es war, schlugen wir auf, auf Seite XXI:

"... Die Öffentlichkeit nahm die Anonymen Alkoholiker mit einer stürmisch wachsenden Freundlichkeit an. Dafür gab es zwei Hauptgründe: die große Zahl der Genesungen und die wiedervereinigten Familien. Diese machten überall einen starken Eindruck. Von den Alkoholikern, die zu den AA kamen und einen ernsthaften Versuch damit machten, wurden 50 Prozent trocken und blieben es auch. 25 Prozent wurden erst nach verschiedenen Rückfällen trocken; und von den restlichen 25 Prozent erfuhren die, die weiter bei den AA blieben, eine Besserung ihrer Krankheit."

Das heißt, wenn meine Rechnung stimmt, sind 75 Prozent trocken geworden und geblieben. Ich frage mich, wie hoch die Genesungsrate in AA heute ist. 75%? Ich glaube kaum. 50%? Ich bezweifle es. 25%? wahrscheinlich nicht. Die meisten, die heute zu AA kommen, genesen nicht vom Alkoholismus. Sie gehen eine Zeitlang zu AA, dann wird es ihnen langweilig, weil sie das, was sie suchen, nicht finden. Sie sagen, daß AA für sie nicht funktioniert und fangen wieder an zu trinken. Früher dachte ich, daß der Neue selbst daran schuld sei. Allmählich wird mir aber klar, daß es nicht die Schuld des Neuen ist. Wenn der Neue zu AA kommt, wird er über das sprechen, was er weiß und was er gelernt hat. Es sind aber die älteren Mitglieder von AA, die es versäumen, dem Neuen zu sagen: "Schau her, was du da draußen gelernt hast, ist wahrscheinlich ganz gut, aber es ist nicht AA - Gedankengut. Hier bekommst du AA - Informationen. Wir zeigen dir, wie du vom Alkoholismus genesen

kannst.“ Dann zeigen wir ihm, wie er mit dem Programm aktiv werden kann. Wir nehmen ihn an der Hand und begleiten ihn durch die Schritte, damit er vom Alkoholismus genesen kann. Viele von uns Älteren sagen, daß wir uns mit dem Neuen nicht identifizieren können und bleiben zu Hause. Wenn wir das tun, ziehen wir uns von der Verantwortung gegenüber AA zurück und übergeben sie den Kränksten der Kranken, nämlich den Neuen, und dann sagen wir: “Schau, was die aus AA gemacht haben.“ Ich glaube nicht, daß es ihre, sondern unsere Schuld ist. Es könnte doch sein, wenn wir alle wieder vom Programm reden, von der Chance zur Genesung und was wir tun können, um zu genesen, würde vielleicht die Genesungsrate wieder steigen. Wir werden vielleicht keine 75% mehr erreichen, auf jeden Fall müßten sich aber die Zustände, wie wir sie heute oft vorfinden, verbessern. Das ist das Ende der Predigt. Für den Rest des Wochenenden werden wir euch keine Predigten mehr halten.

Wir blättern wieder zurück zum Inhaltsverzeichnis. Da wir jetzt etwas über die Geschichte des Buches erfahren haben, können wir uns jetzt anschauen, wie das Buch aufgebaut ist. In den Informationsunterlagen, die wir euch gegeben haben, befinden sich einige Blätter mit Informationen, die wir zwischendurch an die Leinwand projizieren werden. Das erste ist das Blatt über die Ziele des Blauen Buches oder die drei Dinge, die wir lernen werden.

(Joe) Wenn wir den Aufbau des Buches betrachten, sehen wir, daß es Ziele beinhaltet. Es zeugt von der Klarheit und Geradlinigkeit, mit der Bill dieses Buch schrieb. Der erste Schritt zur Lösung eines Problems ist zu verstehen, was das Problem ist. Bill hat uns die Werkzeuge zur Lösung von Problemen an die Hand gegeben, indem er einen einfachen Plan skizzierte, nach dem wir handeln können. Der erste Schritt zur Lösung ist das Erkennen des Problems, gleichgültig ob du ein Mechaniker, ein Schreiner, ein Klempner oder ein Arzt bist. Es ist dasselbe mit dem Alkoholismus. Wenn wir bereit sind, vom Alkoholismus zu genesen, müssen wir eine Selbstdiagnose durchführen. In medizinischen Fragen wird uns meist ein Arzt darüber aufklären, was unsere Krankheit ist. Im Falle des Alkoholkranken haben wir hingegen die einzigartige Situation, in welcher der Patient seine Krankheit selbst diagnostizieren muß. Das ist äußerst schwierig. Diejenigen, die das durchgemacht haben, wissen, wie verwirrend es ist. Denn Alkoholismus ist die einzige Krankheit auf der Welt, deren sicheres Symptom die Leugnung der Krankheit ist. Derjenige, der sagt, er habe sie nicht, hat sie.

Das erste, was wir tun müssen, ist das Problem erkennen. Dr. Silkworth hat das Problem für uns beschrieben. Die Allergie erlaubt uns nicht, kontrolliert zu trinken, und die geistige Besessenheit erlaubt uns nicht, nüchtern zu bleiben. Aus diesem Grund sind wir dem Alkohol gegenüber machtlos. Sobald wir eingesehen haben, daß wir machtlos sind - und das wird sich herausstellen in den Kapiteln "Aus der Sicht des Arztes" und in Bills Geschichte - dann können wir den ersten Schritt tun. Der erste Schritt ist die Formulierung des Problems. Was ist das Problem? Wir sind dem Alkohol gegenüber machtlos und wir können unser Leben nicht mehr meistern. Das ist das Problem. Wenn wir es auf ein Wort reduzieren, können wir sagen, daß wir machtlos sind. Wenn wir uns unsere Machtlosigkeit eingestanden haben, kommen wir zum zweiten Teil des Buches. Es sind die Kapitel zwei: "Es gibt eine Lösung", Kapitel drei: "Mehr über Alkoholismus", und Kapitel vier: "Wir Agnostiker." Diese drei Kapitel befassen sich mit der Lösung des Problems. Der zweite Schritt ist die Formulierung der Lösung. Die Lösung ist eine Macht größer als wir selbst. Wenn wir uns den zweiten Schritt näher ansehen, merken wir, daß er naturgemäß auf den ersten Schritt aufbaut. Denn - so sagt das Buch - wenn du machtlos bist, dann ist Macht natürlich die Lösung deines Problems. Da wir nichts über die Allergie wissen, glauben wir, daß die Lösung in einer geistigen Macht liegen muß. Daher heißt es: "Wir kamen zu dem Glauben, daß eine Macht größer als wir selbst uns unsere geistige Gesundheit wiedergeben kann." Die Informationen, die wir für den zweiten Schritt brauchen, finden wir in den Kapiteln 2, 3 und 4.

Nun kommen wir zum Hauptteil, dem eigentlichen Ziel des Buches. Wenn du machtlos bist und Macht die Lösung ist, interessierst du dich natürlich dafür, wie du diese Macht erlangen kannst. Das wichtigste Ziel in diesem Buch ist es, zu zeigen, wie man diese Macht erlangt. Die Informationen dazu befinden sich in den Kapiteln 5, 6 und 7. Die Schritte 3 bis 11 sind das Programm, das wir in die Tat umsetzen müssen, um die im zweiten Schritt beschriebene Macht zu finden. Diese Macht wird dann das Problem, wie es im ersten Schritt beschrieben ist, lösen.

Wir werden uns also drei einfache Dinge anschauen. Erstens, was ist das Problem? Zweitens, was ist die Lösung für das Problem? Und drittens das Wichtigste: wie finden wir diese Lösung? Das ist der Entwurf des Blauen Buches, wie ihn Bill konzipiert hat.

(Charley) OK, schauen wir uns die Einleitung an. Im zweiten Abschnitt auf

Seite XI steht:

“Weil das Buch für unsere Gemeinschaft zum Grundtext geworden ist und einer so großen Zahl von Alkoholikern, Männern und Frauen, zu ihrer Genesung verholfen hat, gibt es in der Gemeinschaft keine Neigung, an diesem Text etwas Grundlegendes zu ändern. Deshalb wurde der erste Teil des Werkes, in dem das Genesungsprogramm beschrieben ist, unverändert in der Form der Überarbeitung für die zweite und dritte Ausgabe übernommen.”

Hier können wir zwei Gedankengänge beobachten. Erstens haben wir die Bezeichnung

“Grundtext.” Es gibt viele verschiedene Arten von Büchern auf der

Welt. Wir haben Romane in Form von Fiktion und Dokumentation, wir haben Biographien und Autobiographien, und wir könnten noch viele andere Arten von Werken nennen. Dann gibt es die Kategorie der Lehrbücher oder Unterrichtswerke. Diese Art von Büchern sind uns nicht immer in guter Erinnerung, weil wir sie in der Schule lesen und studieren und dann Arbeiten darüber schreiben mußten, obwohl wir keine Lust dazu hatten. Daher haben viele von uns eine Abneigung gegen Lehrbücher. Wenn wir aber ein Lehrbuch anschauen, sehen wir, daß es lediglich ein Mittel zur Informationsübertragung von einem Menschen zum anderen ist. Dadurch werden die Kenntnisse des Benutzers des Werkes erweitert. Das Lehren fußt übrigens auf demselben Prinzip der Informationsübertragung. Ich höre oftmals Leute in AA sagen, daß man in AA nicht lehren darf. Ich wußte nicht, warum wir das nicht dürfen, weil Lehren nichts anderes ist als die Übertragung von Informationen von einem Menschen zum anderen. Uns wird jeden Tag etwas gelehrt, und gleichzeitig lehren wir täglich selbst. Es ist etwas ganz Normales für uns Menschen. Ein Lehrbuch ist lediglich ein Werkzeug, das im Lehrvorgang oder in der Übermittlung von Informationen eingesetzt wird. Das Lehrbuch geht davon aus, daß der Leser sehr wenig über das Fachgebiet weiß, daher fängt es meist auf einer sehr elementaren Ebene an. Wenn man dann im Buch weiter voranschreitet und die Kenntnisse des Lesers sich erweitert haben, wird auch der Informationsinhalt anspruchsvoller. Nehmen wir an, es handelt sich um ein Lehrbuch für Mathematik, und nehmen wir an, mein Freund Joe hier weiß nichts über Mathematik. Er kann weder addieren noch subtrahieren. Alles was er kann, ist zählen. Tatsächlich kann er bis 21 zählen, wenn er sich anstrengt, meistens aber bringt er es bis  $20 \frac{1}{2}$ . Ich gehe also zu Joe hinüber und sage: “Ich habe



hier ein Mathebuch. Im 5. Kapitel wird die Algebra behandelt. Ich möchte, daß du mir die Algebralösungen in diesem Kapitel ausarbeitest." Da er ein guter Junge ist, wird er hingehen und das 5. Kapitel aufschlagen. Weil er aber noch nicht addieren und subtrahieren kann, kommen ihm die Algebra-Aufgaben wie seltsame Schriftzeichen vor. Wenn ich ihm aber sage: "Joe, das 1. Kapitel behandelt die Werte von Zahlen sowie Addieren und Subtrahieren. Wenn du das Kapitel liest und studierst und Fragen stellst, wenn du nicht weiterkommst, dann wirst du addieren und subtrahieren können, wenn du mit dem 1. Kapitel fertig bist." Und das tut er dann auch. Dann kann ich zu ihm sagen: "Joe, jetzt nimmst du, was du im ersten Kapitel gelernt hast, gehst weiter zum 2. Kapitel und lernst, wie man multipliziert und dividiert." Und er tut auch das. Ich sage zu ihm: "Jetzt kannst du zum 3. Kapitel gehen und Fraktale und Dezimale lernen". So wird er allmählich in die Materie eingeführt, indem er Schritt für Schritt seine Kenntnisse erweitert und sich vorbereitet auf die Algebra-Aufgaben in Kapitel 5. Es ist meiner Meinung nach einer der größten Fehler, die wir in AA machen, wenn wir den Neuen das Buch in die Hand drücken und ihm sagen: "Lese das 5. Kapitel und tu das, was darin steht und du wirst OK sein." Er liest das 5. Kapitel und ist plötzlich mit einer Reihe von Algebra-Aufgaben konfrontiert. Im ersten Schritt heißt es: "Wir gaben zu, daß wir dem Alkohol gegenüber machtlos sind und unser Leben nicht mehr meistern konnten," und der Neue sagt: "Ich bin gegen nichts machtlos." Er hat keine Ahnung, was wir mit dieser Aussage meinen. Im zweiten Schritt heißt es: "Wir kamen zu dem Glauben, daß eine Macht größer als wir selbst uns unsere geistige Gesundheit wiedergeben kann." Darauf würde der Neue sagen: "Erzählt mir nicht, daß ich verrückt bin. Wenn ich betrunken bin - ja -, dann mache ich verrückte Sachen, aber nüchtern bin ich so normal wie andere auch." Er weiß nicht, was wir mit dieser Aussage meinen. Und wenn du weder machtlos noch verrückt bist, dann brauchst du deinen Willen und dein Leben nicht einer Sache anzuvertrauen, die du sowieso nicht verstehst. Damit konfrontieren wir ihn mit einer unmöglichen Situation. Ich hoffe, daß wir an diesem Wochenende vor allem eines erkennen -, wie wichtig der Text "Aus der Sicht des Arztes" und die ersten vier Kapitel sind und wie sie sich in perfekter Reihenfolge in den Aufbau des Buches einfügen. <sup>3</sup> Unsere Einsicht vertieft sich zunehmend von einem Kapitel zum anderen, bis wir auf das 5. Kapitel vorbereitet sind. Das Kapitel 5 beginnt mit dem 3. Schritt, und es ist sehr schwierig, mit dem 3. Schritt anzufangen, wenn man noch nicht den ersten und zweiten hinter sich hat. Ich hoffe, daß wir diese Tatsache rüberbringen können.

Außerdem ist sehr wichtig, daß an dem Text nichts Grundlegendes verändert werden soll. Aus diesem Grund hat man den ersten Teil des Buches, das sich mit dem Genesungsprogramm befaßt, unberührt gelassen. 1955 hatte die Gemeinschaft sich grundlegend zu verändern begonnen. Die Tiefpunkte siedelten sich immer höher an, und die Mitglieder wurden immer jünger. Zudem kamen immer mehr Frauen zu AA. Man machte sich Gedanken darüber, daß die Geschichten im zweiten Teil des Buches jetzt nicht mehr repräsentativ für die Gemeinschaft waren und daß man etwas verändern sollte. Man beschloß, einige Geschichten herauszunehmen und durch neue zu ersetzen. Dadurch kam es zur zweiten Auflage des Buches. Der vordere Teil mit dem Genesungsprogramm blieb unverändert.

1976 kam es erneut zu einem Beschluß, einige Geschichten herauszunehmen und neue hinzuzufügen, aber wieder blieb der Teil mit dem Genesungsprogramm unverändert. Für mich bedeutet das, wenn ich heute dieses Buch lese, sei es die erste, zweite oder dritte Auflage, lese ich genau dasselbe Genesungsprogramm, und das ist wahrscheinlich einer der größten Wunder der Weltgeschichte. Ihr wißt ja, wie wir Alkoholiker sind, wir verändern Dinge nur allzu gerne. Jeder, der dieses Buch gelesen hat, hat es wahrscheinlich im Geiste schon mehrere Male umgeschrieben, aber als Gemeinschaft haben wir keine Notwendigkeit gesehen, das Genesungsprogramm zu verändern. Warum ist das so? Weil es heute genau so gut funktioniert wie im Jahre 1939. - Warum? - Zunächst glaube ich, daß Alkoholiker sich nicht verändert haben. Sie sind noch heute da draußen, besaufen sich, werden in Krankenhäuser und Gefängnisse eingeliefert, vor Scheidungsrichter zitiert, in Autounfälle und alle anderen Arten von "spaßigen" Ereignissen verwickelt. Der Alkohol hat sich auch nicht verändert, er ist noch derselbe wie 1939. Man verändert die Flaschen und Behältnisse, man verändert die Farben, aber der Alkohol bleibt derselbe. Die menschliche Natur verändert sich nicht. Sie ist heute dieselbe wie vor 2000 Jahren. Wenn die Alkoholiker sich nicht verändern, wenn der Alkohol derselbe ist und wenn die menschliche Natur gleich bleibt, dann gibt es auch keinen Grund, das Genesungsprogramm zu verändern. Es ist heute genau so wirksam wie jemals zuvor.

Wir schlagen jetzt das Vorwort zur ersten Auflage auf, um uns kurz ein paar Gedankengänge anzuschauen.

"Wir Mitglieder der Anonymen Alkoholiker sind mehr als hundert Männer und Frauen, die von einem geistigen und körperlichen Zustand Genesung gefunden haben, der hoffnungslos zu sein schien. Der Hauptzweck dieses Buches ist, anderen Alkoholikern genau zu beschreiben, wie wir genesen sind."

Zwei Dinge wollen wir uns anschauen. Erstens: "Wir sind mehr als hundert Männer und Frauen." Die meisten Bücher, die ich lese, haben nur einen einzigen Autor. Wenn ich ein Buch lese, das nur ein Autor geschrieben hat, und ich stoße auf Stellen, mit denen ich nicht übereinstimme, dann sage ich mir mit dem scharfen Verstand eines Alkoholikers: "Der ist auch nicht schlauer als ich selbst," und ich ignoriere die ganze Sache. Wenn ich das aber mit dem Blauen Buch versuche, muß ich mich gleich mit 100 Leuten auseinandersetzen. Die Gruppe der ersten 40 Leute sagten zu Bill. "Wir wollen, daß du das Buch schreibst. Du bist schon länger trocken und weißt mehr darüber als wir alle. Es soll aber nicht dein Buch werden, sondern unseres. Wir wollen die Kapitel sehen, nachdem du sie geschrieben hast, und wir werden nach unseren Gutdünken entweder etwas hinzufügen, wegnehmen oder verändern. Wenn wir damit fertig sind, wird es das Wissen, die Erfahrung und Weisheit von uns allen enthalten." Bis das Buch herauskam, waren es bereits 100 Mitglieder. Wenn ich also mit dem Buch uneins bin, bin ich es gleichzeitig mit 100 Leuten, was die Sache etwas erschwert, besonders wenn ich mir vor Augen halte, daß diese Leute von derselben Krankheit genesen sind, die mich heute als praktizierender Alkoholiker umbringt - meine hoffnungslose körperliche und geistige Verfassung. Wenn ich sehe, daß sie von dieser Krankheit genesen sind, dann wird es schwieriger, sich mit ihnen zu streiten.

Wir werden die Worte Genesung und genesen das ganze Buch hindurch wiederfinden. Ich höre immer wieder die Frage: "Kann man je ganz genesen?" Bei Gott, ich hoffe es. Wenn das nicht der Fall ist, sind wir schlimm dran. Wir sind vom Alkoholismus nicht kuriert. Wir werden immer die körperliche Allergie haben. Aber ich bin von dem Zustand genesen, den man Alkoholismus nennt. Ich betrinke mich nicht mehr da draußen, auch versuche ich nicht verzweifelt, nüchtern zu bleiben oder Rückfälle zu bauen. In diesem Zustand befinde ich mich nicht mehr, davon bin ich genesen. Deshalb ist es schwerer, mit 100 Leuten zu argumentieren, die genesen sind.

Zweitens ist es wichtig, daß wir anderen Alkoholikern genau beschreiben, wie wir genesen sind, Das ist der Hauptzweck des Buches. "Genau" meint "präzise." Dies ist kein Buch oder Programm, das sich mit Verallgemeinerungen befaßt. In AA hören wir immer wieder Aussagen, die Verallgemeinerungen sind, wie zum Beispiel: "In AA kannst du alles machen, was du willst, und es wird dir gut gehen," oder: "Du kannst es als eine Art Cafeteria sehen - nimm, was du gebrauchen kannst und laß, was du nicht gebrauchen kannst, und alles wird OK sein." Wir hören solche Aussagen wie: "Du brauchst nur zu den Meetings zu kommen, und früher oder später wirst du es wie durch Osmose aufsaugen und alles wird OK sein." Ich habe versucht, es durch Osmose aufzusaugen und bin schier dabei umgekommen. In diesem Buch steht nichts davon geschrieben. Dieses Buch ist sehr präzise und zeigt uns heute ganz genau, wie die ersten 100 Alkoholiker von ihrem Zustand genesen sind.

Wir beide, Joe und ich, wir sind schon lange genug bei AA um zu wissen, daß die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit zu der Gemeinschaft der Anonymen Alkoholiker der Wunsch ist, mit dem Trinken aufzuhören. Du kannst niemand zu irgend etwas zwingen. Ihr könnt in ein Meeting gehen und sagen: "Ich kann euch alle hier nicht leiden. Ich lese eure 12 Schritte und es wird mir speiübel dabei, und euer miserabler Kaffee ist auch fast ungenießbar, aber ich werde Mitglied der Anonymen Alkoholiker, weil ich den Wunsch habe, mit dem Trinken aufzuhören." Und keiner kann dagegen etwas sagen. Ihr braucht nicht einmal trocken zu sein, um Mitglied der Anonymen Alkoholiker zu werden. Es kann zwar hilfreich sein, aber es ist nicht Bedingung.

Dieses Buch befaßt sich nicht mit der Mitgliedschaft in der AA. Es befaßt sich einzig und allein mit der Genesung von einem hoffnungslosen körperlichen und geistigen Leiden, genannt Alkoholismus, und es zeigt uns ganz genau, wie die ersten 100 Mitglieder davon genesen sind. Alle anderen, die den Wunsch haben, auf die gleiche Weise zu genesen, können dieselbe Genesung von ihren Leiden erwarten, wenn sie die Anweisungen in diesem Buch genau befolgen.

(Joe) Gehen wir wieder zum Kapitel "Aus der Sicht des Arztes" und beginnen mit dem ersten Schritt und der Frage: Was ist das Problem? Der Alkoholismus ist eine Krankheit, die unter uns Menschen seit der Entdeckung des Alkohols besteht. Von Anfang an gab es solche Menschen, die den Alkohol genossen und einige, die damit Probleme

hatten. Solange es Probleme mit dem Alkohol gegeben hat, waren es immer diejenigen, die keine Probleme damit hatten, also die normalen Trinker, die herauszufinden versuchten, was mit den Alkoholikern nicht stimmte. Diesem Umstand haben wir das schlechte Image und die Vorurteile zu verdanken, denn die Nicht-Alkoholiker waren frustriert mit den Alkoholikern. Wir können zurückgehen bis zu den Zeiten der Entstehung der Bibel, wo das Phänomen Alkoholismus geschichtlich dokumentiert ist. Der weise König Salomon behandelt das Thema in den Sprüchen. Die Menschen kamen zu ihm von überall her, um Rat in ihren menschlichen Nöten zu holen. Er besaß große Einsicht in menschliche Probleme. Wahrscheinlich war er der erste Sozialarbeiter der Welt. Wahrscheinlich wollte man von ihm auch etwas über den Alkoholiker wissen, obwohl man damals diese Bezeichnung noch nicht kannte. Salomon hatte den Zustand des Alkoholikers beobachtet und wußte ziemlich viel darüber. In den Sprüchen, Kapitel 23, Vers 29-35 sagt er: "Wo ist Weh? Wo ist Leid? Wo ist Zank? Wo ist Klagen? Wo sind Wunden ohne Ursache? Wo sind trübe Augen? Wo man beim Wein liegt und kommt auszusaufen, was eingeschenkt ist." Damals gab es nur den Wein, kein Bier oder destillierte alkoholische Getränke, folglich gab es nur Weinsäufer. Salomon fährt fort: "Und wirst sein einer, der mitten im Heer schläft, und wie einer schläft oben auf dem Mastbaum." Ihr wißt, wie wir nachts durch die Gegend schwankten. Weiter heißt es: "Sie schlagen mich, aber es tut mir nicht weh, sie klopfen mich, aber ich fühle es nicht." Ihr erinnert euch an die Beulen und blauen Flecken, von denen ihr nicht wußtet, woher sie kamen. Salomon kannte sich auch gut mit uns Männern aus, denn er sagt: "So werden deine Augen nach andern Weibern sehen" - daran kann man sehen, daß Alkoholiker immer noch dieselben sind - "und dein Herz wird verkehrte Dinge reden" - wir sagen eine Menge Dinge, die wir nicht sagen wollen, wie z. B. ‚vertrau` mir, Liebling." Zum Schluß gibt Salomon den Gedankengang des Alkoholikers wieder: "Wann will ich aufwachen, daß ich's mehr treibe?" Diese Beschreibung paßt auch heute noch auf den Alkoholiker, dem wir auf der Straße begegnen. Der praktizierende Alkoholiker verhält sich genau wie vor Tausenden von Jahren. Salomon war über das Verhalten verblüfft, verstand es aber im Grunde nicht. Kein einziger der großen Denker hat je das Problem des Alkoholikers verstanden.

Aus diesem Grund waren wir selbst über unseren Zustand verwirrt und konnten nichts dagegen tun. Heute stehen wir noch bei vielen anderen Problemen an einem Punkt vergleichbar mit der Zeit vor AA und vor Dr.

Silkworth. AIDS, zum Beispiel, ist heute ein großes Problem, ebenso wie der Krebs. Die Forschung versucht, herauszufinden, was Krebs und was AIDS ist. Wenn wir wüßten, wie sie funktionieren, dann könnten wir eine Lösung finden. Viele Jahre wußte man nichts über Alkoholismus. Wir dachten, es sei eine Sünde oder eine Frage der Moral, aber wir haben das Problem in Wirklichkeit nicht begriffen, bis Dr. Silkworth die Bühne betrat. Schon vor Dr. Silkworth hatte es Leute gegeben, die den Alkoholismus als Krankheit ansahen.

Dr. Silkworth begann seine Arbeit im Towns Hospital 1930. Er behandelte nicht nur Alkoholiker, obwohl die Arbeit mit Alkoholikern für ihn zum Lebensinhalt wurde. Er war bekannt als der kleine Doktor, der die Säufer liebte. Er nahm diese Stelle an, weil er seine frühere Stelle verloren hatte. Wegen der großen wirtschaftlichen Depression hatte er alles Geld verloren und konnte nirgends eine andere Stelle finden. Zum Towns Hospital kamen arme Menschen, die sich keine andere Behandlung leisten konnten. Er arbeitete für \$ 40 pro Woche plus Unterkunft und Verpflegung.

Er begann, in seiner Arbeit die Alkoholiker zu studieren. Nachdem er eine Anzahl Beobachtungen gemacht hatte, kam ihm die Idee, daß etwas in diesen Leuten drinstecken muß, was die Krankheit hervorruft. Er konnte eine treibende Kraft in ihnen erkennen, einen Teil dieser Kraft schrieb er dem Körper zu. Er sagte: "Es ist etwas im Körper, das die Krankheit bestimmt, kann es jedoch medizinisch nicht erklären, aber die Patienten reagieren anders als andere Menschen." Er beschloß, es eine Allergie zu nennen, obwohl er mit dem Wort nicht zufrieden war, da es keine vollständige Erklärung lieferte, der Sache aber am nächsten kam. Die Menschen hatten eine abweichende Reaktion, daher muß es eine Art Allergie sein.

Dann sprach er über den geistigen, den obsessiven Aspekt. Er hatte seit 1930 an seiner These gearbeitet und teilte sie mit Bill, als dieser 1933 in sein Krankenhaus kam. Aufgrund dieser These konnte Bill sein Problem als Allergie einerseits und Obsession andererseits erkennen. Er wandte sein Wissen zusammen mit dem Rest des Programms an und konnte genesen. Als nächstes brachte er die Botschaft zu Dr. Bob, und sie veröffentlichten sie am Anfang des Blauen Buches.

Auf der Grundlage dieses Konzepts - daß der Alkoholismus eine Krankheit

körperlicher und geistiger Art sei - fingen die Menschen an, diese These anzuwenden, um von der Krankheit zu genesen. 1956 gab es 156.000 Menschen, die aufgrund dieser Theorie genesen waren. Nach diesem Erfolg wurde die Theorie zur Tatsache. 1956 erklärten der amerikanische Ärztenbund und die amerikanische Gesellschaft für Psychiatrie, daß der Alkoholismus eine Krankheit körperlicher und geistiger Natur sei. Heute wissen wir es alle, aber es hatte mit Dr. Silkworth begonnen. Er war der erste, der das Problem der Alkoholkrankheit beschrieb. Aufgrund dieser Information ist der Alkoholiker jetzt in der Lage, seinen Zustand selbst zu diagnostizieren. Er braucht diese Information für seine Diagnose.

(Charley) Wir lesen auf Seite XXVI:

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

Hier lesen wir zum erstenmal in der Geschichte die Tatsache, daß der Körper genauso betroffen ist wie sein Verstand. Bisher hatte man sich nur auf die geistige Verfassung konzentriert - schwache Willenskraft, schlechter moralischer Charakter, Sünde usw. Aber hier haben wir eine Aussage, die feststellt, daß der Körper ebenso betroffen ist. Ich glaube, wir sollten festhalten, daß der Körper genauso abnorm ist wie der Geist. Wir reagieren nicht nur physisch abweichend von der Norm, sondern auch geistig. Wir werden später mehr darüber sagen. (Zitat):

"Wir waren damit nicht zufrieden, daß man uns sagte, wir könnten deshalb unser Trinken nicht beherrschen, weil wir uns nicht richtig an unsere Lebensverhältnisse anpassen können, daß wir immer auf der Flucht vor der Wirklichkeit des Lebens seien oder daß wir an ausgesprochenen seelischen Defekten litten. Diese Dinge waren bis zu einem gewissen Grad - tatsächlich sogar bis zu einem beträchtlichen Grad - bei manchen von uns wahr. Wir waren aber auch davon überzeugt, daß unser Körper von der Krankheit gleichfalls betroffen war. Nach unserer Überzeugung ist jede Darstellung des Alkoholikers, die diesen körperlichen Aspekt außer acht läßt, unvollständig."

Das erste, worüber wir sprechen werden, ist der körperliche Aspekt unserer Krankheit.

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

Wenn das Ziel eines Lehrbuches ist, den Menschen Informationen zu übermitteln und dadurch ihre Kenntnisse zu erweitern, dann werden wir auch darin übereinstimmen, daß die Übermittlung sich einer Sprache bedienen muß, die der Leser versteht. Wenn der Leser ein Wort nicht kennt, das der Autor benutzt, wird er entweder stecken bleiben oder Aufschluß in einem Nachschlagewerk suchen müssen. In unserem Blauen Buch gibt es einige Wörter, die uns viele Schwierigkeiten bereiten. Das schlimmste ist wahrscheinlich das Wort "Allergie." Die meisten von uns meinen zu wissen, was eine Allergie ist oder was das Wort bedeutet. Ich war der Meinung, wenn man gegen etwas allergisch ist und man kommt damit in Berührung, sei es, ob man es isst, trinkt oder anfaßt, dann würde es körperlich irgendwie in Erscheinung treten, man könnte es sehen. Wenn man z.B. gegen Erdbeeren allergisch ist, wird man nach deren Verzehr einen Ausschlag bekommen. Der Ausschlag wäre die körperliche Reaktion, die auf die Allergie hinweist. Wenn man gegen Milch allergisch ist, bekommt man einen üblen Durchfall, wenn man sie trinkt. Der Durchfall zeigt die Allergie an. Wenn man bestimmten Pflanzen, gegen die man allergisch ist, zu nahe kommt, fangen die Augen und die Nase an zu jucken und zu laufen, und man fängt an zu niesen. Das Jucken und das Tränen und Laufen von Augen und Nase sind Anzeichen der Allergie.

Als ich zu AA kam und man mir sagte, "Charley, du hast eine Allergie gegen Alkohol und wirst ihn nie wieder ohne böse Folgen trinken können," fragte ich: "Wie zum Teufel könnte ich allergisch sein gegen Alkohol? Ich trinke davon jeden Tag etwa einen Liter. Wie kann man so viel von etwas, gegen das man allergisch ist, zu sich nehmen? Außerdem bekomme ich keinen Ausschlag, wenn ich Alkohol trinke, und Durchfall habe ich auch nicht unbedingt - nur manchmal, je nachdem was ich den Abend zuvor getrunken habe, normalerweise aber nicht. Auch jucken und



tränen meine Augen nicht, und niesen muß ich auch nicht. Ich verstehe nicht, wovon ihr redet. Das müßt ihr mir erklären." Aber man sagte mir, ich brauche es nicht zu verstehen. Alles, was ich wissen müsse, sei, daß ich ihn nicht trinken kann. Heute glaube ich zu wissen, warum sie mir das sagten. Ich denke, sie wußten es genauso wenig wie ich. Ich ging von einem zum anderen und versuchte herauszufinden, was mit dieser Allergie gemeint war, aber es konnte mir keiner erklären.

Nun, wenn ihr ein Alkoholiker von meiner Sorte seid, mit einem scharfen intellektuellen Verstand, und vor eurer Nase baumelt ständig eine Frage, die niemand beantworten kann, dann wird euch das früher oder später in den Wahnsinn treiben. Daher beschloß ich eines Tages, eine Informationsquelle zu konsultieren, die mir seither immer gute Dienste geleistet hat. Ich ging zu einem Nachschlagewerk und schaute unter "Allergie" nach. Dort standen mehrere Definitionen für das Wort Allergie, je nachdem wie man es anwendet, und ich fand die Definition, die genau auf mich paßte. Die Definition lautete: "Eine Allergie ist eine abnorme Reaktion auf Nahrungsmittel, Getränke oder andere Substanzen." Eine abnorme Reaktion. Ich rief meine Trinkerzeit in Erinnerung, um herauszufinden, wo ich abnorme Reaktionen zum Alkohol hatte. Zu meinem Erstaunen mußte ich feststellen, daß ich weder wußte, was normal noch was abnormal ist. Das einzige, was ich über das Trinken wußte, war, wie ich trank und wie die Leute, mit denen ich zusammen war, tranken. Wenn sie nicht so tranken wie ich, hatte ich mit ihnen nichts zu tun.

Um also herauszufinden, was normal ist, bin ich zu den normalen Trinkern gegangen, die nur in Gesellschaft trinken und mit Alkohol keine Probleme haben. Ich fragte sie: "Würdest du mir bitte beschreiben, was passiert, wenn du Alkohol trinkst?" Meistens sagten sie mir folgendes., "Wenn wir von der Arbeit müde und angespannt nach Hause kommen, nehmen wir ein oder zwei Gläser vor dem Abendessen. Davon fühlen wir uns warm, behaglich und entspannt. Dann essen wir zu Abend und danach trinken wir meistens nichts mehr." Meine Gefühle sind ganz andere, wenn ich Alkohol trinke.

Wenn der erste Schluck meine Lippen passiert, fangen die Lippen an zu kribbeln, bei den Zähnen angelangt, fangen diese an zu klappern, danach fängt die Zunge an zu wachsen und sich auszudehnen, die Wangen fangen an zu flattern, ich fühle den Alkohol durch die Nasen -höhlen in

den Kopf steigen und ich bekomme ein wunderbares Gefühl, das unbeschreiblich ist. Und dabei habe ich das verdammte Zeug noch gar nicht heruntergeschluckt. Ich habe den Schluck noch im Mund. Wenn er dann die Kehle hinunterläuft, passieren großartige Dinge. Sofort beginnt mein Brustkorb sich zu weiten und zu dehnen. Gelangt der Alkohol in den Magen, ist es wie eine Bombenexplosion. Der Stoff rast durch meine Arme, die immer länger werden. Meine Hände und Finger prickeln und vibrieren. Gleichzeitig rast der Stoff durch die Beine, die immer länger werden und ich immer größer. Gelangt er in meine Füße und Zehen, bekommen sie ein heißes, angespanntes, brennendes, aufregendes Gefühl, das mir sagt, es ist Zeit, etwas zu unternehmen und zu erleben. Ich kenne kein warmes, behagliches, entspanntes Gefühl.

Es gibt noch einen Unterschied. Wenn ich mit normalen, gemäßigten Gesellschaftstrinkern spreche, erzählen sie mir folgendes: "Wir trinken ein paar Gläser Alkohol und fangen an, uns etwas beschwipst und ein wenig außer Kontrolle zu fühlen. Wir mögen dieses Gefühl aber nicht und trinken deshalb nicht weiter." Heute ist mir klar, das ist eine normale Reaktion auf die Wirkung von Alkohol. Für die meisten Menschen ist Alkohol ein Beruhigungsmittel. Wenn er das Gehirn erreicht, verursacht er einen Schwips und einen milden Kontrollverlust, was normale Trinker nicht besonders schätzen. Wenn er in meinen Körper und mein Gehirn gelangt, bekomme ich anstatt einen Schwips und einen milden Kontrollverlust ein sehr aufregendes Gefühl, alles unter Kontrolle zu haben. Meine mentale Reaktion ist vollkommen anders. Die normalen Trinker berichten, daß sie ein Gefühl der Übelkeit überkommt und daß sie diese Übelkeit als unangenehm empfinden. Deshalb trinken sie nicht mehr als ein, zwei Gläser. Heute ist mir bewußt, daß Alkohol für den Körper giftig ist und Körpergewebe zerstört. Normalerweise reagiert der Körper mit Übelkeit, wenn man ihn mit etwas füttert, das Körpergewebe zerstört. Der Körper sagt sich: "Es ist besser, ich übergebe mich jetzt, bevor ein Schaden angerichtet wird." Übelkeit ist die normale Reaktion auf Alkoholkonsum. Wenn ich Alkohol zu mir nehme, anstatt mit Übelkeit zu reagieren, entwickelt mein Körper ein süchtiges Verlangen, und er sagt zu mir: "Gib mir etwas mehr davon." Das Verlangen ist so stark, daß es sich über meine Vernunft hinwegsetzt, die gerne aufhören möchte. Jedesmal, wenn ich Alkohol in meinen Körper gebe, entsteht das süchtige Verlangen, ich kann nicht aufhören zu trinken und ende schließlich betrunken und krank und in jeder Menge Schwierigkeiten. Ich bin geistig und körperlich abnorm, was den Alkohol betrifft. Die Gewohnheiten der Mehrheit

bestimmen, was normal und was abnorm ist. Wenn 9 Leute mit Übelkeit reagieren und nur einer reagiert so wie ich, dann habe ich eine abnorme Reaktion und kann deshalb als allergisch gegen Alkohol angesehen werden. Eine Allergie gegen Erdbeeren ist ein Ausschlag, gegen Milch ist es Durchfall, gegen Gräser ist es Augen- und Nasenjucken; eine Allergie gegenüber Alkohol ist das süchtige Verlangen nach mehr Alkohol. Man kann es nicht sehen, nur spüren, und nur wir Alkoholiker spüren es. Normale, gemäßigte Trinker spüren dieses süchtige Verlangen des Körpers nicht. Sie haben nicht das großartige, aufregende Gefühl, alles unter Kontrolle zu haben. Sie reagieren vollkommen anders als wir.

(Joe) Es ist schwierig für normale Trinker, uns zu verstehen, und für uns, die normalen Trinker zu verstehen. Ich bin immer wieder fasziniert von Nichttrinkern. Ich liebe es, ihnen beim Trinken zuzuschauen. Charley und ich, wir reisen viel, was uns Gelegenheit zur Beobachtung gibt. Am besten kann man die Leute im Flugzeug beobachten. Man hat sie in nächster Nähe und kann ihr Verhalten gut studieren. Ihr solltet sie manchmal sehen. Wenn das Flugzeug abgehoben hat und sich in der Luft befindet, bestellen sie einen Drink. Die Stewardess bringt dann eine dieser lächerlichen kleinen Fläschchen. Könnt ihr euch das vorstellen? Wer will schon mit so etwas anfangen? Dann haben sie diese kleinen Stöckchen, mit denen sie andauernd im Glas rühren, nachdem sie eingeschenkt haben. Es muß eine mir unbekanntere Zeremonie sein, der sie da folgen. Und wenn sie genügend gerührt haben, was glaubt ihr, machen sie dann? Ihr müßt das gesehen haben: Sie lesen ihre Zeitschrift! Einmal hatte ein Passagier noch etwas Alkohol im Fläschchen, als das Flugzeug landete. Er schraubte es zu und steckte es in die Tasche. Charley konnte das nicht mit ansehen. Als wir das Flugzeug verließen, tippte er den Mann auf die Schulter und fragte ihn, was er mit dem Fläschchen vorhabe, und der antwortete; "Ich werde mir noch einen Drink davon mixen, wenn ich nach Hause komme." Sie nennen das normal. Für uns ist das krank. Das ist ein klarer Fall von Alkoholmißbrauch.

In den ersten Jahren, nachdem ich trocken geworden war - ich tue es natürlich heute auch noch -, habe ich normale Trinker immer sehr aufmerksam beobachtet. Während meiner Trockenheit hatte ich einen Job als Barmann. Ich konnte keine andere Arbeit finden. Eines abends schenkte ich auf einer Party Getränke aus. Einer von diesen Gesellschaftstrinkern kam an die Bar und sagte: "Joe, mach' mir noch einen Drink. Ich kann den anderen nicht mehr finden." Ich war schockiert.

So etwas hatte ich noch nie gehört. Ich fragte: "Hab` ich dich richtig gehört? Du kannst deinen Drink nicht finden?" "Ja," sagte der. Zwar konnte es manchmal passieren, daß ich mein Auto nicht mehr finden konnte, aber ein Drink war mir noch nie abhanden gekommen. Wir können also sie nicht und sie uns nicht verstehen.

(Charley) Ein Lehrbuch macht immer zuerst eine Aussage und fährt dann fort, diese Aussage zu erläutern. Wir haben von der Allergie gesprochen. Jetzt gehen wir zur Seite XXIX, wo wir zusätzliche Informationen über die Allergie bekommen:

(Der Arzt sagt) "Wir glauben - und wir haben dies auch vor einigen Jahren als eine Vermutung vorgetragen -, daß die Wirkung des Alkohols bei diesen chronischen Alkoholikern eine Allergie auslöst; denn die Erscheinungsform des süchtigen Verlangens (engl.: phenomenon of craving) ist auf diese Gruppe begrenzt und kommt beim durchschnittlichen maßvollen Trinker nie vor. Diese allergischen Typen können niemals mehr Alkohol in irgendeiner Form ohne Gefahr zu sich nehmen. Wenn sich die Gewohnheit bei ihnen erst einmal herausgebildet hat und wenn offenbar geworden ist, daß sie nicht aufhören können, wenn sie ihr Vertrauen zu sich und den Mitmenschen verloren haben, dann häufen sich die Probleme und werden in erschreckendem Maße immer unlösbarer."

Hier spricht der Arzt davon, wie sich der Alkohol auf den Körper auswirkt. Er nennt es ein Phänomen des süchtigen Verlangens. Er nannte es deshalb ein Phänomen, weil er es nicht erklären konnte. Die eigentliche Wirkung des Alkohols als Allergieauslöser ist das süchtige Verlangen des Körpers nach mehr Alkohol. Wenn im Buch die Rede ist vom süchtigem Verlangen (craving), dann ist immer der Körper, nicht der Geist gemeint. Ich höre immer wieder Leute sagen, daß sie jahrelang, nachdem sie zu AA gekommen waren, ein süchtiges Verlangen nach Alkohol hatten. Das ist die falsche Bezeichnung im Sinne des Blauen Buches. Vielleicht hatten sie den Wunsch oder waren von der Idee besessen, Alkohol zu trinken. Es ist für einen Alkoholiker nur möglich, das süchtige Verlangen nach Alkohol zu bekommen, wenn er ihn bereits zu sich genommen hat. Nach der Zufuhr von Alkohol wird das süchtige Verlangen ausgelöst, und wir können nicht mehr mit dem Trinken aufhören. Man kann die allergische Wirkung nicht sehen, man kann sie nur spüren, und niemand außer uns kann sie spüren.

Um das noch etwas zu vertiefen, lesen wir weiter auf Seite XXXII, wo der Arzt fünf verschiedene Typen von Alkoholikern beschreibt und nochmals den Schwerpunkt auf die allergische Reaktion legt:

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

- Wir nennen ihn den Typ Nr. 1.

“Dann gibt es den Typ des Menschen, der einfach nicht zugeben will, daß er kein Glas vertragen kann. Er plant immer neue Trinkmethoden. Er verändert seine Alkoholsorte oder seine Umgebung.”

- Das ist Typ Nr. 2

“Dann gibt es den Typ, der immer noch meint, er könne ohne Gefahr wieder trinken, nachdem er eine gewisse Zeit völlig frei vom Alkohol gewesen war.”

- Das ist Typ Nr. 3

“Und es gibt den manisch depressiven Typ, der von seinen Freunden vielleicht am wenigsten verstanden wird und über den ein ganzes Kapitel geschrieben werden könnte.”

- Das ist Typ. Nr. 4. Ich habe immer gedacht, daß ich zu der Gruppe des nächsten Typs, Typ Nr. 5 gehöre:

“Und dann gibt es wieder jene Typen, die eigentlich in jeder Beziehung normal sind, wenn man von der Wirkung absieht, die der Alkohol auf sie ausübt. Oft sind sie fähige, intelligenten -te und lebenswürdige Menschen.”

Als ich das las, wunderte ich mich, wie er mich so treffend beschreiben

konnte.

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

Mit anderen Worten sagte er folgendes: Wenn all wir Alkoholiker versammelt in diesem Raum heute abend Alkohol trinken würden - Gott bewahre uns davor -, aber wenn wir es täten, würden wir nicht alle dieselben Reaktionen zeigen. Es würde nicht lange dauern, und jemand würde anfangen zu heulen und Tränen über seinem Bier vergießen über die Ungerechtigkeit der Welt. Jemand anders würde bald auf den Tisch steigen und mit Singen, Tanzen und Blödsinn treiben die Runde unterhalten. Drüben in der hinteren Ecke würden sich zwei in eine Rauferei verwickeln und in der anderen Ecke wäre einer gerade bei einer Anmache. Diese verschiedenen Verhaltensweisen legen wir an den Tag, wenn wir betrunken sind. Wenn wir aber echte Alkoholiker sind, haben wir ein Verhalten gemein: Wir würden uns nach dem nächsten Drink umsehen. Das süchtige Verlangen ist ausgelöst worden und wir können nicht mehr aufhören. Wir werden ein drittes, viertes, fünftes, sechstes usw. Glas brauchen, bis wir volltrunken und krank und in Schwierigkeiten sind. Es spielt keine Rolle, ob wir damit geboren wurden oder ob wir es durch Trinken erworben haben. Ich selbst, glaube ich, bin damit geboren. In den 26 Jahren meiner Trinkerzeit kann ich mich nicht erinnern, jemals nur ein Glas Alkohol getrunken zu haben. Ein Glas führte immer zu zwei, sechs, acht, zehn Gläsern. Einige von euch haben wahrscheinlich relativ gefahrlos mehrere Jahre lang getrunken, aber irgend -wann habt ihr eine Linie überschritten und euch ist dasselbe widerfahren wie mir von Anfang an. Aber was spielt das schon für eine Rolle? Ausschlaggebend ist, daß es heute zutrifft. Wenn dem nicht so wäre, säßen wir jetzt nicht in diesem Raum. Wenn wir trinken könnten, ohne das süchtige Verlangen zu entwickeln, wären wir jetzt irgendwo da draußen und würden trinken, ohne das süchtige Verlangen zu entwickeln. Wir sind hier, weil wir jedesmal betrunken wurden, sobald wir ein Glas Alkohol zu uns nahmen.

Dabei spielt es überhaupt keine Rolle, ob wir alt oder jung, Mann oder Frau, schwarz oder weiß, katholisch oder evangelisch sind. Eines haben wir alle gemeinsam das süchtige Verlangen nach mehr Alkohol.

Auch spielt es keine Rolle, wie lange wir brauchen, bis wir betrunken sind. In mir ist die Sucht so weit fortgeschritten, daß, wenn ich jetzt um 10 Uhr anfangen würde, um Mitternacht der Polizeiwagen hier wäre, um mich in Gewahrsam zu nehmen. Einige von euch würden vielleicht ein oder zwei Glas heute abend trinken, drei oder vier morgen abend, fünf oder sechs den nächsten Abend, und vielleicht würde es bei euch eine Woche dauern, bis ihr euren Polizisten und die Ausnüchterungszelle gefunden habt, das ist aber unwesentlich. Das erste Glas, das wir heute abend trinken, ist das Glas, das die Allergie auslöst. Das ist es, was wir gemeinsam haben in AA. Es spielt keine Rolle, wie oft wir im Knast gesessen oder vor wievielen Scheidungs -richtern wir gestanden haben, das eine, das uns verbindet, ist das süchtige Verlangen nach mehr Alkohol.

In den Dreißigerjahren war dies die Meinung von Dr. Silkworth. Er nannte es eine "Meinung", weil er es nicht belegen konnte. Heute hat die Medizin ziemlich eindeutig die Meinung von Dr. Silkworth belegt. In den Dreißigerjahren wußte man wenig über Stoffwechsel. Heute, wenn ich z. B. ein Stück Rindersteak essen würde, weiß man, daß mein Körper sofort erkennt, was ihm zugeführt wurde. Bestimmte Körperorgane fangen an, Enzyme zu produzieren. Diese Enzyme machen sich an dem Rindersteak zu schaffen und zerteilen seine Bestandteile in Brauchbares und Unbrauchbares. Substanzen wie die Aminosäuren, Vitamine, und Eiweiße werden vom Körper aufgenommen, und was nicht verwendet werden kann, wird durch den Darm und den Urintrakt ausgeschieden. Das macht der Körper mit allem, was wir ihm zuführen, es sei denn, wir nehmen ein tödliches Gift, das uns zuvor umbringt.

Wir möchten uns kurz einige Informationen anschauen, möchten aber darauf hinweisen, daß sie nichts mit AA zu tun haben. AA befaßt sich nicht mit der Frage, warum wir gegen Alkohol allergisch sind, weil das nur Kontroversen heraufbeschwören würde. Teile dieser Informationen sind aber so tiefgreifend, daß ich meine, es würde uns etwas entgehen, wenn wir die Augen davor verschließen würden. Sie belegen tatsächlich die Meinung des Arztes.

Auf dieser Schautafel sehen wir den normalen, maßvollen Trinker. 9 von 10 Menschen haben mit Alkohol keine Probleme. Wenn sie ein Glas Alkohol trinken, erkennt das Hirn und der Körper die Substanz und kurbelt die Enzymproduktion an. Die Enzyme zerteilen den Alkohol. Zuerst wird die Aldehydsäure isoliert, dann die zweisäurige Säure, danach das Aceton, und im Endstadium bleibt ein Kohlenhydrat übrig, das aus Wasser, Zucker und Kohlendioxyd besteht. Das Wasser wird durch den Urintrakt ausgeschieden, der Zucker wird vom Körper zu Energie verbrannt. Was er nicht verbrennt, wird als Fett für späteren Gebrauch gespeichert. Das Kohlendioxyd wird in der Lunge verteilt. Im normalen, maßvollen Trinker braucht dieser Stoffwechsel eine Stunde pro 30 g konsumierten Alkohols. Es gibt zwar geringfügige individuelle Schwankungen, der Durchschnitt ist jedoch 30g pro Stunde. Wenn der maßvolle Trinker nicht mehr als 30g pro Stunde zu sich nimmt, kann er nicht betrunken werden, weil sein Körper den Alkohol innerhalb dieser Zeit aufspaltet, verteilt und ausscheidet. Er trinkt nur selten mehr als 30 g Alkohol pro Stunde, weil ihm der Schwips, die leichte Übelkeit und das Gefühl, nicht mehr ganz Herr der Lage zu sein, unangenehm ist. Wie oft haben wir versucht, normale Trinker zu etwas mehr Alkoholkonsum zu animieren? Sie nippen an einem Glas herum, und wenn man ihnen ein zweites holen möchte, sagen sie: "Oh nein, nein, bitte nicht, ich kann den Alkohol schon spüren," oder sie sagen: "Mir ist schon ganz schwindlig," oder: "mir wird schon schlecht." Wenn sie mehr als 30 g pro Stunde trinken, rate ich euch, etwas Abstand zu halten, weil sie sich nämlich bald übergeben werden.

Links auf dem Blatt ist der Mensch mit der Alkoholkrankheit, d.h., er ist anders als die Mehrheit der Menschen. Der Alkoholiker trinkt ein Glas Alkohol, und der Körper tut dasselbe wie beim normalen Trinker. Die Enzyme spalten ihn auf in Aldehydsäure, zweisäurige Säure und Aceton. Bei der Umwandlung des Aceton in Kohlenhydrate scheint der Ablauf beim Alkoholiker jedoch ein anderer zu sein. Die Enzyme sind nicht in derselben Qualität und/ oder Quantität vorhanden, so daß das Aceton einen viel längeren Zeitraum im Körper des Alkoholikers verweilt. Mittlerweile hat man belegen können, daß Aceton, wenn es über längere Zeit im Körper bleibt, ein physisches Verlangen nach mehr desselben hervorruft. Das Verlangen ist so stark, daß es uns veranlaßt, das nächste Glas zu trinken. Wenn wir diesen Vorgang näher betrachten, sehen wir, daß wir vom ersten Glas Alkohol Aceton im Körper haben, das ein Verlangen nach mehr auslöst. Wenn man das Aceton vom zweiten Glas hinzufügt, hat man sowohl vom ersten als auch vom zweiten Glas Aceton im Körper. Der



Acetonspiegel steigt und das Verlangen verstärkt sich, so daß man ein drittes Glas zu sich nimmt. Dann hat man Aceton vom ersten, das meiste vom zweiten und alles vom dritten Glas im Körper, und das Verlangen wird noch mehr verstärkt. Nach jedem Glas, das wir trinken, wird unser Verlangen stärker. Um Mitternacht liegen wir draußen auf dem Parkplatz, man hat uns angefahren, wir haben ein gebrochenes Bein, man eilt herbei und fragt, wie man uns helfen kann, und wir antworten: "Bei Gott, ja - holt mir einen Drink!" Unser Verlangen um Mitternacht, nach 20 Gläsern ist größer als um 6 Uhr abends nach 2 Gläsern.

Wenn sich dieser Zustand nicht verschlechtern würde, könnten wir vielleicht lernen, wie man mit einer solchen Situation fertig wird. Wir wissen aber, daß unsere Krankheit eine fortschreitende ist. Sie kann sich nur verschlimmern, niemals verbessern. Dafür gibt es wahrscheinlich zwei Gründe. Heute weiß man, daß Aceton menschliches Gewebe zerstört. Je länger und je mehr wir trinken, desto mehr Gewebe wird zerstört. Aceton greift gewöhnlich zuerst die Leber und die Bauchspeicheldrüse an. Es ist jetzt wissenschaftlich erwiesen, daß es diese beiden Organe sind, welche den Alkohol verstoffwechseln. Indem der Alkohol diese Organe angreift und zerstört, produzieren sie immer weniger Enzyme, und das Verlangen nach Alkohol verstärkt sich immer mehr, und unser Trinken nimmt immer mehr zu. Das Ergebnis ist weitere Zerstörung der Organe usw.

Auch wissen wir, daß sich im Alter alle Vorgänge im Körper reduzieren. Ich wünsche mir, das wäre nicht so, aber ich versichere euch, daß es so ist. Wenn ich heute abend nach 20 Jahren Trockenheit einen Drink zu mir nähme, würde ich nicht dort anfangen, wo ich vor 20 Jahren aufgehört habe. Das Verlangen wäre um vieles stärker, weil der Körper heute weniger Enzyme produziert als vor 20 Jahren, als ich mit dem Trinken aufhörte. Unsere Krankheit ist also eine fortschreitende, die sich mit der Zeit nur verschlimmert, nie verbessert. Heute hat die Wissenschaft die Meinung des Arztes belegt. Wir könnten uns die Forschungsergebnisse verschiedener Studien ansehen, sie sagen im Kern alle dasselbe aus, nämlich, daß unser Körper anders ist und daß wir mit dem Alkohol nicht auf die gleiche Weise umgehen können wie normale Menschen. Wir entwickeln ein physisches Verlangen nach mehr Alkohol, und die einzige Möglichkeit, dieses Phänomen zu umgehen, ist durch vollkommene Abstinenz. Alle erfolgreichen Therapien, die es heute auf der Welt gibt, stützen sich auf die Meinung des Arztes, wie er sie in den dreißiger Jahren formuliert hat.

(Joe) Wie Charley schon sagte, sobald wir festgestellt haben, daß wir auf Alkohol allergisch reagieren und nicht normal trinken können, behandeln wir diesen Zustand, wie wir jede andere Allergie behandeln würden - durch vollkommene Abstinenz von der auslösenden Substanz. Die Medizin kennt keine Behandlung der Allergie gegenüber Alkohol, daher ist eine vollkommene Enthaltensamkeit notwendig. Es ist gut, daß wir diese Informationen über unseren Körper haben und daß wir verstehen können, was in uns vorgeht. Wenn wir Alkoholiker sind, sollten wir wissen, wie unser Körper reagiert und daß wir nichts dagegen tun können. Der Hauptfokus liegt jedoch auf unserer geistigen Verfassung, nicht auf dem Körper, weil unsere Genesung sich auf der geistigen Ebene abspielen wird. Es geht um die geistige, nicht die körperliche Gesundung. Um den geistigen Aspekt näher zu beleuchten, schauen wir uns den Text auf Seite XXX an. Im zweiten Abschnitt heißt es:

“Die Wirkung, die der Alkohol hervorruft, ist für Männer und Frauen der wesentliche Grund zum Trinken.”

(Charley) Viele Alkoholiker fühlen sich beleidigt, wenn man ihnen das sagt. Sie behaupten, daß sie Alkohol trinken, weil er ihnen so gut schmeckt. Ich würde mit niemanden darüber streiten wollen, ob das stimmt oder nicht. Mir schmeckt Bier, besonders kaltes Bier. Solange ich mich erinnern kann, hat mir das Bier gut geschmeckt. Genauso schmeckt mir aber ein schönes, kühles Quellwasser aus den Bergen. Jedoch habe ich mich noch nie hingesezt und einen ganzen Kasten davon getrunken. Das Bier tut etwas für mich, das das Quellwasser nicht kann, denn das Bier enthält Alkohol. Als ich als junger Mensch heranwuchs, fühlte ich mich immer als Außenseiter, der nicht zu den anderen dazugehörte. Ich wollte immer dazugehören und wußte, daß ich es nicht konnte. In der Gegenwart von Mädchen brachte ich überhaupt kein Wort heraus. Eines Nachts gab mir jemand ein Glas Whisky, und als das Glas Whisky in meinem Körper war, kam dieses wunderbare Gefühl über mich, alles unter Kontrolle zu haben. Ich konnte ein Mädchen zum Tanzen auffordern und sie anschließend sogar nach Hause begleiten. <sup>4</sup> Ich durfte auf dem Rücksitz eines alten Chevrolet mit ihr sitzen und Dinge mit ihr anstellen, nach denen ich mich schon eine lange, lange Zeit gesehnt hatte. Der Alkohol tat an jenem Abend für mich etwas, was ich nicht selbst tun

konnte. Ich liebte die Wirkung, die der Alkohol ausübte.

(Joe) "Obwohl sie zugeben, daß sie sich schaden, ist die vom Alkohol beeinflusste Wahrnehmung so vage, daß nach einer gewissen Zeit Wahres von Falschem nicht mehr unterschieden werden kann. Für diese Männer und Frauen erscheint dann ihr alkoholisches Leben allein als das normale."

Und dann beschreibt Bill, warum wir zum ersten Glas greifen:

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

Wenn wir nüchtern sind, ohne Alkohol im Körper, sind wir ruhelos, reizbar und unzufrieden. Auch sagt er, daß wir wegen unseres letzten Besäufnisses voller Scham, Furcht, Schuld und Reue sind. Und indem wir solche Gefühle erleben, erinnern wir uns an das Gefühl der Erleichterung und der Behaglichkeit, die wir beim letzten Mal erlebten, als wir Alkohol tranken. Wir erinnern uns nicht an Gefängnisse oder zu Schrott gefahrene Autos, sondern nur an das Gefühl der Erleichterung und der Behaglichkeit, das sich bei den ersten zwei Gläsern Alkohol einstellt. Schließlich scheint es anderen Leuten ja auch nicht zu schaden, denken wir.

Bill schreibt: "Nachdem sie aber wieder, wie so viele, ihrer Gier erlegen sind - und sich die Erscheinungsform des süchtigen Verlangens abzeichnet -, gehen sie durch die bekannten Stadien einer Sauftour hindurch, aus der sie dann voller Reue wieder auftauchen mit dem festen Entschluß, nie wieder zu trinken. Das wiederholt sich nun immer und immer wieder. Und wenn ein solcher Mensch dann nicht die Erfahrung einer völligen psychischen Veränderung machen kann, besteht sehr wenig Hoffnung darauf, daß er zur Genesung kommt."

Wie kommt es also zu diesem ersten Glas? Wir werden ruhelos, reizbar und unzufrieden, dann erinnern wir uns an die Erleichterung, die uns der Alkohol bringt, und wenn die Gedanken zu schmerzlich werden, erinnern wir uns daran, wie wir uns das letzte Mal nach dem Genuß von Alkohol fühlten. Deshalb greifen wir wieder zum Alkohol, damit es uns wieder besser geht, aber dann wird die Allergie ausgelöst und es kommt zu der

bekannten Saufftour. Dr. Silkworth sagte, daß Genesung auf der geistigen Ebene stattfinden muß. Er läßt den Körper beiseite. Auf eine psychische Veränderung kommt es an, eine Veränderung auf der geistigen Ebene ist die einzige Möglichkeit zur Genesung.

Wir haben gesagt, daß unsere körperliche Eigenart uns nicht erlaubt, normal zu trinken. Wenn das das einzige Problem wäre, dann brauchten wir einfach nur vom Alkohol ganz wegzubleiben. Aber hier liegt das Hauptproblem des Alkoholikers - nämlich in der Tatsache, daß er dazu nicht in der Lage ist. Bill sagt, wir werden ruhelos, reizbar und unzufrieden. Wir Menschen sind die wunderbarste Schöpfung Gottes, was mich immer wieder in Erstaunen versetzt. Früher war mir das nicht so bewußt gewesen. Wenn wir uns in der Welt umschauen, werden wir nichts finden, das so kompliziert und vielschichtig ist wie das menschliche Wesen. Selbst die Maschinen und Geräte, die wir z. B. auf den Mond schießen, kommen der Struktur des Menschen nicht nahe. Es gibt nichts komplizierteres und vielschichtigeres als den menschlichen Körper und seinen Geist. Wir sind physisch, mental und seelisch höchst komplexe Wesen. Wir brauchen nur an unsere Emotionen zu denken oder unsere Gedanken - es sind erstaunliche Mechanismen, die sich dort abspielen. Jeder hat damit auch seine Probleme. Wir Alkoholiker haben dafür nicht die Rechte gepachtet. Alle Menschen haben emotionale Probleme, keiner ist auf diesem Gebiet vollkommen. Emotionen sammeln sich an und machen den Menschen Schwierigkeiten. Bill sagt, daß alle menschlichen Probleme auf unserer emotionalen Verfassung basieren. Sie kommen auf verschiedene Weise zum Ausdruck, manchmal sehen wir es in psychischen Veränderungen, manchmal in kriminellen Verhalten oder auf irgend eine andere Weise. Die Probleme haben jedoch alle dieselbe Wurzel.

Bill sagt, wir werden ruhelos, reizbar und unzufrieden. Dies ist unser Emotionsbarometer. Wenn die Kurve steigt und bis zu einem gewissen Punkt gelangt, erhöht sich der seelische Druck, wir werden ruhelos, wir fühlen uns nicht wohl, der Schmerz wird zu einem Problem. Wahrscheinlich geht es allen Menschen so, besonders den jungen Leuten, die heranwachsen. Das Erwachsenwerden ist ein schmerzhafter Prozeß. Irgendwann in dieser Zeit machen wir unsere Erfahrungen mit dem Alkohol. Vielleicht haben wir einmal ein Problem und trinken ein paar Gläser Alkohol. Der Alkohol dämpft unsere Emotionen und wir fühlen uns dadurch besser. Der Vorgang wird in unserem Gehirn als Lösung

festgehalten. Wir Alkoholiker haben eine besondere Art, mit diesem Erinnerungsspeicher umzugehen, der uns immer wieder in Schwierigkeiten bringt. Wenn du ein Problem hast und eine Lösung dafür findest, wirst du dich später an die Lösung erinnern. Wenn wir das nächste Mal dasselbe Problem haben, werden wir von der Erinnerung auf dieselbe Lösung hingewiesen. Die Wiederholung eines Erfolges ist ein typischer Vorgang in der menschlichen Denkweise. Wir wiederholen einen Erfolg. Es werden Dinge miteinander in Verbindung gebracht. Diese Verknüpfung ist eine Art psychologischer Abhängigkeit. Wir sehen Abhängigkeit immer als negativen Begriff, aber wir alle benutzen Abhängigkeit in unserem täglichen Leben. Wahrscheinlich gehen wir immer zum selben Friseur, wir kaufen immer dasselbe Deo. Das bedeutet, wir wiederholen einen Erfolg. Es ist Teil der menschlichen Denkstruktur und ist ein konstruktiver Vorgang zur Lebensbewältigung, es sei denn, wir wenden dieses Prinzip falsch an.

Als Alkoholiker erinnere ich mich, daß es mir nach ein paar Gläsern Alkohol besser ging - ich war geselliger und die Dinge konnten mir einfach besser gelingen. wenn ich dann ruhelos, reizbar und unzufrieden wurde, erinnerte ich mich daran und nahm ein paar Gläser Alkohol zu mir. Danach würde es mir besser gehen, aber gleichzeitig würde das süchtige Verlangen nach mehr Alkohol einsetzen und es würde wieder zu der bekannten Sauftour kommen. Danach singen wir wieder unsere Nationalhymne, die da lautet: "Ich werde das nie wieder tun." Und wir meinen das wirklich ernst. Dann werden wir wieder ruhelos, reizbar und unzufrieden. Was ist es eigentlich, das uns ruhelos, reizbar und unzufrieden macht? Es sind keine großen Dinge. Es sind Dinge wie morgens aufstehen und zur Arbeit gehen müssen, die Stempeluhr drücken, das Auto waschen lassen usw. Einfache Routinesachen, die Menschen jeden Tag erledigen, machen uns ruhelos, reizbar und unzufrieden. Der Druck staut sich auf (jeder hat seinen eigenen Toleranzpunkt), und sobald wir diesen Punkt erreicht haben, werden wir ruhelos, reizbar und unzufrieden, greifen zum Alkohol, können nicht aufhören zu trinken, gehen auf Sauftour, und wenn sie beendet ist, wiederholen wir unsere Nationalhymne usw. usw. Dr. Silkworth sagte, daß sich dieser Teufelskreis immer wieder wiederholt. Es beginnt mit den Gedanken, dann übernimmt der Körper mit dem süchtigen Verlangen und wirkt wiederum zurück auf die Gedanken. Das erste Glas löst das Verlangen aus, das Verlangen verstärkt sich im Laufe der Jahre, und folglich wird das Trinken stärker. Wenn sich das Trinken verstärkt, werden

größere emotionale Probleme geschaffen, die wiederum den Griff zum Glas veranlassen. So wird durch den Geist der Körper und durch den Körper der Geist zerstört.

Der erste Schritt ist eine Zusammenfassung dessen, was mit uns passiert. Er zeigt uns, daß wir wegen der Allergie nicht normal trinken können und daß uns unsere Obsession nicht erlaubt, mit dem Trinken aufzuhören. Wir fassen also zusammen: Der Körper erlaubt uns nicht, normal zu trinken, die geistige Verfassung erlaubt uns nicht, das Trinken bleiben zu lassen. Das Ergebnis ist Machtlosigkeit dem Alkohol gegenüber. Wenn wir das begriffen haben, tun wir den ersten Schritt zu unserer Genesung. Es gibt eine Aussage, die mir gut gefällt. Sie lautet: Wenn du erst einmal das Problem verstanden hast, ist es einfach, die Lösung zu finden.

Nach dem gegenwärtigen Kenntnisstand hat die Medizin kein Mittel, um die Allergie zu behandeln. Das einzige, was man tun kann, ist das erste Glas stehen zu lassen. Das ist aber für den Alkoholiker zu einfach. Wenn man dieses erste Glas nicht trinkt, wird man auch nicht das süchtige Verlangen nach Alkohol bekommen. Ich hatte viele Jahre lang versucht, kontrolliert zu trinken, d.h., ich wollte das Trinken kontrollieren, während ich noch trank. Das funktionierte nicht. Damit hatte ich eine Menge Probleme. Nach vielen Jahren beschloß ich endlich, es mit der Willenskraft zu probieren. Ihr wißt, daß wir Alkoholiker eine Menge Willenskraft besitzen. Ich wandte also meinen allerbesten, den eisernen Willen an und konnte die Obsession zu trinken 9 Monate lang blockieren. Es ging mir zwar sehr schlecht dabei, aber ich trank keinen Alkohol. Ich wandte meine Willenskraft an. Ich war ruhelos, reizbar und unzufrieden, wollte aber trocken bleiben, koste es, was es wolle. Es kam aber der Tag, an den mir ein kleiner Teufel einflüsterte, daß ich doch trinken solle, und ich fiel um und trank wieder. Weder kontrolliertes Trinken noch die Willensanstrengung können uns auf Dauer trocken halten. Die Lösung ist aber ganz einfach. Wir sind an einem bestimmten Punkt verwundbar. Wenn wir unter dieser Grenze, wo der Druck zu stark wird, leben könnten, wenn wir in unserem Denken etwas verändern würden, gerade genug, um unterhalb dieser Grenze zu bleiben, würden wir nie diesen Punkt des unerträglichen Druckes erreichen und die Obsession zu Trinken würde nicht auftreten. Die Obsession ist der Gedanke, der alle anderen Erwägungen zunichte macht. Sobald dieser Gedanke zu trinken gezündet hat, können wir an nichts anderes mehr denken. Wir können also die Obsession nicht bekämpfen, aber wir können unterhalb dieses wunden

Punktes leben. Wenn wir die Obsession nicht auslösen, dann kommen wir auch nicht in die Lage, ein süchtiges Verlangen nach Alkohol zu haben. Mit der Allergie in unserem Körper können wir leben. Wir glauben, daß dies die Lösung unseres Problems ist - diese psychische Veränderung, wie Dr. Silkworth sagt.

(Charley) Willenskraft funktioniert nur dann, wenn unser Denken das geplante Verhalten nicht billigt. Kurz bevor wir Alkoholiker aber zum Glas greifen, sehen wir nicht, was am Trinken so falsch sein soll. Wir denken daran, wie wir uns leicht und wohlig fühlen werden, sobald wir ein, zwei Gläser getrunken haben, und dieser Gedanke drängt alle Bedenken zurück. Wir meinen, daß es in Ordnung sein wird zu trinken, und unsere Willenskraft schwindet. Willenskraft funktioniert also nicht. Irgendwo muß es aber eine Lösung geben. Wir lesen auf Seite XXXI oben:

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

Die Lösung für diesen Zustand ist also eine psychische Veränderung. Das Wort “psychisch” weist auf eine geistige Verfassung hin. Wenn wir uns so verändern könnten, daß wir nicht mehr ruhelos, reizbar und unzufrieden wären, und daß wir nicht mehr von Gefühlen wie Furcht, Scham, Schuld und Zerknirschung geplagt wären, wenn wir diesen Zustand verändern könnten und statt dessen nüchtern, in Frieden, glücklich und befreit leben könnten, dann brauchten wir nicht das Gefühl der Leichtigkeit und des Wohlbehagens, das uns nach einigen Gläsern Alkohol überkommt. Im Buch wird diese psychische Veränderung später als spirituelle Erfahrung, als spirituelles Erwachen, oder als eine Persönlichkeitsveränderung bezeichnet werden. Bill hat mehrere Ausdrücke dafür verwendet. Es bedeutet einfach, daß wir lernen, nüchtern zu leben und uns dabei gelassen, glücklich und frei zu fühlen. Wenn wir das erreichen, brauchen wir den Alkohol nicht, um unsere Befindlichkeit zu verändern. Das nennen wir Genesung von Alkoholismus.

Für heute abend machen wir Schluß. Ich hoffe, daß es euch gefallen hat

und daß wir euch morgen früh wiedersehen werden.

Ich wünsche euch allen einen guten Morgen. Mein Name ist Charley und ich bin ein sehr dankbarer genesender Alkoholiker, weil ich ein Mitglied der Gemeinschaft der Anonymen Alkoholiker bin. Durch die Gnade der höheren Macht, die ich durch das Programm der Anonymen Alkoholiker gefunden habe, habe ich seit 8.753 Tagen, jeweils für 24 Stunden, keinen Alkohol zu mir nehmen müssen. Dafür bin ich sehr dankbar. Ihr seht alle fabelhaft aus heute früh. Ist es nicht wunderbar, an diesen Samstag morgen am Leben zu sein und die Sonne so schön scheinen zu sehen, wie sie heute scheint? Ist es nicht wunderbar, an diesem Samstag morgen am Leben zu sein und zu wissen, wo das Auto steht? Ist es nicht großartig, an diesem Samstag morgen am Leben zu sein und zu wissen, mit wem man letzte Nacht geschlafen hat, falls man mit jemanden geschlafen hat? Das sind einige Nebenwirkungen, die sich einstellen, wenn man eine Zeitlang trocken gewesen ist. Ich möchte anfangen mit unserer Präambel:

"Anonyme Alkoholiker sind eine Gemeinschaft von Männern und Frauen, die miteinander ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung teilen, um ihr gemeinsames Problem zu lösen und anderen zur Genesung vom Alkoholismus zu verhelfen.

Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit ist der Wunsch, mit dem Trinken aufzuhören.

Die Gemeinschaft kennt keine Mitgliedsbeiträge oder Gebühren, sie erhält sich durch eigene Spenden.

Die Gemeinschaft AA ist mit keiner Sekte, Konfession, Partei, Organisation oder Institution verbunden; sie will sich weder an öffentlichen Debatten beteiligen, noch zu irgendwelchen Streitfragen Stellung nehmen.

Unser Hauptzweck ist, nüchtern zu bleiben und anderen Alkoholikern zur Nüchternheit zu verhelfen."

Wir beginnen den Tag immer gern mit einer lustigen Geschichte. Diese handelt von einem kleinen katholischen Jungen. Weihnachten stand vor der Tür und er wünschte sich ein Fahrrad als Geschenk. Er ging zu seinem Vater und fragte ihn, ob es möglich sei, daß er zu Weihnachten ein Fahrrad geschenkt bekomme. Sein Vater sagte: "Es tut mir leid, mein Sohn. Du hast 5 andere Geschwister, und ich habe es schon schwer genug, euch alle zu ernähren. Es ist unmöglich, daß ich dir ein Fahrrad zu Weihnachten kaufen kann." Der Junge fragte, was er denn tun könnte, und der Vater antwortete:



“Warum schreibst du nicht einen Brief an den lieben Gott, vielleicht funktioniert das.” Der kleine Junge geht in sein Schlafzimmer, setzt sich auf sein Bett, holt Papier und Bleistift und fängt an zu schreiben. Er schreibt: “Lieber Herr Jesus, ich bin ein kleiner katholischer Junge. Ich bin 11 Jahre alt und habe noch nie ein Fahrrad gehabt. Jetzt kommt Weihnachten... - ach, Mist! - das funktioniert bestimmt nicht.” Er zerreißt das Papier und wirft es in den Papierkorb. Er nimmt ein zweites Blatt Papier und schreibt: “Lieber Gott, ich bin ein katholischer Junge, 11 Jahre alt, war immer ein gutes Mitglied der Kirche, diente als Ministrant, und ich hätte so gern.... – ach, Scheiße, das funktioniert auch nicht.” Er zerreißt das Papier und wirft es in den Papierkorb. Dann sitzt er eine Weile da, und als er sich in Zimmer umschaut, fällt sein Blick auf eine kleine Marienstatue auf dem Wäscheschrank. Da fangen seine Augen plötzlich an zu leuchten. Er springt auf, nimmt die kleine Statue, holt aus dem Wäscheschrank ein zusammen- gerolltes Paar Socken, nimmt die Socken auseinander, legt die Statue hinein, rollt die Socken wieder zusammen und steckt sie in den untersten Teil den Wscheschranks, wo er sie ganz vorsichtig zudeckt. Danach setzt er sich an seinen Tisch, nimmt Papier und Bleistift und schreibt: “Lieber Jesus, wenn du deine Mama je wiedersehen willst..... ” Ihr seht, warum wir AA am Leben halten müssen. Dieser kleine Bursche wird eines Tages hier vor unserer Tür stehen, das ist sicher.

Ich heiße Joe, und ich bin ein echter Alkoholiker. Durch die Gnade Gottes und weil das Programm der AA so gut funktioniert, habe ich heute nicht trinken müssen, und dafür bin ich außerordentlich dankbar. Wie wir gestern abend schon festgestellt haben, ist das erste, was dem Blauen Buch zugrunde liegt, der erste Schritt mit dem Erkennen des Problems. Den Rest des Wochenendes werden wir uns beschäftigen mit der Frage nach der Lösung und wie man vom Alkoholismus genesen kann. Wenn wir das Problem nicht erkennen, werden wir wahrschein- lich auch nicht die Lösung finden. Wir werden das Falsche tun und uns an der Stelle des Problems wiederfinden. Es ist also notwendig, daß wir die Art unseres Problems genau erkennen. Wir haben das gesehen, als wir “Aus der Sicht des Arztes” durchgingen. Wir sahen, daß wir eine Allergie haben und anders als andere Menschen auf Alkohol reagieren. Wenn wir Alkohol zu uns nehmen, wird ein süchtiges Verlangen nach mehr Alkohol ausgelöst, so daß wir immer weitertrinken. Wegen der körperlichen Allergie werden wir nie normal trinken können. Diese Information ist wichtig, aber das Hauptproblem beim Alkoholismus liegt im geistigen Bereich, in der

Obsession. Warum greifen wir zum ersten Glas? Wir haben gesagt, daß wir ruhelos, reizbar und unzufrieden werden. Dann erinnern wir uns an die Leichtigkeit und das Wohlbehagen, das sich einstellt, sobald wir etwas Alkohol getrunken haben. Sobald wir aber Alkohol getrunken haben, wird die Allergie ausgelöst und wir müssen weitertrinken. Wegen der Obsession können wir nicht aufhören, wieder mit dem Trinken anzufangen, und deshalb sind wir dem Alkohol gegenüber machtlos.

Wie jedes gute Lehrbuch fängt das Blaue Buch mit den Grundlagen an. Es fährt fort mit Bills Geschichte, um die Grundlagen zu veranschaulichen. Wenn ihr euch im Medizinstudium befinden und gerade eine bestimmte Krankheit behandeln würdet, käme zuerst die theoretische Einführung in einem Hörsaal. Wenn die Krankheit durchgenommen ist, würde man mit euch auf Station gehen, um euch konkrete Beispiele zu zeigen. Ich glaube, genau so geht unser Buch vor. Im Kapitel "Aus der Sicht des Arztes" erfahren wir das Grundlegende über die Krankheit Alkoholismus. Darauf folgt die Geschichte Bills als Fallbeispiel. Bills Geschichte ist ein klassisches Beispiel für die Krankheit Alkoholismus.

Wir müssen außerdem zurückgehen in die erste Zeit, in die Jahre 1935 und 1939, als das Buch geschrieben wurde. Wir müssen uns anschauen, was in der Gemeinschaft in diesen Jahren passierte, wie man den Leuten ihr Problem beibrachte. Charley sprach gestern abend bereits darüber: Wenn sie einen neuen Alkoholiker fanden, jemanden, der sich mit der Gruppe in Verbindung gesetzt und um Hilfe gebeten hatte, sei es aus einem Krankenhaus, von zu Hause, oder aus dem Gefängnis, schickten sie jemand aus der Gruppe, der sich mit dem Neuen zusammensetzte und über sein eigenes Problem redete. Er redete nicht über das Problem des Neuen, sondern über sein eigenes. Meistens reden die Leute immer über den Alkoholismus des anderen, was nicht hilfreich ist. Damals nannte man es noch nicht Arbeit im 12. Schritt, sondern man sprach von "Besuchen". Beim ersten Besuch erzählte man dem Neuen die eigene Geschichte. Man erzählte ihm von all den Problemen, die man durch das Alkoholtrinken hatte. Wenn man die eigene Geschichte erzählte, konnte der andere sich selbst darin finden. Er konnte dann sagen: "Genau das ist auch mir passiert." Man konnte ihm erzählen, daß man herausgefunden habe, daß man eine körperliche Allergie gegenüber dem Alkohol und eine geistige Besessenheit, eine Obsession habe, welche der Grund für diesen Zustand sind. Dadurch konnte der andere, indem er sich die Geschichte anhörte, selbst den ersten Schritt machen. Das passierte immer beim ersten

Besuch.

Danach machte man einen Termin für einen zweiten Besuch. Wenn der genesende Alkoholiker zum zweiten Besuch erschien, sprach er von der Lösung des Problems, nämlich, daß es notwendig sei, eine Macht größer als man selbst zu finden. Nach dem zweiten Besuch überzeugte man den Neuen, daß er am Alkoholismus leide und daß er an eine Macht größer als er selbst glauben müsse. Erst wenn man zu diesen beiden Schlußfolgerungen gekommen war, wurde der Neue in die Oxfordgruppenmeetings eingeführt. Der Alkoholiker, der bereits Mitglied war, stellte den Neuen den anderen Mitgliedern vor. Er berichtete, was bisher geschehen war - daß er ihn zweimal besucht habe, daß der Neue glaube, er sei Alkoholiker und daß er an eine Macht größer als er selbst glaube. Die ersten Besuche dienten dazu, den Neuen für die Teilnahme in der Gruppe zu qualifizieren. In der Gruppe begann man mit dem 3. Schritt. Die Kapitulation, der erste und der zweite Schritt, mußte außerhalb der Gruppe vollzogen werden. Und das ist auch, was Bill hier tut, nämlich das, was damals üblich war. Er unterbreitet das Programm den ersten 100 Leuten, d. h., Bill macht bei uns einen Besuch. Er erzählt uns seine Geschichte, damit wir uns damit identifizieren können.

(Charley) Man wußte, als das Buch zuerst herauskam, daß man dem Neuen in Kalifornien, dem Neuen in Arkansas oder Texas, und dem Neuen in England oder Irland nicht von Angesicht zu Angesicht, wie bei einem Besuch gegenüber sitzen würde. Daher mußte das Buch so vollständig sein, daß es dieselbe Wirkung haben würde wie die persönlichen Besuche aus der Anfangszeit. Bills Geschichte steht folglich genau an der Stelle, wo sie hingehört, weil er uns heute früh einen Besuch abstatten wird. Durch das Mitteilen von Bills Geschichte und durch unsere Identifikation, damit werden wir seine Alkoholkrankheit erkennen. Wir werden das Fortschreiten und die letzte Phase seiner Krankheit und dann seine Genesung sehen. Wenn wir uns als nagelneuer Alkoholiker mit Bill identifizieren können aber nie mit der Gemeinschaft in Berührung gekommen waren, dann können wir durch Bills Geschichte unsere eigene Alkoholkrankheit und das Fortschreiten unserer Krankheit erkennen. Wenn wir uns mit Bill identifiziert haben, wenn wir genug Übereinstimmung sehen, dann können wir uns sagen: "Wenn Bill vom Alkoholismus genesen ist, dann kann auch ich es." Bills Geschichte ist in Wirklichkeit der Anfang einer Hoffnung. Wir beginnen, daran zu glauben, daß durch das Weitergeben von Erfahrungen von einem Alkoholiker zum anderen auch

wir genesen können. Viele Leute sagen, daß sie sich mit Bill nicht identifizieren können. Schließlich hat er in der Abendschule Jura studiert, die meisten von uns aber nicht. Er war ein Börsenspekulant an der New Yorker Börse, was die meisten von uns nicht sind. Ich sagte immer, er wäre ein alter Mann, und ich war kein alter Mann, als ich zu AA kam. Später fand ich heraus, daß auch er in seinen Dreißigern war, als er zu AA kam. Er war noch in den Dreißigern, als er das Blaue Buch schrieb. Ich glaube, wenn wir uns beim Lesen von Bills Geschichte auf die Punkte konzentrieren, mit denen wir uns identifizieren können, dann werden wir so viel Identifikation zwischen zwei Alkoholikern vorfinden, wie wir brauchen. Ob Mann oder Frau, es spielt keine Rolle. Wir suchen jetzt nach einer Übereinstimmung mit Bills Geschichte und schauen auf Seite 2. Im zweiten Abschnitt heißt es:

“Ich belegte einen Abendkursus in Rechtswissenschaft und bekam eine Anstellung als Schadenssachbearbeiter in einer Versicherungsgesellschaft. Das Streben nach Erfolg hatte mich gepackt. Ich würde der Welt zeigen, wie wichtig ich war.”

Schon hier kann ich mich mit Bill Wilson identifizieren. Auch ich wollte nichts anderes als der Welt beweisen, das ich eine wichtige Person sei. Bill schreibt weiter:

“Meine Arbeit führte mich zur Wall Street, und nach und nach begann ich, mich für die Börse zu interessieren. Viele verloren Geld - aber einige wurden auch sehr reich dabei. Warum nicht auch ich? Außer mit Jura befaßte ich mich jetzt auch mit Wirtschaftswissenschaften. Da ich schon auf dem Weg zum Alkoholiker war, schaffte ich beinahe meinen Jurakursus nicht. Bei einer der Abschlußprüfungen war ich so betrunken, daß ich weder denken noch schreiben konnte. Obwohl ich noch nicht ständig trank, war meine Frau beunruhigt. In langen Gesprächen versuchte ich, sie zu beruhigen, indem ich ihr erzählte, daß geniale Männer ihre besten Einfälle im Suff hatten und so zu höchsten philosophischen Erkenntnissen gekommen waren.”

Auch hier habe ich keinerlei Schwierigkeiten, mich mit Bill Wilson zu identifizieren. Bei uns zu Hause nennen wir das flinkes Reden mit langsam denkenden Leuten. Er fährt fort:

“Als ich den Kursus in Rechtswissenschaften beendet hatte, wußte ich,

daß Jura nichts für mich war. Ich war in das Mahlwerk der Wall Street geraten. Wirtschafts- und Finanzbosse waren meine Vorbilder. Aus dieser Verbindung von Suff und Spekulationen begann ich die Waffe zu schmieden, die sich eines Tages wie ein Bumerang gegen mich richten und mich kaputtmachen würde. Meine Frau und ich lebten bescheiden und sparten 1000 Dollar. Wir legten das Geld in Wertpapieren an, die damals billig und kaum gefragt waren. Meine Vermutung, daß sie eines Tages im Kurs erheblich steigen würden, bestätigte sich später. Ich konnte Maklerfreunde jedoch nicht dazu bewegen, mich loszuschicken, um einen Überblick über Fabriken und Unternehmen zu gewinnen. Aber meine Frau und ich beschlossen, es trotzdem zu tun. Nach einer von mir entwickelten Theorie verloren die meisten Leute ihr Geld an der Börse durch Unkenntnis des Marktes. Später entdeckte ich noch viele andere Gründe dafür."

Bill spricht hier von einer Zeit in den zwanziger Jahren, als die Börse boomte. Fast jeder konnte Geld darin verdienen. Man brauchte nur ein paar Aktien kaufen, sie eine Zeitlang behalten und warten, bis sie anstiegen, dann verkaufen und weitere Aktien kaufen. Fast alles lief über Spekulationen. Bill ahnte, daß eines Tages, über kurz oder lang, diese Seifenblase zerplatzen würde. Er versuchte den Leuten, die Geld investiert hatten, zu erklären, daß man bald Entscheidungen zum Aktienkauf auf Tatsachen anstatt Spekulationen gründen müssen. Er sagte: "Ich habe nicht das Geld," - und da sehen wir, daß er ein echter Alkoholiker war "Ich habe nicht das Geld, diese Fakten einzuholen, aber wenn ihr mich finanziell unterstützt, werde ich verschiedene Firmen besuchen, die Bilanzen anschauen, die Fabrikanlage begutachten und die Geschichte der Firma beleuchten. Dann werde ich Berichte schreiben und sie euch schicken, und dann können wir Entscheidungen treffen, die auf Tatsachen anstatt Spekulationen beruhen." Man sagte ihm aber: "Wir brauchen diese Informationen nicht, weil wir sowieso schon genug Geld verdienen." Bill war aber ein sturer Bock. Ihr wißt ja, wie wir Alkoholiker sind. Wenn wir eine Idee haben, läßt sie uns nicht mehr los. Er sagte sich, sie könnten zum Teufel gehen, er würde sie sowieso nicht brauchen. So beschlossen Lois und er, es auf eigene Faust zu tun. Im Buch lesen wir:

"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."

Bill und Lois verbrachten ein Jahr unterwegs mit diesem Motorrad und dem Zelt. Sie reisten die Ostküste der Vereinigten Staaten hinauf und hinunter, sie besuchten ungefähr 100 der größten Firmen, und Bill schrieb Berichte, die er an die Wall Street schickte. Nachdem er das getan hatte, begannen die Leute, die Geld hatten, den Wert der Berichte zu erkennen, die Bill eingeschickt hatte. Er sagte:

"Am Ende verschafften mir meine Berichte an die Wall Street dort eine neue Stellung, und ich hatte ein hohes Spesenkonto zur Verfügung."

Man schaute die Informationen durch und sagte zu Bill: "Oh ja, Bill, das sind großartige Informationen." Wahrscheinlich war Bill einer der ersten Investmentberater an Wall Street. Als man sah, was er machte und was es wert war, gab man ihm sofort eine gut bezahlte Stelle mit einem großzügigen Spesenkonto.

"Ein Termingeschäft brachte uns in jenem Jahr einen Gewinn von mehreren tausend Dollar."

Bill stammte aus einer kleinen Stadt in Vermont. Er hatte eigentlich noch nie in seinem Leben etwas besessen, und plötzlich, er ist erst Anfang dreißig, arbeitet er an der Wall Street in guter Stellung mit großzügigem Spesenkonto. Er hat ein Termingeschäft getätigt und mehrere tausend Dollar verdient. Er ist ganz obenauf. Er sagt:

"In den nächsten paar Jahren flogen mir Geld und Beifall nur so zu. Ich hatte es geschafft.

Es fällt mir überhaupt nicht schwer, mich mit Bill Wilson zu identifizieren. Wie oft haben wir das gleiche getan.

"Das Rascheln der Geldscheine brachte viele dazu, meinen Beispiel zu

folgen. Der Aufschwung der späten zwanziger Jahre nahm überschäumende Formen an. Alkohol bildete einen wichtigen Bestandteil meines Lebens."

Bill weiß noch nicht, daß er Alkoholiker ist. Er trinkt zwar sehr gerne, denn das Leben ist so aufregend, und das Trinken gehört einfach dazu.

"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."

Wir wissen, daß er als Alkoholiker mit der Zeit immer mehr trinken wird. Seine Krankheit schreitet schon fort. Er schreibt weiter:

"Mein Trinken nahm ernstere Formen an, ich trank fast den ganzen Tag und beinahe jeden Abend. Die Vorhaltungen meiner Freunde führten zu Streit und machten mich zum Einzelgänger."

Die Leute fingen an, ihm zu sagen: "Bill, du trinkst zu viel. Bill, warum schraubst du den Alkoholkonsum nicht etwas zurück? Bill, wir verlieren Geld durch dich. Bill, warum hörst du nicht mit dem Trinken auf?" Und wie so viele von uns sagte sich Bill, sie sollen sich alle zum Teufel scheren, er brauche sie nicht. Er konnte nicht zulassen, daß sie seine Trinkerei störten.

"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."

Ich habe immer alles geglaubt, was Bill geschrieben hat. Über diese letzte Aussage bin ich mir aber nicht so sicher. Lois hat in ihren Schriften eine etwas abweichende Meinung in manchen Dingen, die Bill tat. Sie erzählt von der einen Nacht, in der er nur mit Hemd, Krawatte und Jacke bekleidet war. Nach unten hin war er völlig nackt - keine Hose, keine Unterhose, ohne Schuhe und Socken. Ich frage mich, was er in diesem Zustand gemacht hatte.

Seite 4 unten:

"Ganz unerwartet brach im Oktober 1929 an der New Yorker Börse die Hölle los. Nach einem dieser verteuerten Tage schwankte ich aus einer Hotelbar in ein Maklerbüro. Es war abends acht Uhr, fünf Stunden nachdem die Börse geschlossen hatte. Der automatische Kursanzeiger tickte immer noch. Ich starrte auf einen Papierstreifen mit der Notierung XYZ 32. Am Morgen waren es noch 52 gewesen. Wie so viele meiner Freunde war auch ich ruiniert. Die Zeitungen berichteten, daß Menschen von den hohen Dächern der Finanz -burgen in den Tod gesprungen waren. Das widerte mich an. Ich würde nicht springen. Ich ging zur Bar zurück."

Bill hatte nämlich eine Lösung für sein Problem.

"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.

Wie viele von uns haben nicht auch schon oft dasselbe getan? Wir kommen aus den Krankenhäusern, aus den Gefängnissen und aus den Scheidungsgerichten heraus, wir sind traurig und niedergeschlagen, wir trinken ein paar Gläser Alkohol, und die alte, verbissene Entschlossenheit kehrt zurück. Wir wünschen alle zum Teufel und schwören, nicht zuzulassen, daß man uns wieder so schlecht behandelt.

"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 haben es hier mit einem Mann zu tun, der kurz zuvor gesagt hatte, er habe es geschafft. Das Rascheln der Geldscheine hatte viele dazu gebracht, seinem Beispiel zu folgen. Jetzt ist seine Alkoholkrankheit so weit fortgeschritten, daß er keine Stelle mehr behalten kann.

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



würde.

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

Lois war nun gezwungen, in einem Kaufhaus in New York eine Stelle anzunehmen, wo sie ungefähr 20 Dollar die Woche verdiente. Sie lebten jetzt von ihrem Gehalt. Bill trieb sich in den Maklerbüros herum, aber man gab ihm zu verstehen, daß man ihn dort nicht gerne sah.

"Alkohol war kein Luxus mehr, er wurde zur Notwendigkeit."

Vorher haben wir getrunken, weil es so aufregend und prickelnd war. Jetzt trinken wir aus ganz anderen Gründen. Wir trinken jetzt, weil es zur Notwendigkeit geworden ist. Das ist das Fortschreiten der Krankheit.

"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."

Gestern abend haben wir Dr. Silkworths Aussage gelesen, daß der Alkoholranke das Wahre vom Falschen nicht mehr unterscheiden kann. Wir können sehen, wie Bills Leben allmählich zu Bruch geht. Er selbst aber kann es nicht erkennen. Er glaubt immer noch, daß er die Situation im Griff habe. Er meint, selbst einen Weg, eine Lösung finden zu können.

(Joe) 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 Sauf tour."

Dies ist eine Geschichte für sich. Diese Leute, mit denen Bill arbeitete, wußten, daß er Fähigkeiten hatte. Sie wußten, daß er für sie Geld verdienen könnte, daher gaben sie ihm noch einmal eine Chance. Sie beauftragten ihn, ein Geschäft zu arrangieren, unter der Bedingung, daß er nicht trinke. Sie sagten zu ihm: "Bill, es darf aber keinen Alkohol geben," und wahrscheinlich antwortete Bill: "Oh nein, dem Zeug habe ich endgültig abgeschworen. Für mich gibt es keinen Alkohol mehr." Er arrangierte also das Geschäft. Er hatte eine Zeitlang daran gearbeitet. Es stand kurz vor dem Abschluß und es würden bald Gewinne hereinkommen. Zur Feier saßen er und einige Geschäftspartner zusammen in einem Hotelzimmer und ließen eine Flasche - damals verbotenen - Alkohol herumgehen. Als die Flasche zu Bill kam, lehnte er ab. Man trank weiter und reichte die Flasche immer wieder herum. Als sie das dritte mal zu Bill kam, sagte sein Nachbar: "Bill, weißt du was das ist? Das ist Jersey Lightning - Jersey-Blitze. Es ist der feinste Apfelkorn weit und breit." Bill dachte: "Oh, ich habe noch nie Jersey Lightning getrunken. Wie der wohl schmeckt?" Und er ergriff die Flasche und nahm ein paar Schluck. Jetzt war er wieder im Teufelskreis, und das Geschäft platzte. Er hatte eine ganze Menge Geld aus der Transaktion erwartet.

(Charley) Die nächste Aussage ist von besonderer Bedeutung:

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

Zum ersten Mal konnte Bill das Wahre vom Falschen unterscheiden. Zum ersten Mal begriff er, was Alkohol eigentlich mit ihm anstellte. Er machte dasselbe, das wir alle gemacht haben: Er nahm all seine Willenskraft zusammen und schwor, nie wieder einen Schluck Alkohol zu sich zu nehmen. Bill hatte eine außerordentliche Willenskraft. Er war ein "selfmade man". Alles, was er je geschaffen hatte, war durch seine Willenskraft entstanden. Daher nahm er an, daß er nur diese Willenskraft zu Hilfe zu nehmen brauche, wenn er mit dem Trinken aufhören wollte. Leute, die uns nicht verstehen, möchten uns einreden, daß wir

willensschwache Menschen sind. Glaubt das ja nicht. Wir sind sehr willensstarke Menschen. Willensschwache Menschen werden nicht zu Alkoholikern. Wenn sie sich das dritte Mal übergeben müssen, hören sie mit dem Trinken auf. Ein Alkoholiker weiß, daß es einen Weg geben muß, wie man trinkt, ohne sich zu erbrechen. Wir bringen uns dabei fast um, diesen Weg zu finden. Sehr willensstarke Leute! Bill dachte also, daß seine Willenskraft ausreichen würde, um das Problem zu lösen. Sehen wir uns an, wie weit er mit seiner Willenskraft kommt.

(Joe)Er schreibt: "Kurz danach kam ich dennoch betrunken nach Hause. Ich hatte mich nicht dagegen gewehrt. Wo waren meine großen Vorsätze geblieben? Ich wußte es einfach nicht. Es war mir auch nicht bewußt geworden. Jemand hatte mir ein Glas zugeschoben, und ich hatte es ausgetrunken. War ich verrückt? Bei so viel Unüberlegtheit schien ich nicht weit davon entfernt zu sein.

Ich erneuerte meinen Vorsatz und versuchte es wieder. Nach einiger Zeit wurde das Selbstvertrauen von Überheblichkeit abgelöst. Ich konnte über die Schnapsbrennereien lachen. Jetzt wußte ich, worauf es ankam. Eines Tages betrat ich ein Café um zu telefonieren. Plötzlich stand ich an der Bar, ohne zu wissen, wie ich dahin gekommen war. Als mir der Whisky zu Kopf stieg, sagte ich mir, daß ich es das nächste Mal besser machen würde. Jetzt wollte ich mich erst einmal besser fühlen und ließ mich vollaufen."

Damit kann ich mich identifizieren.

(Charley) Jetzt fängt Bill an, seinen Geisteszustand anzuzweifeln. Da es mit der Willenskraft nicht geklappt hatte, meinte er, daß er total verrückt sein muß. Ich habe keine Schwierigkeiten, mich mit Bill Wilson zu identifizieren. Letzter Abschnitt, S.7:

"Körper und Geist sind wunderbare Mechanismen. Sie hielten diese Qual noch zwei Jahre aus. In meiner schrecklichen morgendlichen Verfassung vergriff ich mich an dem dünnen Portemonnaie meiner Frau. Dann stand ich wieder einmal schwankend vor einem offenen Fenster oder am Medikamentenschrank, in dem Gift war, und verfluchte mich als Schwächling. Durch Ausflüge in die Umgebung versuchten wir, dieser Situation zu entfliehen. Dann kam die Nacht, in der meine

körperlichen und geistigen Qualen so höllisch waren, daß ich Angst hatte, durchs geschlossene Fenster zu springen. Irgendwie schaffte ich es, meine Matratze in ein unteres Stockwerk zu zerren, um die Gefahr zu verringern, falls ich plötzlich springen sollte. Ein Arzt kam und gab mir ein starkes Beruhigungsmittel. Am nächsten Tag nahm ich beides, Gin und Beruhigungsmittel. Diese Mischung gab mir bald den Rest. Alle fürchteten um meinen Verstand. Ich auch. Wenn ich trank, konnte ich wenig oder nichts essen. Ich hatte 40 Pfund Untergewicht."

Hier sehen wir, wie ein Mensch im Begriff ist, am Alkoholismus zu sterben. Er trinkt nicht mehr zum Spaß, sondern einfach, um zu überleben. Er kann nicht mehr essen, seine Unter- ernährung würde ihm bald den Tod bringen. Wenn nicht bald etwas passierte, würde er nicht mehr lange auf dieser Erde weilen. Er hatte aber noch sehr viel Glück, denn er hatte einen Schwager namens Leonard Strong. Mit dessen Hilfe und der Hilfe von Bills Mutter wurde er zum Entzug in Towns Hospital in New York untergebracht, das von Dr. Silkworth geleitet wurde. Wir zitieren weiter:

(Joe) "Mein Schwager ist Arzt. mit seiner und meiner Mutter Hilfe wurde ich in ein bekanntes Rehabilitations-Krankenhaus für Alkoholiker gebracht." (Das war das Towns Hospital.)

"Durch eine sogenannte Belladonna-Behandlung wurde mein Hirn wieder klar."

Das war ein Medikament, das man damals beim Entzug anwandte. Heute wird es nicht mehr verabreicht.

"Hydrotherapie und leichte Gymnastik halfen viel."

Wir haben Hydrotherapie in Anwendung gesehen in Australien, wo man es noch in einem kleinen Krankenhaus an Alkoholikern praktizierte <sup>5</sup> Der Patient wird in einem kleinen Raum auf eine Pritsche gelegt, die am Boden befestigt ist. An den Wänden und an der Decke sind etwa 15 oder 20 verschiedene Duschköpfe angebracht. Damit wird der Patient mit heißen und kaltem Wasser "beschossen." Das nennt man Hydrotherapie. Es kuriert zwar nicht den Alkoholismus, aber es ergibt einen sehr gut gewaschenen Säufer.

Er sagt: "Doch das Beste war, daß ich einen freundlichen Arzt traf, der

mir erklärte, daß ich zwar selbstüchtig und leichtsinnig gewesen war, aber auch ernsthaft krank, körperlich und geistig."

Das war 1933. Dr. Silkworth hatte seit 3 Jahren an seiner Theorie gearbeitet und teilte sie mit Bill. Bill hatte, wie wir bereits gesehen haben, es mit seiner Willenskraft versucht, was ebenfalls fehlgeschlagen war. Als er Dr. Silkworth kennenlernte, wußte er nicht, daß er ernsthaft krank war. Er meinte, es fehle ihm an Willenskraft. Dr. Silkworth erzählte ihm von seiner Theorie bezüglich der Allergie und der geistigen Obsession. Dies half Bill, denn er sagte:

"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."

In Wirklichkeit hatte Bill einen sehr starken Willen, aber Dr. Silkworth erklärte ihm, daß beim Alkohol die Willenskraft versagte. Bill schreibt weiter:

"Das erklärte mein unglaublichen Benehmen bei dem verzweifelten Versuch, mit dem Trinken aufzuhören. Da ich nun wußte, wie es um mich stand, keimte neue Hoffnung in mir. Drei oder vier Monate hielt diese Stimmung an. Regelmäßig ging ich in die Stadt und verdiente sogar etwas Geld. Selbsterkenntnis - das war sicherlich die Antwort.

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

Dies war ein Jahr später, im Sommer 1934. Bill ist jetzt zum zweiten Mal in Towns Hospital. Er sagt:

"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 entweder dem Totengräber oder der Irrenanstalt überlassen."

Bill hatte das, was Dr. Silkworth seiner Frau über seinen Zustand sagte,

mitgehört. Er sagt:

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

Den nächsten Abschnitt sollten wir uns etwas näher ansehen. Ich habe nirgends eine bessere Beschreibung des 1. Schrittes gesehen. Der erste Schritt war damals noch nicht formuliert gewesen, er basiert aber auf den Gedanken, wie sie hier zum Ausdruck kommen. Bill sagt:

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

Hier sehen wir, daß Bill an seinem Tiefpunkt angekommen ist. Er hat das Gefühl vollkommener Niederlage, und er gesteht, daß der Alkohol ihn besiegt hat.

(Charley) Obwohl noch nichts über den 1. Schritt geschrieben ist, sehen wir, wie Bill hier den 1. Schritt vollzieht. Er gibt seine absolute und totale Machtlosigkeit gegenüber dem Alkohol zu. Alkohol war sein Meister geworden, er war vom Alkohol besiegt worden.

Wenn das heute einem von uns passiert, würden wir sagen. “Wenn das so ist, dann sollte ich wohl lieber zu den Anonymen Alkoholikern gehen.” Aber Bill hatte keine AA, an die er sich wenden konnte. Er befindet sich bereits nach seiner Kenntnis in der bestmöglichen Therapie, aber das einzige, was er jetzt tun kann, ist, das Krankenhaus verlassen und aus eigener Kraft nüchtern bleiben. Er schreibt:

“Zitternd verließ ich als gebrochener Mann das Krankenhaus. Furcht ernüchterte mich für kurze Zeit. Dann kam der heimtückische Irrsinn des ersten Glases, und am “Tag der Armee” 1934 war ich wieder voll

drin. Alle kamen zu der Überzeugung, daß man mich irgendwo einsperren müsse, oder ich würde elend zugrunde gehen. Wie dunkel ist es doch vor Tagesanbruch. In Wirklichkeit war es der Anfang meiner letzten Saufphase. Bald aber sollte ich in das geschleudert worden, was ich gern als die "vierte Dimension" des Daseins bezeichne. Ich sollte Glück, Frieden und eigene Nützlichkeit kennenlernen in einem neuen Leben, das mit fortschreitender Zeit immer schöner wird."

Am Ende dieses tristen Novembermonats - und ich stelle mir vor, daß es ein ziemlich düsterer November war - begann er wieder zu trinken, die Allergie wurde wieder ausgelöst, er konnte nicht mit dem Trinken aufhören, und am Ende des Monats ist er 3 Wochen lang ununterbrochen betrunken. Er schreibt:

"..ich saß in meiner Küche und trank. Mit einer gewissen Befriedigung dachte ich daran, daß genug Gin im Hause versteckt war, um mich durch die Nacht und über den nächsten Tag zu bringen. Meine Frau arbeitete. Ich überlegte, ob ich es wagen konnte, eine Flasche Gin am Kopfende unseres Bettes zu verstecken. Vor Tagesanbruch würde ich sie brauchen.

Meine Überlegungen wurden durch das Telefon unterbrochen. Mit munterer Stimme fragte ein alter Schulfreund, ob er mal rüberkommen könne. Er war nüchtern. Soweit ich mich erinnern konnte, lag es Jahre zurück, daß er in diesem Zustand nach New York gekommen war. Ich war überrascht. Gerüchten zufolge hatte man ihn wegen alkoholischen Irrsinns in eine Klinik eingewiesen."

Der Mann, von dem hier die Rede ist, war Ebby Thatcher. Das letzte, was er über ihn gehört hatte, war, daß man ihn in eine Irrenanstalt einweisen wollte wegen alkoholbedingten Wahnsinns. Damals verfuhr man mit Leuten wie uns auf diese Weise. Man schleppte uns vor einen Richter, der Richter würde uns als Alkoholwahnsinnige dann für eine unbegrenzte Zeit in eine staatliche Irrenanstalt einweisen. Bill und Ebby pflegten oft zusammen zu trinken, als sie noch jünger waren. Sie hatten dieselbe Schule besucht. Bill kannte Ebby und seine Trinkge-wohnheiten gut. Das letzte, was Bill gehört hatte, war, daß Ebby's Familie von Albany, New York ihn nach Vermont in deren Sommerhaus geschickt hatte. Er war das schwarze Schaf in der Familie, daher wollten sie ihn loswerden und schickten ihn etwas weiter weg. Sie beauftragten ihn, sich in Vermont im

Haus nützlich zu machen. Er sollte dort aufräumen und saubermachen, die Wände streichen und das ganze in Schuß bringen. Ebby geht also nach Vermont, um das Haus zu streichen und nebenbei ein wenig zu trinken. Als er eines Tages nach oben auf das Dach schaute, sah er einige Tauben dort sitzen und ihr Geschäft auf seine schöne Malerarbeit herunterkleckern. Das machte ihn sehr ärgerlich. Er ging ins Haus, holte die Flinte und schoß damit eine Taube nach der anderen vom Dach herunter. Das gefiel den Nachbarn nicht, und sie riefen die Polizei.

Ein andermal war Ebby mit dem alten Auto seines Vaters unterwegs. Er war natürlich betrunken, und als er versuchte, es wieder in die Garage zu stellen, verfehlte er die Einfahrt und fuhr gegen die Mauer des Nachbarhauses. Er fuhr nicht nur gegen die Mauer, sondern landete mit dem Auto in der Küche. Die Nachbarin stand gerade in der Küche, als das Auto hereinkam. Ebby stieg aus, zog seinen Hut und sagte: "Guten Morgen, gnädige Frau, ist es nicht ein schöner Augenblick für eine Tasse Kaffee?" Und irgend so ein Richter ohne jeden Sinn für Humor beschloß, ihn in eine Anstalt einweisen zu lassen. Das war also das letzte, das Bill über Ebby gehört hatte. Und jetzt war er in New York und außerdem nüchtern. Bill schreibt weiter:

"Ich fragte mich, wie er da hatte herauskommen können. Sicher würde er zu Abend essen, und dann könnte ich ganz offen mit ihm trinken. Ohne Rücksicht auf sein Wohlergehen dachte ich nur daran, den Geist früherer Tage heraufzubeschwören. Als Krönung einer Sauf tour hatten wir einmal sogar ein Flugzeug gechartert. Sein Kommen war wie eine Oase in dieser trostlosen Wüste sinnlosen Lebens. Das war es - eine Oase! Säufer sind so.

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

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

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



Ich bin verdammt froh, daß sich das nicht in meiner Küche zugetragen hat. Ich habe keine Ahnung, was ich gemacht hätte. Hier ist, was Bill tat: Er sagte:

"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 Einweisungsbeschuß aufzuheben. Sie hatten von einem einfachen Glaubensgedanken und einem praktischen, zu Aktivität auffordernden Arbeitsprogramm gesprochen. Das war vor zwei Monaten, und das Ergebnis war offensichtlich. Es funktionierte!"

Jetzt hat Bill alle drei Teile des Puzzles. Von Dr. Silkworth erfuhr er im Sommer 1933 über das Problem, aber das Erkennen des Problems konnte dieses noch nicht lösen. Nun kommt Ebby in seine Küche und spricht von der notwendigen spirituellen Erfahrung und einer Macht, die größer ist als wir. Er nennt es einen einfachen Glaubensgedanken. Außerdem erzählt er Bill von dem Praktischen Programm. nach dem man handeln muß. Er sagte: "Bill wenn du dieses Programm in deinem Leben anwendest, wirst du diese Macht finden und du kannst von Alkoholismus genesen." Er sagte: "Schau mich an, Bill, ich habe 2 Monate lang nichts getrunken." Bill wußte, wenn Ebby 2 Monate lang nichts getrunken hatte, dann muß etwas in seinem Leben passiert sein, das für Bill unbegreiflich war. Er wußte, wie Ebby trank, und er wußte, wenn Ebby nüchtern bleiben konnte, dann mußte eine stärkere Kraft als Ebby's in seinem Leben wirksam geworden sein. Laßt uns anschauen, was Bill daraus macht, nun, daß er alle drei Teile beisammen hat - erstens, was ist das Problem?, zweitens, was ist die Lösung und drittens, was ist das praktische Programm?

(Joe) "Er war gekommen, um seine Erfahrungen an mich weiterzugehen - wenn ich Wert darauf legte. Ich war wie vor den Kopf geschlagen, aber dennoch interessiert. Gewiß war ich interessiert. Ich mußte es sein, denn ich war ohne Hoffnung.

Er sprach stundenlang. Kindheitserinnerungen 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, dem ich nie gefolgt war. Ebenso erinnerte ich mich an den gutmütigen Spott meines Großvaters über die Geistlichkeit und deren Getue, auch daran, daß er darauf beharrte, es gäbe wirklich Musik in den Sphären. Gleichzeitig aber sprach er dem Pfarrer das Recht ab, ihm vorzuschreiben, wie er den Klängen zu lauschen habe. Ich dachte an die Furchtlosigkeit, mit der mein Großvater von all diesen Dingen kurz vor seinem Tode gesprochen hatte. Bei diesen Gedanken, die aus der Vergangenheit auftauchten, hatte ich einen Kloß im Hals."

Ebby fand seine Lösung in den Oxford Gruppen, wo man das ursprüngliche Christentum praktizierte. Sie übermittelten ihre Botschaft weitgehend mit einem religiösen Wortschatz. Das gefiel Bill nicht besonders. Er war bei seinem Großvater aufgewachsen, und dieser hatte einen großen Einfluß auf seine religiöse Weltsicht gehabt. Sein Großvater vertrug sich nicht gut mit den kirchlichen Autoritäten, und Bill ging es ebenso. Es ging ihm so wie jedem Alkoholiker, wenn er mit spirituellen Dingen konfrontiert wird. Er lehnt sie zunächst ab.

Was waren Bills Vorstellungen von Gott? Können wir uns mit seinen Gedanken identifizieren? Er schreibt:

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

Damit hörte die Gemeinsamkeit zwischen der Geistlichkeit, den

Weltreligionen und mir schon auf."

Bill war nicht besonders von Religionen begeistert. Gegen einen Gedanken an Gott hatte er keine Vorbehalte, er lehnte lediglich die Religion ab. Er schreibt:

"Wenn sie von einem Gott sprachen, der mir nahestand, der ein Gott der Liebe, der übermenschlichen Stärke und der Wegweisung war, wurde ich verwirrt, und mein Geist verschloß sich solchen Theorien."

Er hatte also Schwierigkeiten mit Ebbys Glaubensfindung. Er schreibt weiter:

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

Damit kann ich mich identifizieren. Ich habe wirklich keine Schwierigkeiten, mich mit dieser Einstellung zu Gott mit Bill Wilson zu identifizieren.

Die beiden saßen da und hatten eine heiße Diskussion. Wir dürfen nicht vergessen, daß Ebby nüchtern war und Bill besoffen. Sie stritten über Gott - ihr könnt euch denken, was das für eine Unterhaltung war. Ebby erzählte später, daß das Buch nicht wiedergibt, was an jenem Nachmittag passiert ist. Er muß es ja wissen, denn er war der einzige Nüchterne im Raum. Sie diskutierten also hin und her. (Charley) Wir zitieren von Seite 13, 3. Abschnitt:

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

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

Hier sehen wir, wie wichtig es ist, daß wir uns mit den anderen Alkoholiker identifizieren können. Bill kannte Ebby und wie Ebby trank, und er wußte, wenn Ebby nüchtern bleiben konnte, dann mußte eine Macht, größer als Ebby, auf sein Leben eingewirkt haben. Dabei spielt es keine Rolle, ob es Bill gefällt oder nicht. Ebby ist der lebende Beweis, daß es eine Macht gibt, die größer als er selbst ist. Auf Seite 14, 2. Abschnitt lesen wir:

"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."

Hier sitzen also diese zwei Männer und streiten sich darüber, wer, wie oder was Gott ist oder welche Bezeichnung man für ihn wählen sollte usw. Schließlich hatte Ebby wohl genug davon. Er lehnte sich zurück und sagte diesen einen Satz. Wir sollten unsere Aufmerksamkeit darauf lenken, denn er ist in Schrägschrift geschrieben. Jedesmal, wenn im Blauen Buch etwas in Schrägschrift geschrieben ist, soll dessen Bedeutung herausgehoben werden. Ebby sagte also zu Bill:

"Warum suchst du dir nicht deinen eigenen Begriff von Gott?"

Damit wollte er sagen: "Worüber streiten wir eigentlich? Was spielt es denn für eine Rolle, wie wir Ihn nennen? Wir können Ihn kreative Intelligenz, Naturgeist, allumfassenden Geist, JAHWE, GOTT, was immer du willst nennen." Sobald er das zu Bill gesagt hatte, veränderte sich seine Botschaft von einer religiösen zu einer spirituellen. Religionen schreiben uns vor, wie wir glauben sollen. Die Spiritualität macht keine Vorschriften. Es ist nicht wichtig, was man glaubt. Die Frage lautet nur: Bist du bereit, zu glauben? Jetzt haben wir es nicht mehr mit Religion,

sondern mit Spiritualität zu tun. Bill sagte:

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

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

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

Hier machte Bill den 2. Schritt. Der 2. Schritt war damals noch nicht beschrieben, aber an diesem Punkt fing Bill an zu glauben, daß eine Macht, größer als er selbst, sein Problem lösen könnte. Dieser Glaube basierte auf dem einfachen Gedanken, daß er seinen eigenen Begriff von Gott wählen könne. Jetzt hat Bill den ersten und zweiten Schritt vollzogen. Er hatte seine Machtlosigkeit zugegeben, und er fängt jetzt an zu glauben. In diesem letzten Zitat schreibt er: „Auf dem Fundament vollständiger Bereitschaft könnte ich das aufbauen, was ich in meinem Freund sah.“ Dieser Satz legt den Grundstein für die so wundersam wirksame spirituelle Struktur des Programms. Wie die meisten Schriftsteller zeichnet Bill gern Bilder mit Worten. Indem wir uns durch das Buch durcharbeiten, werden wir immer wieder sehen, wie er auf diese wunderbar wirksame spirituelle Struktur hinweist. Er offenbart uns diese Struktur allmählich, Schritt für Schritt. Zuerst weist er auf das Fundament der Struktur hin, nämlich unsere Bereitschaft. Die Bereitschaft bekommen wir durch den ersten Schritt, wenn wir erkennen, daß wir dem Alkohol gegenüber machtlos sind und wenn wir sehen, daß das, was wir bisher versucht haben, nicht mehr funktioniert. Erst dann sind wir bereit, etwas zu verändern.

Das Fundament der Struktur ist der 1. Schritt, unsere Bereitschaft. Später werden wir sehen, daß der 2. Schritt, unser Glaube, der Eckstein des Gebäudes ist. Mit der Zeit kommen immer mehr Bausteine hinzu, während wir durch das Buch gehen und das spirituelle Gebäude errichten. Bill bedient sich einer sehr wirkungsvollen Unterrichtsmethode, dem Malen von Bildern durch Worte. Bill hat jetzt den 1. und 2. Schritt vollzogen.

(Joe) Wenn ihr euch erinnert, Bill hatte Anfang November wieder mit dem Trinken angefangen. Jetzt ist es 3 Wochen später, Ende November, als Ebby ihn besucht. Er sieht, daß Bill an eine höhere Macht glaubt, und sie machen sich gleich ans Werk, das Programm in die Tat umzusetzen. Ebby nimmt Bill in die Oxfordgruppenmeetings mit. Bill ist noch nicht trocken. Bei einem Meeting, als er aufsteht, um ein Selbstbekenntnis abzulegen, ist er betrunken. Ebby geht mit ihm hinaus und gibt ihm Kaffee zu trinken, um ihn etwas zu ernüchtern. Danach geht Bill nach Hause. Anfang Dezember - ich glaube, es war der 11. Dezember - verließ Bill seine Wohnung und kaufte unterwegs einige Flaschen Bier, trank sie aus und marschierte zum Towns Hospital, betrat die Empfangshalle mit einer Flasche Bier in der Hand und sagte zu Dr. Silkworth: "Diesmal habe ich es kapiert." Und Dr. Silkworth sagte: "Ja, ja, ich weiß, daß du es kapiert hast. Geh' nach oben und leg' dich ins Bett." Er mußte also ins Krankenhaus zurück zur Entgiftung, bevor er im Programm richtig aktiv werden konnte. Wir lesen auf Seite 15:

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

(Charley + Joe) Wir schauen uns jetzt an, was mit Bill passierte, nachdem er im Towns Hospital vom Alkohol entzogen war. Ebby kam, um ihn im Krankenhaus zu besuchen. Dort fangen sie an, das Programm der Oxfordgruppe anzuwenden. Bill schreibt:

"Dort empfahl ich mich demütig Gott, so wie ich ihn damals verstand, und bat ihn, mit mir zu tun, was er wolle. Ich vertraute mich uneingeschränkt seiner Fürsorge und Leitung an. Zum ersten mal gab ich zu, daß ich von mir aus nichts war; ohne Ihn war ich verloren."

Hier sehen wir, wie Bill den 3. Schritt macht, so wie wir ihn heute kennen. Die Oxfordgruppen hatten einen Schritt, den sie "surrender" - Übergabe oder Kapitulation - nannten. In diesem Augenblick, in Towns Hospital, hat Bill sein Leben Gott übergeben. Heute würden wir sagen, er hat den 3. Schritt gemacht. Weiter heißt es:

"Schonungslos bekannte ich mich zu meinen Sünden..."

Sie hatten einen Schritt, in dem es hieß: "Prüfe deine Sünden." Später änderte Bill diese Terminologie, da er wußte, daß kein Alkoholiker mit etwas Selbstachtung seine "Sünden" überprüfen würde. Er nannte es eine "gründliche und furchtlose Inventur in unserem Innern." Hier sehen wir, wie Bill den Schritt macht, den wir heute als den 4. Schritt kennen. Zitat weiter:

" ... und war bereit, sie von diesem neugewonnenen Freund mit Stumpf und Stiel von mir nehmen zu lassen."

Dieser Schritt wurde später zum 6. und 7. Schritt. Er wurde bereit, seine Charakterfehler loszuwerden, und er bat Gott, sie von ihm zu nehmen - 6. und 7. Schritt.

"Mein Schulfreund besuchte mich, und ich vertraute ihm voll meine Probleme und Mängel an."

Hier macht er den 5. Schritt mit Ebby - im Krankenhaus.

"Wir machten eine Liste von Menschen, die ich verletzt hatte und gegen die ich Groll hegte. Ich erklärte meine völlige Bereitschaft, diesen Leuten meine Fehler einzugestehen. Niemals mehr wollte ich sie kritisieren. All diese Dinge mußte ich nach besten Kräften in Ordnung bringen."

Hier macht Bill, was wir heute als 8. und 9. Schritt kennen. Er machte seine Liste und wurde bereit, alles wiedergutzumachen, wo immer es möglich war.

"Ich mußte mein Denken im Licht meiner neuen Gotteserkenntnis überprüfen. Was mir früher als "gesunder Menschenverstand" erschien, war mir jetzt gar nicht mehr so selbstverständlich."

Diese Aussage wurde später zum 10. Schritt: Wir setzten unsere Inventur fort, und wenn wir Unrecht hatten, gaben wir es sofort zu.

"Im Zweifel würde ich mich ruhig hinsetzen, Ihn nur um Leitung und Kraft bitten, mich meinen Problemen in Seinem Sinn stellen zu können. Niemals wollte ich etwas für mich selbst erbitten, es sei denn, ich

könnte damit anderen nützlich sein. Nur so konnte ich erwarten, etwas zu erhalten. Und das würde in hohem Maße sein."

In diesen Sätzen sehen wir alle Bestandteile, die im 11. Schritt enthalten sind: "Wir suchten durch Gebet und Besinnung die bewußte Verbindung zu Gott - wie wir ihn verstanden - zu vertiefen. Wir baten Ihn nur, uns Seinen Willen erkennbar werden zu lassen und uns die Kraft zu geben, ihn auszuführen."

"Mein Freund versprach, ich würde in eine neue Beziehung zu meinem Schöpfer treten, wenn diese Dinge getan wären. Ich würde die Grundlagen für eine neue Lebensform erhalten und Antworten auf alle meine Probleme."

(Charley )Dies ist der erste Teil des 12. Schrittes: "Nachdem wir durch diese Schritte ein spirituelles Erwachen erlebt hatten!!.. Wir dürfen nicht vergessen, daß Bill all dies bereits in seiner persönlichen Geschichte niederschrieb. Er beschreibt, was mit ihm passierte, als er das letzte mal im Towns Hospital war. Erst über ein Jahr später sollte er die Schritte im Kapitel "Wie es funktioniert" niederlegen. Wir können aber bereits hier alle Bestandteile der 12 Schritte erkennen, die er der Lehre der Oxfordgruppen entnommen hatte. Er sagte:

"Die wesentlichen Voraussetzungen waren: Glaube in die Macht Gottes, dazu genug Bereitwilligkeit, Ehrlichkeit und Demut, den Dingen einen neuen Stellenwert zu geben und zu erhalten. Einfach, aber nicht leicht: Ein Preis mußte bezahlt werden. Das bedeutete Zerstörung der Ichbezogenheit. Ich muß mich in allem an den Vater des Lichts wenden, der über uns allen steht."

Er sagt, daß die Voraussetzungen einfach sind, aber sie sind extrem schwierig in der Durchführung. Dann schreibt er:

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



schlagartig und tiefgreifend."

Bill dachte, daß er jetzt übergeschnappt sei. Er schreibt weiter:

"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."

Wir wissen nicht genau, was mit Bill an jenem Tag passiert ist. Wir waren nicht dabei. Aber wir wissen so viel: Es war wahrscheinlich am 12. oder 13. Dezember 1934. Bill starb im Januar 1971. Solange er lebte, hatte er nie wieder trinken müssen. Er sagte immer, daß er damals in Towns Hospital ein entscheidendes spirituelles Erlebnis durch diese Schritte erfahren hatte. Wir haben gesehen, daß er diese Schritte gemacht hat. Weiter schreibt er:

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

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

Nachdem Bill das Towns Hospital verließ, versuchte er sofort, mit anderen Alkoholikern zu arbeiten. Die ersten Monate hatte er jedoch keinen einzigen Erfolg. Im folgenden Sommer, als er sich in Akron aufhielt und nah daran war, sich zu betrinken, erinnerte er sich daran, wie es ihm in

New York jedesmal besser gegangen war, nachdem er mit einem Alkoholiker gearbeitet hatte, obwohl er keinem davon geholfen hatte. In seiner Verzweiflung machte Bill einige Telefonate und wurde mit Dr. Bob zusammengebracht. Er ging zu Dr. Bob, nicht um Dr. Bob trocken zu legen, sondern um Bill Wilson vom Trinken abzuhalten. Ich glaube, wir sollten uns immer daran erinnern, daß wir mit einem anderen Alkoholiker arbeiten sollten, wenn alles andere versagt hat. Diese Arbeit mit anderen Alkoholikern wird immer eine erhebende und wohltuende Erfahrung für uns sein. Dadurch können wir in unserem Leben weiterwachsen. Bill machte mit Sicherheit diese Erfahrung, als er damals Dr. Bob besuchte.

(Joe + Charley)

Nachdem wir Bills Geschichte durchgegangen sind, haben wir alle Informationen, die wir brauchen, um den ersten Schritt zu akzeptieren, nämlich, daß wir dem Alkohol gegenüber machtlos sind. Wir haben die Meinung des Arztes kennengelernt. Es wurde uns darin das Problem erklärt, daraufhin wurde uns ein praktisches Beispiel demonstriert. Wenn wir uns mit Bill identifizieren konnten, vielleicht können wir jetzt anfangen zu glauben, daß wir und Bill sehr ähnlich sind. Wenn er also genesen konnte, vielleicht können auch wir genesen. Wir haben also das Problem gesehen, wir haben uns mit einem anderen Alkoholiker identifiziert, wir können erkennen, was mit uns nicht stimmt und wir fangen an zu glauben, daß vielleicht auch wir genesen können. Und jetzt schauen wir uns an, was die Lösung für unser Alkoholproblem wirklich ist. Wir lesen aus dem 2. Kapitel, "Es gibt eine Lösung" auf Seite 21:

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

Wir sind Durchschnitts-Amerikaner. Alle Schichten und viele Berufe sind bei uns vertreten wie politische, wirtschaftliche, soziale und religiöse Richtungen."

Heute könnten wir die Aussage dahingehend verändern, daß wir sagen, wir sind Durchschnitts- bürger der ganzen Welt, denn AA hat sich über etwa 147 verschiedene Länder der Welt ausgebreitet. Unsere Mitglieder sind von Tausenden auf Millionen gestiegen. AA ist seitdem ungeheuer gewachsen.

Es spielt aber keine Rolle, wie groß unsere Anzahl wird, wir bleiben doch dieselben. Wir haben viele verschiedene Berufe in der Gemeinschaft, wir kommen aus vielen verschiedenen politischen, wirtschaftlichen, gesellschaftlichen und religiösen Hintergründen. Die Gemeinschaft der Anonymen Alkoholiker verblüfft mich immer wieder, wenn ich umherreise und die Menschen in all den Orten vorfinde und mit ihnen spreche. Es ist faszinierend, zu sehen, wie groß die Unterschiede in unserer Herkunft und unserer Lebensweise sind. Ich denke auch an die Gruppe an diesem Wochenende. Wir sind alle so unterschiedlich hier. Wenn wir an diesem Wochenende nicht über AA oder das Blaue Buch sprechen würden, ich glaube nicht, daß wir uns vernünftig miteinander unterhalten könnten. Worüber würden wir sprechen? Wir könnten nicht über unsere Arbeit sprechen; auch könnten wir nicht über Politik reden, ohne uns in die Haare zu kriegen. Auch könnten wir nicht über Religion reden, das gäbe ein ziemliches Durcheinander, weil jeder von uns anders ist. Bill schreibt:

“Wir sind Menschen, die normalerweise keinen Umgang miteinander hätten. Jedoch besteht zwischen uns eine Gemeinschaft, ein gegenseitiges Wohlwollen und Verständnis. Das ist unbeschreiblich schön.”

Unsere Wege hätten sich also normalerweise nie gekreuzt. Wir hätten uns nie kennengelernt. Bill nimmt dafür folgendes Beispiel. Er sagt:

“Wir fühlen uns wie Passagiere eines Ozeanriesen nach der Rettung aus Seenot, wenn Verbrüderung, Lebensfreude und Gemeinschaftsgefühl das Schiff erfüllen, vom Maschinenraum bis zur Kommandobrücke.”

Damals, 1939, reiste man normalerweise per Schiff über den Atlantik. Heute haben wir die Flugzeuge, die uns schnell hinüberjetten. Auf den Passagierschiffen waren die Menschen getrennt nach ihrer Herkunft, ihrer gesellschaftlichen Stellung oder ihrem Vermögen. Am billigsten war die Unterbringung im untersten Deck, wo sich die Maschinen befanden. Dort war es nicht besonders angenehm. Es war laut und heiß, und man durfte diesen Bereich nicht verlassen. Es waren die sogenannten Käsebrötchendecks, wo die Unterbringung nicht besonders gut war. Mit zunehmendem Geld und gesellschaftlicher Stellung erhöhten sich die Decks, auf denen man untergebracht wurde. Auf dem obersten Deck waren die vornehmen Leute, die gute Kleider und Schmuck trugen und Erlesenes zu Essen bekamen. Alles an ihrer Herkunft stimmte, sogar ihr

Vermögen mußte alt sein. Sie speisten in einem schönen Speisesaal, in dem sich auch ein großer Tisch befand, an dem der Kapitän saß. Diejenigen, die an diesem Tisch sitzen durften, waren die Vornehmsten der Vornehmen. Sie waren nie und nimmer dazu bestimmt, dem armen Kerl da unten im untersten Deck zu begegnen, genau wie wir uns nie hätten begegnen sollen. In diesem Zusammenhang muß ich immer an die Titanic denken. Im Augenblick der Katastrophe in jener Nacht, als der vornehme Herr vom Tisch des Kapitäns in seinem Frack und der arme Kerl in Blue Jeans aus dem unteren Deck über Bord in das eisige Wasser sprangen, hatten sie etwas miteinander gemeinsam. Sie trafen sich, um ihr Leben zu retten, denn sie hatten beide dasselbe Problem. Genau das ist es, was uns verbindet. Unsere Traditionen und andere Schriften mahnen uns, solche Lebensbestandteile, die uns voneinander trennen würden, aus der Gemeinschaft herauszuhalten. Es ist unser gemeinsames Problem, das uns miteinander verbindet. Wir sind verbunden wegen der Tatsache, daß wir alle an der Krankheit Alkoholismus leiden. Es ist eine sehr starke Verbundenheit. Wir bekommen sehr viel Unterstützung in der Gemeinschaft. Mit anderen Menschen zusammen zu sein, die dasselbe Problem haben, übt eine therapeutische Wirkung aus. Daher gibt die Gruppe viel Kraft und Stärke durch die Meetings. Therapeutische Wirkung geht ebenso vom Zusammen- sein mit anderen aus, die von der Krankheit genesen sind. Aus diesem Grund wird empfohlen, daß man in den Meetings nur vom Alkoholismus sprechen soll und andere Störungen aus den Meetings herauslassen sollte. Was uns alle miteinander verbindet ist das Leiden an der Krankheit Alkoholismus, die wir gemeinsam haben. Sobald wir anfangen, von anderen Dingen zu sprechen, verlieren wir die Verbundenheit, und es gibt eine Trennung, welche zerstörerisch wirkt und unsere Genesung gefährdet. Wir dürfen nie vergessen, daß wir nur einen Sinn und Zweck haben, und das nicht ohne Grund. Es ist die Alkoholkrankheit, die uns verbindet, nicht die Alkoholkrankheit und noch etwas anderes. Bill schreibt:

“Das Gefühl, gemeinsam eine Gefahr durchstanden zu haben, ist ein Teil der Kraft, die uns verbindet.”

Wir reden hier von der Gemeinschaft, die durch eine Kraft zusammengehalten wird, aber es ist nur ein Teil der Kraft, die uns verbindet. In den Meetings wird uns gesagt, wir sollten in 90 Tagen 90 Meetings besuchen. Dem Neuen wird viel Information über die Gemeinschaft gegeben. Mit anderen Menschen zusammen zu sein gibt

einem Kraft und wirkt therapeutisch. Daher ist die Gemeinschaft der Anonymen Alkoholiker in ihrer Wirkung sehr mächtig. Wir können aber mit der Gemeinschaft in eine Falle geraten. Im Jahre 1939 konnte das noch nicht passieren, weil es noch keine richtige Gemeinschaft gab. Sie konnten nicht 90 Meetings in 90 Tagen besuchen, weil es nicht genug Meetings gab. Damals verließ man sich zur Genesung mehr auf das persönliche spirituelle Programm, weniger auf die Gruppen. Heute haben wir die Auswahl unter so vielen Meetings, daß man sich durchschlagen kann, nur indem man in viele Meetings geht. Man hat dann zwar das Angebot der Gemeinschaft, aber man arbeitet nicht im spirituellen Programm. Man macht nicht die Schritte, sondern geht nur immerzu in die Meetings. Wenn man die Schritte nicht macht, wird man sich auch nicht zu einem besseren Leben weiterentwickeln, und dann geht man in die Meetings und macht alle anderen auch krank.

Die Meetings geben uns also nur einen Teil der Kraft, die wir benötigen, um vom Alkoholismus zu genesen. Ich sage immer, man kann nicht zu einer Elternbeiratssitzung gehen und dann Eltern werden. Um Eltern zu werden, muß man vorher einige Schritte tun. Und man kann kein nüchternes, genesenes Mitglied der Anonymen Alkoholiker werden, indem man einzig und allein zu Meetings geht. Bill schreibt:

"Doch das allein würde uns nie so zusammengehalten haben, wie wir heute zusammenstehen."

Es gibt also noch etwas außerdem. Was ist es? Er sagt:

"Für jeden von uns ist es eine überwältigende Tatsache, daß wir eine gemeinsame Lösung gefunden haben. Wir haben einen Weg gefunden, über den wir uns völlig einig sind und auf dem wir brüderlich vereint und in voller Harmonie weitergehen. Das ist die gute Nachricht, die dieses Buch den Menschen bringt, die noch unter Alkoholismus leiden."

Dieses Buch bringt uns die gute Nachricht - nicht vom gemeinsamen Problem. Das haben wir alle. Wir sind alle durch diese Tür gekommen mit demselben Problem. Aber was uns miteinander verbindet, ist, daß wir dieselbe gemeinsame Lösung haben. Und darum geht es in diesem Buch, um die gemeinsame Lösung. Später, auf Seite 30, wird Bill uns sagen, daß die gemeinsame Lösung für unsere Alkoholkrankheit eine tiefgreifende spirituelle Erfahrung ist. Was uns also in Wirklichkeit heute früh hier

miteinander verbindet, ist der Umstand, daß wir ein gemeinsames Problem und eine gemeinsame Lösung haben.

Für diejenigen von uns, die machtlos sind, befindet sich ein Rezept auf der Seite 21. Wenn man machtlos ist, ist die Lösung Macht. Wir haben zwei Arten von Macht: zum einen die Macht der Gemeinschaft und zum anderen die Macht der gemeinsamen Lösung, nämlich die lebendige spirituelle Erfahrung. Wenn wir diese zwei Mächte zusammenbringen, entsteht eine Kraft, die stärker ist als die Machtlosigkeit des Einzelnen gegenüber dem Alkohol.

(Charley) Joe und ich haben zum ersten Mal ganz deutlich gesehen, was Bill uns hier sagt, als wir zu unserem ersten Big Book Study Seminar nach Laughton, Oklahoma eingeladen wurden. Es war eine etwas formelle Angelegenheit. Kurz bevor wir nach Oklahoma abreisen sollten, bekam ich Schwierigkeiten mit meiner Pumpe. Wir waren nicht sicher, ob wir würden reisen können. Joe rief mich an und fragte: "Charley, was meinst du, werden wir nach Laughton fahren können?" Und ich sagte: "Joe, wir müssen nach Laughton fahren. Wir haben zugesagt und müssen dort hin." Er schlug vor, daß er mit seinem Auto kommen und mich abholen würde. Er würde fahren und ich könnte mich ausruhen. Damit war ich einverstanden. Joe fuhr also von seinem Heim in Little Rock, Arkansas zu mir nach Mayesville, Arkansas, das 225 Meilen entfernt liegt. Wir steigen in sein Auto ein und machten uns auf den Weg nach Tulsa, Oklahoma. Wenn ihr uns beide anschaut, wird euch auffallen, daß wir zwei Menschen sind, die normalerweise keinen Umgang miteinander hätten. Es gibt da einen kleinen Unterschied. Schließlich hat er eine Glatze und ich nicht. In Tulsa, Oklahoma holten wir einen dritten Mann namens Tony ab. Tony war einer der ersten, der zu unseren privaten Big Book Study Meetings kam, deshalb wollte er auch in Laughton dabei sein. Wir sagten ihm, wir würden ihn auf dem Parkplatz des Camelot Hotels auflesen und dann zusammen nach Laughton fahren. Tonys Familienname ist Vargas. Wir holen also Tony in Tulsa ab, fahren auf die Turner Turnpike Schnellstraße Richtung Oklahoma City. Der Schwarze sitzt am Steuer, der Mexikaner sitzt neben ihm und der weiße Südstaatler liegt auf dem Rücksitz und schläft. Als wir in Laughton angekommen sind und unser Big Book Study machen und zu dieser Stelle im Buch kommen, schaue ich mir die erste Reihe im Publikum genauer an und sehe, daß dort lauter Indianer aus dem nahe gelegenen Indianerreservat sitzen.

An jenem Tag war uns klar, was Bill meinte, als er diese Worte schrieb:

Wir sind Menschen, die normalerweise keinen Umgang mit- einander hätten. Jedoch besteht zwischen uns eine Gemeinschaft, die unbeschreiblich schön ist. Sie ist so wunderbar, daß es gefährlich werden könnte. Wir könnten auf den Gedanken kommen, daß wir nichts weiter brauchen als diese Gemeinschaft. Aber Bill sagt uns, daß die Gemeinschaft allein nicht ausreicht. Er warnt uns, daß die Gemeinschaft allein nicht genug ist. Die großartige Tatsache ist, daß wir eine gemeinsame Lösung entdeckt haben. Ich finde, es ist sehr tragisch, daß wir in AA Tausende über Tausende von Dollar und Tausende über Tausende von Arbeitsstunden vieler Mitglieder dazu verwenden, um mehr und mehr Mitglieder anzuziehen, während Tausende in der Gemeinschaft in den Meetings sitzen und allmählich am Alkoholismus sterben, weil sie an einem schweren Fall von unbehandeltem Alkoholismus leiden. Sie gehen nur in die Meetings, kümmern sich nicht um die Schritte, können nicht vom Alkoholismus genesen und kehren meist zum Alkohol zurück, der sie dann umbringt. Ich glaube, wir alle hier in diesem Raum sind verantwortlich dafür, daß wir die Worte auf Seite 21 wirklich begreifen und dann dafür sorgen, daß der Neue, der zu uns zur Tür hereinkommt, sie ebenfalls begreift. Es gibt hier zwei Quellen der Kraft. Die eine Quelle erschließen wir durch die Schritte. Die Gemeinschaft ist nicht die alleinige Quelle der Kraft.

Das Buch macht uns keinerlei Vorschriften. Es gibt uns nur Erklärungen. Darin gleichen sich alle Lehrwerke. Bill hat uns über die zwei Arten von Nacht oder Quellen der Kraft informiert. Er hat gesagt, daß die Gemeinschaft allein nicht ausreicht, und die erste Hälfte dieses Kapitels dient dazu, uns zu zeigen, warum die Gemeinschaft allein nicht ausreicht. Die zweite Hälfte des Kapitels zeigt uns, was die eigentliche Lösung unseres Problems ist.

Wir wollen also zuerst einige Minuten damit verbringen, nachzulesen, warum die Gemeinschaft allein nicht ausreicht. Wir lesen auf Seite 24 den letzten Abschnitt:

“Wie oft hat man uns gesagt: “Ich kann Alkohol trinken oder stehen lassen.” “Warum kann er es nicht?” “Warum trinkst du nicht wie ein normaler Mensch oder läßt es ganz?” “Dieser Bursche kann mit Schnaps nicht umgehen.” “Warum versuchst du es nicht mit Bier und Wein?”

“Laß die Finger von harten Sachen!” “Er muß willensschwach sein.” “Er könnte aufhören, wenn er nur wollte.” (Den folgenden Satz mag ich besonders:) “Sie ist so ein nettes Mädchen, ich könnte mir vorstellen, daß er ihretwegen aufhört.” “Der Arzt hat ihm gesagt, wenn er je wieder trinken würde, wäre das sein Tod, trotzdem ist er schon wieder voll.”

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

Diese Bemerkungen, die wir gerade gelesen haben, treffen auf zwei Typen von Trinkern zu, wie sie im folgenden beschrieben 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.”

Ihr erinnert euch, wir haben über diesen Typ bereits gesprochen. Er trinkt ein paar Gläser Alkohol, er fühlt sich etwas beschwipst, nicht mehr ganz Herr der Lage, und es ist ihm ein wenig übel. Er mag dieses Gefühl nicht, daher hat er kein Problem mit dem Alkohol. Selten kommt es vor, daß er zu viel trinkt. Er kann trinken, es aber auch jederzeit bleiben lassen. Dies ist der Typ, wie er gerade beschrieben wurde.

“Dann gibt es noch den bestimmten Typ des harten Trinkers. Seine Trinkgewohnheit kann unter Umständen seine körperliche und geistige Gesundheit beeinträchtigen. Dadurch kann er ein paar Jahre früher sterben. Schlechte Gesundheit, ein Verliebtsein, 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.”

Diesen Typ nennen wir den schweren Trinker. Er trinkt so wie wir Alkoholiker trinken, wenn aber ein triftiger Grund zum Aufhören auftaucht, wird er entweder mit dem Trinken ganz aufhören, denn er hat nicht unsere geistige Besessenheit, oder er wird lernen, kontrolliert und mäßig zu trinken, denn er hat nicht die körperliche Allergie. Er trinkt zwar so wie wir, aber er ist kein Alkoholiker. Die obige Beschreibung würde also



auf ihn zutreffen. Wir können ihm überall begegnen. Es ist der Typ, der uns beispielsweise folgendes erzählen könnte: "Als ich im Militärdienst war, war ich auch ein Alkoholiker. Nachdem ich entlassen wurde, habe ich geheiratet und bin regelmäßig in die Kirche gegangen. Ich verstehe nicht, warum zum Teufel du nicht aufhören kannst." Er ist aber kein Alkoholiker, er ist nur ein starker Trinker. Wie steht es jedoch mit dem echten Alkoholiker? Dieser ist von einer ganz anderen Rasse.

"Er mag am Anfang mäßig trinken. Er kann oder kann auch nicht ein schwerer Gewohnheitstrinker werden. An einem Punkt seiner Trinkerlaufbahn jedoch fängt er an, jede Kontrolle über seinen Alkoholkonsum zu verlieren, sobald er zu trinken beginnt. Das ist der Bursche, der Ihnen durch seinen Kontrollverlust Rätsel aufgibt."

Wir werden jetzt die Beschreibung eines echten Alkoholikers bekommen. Nur zum Spaß möchten wir folgendes machen. Wenn ihr euch in dieser Beschreibung selbst erkennt, bitte hebt die Hand, damit ich sehen kann, wieviele echte Alkoholiker hier im Saal sitzen.

"In seinem Rausch tut er verrückte, unglaubliche und tragische Dinge. Er ist wirklich ein Dr. Jekyll und Mr. Hyde. Einen leichten Schwips hat er selten, meistens ist er mehr oder weniger sinnlos betrunken. Wenn er trinkt, ist er nicht mehr er selbst. Er mag einer der feinsten Kerle der Welt sein, doch wenn er nur einen Tag trinkt, wird er oft widerlich oder sogar gemeingefährlich. Er hat die seltene Gabe, sich genau im falschen Moment zu betrinken, besonders dann, wenn eine wichtige Entscheidung getroffen oder eine Verabredung eingehalten werden muß." (Jetzt kommt, was jedem gefällt, wo jeder die Hand hebt): "Er ist oft sehr vernünftig und in allen Dingen ausgeglichen, nur nicht, wenn es um Alkohol geht. In dieser Beziehung ist er unglaublich unehrlich und selbstsüchtig." (Auch die folgende Beschreibung findet allgemein Gefallen): "Er besitzt oft besondere Fähigkeiten, Fertigkeiten und Begabungen und hat eine vielversprechende Karriere vor sich." (Ich glaube, außer uns Alkoholikern hat sowas noch keiner behauptet. Jedenfalls habe ich noch nie einen Al-Anon so etwas sagen hören.) "Er benutzt seine Gaben, um sich und seiner Familie eine vielversprechende Zukunft aufzubauen, die er dann wieder kaputt macht durch eine sinnlose Serie von Besäufnissen. Er geht so betrunken zu Bett, daß er normalerweise rund um die Uhr schlafen mußte. Aber bereits früh am

nächsten morgen sucht er wie wild nach der Flasche, die er die Nacht zuvor irgendwo versteckt hatte. Wenn er es sich leisten kann, hat er im ganzen Haus Alkoholdepots angelegt, um sicher zu sein, daß ihm keiner seinen ganzen Vorrat wegnimmt, um ihn in den Ausguß zu schütten. Wenn sein Zustand schlimmer wird, fängt er an, starke Beruhigungsmittel zusammen mit Alkohol zu schlucken, um seine Nerven soweit zu beruhigen, damit er zur Arbeit gehen kann. Dann kommt der Tag, an dem er es so nicht mehr schafft und an dem er rund um die Uhr trinkt. Vielleicht geht er zu einem Arzt, der ihm Morphin oder irgendwelche Beruhigungsmittel gibt, damit er langsam wieder zu sich finden kann. Von da an taucht er immer wieder in Krankenhäusern und Sanatorien auf." (Krankenhäuser und Sanatorien sind eigentlich dasselbe. Heute haben wir andere Namen dafür).

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

Wenn unsere Regierung jemals Geld für einen vernünftigen Zweck ausgegeben hat, so ist es für die Aufklärung der Bevölkerung darüber, was Alkoholismus ist und was er nicht ist. Aus diesem Grund hat die Krankheit Alkoholismus vieles von dem Stigma verloren, das ihr bisher angehaftet war. Viele, viele Menschen kommen heute in unsere Gemeinschaft, bevor sie alle Stadien in dieser Beschreibung durchmachen müssen. Ich bin sicher, daß ihr euch in dieser Beschreibung irgendwo wiedergefunden habt, wenn ihr echte Alkoholiker seid. Mindestens ein Merkmal sollte auf euch zutreffen. In meinem Fall ist es so, daß fast alle Merkmale auf mich zutreffen. Besonders das eine, wo es heißt: "Wenn er es sich leisten kann, hat er im ganzen Haus Alkoholdepots angelegt ... " Nachdem ich ungefähr 7 Jahre lang trocken war - das war vor 16 Jahren - da verkaufte ich meinen Betrieb mit 45.000 Grillhähnchen zusammen mit dem 160.000 m großen Anwesen. Hin und wieder laufe ich dem neuen Besitzer über den Weg. Meistens fängt er die Unterhaltung an mit: "Hey, Charley, wir haben wieder eine gefunden." Damit meint er die halbleeren Wodkaflaschen, die nach 16 Jahren immer noch hier und da auftauchen. Er findet sie hinter Eckpfosten, in hohlen Baumstämmen, unter Felsbrocken, in Futtertrögen und Gott weiß wo sonst noch. Ich habe mich also in dieser Beschreibung selbst erkannt. Ich zitiere weiter:

“Warum benimmt er sich so? Warum trinkt er dann den ersten Schluck, wenn hundertfache Erfahrung ihm gezeigt hat, daß ein Glas wieder einen erneuten Zusammenbruch mit all den begleitenden Leiden und Erniedrigungen bedeutet? Warum kann er nicht trocken bleiben?” (Der mäßige Trinker und der starke Trinker können trocken bleiben, warum kann es der Alkoholiker nicht?) "was ist aus dem gesunden Menschenverstand und der Willenskraft geworden, die in anderen Dingen manchmal ja noch funktionieren?"

Wahrscheinlich wird es auf diese Frage nie eine erschöpfende Antwort geben. Die Meinungen darüber, warum ein Alkoholiker anders reagiert als andere Menschen, gehen weit auseinander. Wir wissen nicht, warum so wenig für ihn getan werden kann, wenn einmal ein gewisser Punkt erreicht ist. Wir können dieses Rätsel nicht lösen. Wir wissen, daß der Alkoholiker oft genau wie andere Menschen reagiert, wenn er nicht trinkt - was er manchmal über Monate oder Jahre schafft. Wir wissen aber auch, daß in dem Augenblick, in dem er Alkohol in irgendeiner Form zu sich nimmt, in körperlicher und geistiger Hinsicht etwas geschieht, das es ihm so gut wie 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.”

Es ist wichtig für mich, zu begreifen, daß ich gegen Alkohol allergisch bin. Aber das ist nicht das eigentliche Problem. Das einzige, das ich im Umgang mit meiner Allergie gegenüber dem Alkohol tun kann, ist nicht zu trinken. Solange ich nicht trinke, kann der Alkohol mir nichts anhaben. Und kurz bevor ich zum nächsten Glas greife, sagt mir mein Kopf, daß es OK ist, wenn ich trinke. Jede Handlung hat ihren Ursprung in einem Gedanken. Um zu trinken, muß mein Kopf dem Körper sagen, daß er trinken soll. Bevor ich zu trinken anfangen, bin ich der Meinung, daß es OK ist zu trinken. Das eigentliche Problem liegt in der Annahme, daß es OK sein würde, zu trinken. Der Körper hingegen bringt die Gewißheit, daß es nicht OK ist zu trinken. Wir werden im Buch immer wieder darauf hingewiesen, daß das eigentliche Problem in unserem Denken zu finden ist, nicht in unserem Körper. Ich zitiere weiter:

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

Es mag euch seltsam vorkommen, aber es gibt wirklich Momente, in denen wir tatsächlich die Wahrheit sagen. Das passiert zwar nicht sehr oft, aber hin und wieder schon. Eine Frau in Al-Anon, deren Mann noch trank, kam zu mir und beklagte sich: "Charley, alles, was ich von ihm zu hören bekomme, sind Lügen und nochmals Lügen. Wie kann ich erkennen, wenn ihr Burschen lügt?", und ich antwortete ihr: "Du mußt ganz genau hinsehen. wenn sich seine Lippen bewegen, dann ist das, was er erzählt, garantiert gelogen." Ich fragte sie, ob sie gerne wissen möchte, wie man ihm das Lügen abgewöhnen könnte. "Oh, ja, ja," sagte sie, und ich riet ihr, ihm keine so dumme Fragen zu stellen. Wenn sie ihm nicht diese dummen Fragen stellt, wird er sie auch nicht belügen.

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

Hier haben wir die Besessenheit, die Obsession. Sie ist so stark, daß sie alle anderen Gedanken zunichte macht. Eine Obsession ist so stark, daß sie dich an etwas glauben machen kann, das nicht die Wahrheit ist. Wir Alkoholiker leiden unter der Obsession, daß wir irgendwann und irgendwie dieses Spiel gewinnen werden. Irgendwann und irgendwie werden wir

eines Tages den Alkohol finden, der uns nicht besoffen machen wird. Irgendwann und irgendwie werden wir an einen Ort gelangen, wo wir trinken können, ohne betrunken zu werden. Irgendwann und irgendwie werden wir eine Gruppe von Leuten finden, mit denen wir trinken können, ohne besoffen zu werden. Diese Idee ist so hartnäckig, daß wir meinen, wir könnten den nächsten Drink unbeschadet zu uns nehmen. Und aufgrund dieser irrsinnigen Annahme greifen wir zum Glas, die Allergie setzt ein und wir sind wieder betrunken. Das eigentliche Problem liegt in unserem Denken, das uns sagt, daß wir trinken können. Die Allergie ist nicht unser Problem. Wir lesen auf Seite 29, 2. Abschnitt, den Text in Schrägschrift:

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

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

Wenn ihr je eure Hand an einer heißen Herdplatte verbrannt habt, werdet ihr höchstwahrscheinlich nicht noch einmal versuchen, die Hand auf die heiße Herdplatte zu legen, um zu sehen, ob sie euch diesmal genau so verbrennen wird, weil ihr euch an den Schmerz und das Leiden vom letzten Mal noch genau erinnern werdet. Ich wuchs als Kind während der wirtschaftlichen Depression auf. Wir waren eine Familie, die nicht viel besaß. Wir hatten weder fließendes warmes und kaltes Wasser noch eine Zentralheizung. Wenn wir Glück hatten, konnten wir im Winter mit Holz oder Kohle heizen. Joe erzählte mir, daß man bei ihnen Walnußschalen verheizte, und manchmal, wenn es nicht anders ging, verheizte man sich gegenseitig die Häuser. Aber es spielt keine Rolle, wie arm man war. Dort, wo ich aufgewachsen bin, war Sauberkeit die oberste Tugend, die dem Heiligsein gleichgesetzt war. Ob man nun arm war oder nicht, man wurde

jeden Samstag gebadet, gleichgültig, ob man es nötig hatte oder nicht. Jeden Samstag abend wurde gebadet. Ich erinnere mich an einen Samstag abend im Winter. Meine Mutter hatte das Wasser auf dem alten Herd im Wohnzimmer erhitzt und in die Zinkwanne, die hinter dem Herd stand, gegossen. Der älteste von uns Kindern war als erster dran. Ich war der Jüngste, das Baby der Familie. Wenn ich an der Reihe war, hatte sich bereits zwei Zentimeter Dreck am Rande der Badewanne angesammelt. Meine Mutter sagte, ich solle hineinsteigen, damit ich sauber werde.

Zwar konnte ich mir nicht vorstellen, wie ich von dieser Brühe sauber werden könnte, traute mich aber nicht, ihr das zu sagen. An jenem Abend stieg ich in die Wanne, der Herd glühte vor Hitze, draußen war es sehr kalt, ich wusch mich, bückte mich und berührte den glühenden Herd mit meinem Popo. Ich bekam eine Brandblase so groß wie meine Hand. Der Schmerz war so schlimm wie kein anderer Schmerz, den ich je in meinem Leben kennengelernt hatte. Und wißt ihr, ich war seither nie von dem Verlangen besessen, meinen Hintern an einen glühenden Herd zu halten. Selbst heute noch erinnere ich mich genau daran, wie es sich damals anfühlte. Nie wieder kam mir der Gedanke, meine Hosen herunterzuziehen, den Hintern an einen heißen Herd zu halten und das Experiment zu wiederholen. Am Alkohol hingegen, habe ich mich immer wieder, unzählige Male verbrannt, nicht weniger schlimm als damals am Herd, aber in meinem Kopf fehlt diese Erinnerung. In bezug auf Alkohol unterliege ich einem seltsamen Wahn. Wenn ich mich auf meine eigenen Kräfte verlasse, vergesse ich, was mir der Alkohol angetan hat; ich kann mich nur daran erinnern, was er für mich getan hat. Seite 29 unten:

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

Wenn menschliche Hilfe kaum noch etwas bei uns ausrichten kann, dann wird die Gemeinschaft der Anonymen Alkoholiker unsere Genesung nicht bewerkstelligen können. Die Gemeinschaft besteht aus Menschen, die genauso machtlos sind dem Alkohol gegenüber wie wir selbst. Die Gemeinschaft allein reicht nicht aus. Aber welches ist die Lösung? Wenn es nicht die Gemeinschaft ist, was ist es dann?

Wie wäre es mit einer kleinen Pause? Wenn wir zurückkommen, werden

wir uns ausgiebig mit der Lösung befassen.

Wir haben jetzt gesprochen über die Gemeinschaft der AA und daß sie deshalb so mächtig ist, weil sie eine Lösung gefunden hat für unsere Krankheit. Mit dieser Lösung wollen wir uns jetzt näher befassen. Auf Seite 30, im 2. Abschnitt heißt es:

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

Die Rede ist von nichts weniger als der großartigen Tatsache, daß wir tiefe und wirkungsvolle spirituelle Erfahrungen gemacht haben, ...

Bill sagt uns hier ganz präzise, daß die Lösung in der tiefen und wirkungsvollen spirituellen Erfahrung liegt. Was bewirkt nun diese Erfahrung? Bill schreibt, es waren Erfahrungen - und ich lese weiter:

... die unsere ganze Einstellung zum Leben, zu unseren Menschen und zu Gottes Weltall völlig geändert haben. Unser heutiges Dasein basiert auf der absoluten Gewißheit, daß unser Schöpfer auf eine wunderbare Art den Weg zu unseren Herzen gefunden hat und in unser Leben eingetreten ist. Er hat für uns Dinge vollendet, die wir aus eigener Kraft nie zustande gebracht hätten."

Er sagt, daß diese spirituelle Erfahrung unsere Einstellung zum Leben verändert. Es findet eine geistige Veränderung statt. Dies hört sich ähnlich an wie die psychische Veränderung, von der Dr. Silkworth sprach. Die spirituelle Erfahrung bewirkt eine Veränderung in unserer Psyche. In unserem Text steht ein kleines Sternchen neben den Worten "spirituelle Erfahrungen," und in der Fußnote werden wir auf den Anhang "die spirituelle Erfahrung" hingewiesen. Hier müssen wir ein wenig zurückgehen und uns die Entstehungsgeschichte des Buches ansehen. Als die erste Ausgabe herauskam, gab es noch kein Sternchen neben diesen

Worten. Es war nur die Rede von einer spirituellen Erfahrung, die man haben mußte. Viele, die das Buch lasen, hatten ganz unterschiedliche Vorstellungen von einer solchen spirituellen Erfahrung. Der Ausdruck klingt ziemlich abgehoben für einen Spritkopf. Bill bekam viel Post, in der er gefragt wurde, was er mit dieser Erfahrung meinte. Als dann die zweite Auflage herauskam, schrieb man einen Anhang am Ende des Buches. Ein Anhang in einem Buch hat die Funktion, das Werk zu vervollständigen oder Teile davon zu erläutern. Bill erkannte, daß dieser Teil der Erläuterung bedurfte, deshalb schrieb er den Anhang, um zu erklären, was er meinte. Wenn wir jetzt im Anhang nachschlagen, werden wir eine Erklärung für die spirituelle Erfahrung finden. Wir schlagen also auf die Seite 417. Der Text dieser zwei Seiten ist für das Verständnis des Buches sehr wichtig. Hier lesen wir:

"In diesem Buch werden die Ausdrücke "spirituelle Erfahrung" und "spirituelles Erwachen" vielfach gebraucht."

D.h., es gibt also zwei verschiedene Wege zur Genesung vom Alkoholismus, das eine geschieht durch eine spirituelle Erfahrung, das andere durch ein spirituelles Erwachen. Wenn man den Text aufmerksam liest, wird man auf diese Information stoßen. Aber welcher Alkoholiker liest schon etwas mit Aufmerksamkeit? Ich jedenfalls tat es nicht. Ich zitiere weiter:

"Der aufmerksame Leser erkennt, daß die Persönlichkeitsveränderung, durch die Genesung vom Alkoholismus erreicht wurde, sich unter uns auf verschiedene Weise vollzogen hat."

Bill sagt, daß die spirituellen Erfahrungen so vielfältig sind wie die Anzahl von Alkoholikern, die sie machen. Es gibt keine zwei, die sich gleichen. Er schreibt weiter:

"Durch Veröffentlichungen in den ersten Jahren des Bestehens der AA-Gemeinschaft konnte bei vielen Lesern der Eindruck entstehen, diese Persönlichkeitsumwandlungen oder religiösen Erfahrungen müßten als plötzliche, dramatische Durchbrüche erfolgen. Zum Glück für alle Betroffenen ist das aber ein Fehlschluß."

In der ersten Ausgabe des Buches hatten viele Leser in der Tat den Eindruck, daß sie dieselbe plötzliche spirituelle Erfahrung machen müßten



wie Bill. Jedoch hatte er nicht beabsichtigt, daß dieser Eindruck entstehen sollte. Er schreibt:

"In dem ersten Kapitel ist von solchen plötzlichen umwälzenden Veränderungen die Rede. obgleich es nicht Absicht war, einen solchen Eindruck hervorzurufen, meinten doch manche Alkoholiker, daß sie zur Genesung sofort eine überwältigende Gotteserfahrung brauchten, der dann auch gleich ein tiefgehender Wandel ihres Fühlens und ihrer Lebensanschauung zu folgen hätte."

Die Leute meinten, ihre Gotteserfahrung und ihre Umwandlung müsse ebenso schnell und dramatisch vonstatten gehen wie bei Bill. Er schreibt weiter:

"Unter unserer schnell wachsenden Mitgliedschaft von Tausenden von Alkoholikern sind jedoch derartige Veränderungen - wenn sie auch häufig vorkommen keineswegs die Regel."

Auch heute gibt es Leute - nicht viele, weil ich glaube, daß es selten vorkommt - die plötzliche spirituelle Erfahrungen machen. Auch wird es immer welche geben, bei denen sich eine dramatische Veränderung in ihrem Fühlen und Denken vollzieht. Die meisten von uns werden jedoch nicht diese Art von Genesung erleben. Bill schreibt weiter-

"Die meisten Erfahrungen, die wir machen, gehören zu dem, was der Psychologe William James als die "pädagogische Form" solcher Erfahrungen beschreibt."

Mit "pädagogisch" ist gemeint, daß wir uns allmählich, in einem fortschreitenden Lernprozeß verändern, indem wir das Gelernte anwenden. Bills Erfahrung war eine plötzliche, die meisten anderen machen die Erfahrung allmählich durch die Anwendung des 12-Schritte-Programms.

"Es entwickelt sich wie alles, was zur Erziehung gehört, langsam im Laufe der Zeit. Oft nehmen die Freunde des Neulings die Veränderung seines Wesens lange vor ihm selbst wahr."

Die Menschen in unserer Umgebung, vielleicht unser Sponsor, werden eine Veränderung an uns bemerken, bevor es uns selbst bewußt wird. Wir

selbst bemerken unsere Genesung wahrscheinlich gar nicht. Jedenfalls war das so in meinem Fall. Ich zitiere weiter:

"Am Ende sieht auch er ein, daß bei ihm in seiner Reaktion auf das Leben ein grundlegender Wandel eingetreten ist. Und er weiß, daß diese Veränderung kaum allein durch ihn selbst hätte zustande gebracht werden können. Was sich da oft im Verlauf weniger Monate ereignete, das hätte er kaum in langen Jahren der Selbstdisziplin fertigbringen können."

Diese Art von Veränderung habe ich bei mir erlebt. Ich hatte keine blitzartigen Licht- oder Klangerlebnisse. Im Laufe der Monate, indem ich die Schritte machte, erkannte ich dann, daß sich einiges in meinem Leben verändert hatte. Als ich mir meiner Wandlung bewußt wurde, hatte ich dieses spirituelle Erwachen. Bill garantiert uns, wenn wir die Schritte tun, werden wir eine spirituelle Erfahrung oder ein spirituelles Erwachen erleben. Er stellte sie beide gleich, er gab keiner der beiden Formen den Vorzug, sie waren gleichwertig, sie hatten beide eine Persönlichkeitsveränderung zur Folge, die zur Genesung vom Alkoholismus führte. Es wird garantiert, daß wir das eine oder andere erleben werden, wenn wir die Schritte tun. Bill schreibt:

"Fast ausnahmslos entdeckten unsere Mitglieder dabei, daß sie auf eine unvermutete innere Kraftquelle gestoßen sind, die sie nun als jene 'Macht, die größer ist als sie selbst,' erkennen."

Sobald mir meine Persönlichkeitsveränderung bewußt wurde, konnte ich diese innere Kraftquelle spüren, die ich als eine Macht, größer als ich selbst identifizierte. Ich zitiere weiter:

"Die meisten von uns sind der Überzeugung, daß dieses Wissen um die Gegenwart einer Macht, die größer ist als wir selbst, das Wesen der spirituellen Erfahrung darstellt. Unsere Mitglieder, die ausgesprochen religiös sind, nennen es das "Gottesbewußtsein."

Wir möchten aber mit allem Nachdruck betonen, daß jeder Alkoholiker zur Genesung kommen kann, wenn er seinen Problemen auf ehrliche Weise im Licht unserer Erfahrungen ins Auge zu schauen vermag - vorausgesetzt, daß er seinen Sinn nicht willkürlich vor allen spirituellen

Begriffen verschließt. Nur eine Haltung von Intoleranz und Streitsucht kann dies vereiteln.

Wir haben entdeckt, daß niemand mit der Spiritualität unseres Programms Schwierigkeiten zu haben braucht. Bereitwilligkeit, Ehrlichkeit und Aufgeschlossenheit sind die Grundvoraussetzungen der Genesung; außerdem sind sie unentbehrlich,

Der Philosoph Herbert Spencer drückt das so aus: "Es gibt eine Grundhaltung, die ein Hindernis darstellt für jegliche Information, die sich abschottet gegen alle Einwände und die den Menschen unrettbar in dauerhafter Ignoranz festhält. Diese Grundhaltung heißt: Lieber Ablehnung als Aufgeschlossenheit."

Bill sagt uns, daß wir durch die Schritte eher ein spirituelles Erwachen als eine plötzliche spirituelle Erfahrung erleben würden. Es mag einige geben mit einer plötzlichen spirituellen Erfahrung. In den vielen Jahren, in denen ich mit Alkoholikern arbeite, habe ich unter den Tausenden vielleicht fünf erlebt, die eine plötzliche spirituelle Erfahrung gemacht hatten. Es kommt sehr selten vor und ist eine ziemlich spektakuläre Angelegenheit. Nach dieser plötzlichen Veränderung sind sie nie wieder dieselben Menschen wie zuvor. Ich habe aber auch Tausende anderer gesehen, die allmählich, innerhalb mehrerer Monate, genesen sind. Ich konnte die Veränderung wahrnehmen, und später wurden auch sie sich der Veränderung bewußt, und sie spürten, daß sie eine innere Kraftquelle angezapft hatten. Dieser Vorgang ist das spirituelle Erwachen, von dem das Buch spricht. Die Mehrheit der Menschen, die ich erlebt habe, hatten dieses spirituelle Erwachen. Es wird uns garantiert, daß wir vom Alkoholismus genesen werden, wenn wir eine dieser beiden Erfahrungen machen.

Zu der Zeit, als Bill diesen Anhang schrieb, veränderte er auch den 12. Schritt. In der ersten Ausgabe hatte der 12. Schritt noch den folgenden Wortlaut: "Nachdem wir durch diese Schritte eine spirituelle Erfahrung gemacht hatten ... " Später änderte Bill den Wortlaut, weil er einsah, daß die Mehrheit der Alkoholiker nicht diese spirituelle Erfahrung, sondern ein spirituelles Erwachen erleben würden. Deshalb haben wir heute den folgenden Wortlaut in 12. Schritt: "Nachdem wir durch diese Schritte ein spirituelles Erwachen erlebt hatten.." usw.

(Charley) Gottseidank hat Bill diesen Anhang für uns geschrieben. Eine spirituelle Erfahrung hätte mich zu Tode erschreckt. Es ist eine große

Erleichterung für mich zu wissen, daß es nichts anderes als eine Persönlichkeitsveränderung ist, die zur Genesung vom Alkoholismus führt. Alte Anschauungen werden abgelegt und durch eine neue Einstellung zum Leben ersetzt. Wir wechseln von einem Zustand der Ruhelosigkeit, der Reizbarkeit und Unzufriedenheit zu einem Zustand, in dem wir Frieden, Glück und Befreiung erleben. Das macht ganz andere Menschen aus uns. Einigen von uns passiert das augenblicklich - das ist die spirituelle Erfahrung -, andere brauchen etwas länger - das ist das spirituelle Erwachen. Wir werden dafür drei oder vier verschiedene Begriffe kennenlernen. Es ist die Rede von psychischer Veränderung, von Persönlichkeitsveränderung, von spiritueller Erfahrung und von spirituellem Erwachen. Sie alle bedeuten ein- und dasselbe. Ich glaube, der Schlüsselbegriff in diesem Anhang ist das Wort "Veränderung". Wie die meisten Autoren hat Bill die Gewohnheit, das Gesagte immer wieder zu wiederholen, indem er verschiedene Ausdrücke findet, um dasselbe zu unterstreichen. Schauen wir doch einmal, wie oft Bill das Wort "Veränderung" auf der Seite 417 benützt und wieviele verschiedene Ausdrücke er dafür verwendet. Im ersten Abschnitt spricht er von einer "Persönlichkeitsveränderung", durch die Genesung vom Alkoholismus erreicht wurde. Im zweiten Abschnitt spricht er von "Persönlichkeitsumwandlungen" durch plötzliche, dramatische Durchbrüche. Ein Durchbruch ist eine radikale Umwandlung. Im dritten Abschnitt ist die Rede von plötzlichen umwälzenden Veränderungen. Etwas umwälzen bedeutet ebenfalls, es vollkommen zu verändern. Gegen Ende des Abschnitts spricht er von einer "überwältigenden Gotteserfahrung", was ebenfalls auf einen vollkommenen Umschwung hindeutet. Im letzten Satz ist es ein "tiefgehender Wandel ihres Fühlens und ihrer Lebensanschauung." Im vierten Abschnitt, erster Satz ist die Rede von derartigen Veränderungen" (im engl. Text: transformations - Transformation). Auf Seite 418, im selben Abschnitt ist die Rede von einem "grundlegenden Wandel". Eine Wandlung ist ebenfalls eine Veränderung. Bill hat denselben Begriff immer wieder mit unterschiedlichen Vokabeln hereingebracht, im Kern spricht er aber von Veränderung, einer Transformation aus einem alten in einen vollkommen neuen Zustand. Die Gemeinschaft der AA wird allein diese Veränderung nicht bewerkstelligen können. Die Veränderungen ergeben sich durch die spirituelle Erfahrung, durch das spirituelle Erwachen, durch die Persönlichkeitsveränderung, die psychische Veränderung oder wie auch immer man es nennen möge.

Kehren wir wieder zur Seite 30, dem letzten Abschnitt zurück:

“Wenn Sie ein so schwerkranker Alkoholiker sind, wie wir es waren, gibt es nach unserer Überzeugung für Sie keine halbe Lösung mehr. Wir waren da angekommen, wo es unmöglich geworden war, so weiterzuleben. Wir hatten den Zustand erreicht, aus dem uns keine menschliche Hilfe mehr zurückholen konnte. Uns blieben nur zwei Möglichkeiten: entweder bis zum bitteren Ende zu gehen und das Bewußtsein unserer unerträglichen Lage auszulöschen" - (der erste Schritt) – “oder wir mußten spirituelle Hilfe annehmen" - (der zweite Schritt).

Wir werden sehen, indem wir das Buch durchgehen, daß Bill immer wieder diese zwei Dinge betont. Wir haben die Wahl zwischen zwei Alternativen: Wir können entweder machtlos bleiben - der erste Schritt - und weitertrinken, bis wir uns zu Tode saufen, oder wir nehmen die spirituelle Hilfe an - der zweite Schritt - und können hoffentlich genesen. Eine gängige Redensart in den AA-Meetings heute warnt uns, nicht zu viel von Gott zu sprechen, sonst wird der Neue abgeschreckt. Ihr werdet aber schon bemerkt haben, daß das Blaue Buch keine Vorbehalte hat, von Gott zu reden. Im Gegenteil, wir werden vor zwei Alternativen gestellt: Entweder sich zu Tode saufen oder spirituelle Hilfe annehmen. Mein erster Sponsor hat die Dinge für mich gleich zu Anfang zurechtgerückt. Er sagte: “Mach dir keine Sorgen, daß du mit deinem Gerede über Gott den Neuen vergraulen könntest. Wenn das der Fall sein sollte, dann wird ihn der Whisky bald wieder zurückbringen. Es gibt keinen anderen Ort, an den er sich wenden kann. Nachdem er sich erneut betrunken hat, wird er wieder zurückkommen, und dann wird er wahrscheinlich bereit sein, über Gott zu sprechen." Das hat sich für mich immer wieder bewahrheitet.

Woher kam eigentlich diese Idee von der spirituellen Erfahrung? Es war nicht Bill Wilson, der sie sich ausgedacht hat, genauso wenig wie die Idee der Allergie und der geistigen Besessenheit. Die Ideen kamen aus anderen Quellen. Auf Seite 31 lesen wir:

“Ein amerikanischer Geschäftsmann - fähig, vernünftig und mit gutem Charakter - zog jahrelang von einem Sanatorium ins andere."

Dies war ein Mann namens Roland Hazard. Er war einer der Männer, die den Alkoholiker Ebby vor einer Einweisung in ein Irrenhaus bewahrten,

indem sie vor Gericht den Richter versprachen, die Verantwortung für ihn zu übernehmen, wenn er ihn freilasse. Sehen wir uns die Geschichte von Roland einmal an:

“Er hatte die bekanntesten amerikanischen Psychiater konsultiert. Dann war er nach Europa gegangen und hatte sich in die Behandlung eines bekannten Arztes (des Psychiaters Dr. Jung) begeben. Obwohl Erfahrung den Geschäftsmann skeptisch gemacht hatte, brachte er die Behandlung voll Vertrauen zu Ende. Sein körperlicher und geistiger Zustand wurde ungewöhnlich gut. Überdies glaubte er, jetzt ein so gründliches Wissen über die Vorgänge in seinem Denken zu haben und die darin verborgenen Quellen zu kennen, daß er sich keinen Rückfall vorstellen konnte.”

Roland war nicht zu einer 4-wöchigen Behandlung nach Europa gegangen. Er verbrachte ein volles Jahr mit Dr. Jung, und als er von dort abreiste und in die USA zurückkehrte, glaubte er, daß es jetzt ausgeschlossen sei, daß er wieder trinken würde.

Trotzdem war er nach kurzer Zeit wieder betrunken. Er war wie vor den Kopf gestoßen, daß er sich keine einleuchtende Erklärung über seinen Rückfall geben konnte.

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

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

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

befolgen.

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

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

Er sagte zum Arzt: "Gibt es da keine Ausnahme?"

"Doch", antwortete der Arzt, "auch in Fällen, wie dem Ihren, hat es seit jeher Ausnahmen gegeben. Hier und dort, ab und zu, hatten Alkoholiker das, was man eine lebenswichtige spirituelle Erfahrung nennt. Solche Ereignisse waren für mich eine Art Wunder. Sie treten als gewaltige Gefühlsbewegung und eine Art Neuorientierung auf. Ideen, Gefühle und Haltungen, die einst die bestimmenden Kräfte im Leben dieser Menschen waren, werden plötzlich über Bord geworfen und völlig neue Vorstellungen und Beweggründe treten bei ihnen in den Vordergrund. Tatsächlich habe ich versucht, in Ihnen etwas von solch einer gefühlsmäßigen Neuorientierung auszulösen. Bei vielen sind die Methoden, die ich angewandt habe, erfolgreich, aber ich hatte nie Erfolg bei einem Alkoholiker Ihres Schlages\*."

Hier steht ein Sternchen und eine Fußnote, die uns auf den Anhang mit der Überschrift "Die spirituelle Erfahrung" hinweist. Der Autor möchte ganz sicher gehen, daß wir begreifen, was diese lebenswichtige spirituelle Erfahrung ist.

Wir müssen uns vor Augen führen, wieviel Demut in den Worten dieses Arztes liegt. Dieser Arzt war einer der drei größten Psychiater seiner Zeit, als Roland ihn 1930 aufsuchte. Die anderen zwei berühmten Ärzte waren Dr. Freud und Dr. Adler. Dr. Jung hatte die Größe, zuzugeben, daß er seinem Patienten trotz seines Wissens über die menschliche Psyche nicht mehr helfen konnte, daß seine Behandlung erschöpft sei und daß Roland an Alkoholismus werde sterben müssen. Roland wollte wissen, ob es nicht doch eine Ausnahme gibt, und dieser Arzt in seiner Schlichtheit bejahte diese Frage. Er sagte: "Hin und wieder habe ich miterlebt, wie Menschen

wie sie eine umwälzende spirituelle Erfahrung hatten. Für mich sind das unerklärliche Phänomene, aber ich habe es miterlebt. Die Betroffenen legten ihr altes Denken ab und kamen zu einer ganz neuen Einstellung, so daß sie vom Alkoholismus genesen konnten." Er fügte aber hinzu: "Roland, Sie brauchen sich darüber keine Gedanken zu machen, weil es bei Ihnen sowieso nicht passieren wird, denn Sie werden an ihrer Krankheit sterben." Dieser Psychiater hätte sagen können: "Roland, Ich glaube Sie leiden unter einem Valium-Mangel. Ich verschreibe Ihnen etwas zum Einnehmen. Kommen Sie nächste Woche wieder, und ich nehme noch etwas mehr von ihrem Geld." Er war aber zu anständig, das zu tun. Es ist anzunehmen, daß er Roland den Weg in die Richtung der Oxford-Gruppen wies. Als Roland nach Hause zurückkehrte, engagierte er sich in den Oxford-Gruppen, wandte deren praktisches Programm an und hatte dann diese lebenswichtige spirituelle Erfahrung, wie er sie bezeichnete. Er genas vom Alkoholismus und mußte den Rest seines Lebens nie wieder trinken. Auch er hatte ein Sommerhaus im Staate Vermont. Er erfuhr, daß Ebby drauf und dran war, in eine Irrenanstalt eingewiesen zu werden. So ging er zusammen mit einem Bekannten zum Richter, und sie baten ihn, ihnen Ebby zu überlassen. Sie sagten: "Wir glauben, daß wir einen Weg gefunden haben, wie man leben kann, ohne zu trinken, und daß auch Ebby diesen Weg finden kann." Die Richter waren eigentlich nie sehr erpicht darauf, uns in Irrenanstalten zu stecken, weder damals noch heute. Sie sind oft dazu gezwungen. Daher bin ich sicher, daß der Richter nur allzu froh war, Ebby laufen lassen zu können.

Die beiden nahmen Ebby mit zu den Oxford-Gruppen, Ebby wandte das praktische Programm an, er erlebte diese lebensnotwendige spirituelle Erfahrung, ging daraufhin nach New York, um mit anderen Alkoholikern im Bowery Distrikt zu arbeiten. Als er in New York war, erfuhr er von Bills Trinkerei, und er suchte Bill auf, den er mit derselben Idee konfrontierte.

Wenn ich mir diese Geschichte anschau, bin ich immer wieder voller Verwunderung. Wir wurden von dem nicht-alkoholabhängigen Neurologen in New York, Dr. Silkworth, über unser Problem aufgeklärt. Die Lösung für unser Problem kam von einem Psychiater auf einem anderen Erdteil. Das praktische Programm haben wir erhalten von Leuten, die so gut sie konnten das Urchristentum praktizierten und keine Alkoholiker waren. Alles Wissen, das wir haben und anwenden, kam zu uns durch Nichtalkoholiker. Sie haben die wichtigste Rolle gespielt in der Weitergabe des Genesungsprogramms und in der Entstehung unserer Gemeinschaft.



Sie haben uns gut genug verstanden, um uns auf unser Problem, auf die Lösung und das praktische Genesungsprogramm hinzuweisen. Als Folge davon gibt es heute 2 Millionen von uns, die vom Alkoholismus genesen sind. Ich frage mich, ob das Zufall ist. Ist es Zufall, daß der eine in der Schweiz und der andere in New York war, und daß eine andere Gruppe diese zwei Bestandteile zusammenbrachte und uns den Genesungsweg zeigte? Sicherlich hatte Gott seine Hand im Spiel.

(Joe) Bill sagte, er sei nur ein Instrument gewesen, das diese Ideen aus den verschiedenen Richtungen zusammenbrachte. Gott benützte Bill und seine geistigen Fähigkeiten, um die Ideen von Dr. Silkworth, von C. G. Jung und von den Oxford-Gruppen zu vereinen. Sein Beitrag war, daß er diese Informationen in einer Sprache für Alkoholiker weitergab. Er formulierte das Genesungsprogramm für Alkoholiker, aber die ursprünglichen Ideen waren nicht seine. Sie kamen von anderen, und er faßte sie zusammen in einem 12-Schritte-Programm.

Nun haben wir Informationen bekommen über das Problem und daß es eine Lösung gibt für das Problem. Als Bill das Buch schrieb, machte er sich Gedanken darüber, wie er die Leser am wirkungsvollsten ansprechen könne. Er machte sich einen Plan und legte die Kapitel fest. Zuerst hatte er das Problem und dann die Lösung beschrieben. Er hatte in dieser Zeit - es waren etwa 2 oder 3 Jahre - kontinuierlich mit Alkoholikern gearbeitet, und er kannte ihr Denken ziemlich gut. Als er mit den Kapiteln fertig war, die das Problem und die Lösung beschrieben, war er aber immer noch nicht zufrieden. Er wußte, daß die Alkoholiker das noch nicht akzeptieren würden. Er beschloß, ein weiteres Kapitel zu schreiben und die Informationen über die Krankheit Alkoholismus zu erweitern und zu vertiefen.

Der zweite Schritt lautet: "Wir kamen zu dem Glauben, daß eine Macht größer als wir selbst uns unsere geistige Gesundheit wiedergeben kann." Wir haben bereits über die zwei Arten von Macht gesprochen - die Macht der Gemeinschaft und die Macht der spirituellen Erfahrung. Der zweite Teil des zweiten Schritte sagt uns, daß wir unsere geistige Gesundheit wiedergewinnen können. Das Kapitel 3 – "Mehr über Alkoholismus" - handelt davon, wie wir unsere geistige Gesundheit wiedererlangen können.

Was ist eigentlich damit gemeint? Wir haben vielleicht seltsame

Vorstellungen davon, was geistige Gesundheit ist. Wir sagen uns: "Ich weiß, daß ich geistig wieder hergestellt werden muß, denn ich habe ziemlich verrückte Dinge getan in meiner Trinkzeit." Wir tendieren dazu, zu meinen, daß wir uns verrückt benahmen, nachdem wir anfangen zu trinken. Ich weiß nicht, warum wir das glauben. Wir werden sehen, daß das Verhalten, in dem unser Wahnsinn zum Vorschein kommt, nicht nach, sondern vor dem Alkoholgenuß geschieht. Zu glauben, daß wir unbeschadet trinken können, ist Wahnsinn. Dieses Kapitel enthält einige Geschichten, die das illustrieren. Es werden Menschen in ihrem Denken beschrieben, bevor sie zum Glas greifen. Wenn wir diese Ereignisberichte gelesen haben, werden wir erkennen können, daß unser Wahnsinn einsetzt, bevor wir trinken.

(Charley) All die dummen, verrückten Dinge, die ich tue, wenn ich betrunken bin, werden durch eine Beruhigungsdroge im Alkohol ausgelöst. Diese Droge setzt die Hemmschwelle herab. Wenn wir also eine Droge zu uns genommen haben, die unsere Hemmungen beseitigt, dann müssen wir uns in acht nehmen, denn wir werden in diesem Zustand ziemlich verrückte Dinge anstellen. Das ist aber kein Wahnsinn. Das wird durch die Substanz Alkohol ausgelöst. Um aber zu verstehen, was Wahnsinn bedeutet, mußte ich zuerst herausfinden, was das Gegenteil davon, nämlich geistige Gesundheit ist. Ich schaute wieder in meinem Lexikon nach, um zu sehen wie geistige Gesundheit definiert wird. Dort las ich, daß sie gekennzeichnet ist durch Ganzheit und Vollständigkeit der Gedankenkräfte. Wenn das Denken in Ordnung ist, kann ich das Wahre vom Falschen unterscheiden. Wenn ich aber geistig nicht gesund bin, mangelt es meinen Gedankenkräften an Vollständigkeit. Ich kann die Wahrheit nicht immer erkennen. Folglich basieren die Entscheidungen, die ich treffe, manchmal auf Unwahrheiten. Dadurch kommt mein Leben durcheinander. Mangel an geistiger Gesundheit bedeutet nicht, daß wir verrückt sind. Das ist ein vollkommen anderer Zustand. Wenn wir verrückt sind, haben wir sozusagen nicht alle Tassen im Schrank und sollten wahrscheinlich irgendwo in Gewahrsam sein, um uns vor uns selbst und die Gesellschaft vor uns zu schützen. Geistige Krankheit ist nicht Irrsinn. Am besten kann man es beschreiben, wenn wir einen Kuchen nehmen und ihn in 10 Stücke teilen. Jemand kommt zu Besuch, und ich biete ihm ein Stück Kuchen an. Jetzt ist mein Kuchen nicht mehr ganz, ich habe aber immer noch 90 Prozent davon. Dann kommt noch jemand, und ich gebe auch ihm ein Stück Kuchen. Mein Kuchen ist jetzt zwar kleiner, aber ich habe immer noch 80 Prozent

davon. Wahnsinn bedeutet nicht, daß du vollkommen hinüber bist; es bedeutet lediglich, daß du nicht ganz da bist. Wenn es um Alkohol geht, hat es den Anschein, daß wir nicht ganz da sind, denn es kommt immer wieder vor, daß wir in bezug auf Alkohol nicht die Wahrheit erkennen können. Daher treffen wir eine Entscheidung, die sich auf Unwahrheit stützt. Irgendwann aber stoßen wir auf die Wahrheit, die uns dann beinahe das Leben kostet.

Schauen wir also unseren Wahnsinn an als unseren Geisteszustand unmittelbar vor einem Rückfall, bevor wir das erste Glas trinken. In jenem Augenblick sind wir stocknüchtern. Können wir in jenem Augenblick die Wahrheit über den Alkohol erkennen? Wenn wir sie erkennen können, sind wir geistig gesund, wenn nicht, dann leiden wir unter einem Wahn. Wir lesen auf Seite 35:

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

Wir haben gelernt, daß wir in unserem tiefsten Inneren rückhaltlos zugeben mußten, Alkoholiker zu sein. Das ist der erste Schritt zur Genesung. Der Wahn, daß wir wie andere sind oder je wieder werden können, muß zerschlagen werden.”

Achtet darauf, wie Bill wieder verschiedene Begriffe benützt, um dasselbe auszudrücken. Er wiederholt denselben Gedanken mit anderen Worten. In diesen zwei Abschnitten benützt er 4 Wörter, die alle dasselbe bedeuten. Zuerst spricht er von dem Wahn, von dem jeder abnorme Trinker besessen ist, von dem Wahn, er könne sein Trinken kontrollieren. Ein Wahn, eine Besessenheit oder Obsession hat die Eigenart, alle ihm widersprechenden Gedanken wegzuwischen. Der Wahn ist so stark, daß man an etwas glaubt, das nicht wahr ist. Der Wahn, daß wir irgendwie, irgendwann unser Trinken werden genießen können, ist absolut nicht die

Wahrheit. Die Wahrheit ist, daß wir nicht unbeschadet trinken können. Wenn unser Wahn uns irgend etwas anderes vorgaukelt, dann glauben wir an eine Lüge. Dann spricht Bill von der Schwelle des Irrsinns, die wir überschreiten. Irrsinn bedeutet ebenfalls, daß wir an eine Lüge glauben. Im ersten Abschnitt ist die Rede von der Hartnäckigkeit, mit der wir an dieser Illusion festhalten. Wir wissen alle, was ein Illusionist ist. Es ist ein Zauberkünstler. Ein Zauberkünstler kann sich auf die Bühne stellen und mit einigen Handbewegungen und ein paar Hilfsmitteln uns etwas vormachen, das so aussieht, als wenn es wahr wäre. Wir haben hier die Wörter Wahn, Illusion, Irrsinn, besessen sein. Sie alle bedeuten das gleiche, nämlich, daß wir etwas glauben, das die Unwahrheit ist. Wenn man sich nicht im klaren ist, was Bill mit diesen Wörtern meint, dann könnten wir annehmen, daß es sich jedesmal um einen anderen Gedanken handelt. Das ist aber nicht der Fall. Er redet immer vom gleichen Zustand; er benutzt lediglich verschiedene Ausdrücke dafür. Der Rest dieses Kapitels befaßt sich nur mit dieser einen Sache. Es wird uns unsere Besessenheit oder Obsession, unser Wahn, und unsere Illusion vorgeführt, der Zustand, in dem wir Alkoholiker uns befinden unmittelbar bevor wir wieder zum ersten Glas greifen, in einem Augenblick der Stocknüchternheit. Es wird nicht der Zustand beschrieben, nachdem wir getrunken haben, sondern es wird uns gezeigt, was wir unmittelbar vor dem Griff zum Glas denken. Wir lesen auf Seite 37, letzter Abschnitt:

(Joe) "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."

Es schaut so aus, als hätte auch er die Allergie gehabt.

"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."

Dieser Mann wurde, nachdem er mit dem Trinken aufhörte, sehr erfolgreich.

„Dann wurde er das Opfer eines Irrglaubens, dem fast jeder Alkoholiker unterliegt:“

Er glaubte an etwas, das nicht die Wahrheit war. Was war sein Irrglaube?  
Er glaubte,

„...eine lange Zeit der Nüchternheit und Selbstdisziplin würde ihn qualifizieren, wie andere zu trinken.“

Er glaubte also, er könne trinken, daher tat er das folgende:

„Er zog die Pantoffeln an und die Flaschen hervor. Nach zwei Monaten fand er sich im Krankenhaus wieder - verwirrt und gedemütigt. Danach versuchte er für eine Weile, mit dem Trinken maßzuhalten, kam aber um einige Krankenhausaufenthalte nicht herum. Mit aller Kraft versuchte er schließlich, ganz aufzuhören und stellte fest, daß er es nicht konnte. Er hatte zur Lösung seines Problems jede Möglichkeit, die mit Geld zu kaufen war. Jeder Versuch schlug fehl. Obwohl er zu Beginn seines Ruhestandes ein robuster Mann war, verfiel er dann schnell und starb nach vier Jahren.“

Dieser Fall enthält eine eindringliche Lehre. Die meisten von uns haben geglaubt, sie könnten wieder normal trinken, wenn sie eine lange Zeit nüchtern blieben. Aber hier ist ein Mann, der mit fünfundfünfzig Jahren erfahren mußte, daß er genau dort war, wo er mit dreißig aufgehört hatte. Immer und immer wieder sehen wir: Einmal Alkoholiker - immer Alkoholiker.“

Wir sehen hier, worum es prinzipiell geht: Wenn wir an eine Unwahrheit glauben, werden wir uns wahrscheinlich bei unseren Entscheidungen auf diese Lüge stützen und dann auf dieser Basis handeln, bis wir auf die Wahrheit stoßen werden. Die Wahrheit hat sich nicht bewegt, sie ist immer die gleiche geblieben. Sie wartet, bis wir uns die Köpfe eingerannt haben. Wenn wir hingegen unsere Entscheidungen auf die Wahrheit stützen würden, könnte uns das nicht passieren. Wir entscheiden und wir handeln nach dem, was wir glauben. Es war nicht der Alkohol, der diesen Mann umgebracht hat, sondern sein Glaube an die Unwahrheit. Er glaubte an eine Lüge. Mit der Wahrheit als Grundlage wäre es heute unmöglich für mich, in die nächste Kneipe zu gehen und mir einen Drink zu bestellen. Ich kann da nicht hineingehen und zum Barman sagen: „Vor

35 Jahren habe ich von diesem Zeug da getrunken. Es hat mich fast umgebracht. Meine Frau verließ mich, ich verlor meine Stelle, und man sperrte mich in eine Klapsmühle. Heute früh habe ich etwas Geld bekommen, und ich würde gern etwas mehr von dem Zeug kaufen." Das wäre die Wahrheit, aber so etwas würde man unmöglich tun. Wir gehen in die Kneipe und glauben, daß uns der Alkohol diesmal nichts anhaben wird, oder daß nur zwei Gläser keinen Schaden anrichten können. Das sind aber Lügen. Wenn ich an eine Lüge glaube, werde ich eines Tages mit der Wahrheit konfrontiert.

(Charley)

Was war das Problem dieses Mannes mit dreißig Jahren? War es die Allergie gegenüber dem Alkohol? Nein. Er unterlag einem Wahn, der ihn glauben machte, daß es in Ordnung sei, Alkohol zu trinken. Das eigentliche Problem des Alkoholikers ist geistiger, nicht körperlicher Art. Er leidet immer an einer Form von Wahnsinn. Wir lesen weiter auf Seite 40:

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

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

Was geht in einem Alkoholiker vor, der immer wieder das hoffnungslose Experiment mit dem ersten Glas wiederholt? Freunde, die ihn zur Vernunft bringen wollen, sind verblüfft, wenn er geradewegs in eine Kneipe marschiert, obwohl ihn das letzte Besäufnis an den Rand der

Scheidung oder des Bankrotts gebracht hatte. Warum macht er das?  
Was denkt er sich dabei?

Unser erstes Beispiel ist ein Freund, den wir Jim nennen wollen. Dieser Mann hat eine lebenswerte 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.

Ein typischer Alkoholiker, nicht wahr?

Bis zu seinem 35. Lebensjahr trank er keinen Alkohol. Dann begann er zu trinken. Innerhalb weniger Jahre wurde er, wenn er betrunken war, so gewalttätig, daß er eingewiesen werden mußte. Als er die Anstalt verließ, kam er mit uns in Kontakt.

Wir sagten ihm, was wir vom Alkoholismus wußten - (Sie erzählten ihm vom ersten Schritt) "und welche Lösung wir gefunden hatten" (Sie erzählten ihm vom zweiten Schritt). "Er machte einen Anfang."

Später werden wir sehen, daß der 3. Schritt nur der Anfang ist. Offenbar hat Jim den ersten, den zweiten und den dritten Schritt gemacht. Sofort verbesserte sich seine Situation.

"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."

Später werden wir sehen, daß wir unser Leben nur nach dem 3. Schritt ausrichten können, wenn wir die Schritte 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 und 11 machen, aber Jim machte keinen von diesen Schritten. Er machte nur den ersten, den zweiten und den dritten Schritt.

"Zu seiner eigenen Bestürzung war er einige male hintereinander wieder betrunken. Jedes mal arbeiteten wir mit ihm und untersuchten genau, was sich ereignet hatte."

Das waren sehr gewissenhafte AA-Freunde. Jim besoff sich sechsmal

hintereinander und sechsmal besuchten sie ihn und arbeiteten genau durch, wie es passiert war. Wenn du dich heute sechsmal hintereinander besäufst, wird wahrscheinlich keiner mehr etwas mit dir zu tun haben wollen. Sie besuchten ihn sechsmal und untersuchten genau, was sich ereignet hatte.

„Er gab zu, daß er wirklich Alkoholiker war und sich in besorgniserregendem Zustand befand. Er war sich darüber im klaren, daß ihm ein neuer Gang in die Anstalt bevorstand, wenn er so weitermachte. Hinzu kam, daß er seine Familie verlieren würde, die er aufrichtig liebte.

Trotzdem betrank er sich wieder.“  
Dies war das siebte Mal.

„Wir baten ihn, uns genau zu erzählen, was passiert war.“

Die AA-Freunde haben es langsam satt. Wahrscheinlich sagten sie zu ihm: „Bei Gott, Jim, jetzt sind wir schon das siebte Mal hier. Wie lange sollen wir noch mit dir herummachen? Setz' dich jetzt hier her und erzähle uns ganz genau, wie es dazu kommt, daß du dich betrinkst.“ Hier ist seine Geschichte:

(Joe + Charley)

Jim sagt: „Am Dienstagmorgen kam ich zur Arbeit.“

Charley und ich hatten das Buch mehrere Jahre lang studiert, bevor uns dieser kleine Dienstagmorgen aufgefallen ist. Wo war Jim am Montag? Wir sind ganz besonders schlimm, was die Montage betrifft.

Bill hatte einen etwas durchtriebenen Humor. Ich kann ihn mir gut vorstellen, wie er dasitzt und diesen Satz schreibt und vor sich hinkichert und denkt, „wo war dieser Bursche am Montag?“ Denkt daran, Wahnsinn bedeutet, daß wir die Wahrheit nicht sehen können. Wir könnten auch sagen, es ist der Übergang vom normalen zum abnormalen Denken, von gesundem zu krankem Denken. Schauen wir uns an, wo Jim überwechselt von gesund zu krank, von normal zu abnormal:

„Ich erinnere mich, daß es mich störte, für ein Unternehmen Verkäufer sein zu müssen, das mir einmal gehört hatte.“



Ich glaube nicht, daß das Wahnsinn ist. Wahrscheinlich ist das normal. Die meisten von uns wären wahrscheinlich auch etwas verärgert darüber, wenn wir als Verkäufer in einer Firma arbeiten würden, die uns einst gehört hatte. So zu denken ist normal.

"Ich hatte eine kleine Auseinandersetzung mit dem Chef, es war aber nichts Ernstes."

Der Chef hatte wahrscheinlich gesagt: "Übrigens, Jim, sag, mal, wo bist du gestern den ganzen Tag gewesen?" Es war nichts Ernstes, nur eine kleine Auseinandersetzung mit dem Chef.

"Daraufhin entschloß ich mich, einen Interessenten für ein Auto zu besuchen."

Das ist absolut normal. Er hatte eine kleine Auseinandersetzung mit dem Chef, er ist etwas verärgert, möchte lieber für eine Weile abhauen, und da er Autoverkäufer ist, fährt er hinaus aufs Land, trifft jemand, den er kennt und versucht, ihm ein Auto zu verkaufen. Das ist ganz normales, gesundes Denken von seiten eines alkoholkranken Autoverkäufers.

"Unterwegs wurde ich hungrig, also hielt ich an einer Gaststätte. Ich hatte nicht die Absicht, zu trinken. Ich wollte nur einen Sandwich essen."

Wenn man hungrig ist und etwas essen möchte, gibt es nichts Normaleres als bei einer Gaststätte Halt zu machen und einen Sandwich zu essen, um den Hunger zu stillen. Wir haben ja nicht die Absicht, zu trinken, obwohl sich in der Gaststätte auch eine Bar befindet. Wahrscheinlich gibt es in jenem Teil des Staates, von dem er spricht, gar keine Gaststätte ohne Bar. Als alkoholkranker Autoverkäufer denkt er ganz normal und vernünftig. Er denkt: "Ich bin hungrig, hier halte ich an und esse einen Sandwich."

"Ich hoffte auch, hier vielleicht einen Kunden für ein Auto zu finden. Dieses Lokal war mir seit Jahren bekannt. Während der Monate, in denen ich nüchtern war, hatte ich dort oft gegessen."

Es spielt keine Rolle, wenn wir in ein Lokal mit einer Bar gehen, wenn wir

schon oftmals dort während unserer trockenen Monate gegessen haben. Wir werden einfach hineingehen und einen Sandwich essen. Vielleicht finden wir sogar noch einen Kunden, dem wir ein Auto verkaufen können. Normales, gesundes Denken für einen alkoholkranken Autoverkäufer.

"Ich setzte mich an einen Tisch, bestellte einen Sandwich und ein Glas Milch."

Normales Denken für einen alkoholkranken Autoverkäufer.

"Immer noch kein Gedanke an Trinken. Ich bestellte noch einen Sandwich und entschied mich für ein weiteres Glas Milch."

Wenn du hungrig genug bist, ist nichts dabei, wenn man zwei Sandwiches und zwei Gläser Milch bestellt. Als Mitglied der Anonymen Freßsüchtigen würde man sich vielleicht ein paar Gedanken machen müssen, aber für einen alkoholkranken Autoverkäufer ist das normales, gesundes Denken.

"Plötzlich kam mir der Gedanke,...."

Ihr seht, diese Stelle ist in Schrägschrift geschrieben. Das heißt, daß es besonders wichtig ist.

"Plötzlich kam mir der Gedanke, ein Whisky in meiner Milch könnte mir bei meinem vollen Magen nicht schaden."

Das ist absoluter Wahnsinn, wenn dieser Bursche glaubt, daß er Whisky in Milch schütten und auf einen vollen Magen trinken kann. Gestützt auf diesen Wahn, beschließt er das folgende Vorgehen:

"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 den Whisky auf vollen Magen trank."

Jetzt haben wir den Alkohol in Körper, die Allergie wird ausgelöst, das Verlangen nach mehr Alkohol übernimmt die Herrschaft und wir können nicht mehr mit dem Trinken aufhören.

(Joe) "Der Versuch lief so gut, daß ich noch einen Whisky bestellte und ihn wieder in die Milch schüttete. Das schien mir nichts auszumachen,

und so versuchte ich noch einen."

So fing für Jim wieder eine Reise in die Anstalt an. Hier drohte die Verwahrung und damit der Verlust der Familie und der Stellung. Ganz zu schweigen davon, wie schlecht es ihm geistig und körperlich immer nach dem Trinken ging. Er wußte viel über sich selbst als Alkoholiker. Dennoch wurden alle Gründe für das Nichttrinken einfach beiseite geschoben zugunsten der verrückten Idee, Whisky trinken zu können, wenn er ihn nur mit Milch mischte!

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

Hier haben wir eine einfache Definition für Wahnsinn. Es ist der Mangel an Selbsteinschätzung und die Unfähigkeit, logisch zu denken. Wenn es um Alkohol geht, sind wir unfähig, logisch zu denken. In allen anderen Lebensbereichen mögen wir normal denken können, wenn es aber um Alkohol geht, sind wir manchmal wahnsinnig, wenn auf uns selbst gestellt. Auf Seite 44 oben lesen wir:

"Wir verhalten uns beim ersten Schluck so absurd und unverständlich, wie jemand, der den Tick hat, achtlos über die Straße zu gehen. Für ihn ist es ein Nervenkitzel, kurz vor einem schnell fahrenden Fahrzeug beiseite zu springen."

Also, ich kann diesen Typ überhaupt nicht verstehen. Ich kann ihn mir auf einen dieser Straßen da draußen vorstellen. Es kommt ein großer Bus daher gefahren, der Mann springt dem Bus direkt vor die Schnauze, dreht sich ein paarmal im Kreis und probiert aus, wie nah das Fahrzeug an ihn herankommen kann, ohne ihn zu überfahren. Aus irgend einem Grund findet er das aufregend. Ich verstehe ihn zwar nicht, aber ich kann ihn mir vorstellen.

"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."

Jetzt ist er schon etwas älter und kann sich nicht mehr so schnell

bewegen. Ab und zu wird er von einem Fahrzeug angefahren. Es ist noch nichts Ernstes, er ist bisher immer nur abgeprallt.

“Wenn er normal wäre, würde man erwarten, daß er es bleiben läßt. Kurz darauf wird er wieder angefahren und erleidet diesmal einen Schädelbruch.”

Diesmal hat es ihn ziemlich schlimm erwischt.

“Kaum aus dem Krankenhaus, wird er von einer Straßenbahn angefahren und bricht sich den Arm.”

Wieder hat es ihn schlimm erwischt. Jetzt singt er die Nationalhymne.

“Er verspricht, mit seinem irrsinnigen Verhalten auf der Straße für immer aufzuhören,...”

Er sagt, “ich schwöre, das mach' ich nie wieder, solange ich lebe,”

“ ... bricht sich aber nach ein paar Wochen beide Beine.”

So geht dieser Unsinn jahrelang weiter, begleitet von seinem Versprechen, vorsichtig zu sein oder die Straße ganz zu meiden. Schließlich kann er nicht mehr arbeiten ....

Jetzt ist er körperlich so kaputt, daß er keine Stellung mehr halten kann.

“ ... seine Frau läßt sich von ihm scheiden,...”

Sie hat es satt, ihn und die Kinder zu verhalten und seine Krankenhausrechnungen zu bezahlen.

“ ... und er ist der Lächerlichkeit preisgegeben. Er versucht alles, um sein irrsinniges Zwangsverhalten auf der Straße aus dem Kopf zu bekommen.” - (Nicht aus dem Körper, sondern aus dem Kopf) – “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?"

Ich finde, das ist auch heute noch sehr zutreffend. Ich möchte noch einmal sagen, daß durch die Aufklärung viele Leute heute zu AA kommen, bevor sie alles verloren haben. Ab und zu sehen wir jemand zu AA kommen, der immer noch verheiratet ist. Vor nicht allzu langer Zeit kam jemand zu uns, der noch eine Arbeit hatte. Einer kam vor ein paar Wochen in unsere Gruppe und besaß doch sage und schreibe noch ein Automobil. Wenn wir anfangen, diesen Leuten etwas über unseren Wahnsinn zu erzählen, fragen sie ungläubig: "Wie kann ich verrückt sein? Ich habe doch eine Arbeit, ich habe immer noch meine Familie und mein Auto." Darüber sprechen wir aber nicht. "So intelligent wir vielleicht in anderer Beziehung waren - wenn es um Alkohol ging, waren wir auf eine seltsame Weise verrückt." Am Anfang kümmern wir uns nur um den Irrsinn des Alkoholismus. Später habe ich herausgefunden, daß ich auch in vielen anderen Bereichen nicht allzu helle war, als ich zu AA kam. Was wir uns aber im Augenblick anschauen, ist unser Verhalten in Bezug auf Alkohol.

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

Ich kann mich an den Tag erinnern, als ich das in einem Meeting mit fast denselben Worten sagte.

"Auf einige Nichtalkoholiker mag das alles zutreffen. Die können ihr Trinken einschränken oder ganz aufhören, auch wenn sie im Augenblick leichtsinnig und stark trinken. Sie haben geistig und körperlich noch keinen solchen Schaden erlitten wie wir. Aber der Alkoholiker oder

derjenige, der die Veranlagung dazu hat, wird nie in der Lage sein, aufgrund von Selbsterkenntnis mit dem Trinken aufzuhören. Von dieser Regel gibt es kaum eine Ausnahme. Das ist der Kernpunkt, den wir immer und immer wieder herausstreichen möchten, um den Alkoholikern unter unseren Lesern einzutrüchtern, was wir durch bittere Erfahrung lernen mußten. Nehmen wir ein anderes Beispiel."

Ihr erinnert euch, Jim hatte alles verloren. Er mußte als Verkäufer für eine Firma arbeiten, die ihm einmal gehört hatte. Jim war verärgert an dem Tag, als er sich betrank. Der Bursche, den wir uns jetzt anschauen werden heißt Fred. Er hat noch gar nichts verloren, und an dem Tag, als er sich betrinkt, fühlt er sich in jeder Beziehung obenauf und pudelwohl. Gleichwohl betrinkt er sich genau wie Jim. Er glaubte etwas, das nicht die Wahrheit war. Es scheint, als ob wir Alkoholiker, wenn wir uns nicht wohlfühlen, trinken müssen, um uns besser zu fühlen, und wenn wir uns wohlfühlen, müssen wir trinken, daß es uns noch besser geht. Schauen wir uns Fred an, und dann gehen wir zum Mittagessen.

(Joe + Charley)

"Fred ist Teilhaber eines Wirtschaftsprüfers. Er hat ein gutes Einkommen, ein schönes Heim, ist glücklich verheiratet und Vater von vielversprechenden, fast erwachsenen Kindern. Er hat eine solch gewinnende Persönlichkeit, daß er sich überall Freunde macht. Wenn es je einen erfolgreichen Geschäftsmann gab, so ist es Fred."

Ihr seht, im Gegenteil zu Jim ist Fred ein erfolgreicher Geschäftsmann.

"Offensichtlich ist er eine beständige, ausgeglichene Persönlichkeit. Doch er ist Alkoholiker. Zum ersten Mal sahen wir Fred vor etwa einem Jahr im Krankenhaus, wo er sich vom 'großen Zittern' erholte. Es war seine erste Erfahrung dieser Art, und er schämte sich sehr. Er war weit davon entfernt, zuzugeben, daß er Alkoholiker war. Er redete sich ein, ins Krankenhaus gekommen zu sein, um seine Nerven zu beruhigen."

Wir sehen heute viele bei AA, die zur Beruhigung ihrer Nerven kommen - ein Haufen nervöser Leute. Spritköpfe sind eben in einer solchen Verfassung.

"Der Arzt gab ihm ernsthaft zu verstehen, daß es möglicherweise

schlimmer um ihn stand als er sich vorstellte. Einige Tage lang war er wegen seines Zustandes bedrückt. Er entschloß sich, ganz mit dem Trinken aufzuhören. Der Gedanke, das vielleicht nicht zu schaffen, kam ihm angesichts seines Charakters und seiner Stellung gar nicht in den Sinn. Fred wollte es nicht wahrhaben, Alkoholiker zu sein," - (er wollte nicht den ersten Schritt machen) – "noch weniger wollte er zugeben, daß zur Lösung seines Problems ein spirituelles Heilmittel nötig war." - (Wenn er den ersten Schritt nicht machen kann, kann er auch den zweiten nicht machen) – "Wir erzählten, was wir über Alkoholismus wußten." - (Sie erzählten ihm von ersten und zweiten Schritt) "Er war interessiert und gab zu, einige dieser Symptome zu haben."- (Er sagte: 'oh ja, ich bin vielleicht zum Teil ein Alkoholiker - ein Grenzfall, sozusagen'). "Aber er war weit davon entfernt, sich einzugestehen, daß er sich nicht selbst helfen konnte. Er war überzeugt, daß diese erniedrigende Erfahrung und sein neuerworbenes Wissen ihn für den Rest seines Lebens nüchtern halten würden. Selbsterkenntnis würde alles in Ordnung bringen." - (Oh, ich kann mir gut vorstellen, was in seinem Kopf vorging.)

"Eine Zeitlang hörten wir nichts mehr von Fred. Eines Tages erzählte man uns, daß er wieder im Krankenhaus sei. Diesmal war er ganz schön wacklig. Er ließ uns wissen, daß er uns dringend sehen wollte. Die Geschichte, die er uns erzählte, war sehr aufschlußreich. Hier war jemand, der absolut davon überzeugt war, daß er mit dem Trinken aufhören müsse, jemand, der keine Entschuldigung für sein Trinken hatte, der glänzendes Urteilsvermögen und Entschlußkraft in allen sonstigen Dingen an den Tag legte und der trotzdem wieder flach lag."

Überall sonst war sein Urteilsvermögen ausgezeichnet, ausgenommen in diesem Bereich. Lassen wir ihn selbst erzählen:

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

des Trainings meiner Willenskraft und meiner Wachsamkeit sei, nicht zu trinken."

Mit anderen Worten, er meinte, er war nicht so schlimm dran wie wir. Er sagte:

"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."

Wahrscheinlich war sein Rückfall genau hier schon vorprogrammiert, denn er bildete sich ein, daß es ein Kinderspiel sei, trocken zu bleiben.

Ihr erinnert euch, wie Jim niedergeschlagen war. Sein Chef hatte ihn verärgert, es paßte ihm nicht, daß er für jemand anderen arbeiten mußte, und dann betrank er sich. Wenn wir ihn mit Fred vergleichen, sehen wir, daß Fred in einer ganz anderen Stimmung ist. Er sagt:

"Eines Tages reiste ich nach Washington, um einem Regierungsbüro einen Rechnungs-bericht 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 wußte, meine Partner würden es auch sein. Es war das Ende eines vollkommen gelungenen Tages, kein Wölkchen trübte den Himmel."

Dieser Bursche fühlt sich rundum gut, er ist ganz obenauf. Er fährt fort:

"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 zu trinken (und mich ins Krankenhaus einweisen zu lassen)

(Charley)

Das wäre die Wahrheit gewesen - er hatte einen wunderbaren Tag erlebt und dachte sich, er könnte doch wieder einmal ins Krankenhaus gehen zum Entzug. Aber mit der Wahrheit vor Augen wäre es ihm unmöglich



gewesen zu trinken. Was er also wirklich dachte, war:

“Es wäre doch ganz nett, ein paar Cocktails zum Essen zu trinken. Das war alles. Nichts weiter.”

Das war absoluter Wahnsinn. Aufgrund seines Wahnsinns beschloß er das folgende Vorgehen:

“Ich bestellte einen Cocktail und mein Essen. Dann bestellte ich noch einen Cocktail.” Jetzt ist der Alkohol im Körper, die Allergie setzt ein und er kann nicht mehr aufhören. Er sagt:

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

Als ich wieder klar denken konnte, rekonstruierte ich den Abend in Washington sorgfältig. Ich war weder auf der Hut gewesen, noch hatte ich versucht, gegen das erste Glas anzukämpfen. Diesmal hatte ich überhaupt nicht an die Konsequenzen gedacht. Ich hatte so sorglos mit dem Trinken angefangen, als wären die Cocktails Limonade gewesen.”

Ihr erinnert euch, Jim hatte ein dumpfes Gefühl gehabt, daß er nicht besonders klug handelte. Fred hingegen spürte nicht einmal so viel. Er dachte nur, daß es nett wäre, vor dem Essen ein paar Cocktails zu sich zu nehmen. Geht es hier, sowohl bei Jim als auch bei Fred, um die Tatsache, daß sie eine körperliche Allergie gegen den Alkohol haben? Nein. Das Problem ist, daß sie an einem Wahn leiden, der ihnen sagt, daß es OK ist, wenn sie Alkohol trinken. Das eigentliche Problem des Alkoholikers sitzt im Kopf, nicht im Körper. Seite 50, letzter Abschnitt:

“Um es noch mal zu sagen: Zu gewissen Zeiten hat der Alkoholiker keinen wirksamen geistigen Schutz gegen das erste Glas. Von wenigen

Fällen abgesehen, kann weder er selbst noch irgendein anderes menschliches Wesen ihm dazu verhelfen. Dieser Schutz muß von einer Höheren Macht kommen."

In diesem Kapitel hat mich Bill ganz und gar davon überzeugen können, daß ich über kurz oder lang aufgrund meines Wahnsinns wieder anfangen würde zu trinken, wenn ich diese Höhere Macht nicht finden und diese spirituelle Erfahrung oder Persönlichkeitsveränderung erleben würde. Er hat mir alle Schlupflöcher versperrt, durch die ich noch ausweichen könnte. Jetzt weiß ich, was passiert, wenn ich nicht diese Höhere Macht finde.

Wenn ihr Alkoholiker seid wie ich einer bin, und wenn ihr in einem kirchlichen Umfeld aufgewachsen seid wie ich, dann würdet ihr am Ende von Kapitel 3 meinen, daß es für euch vollkommen hoffnungslos sei, weil ihr keine Möglichkeit sehen würdet, diese Höhere Macht zu finden, obwohl ihr wüßtet, daß ihr sie benötigt. Ich bin nämlich mit einer guten, alten Südstaaten-Baptistenkirche aufgewachsen. Bei uns zu Hause gibt es zwei verschiedene Baptistenkirchen: Da ist die Baptistenkirche, und dann ist da noch die Südstaaten-Baptisten-kirche. In der Südstaaten-Baptistenkirche hört man kaum je etwas anderes als Hölle, Feuer und Schwefel. Wahrscheinlich sprach man auch von einem gütigen, liebenden Gott. Aber als Kind hatte mich diese Botschaft in der Bank, in der ich saß, nicht erreicht. Alles was ich hörte, war Hölle, Feuer und Schwefel.

Ich erfuhr, daß man zur Hölle fahren würde, wenn man lügt, betrügt, stiehlt, Whisky trinkt und Ehebruch treibt. Als ich zu AA kam, hatte ich das alles schon 26 Jahre lang getan, und ich wußte, daß Gott dem Heiligen Petrus aufgetragen hatte, diesen vieräugigen kleinen Mistkerl in die unteren Stockwerke zu schicken. Mein Typ war im Himmel nicht gefragt. Ich glaubte ganz fest, daß Gott mit mir nichts zu tun haben wollte wegen der Dinge, die ich in der Vergangenheit getan hatte. Deshalb wäre es für mich auch nicht möglich, ein spirituelles Erlebnis zu haben.

Ich erinnere mich an die Lehren, die ich als Kind in der Südstaaten-Baptistenkirche empfangen hatte. Man sagte mir, was ich tun und was ich bleiben lassen sollte. Man versicherte mir, wenn ich ganz bestimmte Dinge tat, daß es mir gut gehen würde, wenn ich aber bestimmte andere Dinge täte, ich mit Sicherheit in die Hölle kommen würde. Diese Lehren bereiteten mir keine Schwierigkeiten, bis ich etwa 12

Jahre alt war. Eines Tages schien mir, als ob der Prediger mir direkt in die Augen schaute und sagte: "Nur darüber nachzudenken ist ebenso verwerflich wie die Tat selbst." "Ach du liebe Scheiße," dachte ich, denn ich hatte schon ein Jahr lang darüber nachgedacht, es zu tun. Ich grübelte darüber so sehr, daß ich fürchtete, Hirnerweichung zu bekommen. Dann überlegte ich mir, wenn ich schon in die Hölle müsse dafür, daß ich lediglich darüber nachgedacht hatte, dann wäre es wohl besser, wenn ich es gleich tue. Und das tat ich dann auch. Ich kam nicht sofort in die Hölle, was mich dann zur Schlußfolgerung führte, daß dieser Schuft von Prediger mich wahrscheinlich auch über alles andere, das er in der Kirche verkündete, angelogen hatte. Von jenem Tag an hörte ich nicht mehr auf das was der Prediger, Gott oder sonst jemand sagte. Von jenem Tage an machte ich das, was und wann ich es wollte und scherte mich nicht mehr um den Rest der Welt.

Ich kam zu AA, als ich 38 Jahre alt war. Zu der Zeit hatte ich den spirituellen Kenntnisstand eines zwölfjährigen Jungen, der vollkommen eingeschüchtert worden war von den Predigten, die er in der Kirche gehört hatte. Er war so voller Schuld und Reue wegen dem, was er gewesen war, daß er absolut sicher war, nie im Leben eine spirituelle Erfahrung haben zu können. Ich danke Gott, daß Bill ein echter Alkoholiker war. Er wußte genau, wie ich mich fühlen würde. Er wußte, daß ich mit einer Entscheidung konfrontiert wurde, die ich nie und nimmer treffen konnte auf der Grundlage der alten Erfahrungen. Deshalb setzte er sich hin und schrieb noch ein Kapitel, ganz für mich alleine - vielleicht nicht für euch, sicherlich aber für mich - das mir die Tür geöffnet hat und es mir ermöglichte, eine lebenswichtige spirituelle Erfahrung zu machen. Er tat das lediglich, indem er mir einige neue Ideen über Gott anbot. Auf der Basis meines alten Denkens hätte ich keinen Schritt weitergehen können.

Joe und ich, wir kennen einen Priester an der Westküste in Kalifornien, der übrigens auch Bill heißt. Man nennt ihn Father Bill. Kaum jemand hat mehr Zeit mit dem Studium von Gott verbracht als er. Er sagte zu uns: "Ich glaube, das Kapitel 4 -Wir Agnostiker- im Blauen Buch ist die großartigste Beschreibung von Spiritualität, die ich je gelesen habe. Sie ist deswegen so großartig, weil man darin nicht versucht, uns zu beweisen, daß Gott existiert. Dem Leser ist es dadurch möglich, sich geistig zu öffnen und die Bereitschaft zu entwickeln, es selbst auszuprobieren, damit Gott dann die Möglichkeit hat, zu beweisen, daß es Ihn gibt. Genau das

passierte mit mir in diesem Kapitel 4. Ohne dieses Kapitel hätte ich nicht weiterkommen können. Ich bin Gott sehr dankbar für das 4. Kapitel.

(Joe) Ich zitiere aus Kapitel 4, "Wir Agnostiker" – wir alle sind gemeint:

"In den vorhergehenden Kapiteln haben sie einiges über Alkoholismus erfahren. Wir hoffen, daß wir den Unterschied zwischen einem Alkoholiker und einem Nichtalkoholiker klargemacht haben. Wenn Sie feststellen, daß Sie nicht gänzlich mit dem Trinken aufhören können, obwohl Sie es aufrichtig wünschen, oder wenn Sie beim Trinken keine rechte Kontrolle über die Menge haben, so sind sie wahrscheinlich Alkoholiker."

Hier haben wir zwei kleine Fragen, um zu testen, ob wir Alkoholiker sind. Erstens, trifft es zu, daß Sie nicht gänzlich mit dem Trinken aufhören können? Wenn das zutrifft, haben wir die geistige Besessenheit, die Obsession. Zweitens: Haben Sie keine rechte Kontrolle über die Menge, die Sie trinken? Wenn das zutrifft, dann haben wir die körperliche Allergie. Können wir diese beiden Fragen bejahen, dann sind wir wahrscheinlich Alkoholiker. Das Blaue Buch hat nur diese zwei einfachen Fragen. Wir, jedoch, möchten die Dinge gerne verbessern. Wir haben heute ein Faltblatt mit 44 Fragen, wir brauchen aber nur zwei. Frage eins ist: Kannst du ganz aufhören? Nein. Offensichtlich nicht. Frage zwei lautet: Kann ich kontrollieren, wieviel ich trinke? Nein. Also bin ich wahrscheinlich Alkoholiker.

(Charley)

Gottlob hatte Ebby nicht diese 44 Fragen, als er Bills Küche betrat. Stellen wir uns vor, er hätte gefragt, "Bill, hat der Alkohol deinen guten Ruf angeknaxt?" Bill hatte schon seit Jahren überhaupt keinen Ruf mehr. oder er hätte gefragt: "Bill, hat der Alkohol sich ungünstig auf dein Sexualleben ausgewirkt?" Wenn es Bill so gegangen war wie mir, dann hatte er seit einigen Jahren auch davon nichts mehr gehabt. Ebby hätte Bill nur durcheinander gebracht. Alles, was wir brauchen, sind diese zwei kleinen Fragen.

Wir hatten einen alten AA-Freund in Texas - er lebt nicht mehr - man nannte ihn Wino-Joe (Joe, der Weinsäufer). Wino-Joe hatte auch ein paar kleine Fragen, um zu testen, ob man Alkoholiker ist. Er sagte: "Überlege einmal, ob du je einen Sonnenbrand in der Mundhöhle gehabt hast. Wenn

ja, dann bist du wahrscheinlich ein Alkoholiker. Oder bist du jemals festgenommen worden wegen Trunkenheit am Steuer, als du den Wagen vom Rücksitz aus gesteuert hast? Wenn ja, dann bist du wahrscheinlich ein Alkoholiker. Oder hat man dich je festgenommen wegen Erregung öffentlichen Ärgernisses durch Trunkenheit, als du im Gefängnis saßest? Wenn ja, dann bist du wahrscheinlich ein Alkoholiker." Wir lesen weiter:

"Wenn das der Fall ist, leiden Sie möglicherweise unter einer Krankheit, die nur durch spirituelle Erfahrung überwunden werden kann."

Wir sind einzigartige Menschen auf dieser Welt. Wir haben eine Krankheit, bei der sowohl der Körper als auch der Geist befallen ist und die nur überwunden werden kann durch eine spirituelle Erfahrung. Wir sind eine kleine Anzahl von Menschen auf der Welt, die eine zum Tode führende Krankheit haben, von der wir - falls wir davon genesen - in besserer Verfassung herauskommen als wir hineingingen, vorausgesetzt, wir hatten eine spirituelle Erfahrung.

"Für einen, der sich als Atheist oder Agnostiker fühlt, scheint eine solche Erfahrung unmöglich zu sein. Wenn er bei dieser Meinung bleibt, bedeutet das seinen Untergang, besonders wenn er ein hoffnungsloser Alkoholiker ist. Die Entscheidung zwischen dem sicheren Tod durch Alkohol und einem Leben auf spiritueller Grundlage (1. und 2. Schritt) ist nicht immer leicht zu treffen."

Genau in dieser Lage habe ich mich befunden. Ich hielt eine derartige Erfahrung für unmöglich. Wir haben hier zwei Wörter: Atheist und Agnostiker. Wenn du ein Atheist bist, sagst du, daß es keinen Gott gibt. Wenn es keinen Gott gibt, dann würde ein Atheist sich nicht an eine Macht größer als wir selbst wenden können. Er würde sich auf sich selbst gestellt sehen und seine eigenen Entscheidungen treffen müssen. Damit wäre eine spirituelle Erfahrung unmöglich, denn er kann keinen Gott anerkennen. Wenn er ein Agnostiker ist, dann gibt er wahrscheinlich zu, daß es wohl einen Gott geben mag, aber da ihm das keiner beweisen kann, möchte er sich nicht darauf verlassen. Daher wird er nur das machen, was er für richtig hält, er wird seine eigenen Entscheidungen treffen und sich nur auf sich selbst verlassen. Er wird sich nicht an die Höhere Macht wenden, sondern er wird sich verhalten wie ein Atheist, obwohl er irgendwie an Gott glaubt. Diejenigen von uns, die machtlos sind, haben eine von diesen beiden Möglichkeiten gewählt. Sie sind

entweder Atheisten oder sie sind Agnostiker. Die dritte Möglichkeit ist ein wahrhaftiger Glaube. Jemand, der wahrhaftig an Gott glaubt und sich an diesen Gott wendet, um Führung und Kraft zu bekommen, lebt nicht auf sich selbst gestellt. Er bekommt die Führung und die Kraft, und er weiß, daß Gott existiert. Wir können uns alle einer dieser drei Möglichkeiten zuordnen. Ich habe in AA noch nie einen echten Atheisten gesehen. Zwar habe ich Menschen getroffen, die sagten, sie glaubten nicht an Gott. Aber selbst ein Atheist glaubt an die Evolution. Wenn das nicht ein Beweis einer Macht größer als menschliche Macht ist, dann weiß ich nicht, was es sonst noch gäbe. Ich habe viele, viele Agnostiker in AA gesehen. Das scheint auf die meisten von uns zuzutreffen, wenn wir zu AA kommen. Die meisten von uns glauben an irgendeinen Gott. Meiner war ein Gott der Verdammnis zu Hölle, Feuer und Schwefel, und wegen dieser Vorstellung, die ich von Gott hatte, glaubte ich nicht, daß ich zu einer lebenswichtigen spirituellen Erfahrung kommen könnte. Aus diesem Grund wandte ich mich auch nicht an Gott um Hilfe, weil ich wußte, daß er mich zur Hölle schicken würde, anstatt mir zu helfen. Ich war ein ausgesprochener Agnostiker. Wenn du ein Agnostiker oder Atheist bist, meinst du, daß eine spirituelle Erfahrung unmöglich sein würde. Ich zitiere weiter:

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

Wenn lediglich Anstandsregeln oder eine bessere Lebensphilosophie genügen wurden, mit dem Alkoholismus fertigzuwerden, wären viele von uns schon lange wieder genesenen.”

Wir Alkoholiker sind keine besoffenen Penner. Ein Penner ist genau da, wo er wünscht zu sein.

Er hat kein großes Interesse daran, seine Situation zu verändern. Ich habe noch nie einen

Alkoholiker gesehen, der keine ethischen oder philosophischen Lebensanschauungen besaß. Unser Problem ist, daß auch wir uns dort befinden, wo sich der Penner befindet, nur möchten wir dort nicht sein, wegen unserer Alkoholkrankheit können wir aber nur dort sein. Wenn Ethik und Philosophie uns hätte retten können, wären wir schon vor langer Zeit vom Alkoholismus genesen.

“Aber wir mußten erkennen, daß solche Regeln und Philosophien uns nicht retten konnten, wie auch immer wir es versuchten. Wir konnten uns noch so sehr wünschen, moralisch zu sein und in der Philosophie Trost zu finden. Tatsache war, wir konnten das mit ganzer Macht wollen, aber die benötigte Kraft war nicht da. Unsere menschlichen Kraftquellen, vom Willen beherrscht, reichten nicht aus, sie versagten vollkommen.”

Wenn du ein Atheist oder ein Agnostiker bist, hast du dich auf deine menschlichen Kraftquellen verlassen. Diese haben uns aber vollkommen im Stich gelassen.

“Mangel an Kraft, das war unser Dilemma.”

Wenn wir auf irgend eine Weise, ohne zu AA kommen zu müssen, die nötige Kraft gefunden hätten, dann wären wir heute nicht Mitglieder der Anonymen Alkoholiker. Dies hier war unsere letzte Hoffnung. Wir hatten alles andere bereits versucht, und wir kommen hierher, weil es keinen anderen Ort gibt, wo wir uns noch hinwenden können. Ich habe noch nie jemanden erlebt, der als Zwölfjähriger etwas Alkohol trank, dann einen Freudentanz vollführte und ausrief: “Ich kann es kaum erwarten, ein Mitglied der Anonymen Alkoholiker zu werden, wenn ich 32 bin.” Wir sind hier, weil wir sonst nirgends die nötige Kraft zur Genesung gefunden haben. Das ist unser Dilemma, der Mangel an Kraft.

“Wir mußten eine Kraft finden, durch die wir leben konnten, und es mußte eine Kraft, größer als wir selbst sein. Genau das war es. Aber wo und wie sollten wir diese Kraft finden?”

Darum geht es in diesem Buch. Sein wichtigstes Anliegen ist, Sie eine Kraft finden zu lassen, die größer ist als Sie selbst und die Ihr Problem

lösen wird."

Hier steht nicht, daß die Höhere Macht uns helfen wird bei der Lösung unseres Problems, oder daß sie uns die Fähigkeit geben wird, unser Problem zu lösen. Hier steht, daß sie unser Problem lösen wird. Bis hierher im Buch habe ich nur immer nach dem Wort Trockenheit oder Nüchternheit gesucht. Aber diese Seiten sprechen nicht von Trockenheit oder Nüchternheit. Das Hauptanliegen des Buches ist, daß ich die höhere Macht finde. Trockenheit und Nüchternheit stellen sich automatisch ein, wenn ich diese Macht gefunden habe. Ab Seite 52 spricht das Buch nur noch sehr selten vom Alkohol. Es handelt nur noch von einer Sache: Wie können diejenigen von uns, die machtlos sind, ob Atheist oder Agnostiker, diese höhere Macht finden? Wenn wir die höhere Macht gefunden haben, dann wird sie unser Problem lösen.

(Joe)

Charley erzählt uns immer, was Gott bzw. der Heilige Petrus tun würde, wenn er, Charley, sich den Himmelstor näherte. Das erinnert mich an die drei Männer, die in den Himmel wollten. Bevor sie jedoch in den Himmel konnten, mußten sie sich einer Prüfung unterziehen, um zu sehen, ob sie sich auch für diesen Ort eigneten. Der erste Mann wurde gefragt, ob er auf Erden je etwas für seine Mitmenschen getan habe. "Oh, ja," sagte er, "ich habe viele Schulen und Universitäten unterstützt, und ich habe viele großartige Dinge für die Menschen getan." Daraufhin sagte der Heilige Petrus zu ihm: "Gut, du hast die Prüfung bestanden, du kannst hereinkommen." Dann fragte er den nächsten, was er für die Menschheit getan habe, und auch dieser hatte viele gute Taten vollbracht, so daß der Heilige Petrus auch ihn hereinließ. Als er den dritten Mann fragte, was er getan habe, um den Menschen auf Erden zu helfen, antwortete dieser: "Ich habe fast nichts für die Menschen getan." Der Heilige Petrus hakte nach und sagte: "Etwas mußt du doch getan haben. Kannst du dich an gar nichts erinnern?" Da sagte der Mann: "Moment mal, da war doch etwas. Einmal habe ich etwas Geld in die Büchse geworfen, als man für die Kriegsveteranen sammelte." Petrus fragte: "Wieviel hast du gespendet?" "Einen Dollar," sagte er. "OK," sagte der Heilige Petrus, "ich notiere das. Aber du mußt doch noch etwas Gutes getan haben. Denk' noch einmal nach." Da erinnerte sich der Mann und sagte:

"Zu Weihnachten habe ich einmal fünf Dollar in die Büchse der Heilsarmee getan." Der Heilige Petrus notierte sich das und fragte, ob er nicht doch



noch mehr für seine Mitmenschen getan habe. Der Mann dachte eine lange Zeit nach und sagte schließlich, daß er sich an nichts weiter erinnern könne. Der Heilige Petrus meinte, daß das nicht sehr viel sei. Er sagte, "Ich muß das dem Chef zeigen, er soll entscheiden, was wir mit dir machen sollen. Ich glaube nicht, daß dies ausreicht, um in den Himmel zu kommen." Der Heilige Petrus entfernte sich, und als er wiederkam, fragte ihn der Mann: "Was hat der Chef gesagt? Kann ich reinkommen?" Aber der Heilige Petrus antwortete: "Ich fürchte nein." Der Mann wollte wissen, was der Chef genau gesagt habe. "Er hat gesagt," informierte ihn der Heilige Petrus, "ich soll dir die 6 Dollar zurückgeben und dir sagen, du sollst zum Teufel gehen."

Wir haben bisher die ersten zwei Schritte zusammengefaßt und haben gesagt, daß wir machtlos sind aufgrund unserer Allergie und unserer geistigen Besessenheit. Das waren die Kapitel 2 und 3. Jetzt sind wir bei dem Kapitel, das uns zeigt, wie eine Macht, größer als wir selbst, uns unsere geistige Gesundheit wiedergeben kann. Wir wissen, daß wir diese höhere Macht brauchen, weil wir restlos davon überzeugt sind, daß wir, auf uns selbst gestellt, machtlos sind und ohne diese Macht nichts ausrichten können. Nun, das Hauptziel dieses Buches und die Hauptaufgabe, die wir von hier an haben, ist, diese höhere Macht zu finden.

Das Buch wird uns eine einfache Vorgehensweise zeigen, durch die wir diese höhere Macht finden können. Sie beginnt auf Seite 54:

"Wenn wir also mit Ihnen über Gott sprechen, meinen wir Ihre eigene Vorstellung von Gott. Das trifft auch auf andere religiöse Ausdrücke in diesem Buch zu. Auch wenn Sie Vorurteile gegen religiöse Formulierungen haben, lassen Sie sich dadurch nicht davon abhalten, sich ehrlich zu fragen, was die Begriffe für Sie bedeuten. Zunächst genügte uns das, um mit dem spirituellen Wachstum zu beginnen. Damit konnten wir unsere erste bewußte Verbindung zu Gott, wie wir Ihn verstanden, herstellen. Später merkten wir, daß wir viele Dinge akzeptierten, die vorher total außerhalb unserer Reichweite schienen. Das war Wachstum; denn wenn wir wachsen wollten, mußten wir irgendwo anfangen. So gebrauchten wir unsere eigene Vorstellung, wie unvollkommen sie auch war.

Wir mußten uns nur eine kurze Frage stellen. "Glaube ich nun oder bin

ich wenigstens bereit zu glauben, daß es eine Macht gibt, die größer ist als ich selbst?"

Diese kurze Frage soll uns helfen, herauszufinden, wo wir anfangen sollen und wo wir selbst im Augenblick stehen. Dies ist ein kleiner Test, der uns hilft, zu sehen, wo wir uns befinden. Er fragt zum einen, ob ich an Gott glaube und zum anderen, ob ich wenigstens bereit bin, an Gott zu glauben. Können wir diese Frage bejahen, oder können wir wenigstens die Frage bejahen, daß wir bereit sind zu glauben? Wenn wir Agnostiker sind, werden wir sehen, daß wir bereits an Gott glauben. Wenn wir Atheisten sind, müssen wir die Bereitschaft entwickeln, an Gott zu glauben. Sowohl der eine als auch der andere kann einen Standpunkt finden, von dem aus er starten kann.

"Sobald einer von sich sagen kann, daß er glaubt (Agnostiker) oder willens ist zu glauben (Atheist), versichern wir ihm nachdrücklich, daß er auf dem richtigen Weg ist. Es hat sich bei uns wiederholt erwiesen, daß auf diesem einfachen Grundstein ein wunderbarer spiritueller Aufbau errichtet werden kann."\*

Bill sagt uns also, sobald wir glauben oder bereit sind zu glauben, können wir auf unserem Weg beginnen, gleichgültig, ob Agnostiker oder Atheist. An etwas zu glauben ist für uns Menschen immer die Grundlage für einen Anfang. Es ist eine geistige Verfassung, die uns Kraft gibt, etwas in Angriff zu nehmen. Wie wir vorgehen, ist individuell verschieden. Der Glaube an etwas stand immer am Anfang der Dinge, die wir im Leben erreicht haben. Und um mit der Genesung zu beginnen, brauchen wir zu Anfang einen Glauben. Glauben steht am Anfang sowohl unserer Fehlschläge als auch unserer Erfolge. Wir können durch unseren Glauben auch in Schwierigkeiten geraten, denn er hat große Kraft. Er kann uns ebenso schaden wie er uns helfen kann. Es hängt ganz davon ab, wie wir ihn gebrauchen. Es gibt eine Menge Leute in unseren Gefängnissen, die dort wegen irgend welcher Vergehen einsitzen. Man bestraft sie für ihre Handlungen, aber der Grund, warum sie so gehandelt haben, liegt in ihrem Glauben, daß man sie nicht erwischen würde. Es war ihr Glaube, der sie schließlich in den Knast gebracht hat. Viele von ihnen glauben immer noch dasselbe, wenn sie wieder entlassen werden. Sie lassen sich sogar noch von jenen Leuten das Stehlen beibringen, die ebenfalls wie sie im Knast sitzen. Das ist in meinen Augen eine ziemliche Dummheit. Deshalb landen sie auch immer wieder im Gefängnis, und sie werden das

so lange tun, bis sie ihren Glauben geändert haben. Wir werden zu dem, was wir glauben. Glauben ist also der Anfang von allem, was wir in unserem Leben tun, sei es ein spirituelles Leben beginnen oder irgend etwas anderes.

(Charley)

Im nächsten Abschnitt lesen wir:

“Das waren großartige Neuigkeiten für uns, denn wir hatten gemeint, wir könnten uns keine spirituellen Grundsätze zu eigen machen, ehe wir nicht viele Glaubensdinge akzeptierten, die uns unannehmbar erschienen.”

Im [englischen] Text unterscheidet Bill die Worte "faith" (Glauben) und "believe" (glauben). Ich hatte immer Schwierigkeiten mit diesen spirituellen Prinzipien, weil ich mich erinnere, wie unser Pfarrer immer sagte: "Mein Sohn, alles was du brauchst ist ein Glaube (faith)." Ich stellte fest, daß ich den Glauben (faith) nicht haben konnte, weil er auf Wissen oder Erfahrung beruht. Alles was ich in dieser Gott-Angelegenheit tun konnte, war glauben im Sinne von "believe", nicht im Sinne von "faith." "Believe" ist eine Art Glaubensvorschuß, es ist eine Annahme. Ich möchte auch ein Beispiel geben. Sagen wir, ich beschließe, zu euch in diese schöne Stadt Bristol zu ziehen. Ich lebe hier einige Monate, da bekommt mein Auto einen Defekt, und ich muß es in die Werkstatt bringen und reparieren lassen. Da ich in ganz Bristol keinen guten Mechaniker kenne, frage ich euch, wo ich mein Auto hinbringen soll. Vielleicht empfiehlt ihr mir die Werkstatt von John, der immer eine zuverlässige Arbeit leistet zu einem anständigen Preis. Nun weiß ich nicht, ob das stimmt. Wenn ich aber eurer Empfehlung genug Glauben (belief) schenken kann, werde ich mein Auto zu John bringen und es reparieren lassen. Seine Arbeit ist in der Tat solide, und sein Preis ist ebenfalls nicht überhöht. Mit dieser Erfahrung weiß ich nun, wie John arbeitet. Wenn nach 6 Monaten wieder etwas mit meinem Auto nicht in Ordnung ist, werde ich keinen mehr fragen müssen. Ich werde mit meinem Auto schnurstracks zu John gehen. Diesmal aber gehe ich nicht mit einem Glaubensvorschuß (belief), sondern bereits mit einer Erfahrung (faith). Viele von uns sitzen herum und warten auf den Glauben (faith), bevor wir mit dem spirituellen Programm beginnen können, während das Buch uns sagt, daß wir nicht mit "faith", der Glaubensgewißheit, beginnen können. Das beste, das wir im Augenblick tun können, ist, einen Glaubensvorschuß

zu geben. Im zweiten Schritt steht nicht: "Wir kamen zu der Erkenntnis, daß eine Macht, größer als wir selbst, uns unsere geistige Gesundheit wiedergeben kann." Der 2. Schritt sagt uns: "Wir kamen zu dem Glauben ... usw." Für mich war es eine wichtige Neuigkeit zu wissen, daß ich auf einer ganz einfachen Ebene anfangen konnte. Ich konnte mich fragen: "Glaube ich nun oder bin ich wenigstens bereit zu glauben, daß es eine Macht gibt, die größer ist als ich selbst?" Bill sagt weiter: "Es hat sich bei uns wiederholt erwiesen, daß auf diesem einfachen Grundstein ein wunderbarer spiritueller Aufbau errichtet werden kann." Es ist das zweite Mal, daß er auf diesen wunderbaren und wirkungsvollen spirituellen Aufbau hinweist. Bald wird er uns diesen Aufbau näherbringen und uns zeigen, daß wir durch ihn zu einer neuen Freiheit gelangen werden. Der erste Grundstein war die Bereitschaft. Im ersten Schritt brauchten wir die Bereitschaft. Bill nannte sie das Fundament des Gebäudes, und jetzt haben wir durch den Glauben den Grundstein. Wenn wir glauben können oder willens sind zu glauben, dann sind wir bereit, den Weg zur Genesung zu gehen. Vielleicht ist es euch auch aufgefallen, daß er wieder das Sternchen gesetzt hat, diesmal nach den Worten " ... ein wunderbarer spiritueller Aufbau errichtet werden kann.\*" Unten steht dann wieder die Fußnote mit dem Hinweis auf den Anhang "Die spirituelle Erfahrung." Es ist das dritte Mal, daß er uns darauf hinweist. Diesmal bringt er den Anhang zusammen mit der wundervoll wirksamen spirituellen Struktur. Die Struktur, das Gebäude, das wir errichten werden, ist die spirituelle Erfahrung, ist die Persönlichkeitsveränderung, die uns vom Alkoholismus genesen lassen wird. Durch den 1. und den 2. Schritt haben wir bereits begonnen, das Gebäude zu errichten. Das Fundament und der Grundstein sind schon gelegt.

Für den Anfang brauche ich erst einmal nur gewillt sein, zu glauben. Als nächstes muß ich wissen, wie ich diesen Glauben anwenden kann, um diese Macht, die größer ist als ich, zu finden. Dazu lesen wir auf Seite 59 den ersten Abschnitt:

"Unsere Welt hat in den letzten hundert Jahren mehr materiellen Fortschritt gemacht als in den Tausenden von Jahren davor. Die Gründe dafür sind allgemein bekannt. Historiker, die sich mit der Geschichte des Altertums beschäftigen, sagen uns, daß die Menschen jener Tage so intelligent waren wie die Besten von heute. Trotzdem war der materielle Fortschritt in früherer Zeit äußerst langsam. Der Geist moderner wissenschaftlicher Untersuchungen, Forschung und Erfindung

war nahezu unbekannt. Im materiellen Bereich war der menschliche Geist gefesselt durch Aberglauben, Tradition und vielerlei fixe Ideen."

Die meisten materiellen Dinge, die wir in unserem alltäglichen Leben benützen, sind erst in den letzten 100 Jahren entwickelt worden - Flugzeuge, Raketen, Computer, Mikrowellenherde, Haartrockner und Tausende anderer Sachen sind erst im gegenwärtigen Jahrhundert entwickelt worden. Früher dachte ich, daß wir diese Dinge erst jetzt entwickelt haben anstatt vor 2000 Jahren, weil wir heute klüger sind als die Menschen vor 2000 Jahren. Damals hatte man dieselben Materialien, aus denen man hätte alles herstellen können. Ich glaubte also, daß sie dumm gewesen seien und deshalb nichts entwickeln konnten? Frühhistoriker haben aber gezeigt, daß die Menschen, die vor Tausenden von Jahren lebten, genauso intelligent waren wie wir. Der Grund, warum eine gewisse Entwicklung nicht stattfinden konnte, war jedoch, daß es ihnen nicht gestattet war, einen abweichenden Glauben zu haben. Aberglauben, Tradition und fixe Ideen hielten die Menschen davon ab, ihren Glauben zu ändern. Man kann aber erst dann etwas verändern, wenn man seinen Glauben geändert hat.

Ich weiß nicht, wie es bei euch hier in Europa war. Bei uns in den Staaten ist es noch nicht allzu lange her, daß man im Nordosten unseres Landes Menschen auf Bäumen erhängte und sie auf Scheiterhaufen verbrannte, weil sie es wagten, einen abweichenden Glauben zu haben. Wir nannten sie "Hexen". Wenn man also für einen abweichenden Glauben die Aussicht hat, erhängt oder verbrannt zu werden, dann wird man sich hüten, abweichend zu glauben. Wenn man es aber trotzdem tut, dann wird man sich mit Sicherheit davor hüten, etwas darüber verlautet zu lassen. Und wenn man aufgrund seines Glaubens nicht aktiv werden kann, dann kann man auch nichts verändern. Bill schreibt:

"Zeitgenossen von Columbus war die Vorstellung einer runden Erde geradezu absurd."

Vor etwa 500 Jahren befanden sich die sogenannten zivilisierten Regionen der Welt hauptsächlich im Mittelmeerraum und vielleicht noch in ein paar anderen Gegenden in Europa. Man hatte ein Land entdeckt, das man Ostindien nannte, wo man sich Gold, Seide, Gewürze und andere gute Sachen für ein verfeinertes Leben holen konnte. Um nach Ostindien zu gelangen, mußte man sich zum Ostende des Mittelmeeres begeben. Das

geschah gewöhnlich mit dem Schiff. Von dort mußte man den Landweg nehmen, um nach Ostindien zu gelangen. Diese Reise verschlang mehrere Jahre Reisezeit, weil man sich noch auf dem Kamel oder anderen Reittieren sowie zu Fuß bewegen mußte. Man wünschte sich daher, dorthin und zurück etwas schneller zu gelangen. Wenn jemand die Frage stellte, ob es nicht eine bessere Handelsroute geben könnte nach Ostindien, bekam er zur Antwort, daß es nur den einen Weg gebe, nämlich über das Mittelmeer und dann über Land. Jemand wollte wissen, ob man nicht den ganzen Weg nach Ostindien segeln könnte. Solche Fragesteller hielt man für Idioten, weil jeder "wußte", daß der einzige Weg über das Mittelmeer und das Land führte. Dann kam jemand mit der Idee, was passieren würde, wenn man in die andere Richtung segelte. Aber man glaubte, daß man über eine Kante segeln und abstürzen würde. Alle glaubten, daß die Erde eine Scheibe sei. Man war überzeugt, daß man nur bis zur Kante der Scheibe segeln und dann herunterfallen würde. Ich weiß nicht, warum man das glaubte. Vielleicht hatte es etwas damit zu tun, daß manche Schiffe fortsegelten und nie wieder zurückkehrten. Man nahm an, daß sie über die Kante gesegelt waren. Joe sagte neulich: "Wäre es nicht wunderbar, wenn die Erde eine Scheibe wäre? Wir könnten dann den ganzen Müll, den wir angehäuft haben, hinaus-transportieren und über die Kante kippen."

Nun kommt ein Bursche namens Christopher Columbus daher. Columbus hatte den Mut, eine abweichende Meinung zu haben, und aufgrund seines abweichenden Glaubens veränderte er die ganze Welt. Es veränderten sich die Landkarten, es veränderten sich die Biographien vieler einzelner Menschen und aller Völker, die es seither gegeben hat. Diese Veränderungen kamen zustande aufgrund einer einzigen kleinen Idee, einer Glaubensänderung. Wir sind überzeugt, daß Columbus ein Alkoholiker gewesen sein muß. Man muß schon sehr halsstarrig und dickköpfig sein, wenn man sich allein gegen alle anderen Meinungen stellt. Er sagte: "Ich glaube nicht, daß die Erde eine Scheibe ist. Ich glaube, sie ist eine Kugel." Dann sagte er das Besoffenste, das man sich nur vorstellen kann. Er sagte: "Ich glaube, wir können in den Osten gelangen, indem wir nach Westen segeln." Wenn das kein alkoholisches Denken ist, dann weiß ich nicht was es sonst noch sein kann. Auch einige andere Verhaltensweisen deuten auf einen Alkoholiker hin. Als er aufbrach, wußte er nicht, wohin die Reise ging; als er ankam, wußte er nicht, wo er war; als er zurückkehrte, wußte er nicht, wo er gewesen war. Was ihn aber erst zum echten Alkoholiker macht ist die Tatsache, daß eine Frau die ganze Reise finanzierte.

Man sagt uns aber, daß Columbus auf diese erste Reise ging nicht aufgrund von Wissen, sondern aufgrund einer Annahme, eines Glaubens. Er glaubte, die Welt sei eine Kugel, er wußte es aber nicht mit Sicherheit. Man berichtet, daß er speziell einen Matrosen anheuerte, dessen Aufgabe es war, nachts mit einer Laterne am Bug zu stehen und das Wasser zu beobachten. Er sagte zu dem Matrosen: "Ich glaube zwar, daß die Erde eine Kugel ist. Aber wenn du die Kante von diesem verdammten Ding siehst, mußt du gleich Krach schlagen, damit wir noch schnell abdrehen können."

Columbus folgte einer Richtschnur, die schon immer von Menschen, die auf der Welt etwas verändern wollten, benutzt wurde. Das erste, was man tun muß, um etwas zu verändern, ist den Willen haben, es zu verändern. Oft bringen uns die Umstände dazu, daß wir willens werden, etwas zu verändern. Columbus war bereit, seinen Glauben zu ändern und anzunehmen, daß die Welt eine Kugel ist anstatt einer Scheibe, weil er versuchte, eine andere Handelsroute nach Ostindien herauszufinden. Sein Glaube nutzte ihm aber nichts, denn an dem Tag, an dem er ihn äußerte, stand er immer noch am Strand des Ozeans. Vielleicht Monate oder Jahre später faßte Columbus einen Entschluß. Er beschloß, herauszufinden, ob die Welt rund oder flach ist, und ob man wirklich in den Osten gelangt, indem man nach Westen segelt. Aber seine Entscheidung half ihm immer noch nicht weiter. Er steht damit immer noch am Strand des Ozeans. Einige Zeit, vielleicht Monate oder Jahre später, begann Columbus, etwas zu unternehmen. Zuerst ging er zum König von Portugal. Der König von Portugal war ein gewitzter Geschäftsmann und sagte zu Columbus: "Von mir kriegst du kein Geld. Wenn ich dir etwas gebe, dann segelst du mit deiner Flotte dort hinaus und fällst mit Mann und Maus über die Kante und ich stehe ohne mein Geld da." Deshalb ging Columbus zur Königin von Spanien, die er mit etwas Süßholz raspeln dazu brachte, ihn zu finanzieren. Er versprach, er würde Gold, Seide und Gewürze zurückbringen. Die Königin gab ihm Geld, mit dem er sich drei Schiffe anschaffte und sie mit Mannschaften und Proviant ausrüstete. Dann segelte er westwärts, um nach Osten zu gelangen. Sie waren sehr viele Tags unterwegs. Schließlich zeigte sich aber ein Ergebnis: Sie sahen Land. Columbus glaubte damals, daß er auf Ostindien gestoßen war. Heute wissen wir, daß es Westindien war. Er kehrte also um und nach Europa zurück. Als er bei der Königin von Spanien vorsprach, fragte sie ihn, wo das Gold, die Seide und die Gewürze seien, die er versprochen hatte. Er

berichtete, daß er nichts davon gefunden habe, aber er unterbreitete ihr sein neues Vorhaben. Er sagte: "Wenn sie eine zweite Reise finanzieren... " - und das ist nochmals ein Grund, warum wir denken, daß er Alkoholiker war – "wenn Sie mich noch einmal finanzieren, segle ich noch einmal dorthin, aber diesmal werde ich das Gewünschte finden." Die Königin gab ihm wieder Geld, er schaffte wieder Schiffe an und stattete sie aus mit einer Mannschaft und mit Proviant, und er segelt westwärts, um nach Osten zu gelangen. Diesmal aber heuerte er keinen speziellen Matrosen an, der nach der Weltkante spähen mußte, weil er mittlerweile Kenntnis hatte, daß die Welt rund war. Diesmal segelte er mit einer Glaubens-gewißheit (faith). Das erste Mal war er mit einem Glaubensvorschuß (belief) gesegelt. Columbus verfuhr nach einer Methode, die schon immer bekannt gewesen war, wenn man etwas verändern wollte.

Wenn ich euch heute erzählen würde, daß die 12 Schritte der Anonymen Alkoholiker etwas ganz Neues sind und daß die Welt noch nie dergleichen gesehen hat, dann würde ich euch eine Lüge auftischen. Sie sind nämlich nach derselben Methode konzipiert, die sich Columbus zunutze machte. Das erste, was wir zu tun haben, wenn wir etwas bei uns verändern wollen, ist die Bereitschaft haben zu einer Veränderung. Wenn wir einmal erkannt haben, daß das, was wir tun, nicht mehr funktioniert und daß wir absolut machtlos sind dem Alkohol gegenüber, dann werden wir willens, etwas zu ändern. Das zweite, das wir tun müssen, ist glauben, daß es möglich ist, uns zu verändern. Das ist der erste und der zweite Schritt. Aber nur zu glauben, daß wir uns ändern können, wird uns nicht weit bringen. Wir müssen noch etwas tun. Wir müssen einen Entschluß fassen. Das ist der dritte Schritt. Aber der Entschluß allein genügt auch nicht, wenn wir danach nicht entsprechend handeln. Die Schritte, wo es um das Tun geht, die "action-steps" sind der 6., 7., 8., 9., 10. und 11. Schritt. Durch die Schritte 4 bis 11 kommen wir zu einem Ergebnis, nämlich dem spirituellen Erwachen, wie es im 12. Schritt angekündigt wird. Danach sind wir nicht mehr dieselben.

Diejenigen von uns, die ein solches spirituelles Erwachen erlebt haben, können dann dem Neuen helfen, zum Glauben zu kommen. Danach kann er seinen Entschluß fassen, und wir können ihn an der Hand nehmen und durch die Schritte 4 bis 11, die "action-steps," die Schritte des Tuns führen. Danach hat auch er ein spirituelles Erwachen und eine Glaubensgewißheit, so daß er dann dem Neuen der nach ihm kommt,



ebenfalls helfen kann. Nur eines können wir für den Neuen nicht tun: Wir können nicht seine Bereitschaft bewerkstelligen. Er muß diese Bereitschaft selbst bekommen. Und wie bekommt er diese Bereitschaft? Indem er Whisky trinkt. Er wird von dem Zeug so viel trinken, bis er nicht mehr weiter weiß und dann die Bereitschaft zum Glauben bekommt. Das ist der Punkt, wo wir anfangen können, ihm zu helfen.

Dieses Programm, das wir haben, ist nichts anderes als was die Welt schon immer gewußt hat. Wir wenden die gleiche Methode an. Wir werden willens, wir glauben, wir fassen einen Entschluß, wir handeln und wir bekommen die Ergebnisse. Heute glaube ich nicht, daß Gott mir meine geistige Gesundheit wiedergeben kann; heute weiß ich, daß er es kann, weil er es nämlich getan hat. Ich kann jetzt hergehen und einem anderen dabei helfen zum Glauben zu kommen. Der andere kann dann einen Entschluß fassen und handeln und selbst zur Glaubensgewissheit kommen. Darum geht es eigentlich in AA. Es ist eine so einfache kleine Methode. Zuvor hatte ich geglaubt, daß ich sofort mit einer Glaubensgewissheit anfangen und dann eine Menge leisten müßte, um diese höhere Macht zu finden. Es ist absolut erstaunlich, daß ich nur einen Glaubensvorschuß zu geben, einen Entschluß fassen und die Schritte zu tun brauche, um die höhere Macht zu finden. Es ist wirklich erstaunlich. (Joe) Auf eine Glaubensgewißheit zu warten, bevor wir etwas unternehmen, kann unser Tun einschränken oder hemmen. Nehmen wir das Beispiel Elektrizität. Wir alle benutzen sie jeden Tag, obwohl wir wahrscheinlich gar nicht wissen, woher sie kommt und wie sie entsteht. Wir brauchen es auch gar nicht zu wissen, wir müssen einen Mechanismus nicht vollständig verstehen, um ihn für uns zu nutzen.

Das Buch bringt noch weitere Beispiele, wie wir gewisse Dinge glauben und wie sich unser Denken und Handeln dann danach richtet. In nächsten Abschnitt lesen wir:

“Sind nicht einige von uns genauso voreingenommen und unvernünftig in spirituellen Dingen, wie es unsere Vorfahren in materiellen Dingen waren? Selbst in diesem Jahrhundert hatten amerikanische Zeitungen Angst, den Bericht über den ersten erfolgreichen Flug der Gebrüder Wright bei Kittyhawk zu drucken. Waren denn nicht alle Flugversuche zuvor fehlgeschlagen? Landete nicht Professor Langleys Flugmaschine auf dem Grunde des Potomac-Flusses? War es nicht so, daß die besten

mathematischen Gehirne bewiesen hatten, daß der Mensch niemals werde fliegen können?"

Das sind gute Beispiele. Zu jener Zeit versuchten viele namhafte Wissenschaftler wie Mathematiker und Ingenieure, die sich mit dem Phänomen des Fliegens beschäftigten, eine Maschine zu konstruieren, die fliegen und gleichzeitig Sachen und Menschen transportieren könnte. Sie allen hatten mit ihren Bemühungen keinen Erfolg gehabt. Nach den Fehlschlägen schrieben sie Bücher und zeichneten ihre Versuche genau auf. Sie stellten dann fest, daß sie den Beweis erbracht hätten, daß der Mensch niemals werde fliegen können. Das Fliegen habe Gott nur den Vögeln vorbehalten.

Die Wissenschaftler schrieben diese Behauptungen auf der Grundlage ihrer Fehlschläge, und die Menschen akzeptierten, was sie zu sagen hatten.

Aber dann kamen die Gebrüder Wright. Sie waren weder Mathematiker noch aeronautisch geschulte Wissenschaftler. Was mich absolut verblüfft an der Sache ist, daß die Brüder Fahrradmechaniker waren. Wie kann ein Fahrradmechaniker glauben, daß er ein Flugzeug bauen könnte? Aber genau das taten sie, und deswegen ist es ihnen auch gelungen. Sie waren in der Lage, etwas abweichendes zu glauben. Wären sie Fachleute auf dem Gebiet gewesen, hätten sie die einschlägige Fachliteratur gelesen und es erst gar nicht mit dem Fliegen versucht. Sie hatten aber von all dem keine Ahnung und glaubten, daß sie einen Flieger bauen könnten. Sie hatten ein neues Konzept, das bisher noch nicht erprobt worden war. Sie bauten ein Gerüst zum Fliegen, sie machten Fehler, berichtigten sie und brachten das Ding schließlich doch noch zum Fliegen. Nachdem sie einen Flug erfolgreich abgeschlossen hatten, sollte es in der Presse erscheinen. Der Reporter war wahrscheinlich wissenschaftlich geschult und hatte bereits die Fachliteratur gelesen. Daher wollte er den Bericht nicht in der Zeitung bringen. Er wollte nicht schreiben, daß jemand erfolgreich geflogen war. Er fürchtete, daß er seine Stelle verlieren würde, wenn er solches drucken ließ. Keiner wollte es glauben.

Wir wissen nun, daß es auf den Glauben ankommt. Wir müssen glauben, daß wir etwas verändern können. Der Glaube ist der Anfang, und das ist alles, was wir für den Anfang benötigen. Nehmen wir noch als Beispiel ein Insekt wie die Hummel. Kenner der Aeronautik hatten die Hummel studiert. Hummeln sind dick und rund, und sie haben kurze, stummelige

Flügel. Folgt man den mathematischen Berechnungen der Wissenschaftler, dann muß man meinen, daß sie gar nicht fliegen können. Ihre Flügelchen sind zu klein, als daß sie den dicken Körper in die Luft heben könnten. Die Flügel haben nicht die erforderliche Größe. Mathematisch gesehen, können sie also nicht fliegen. Der Grund, warum sie aber dennoch fliegen, ist, daß sie nämlich nicht lesen können. Würden sie die wissenschaftlichen Abhandlungen lesen, wäre es vielleicht aus mit ihrer Fliegerei.

(Charley)

Dieses Kapitel versucht nicht, uns irgend etwas zu beweisen. Es gibt uns lediglich einige Ideen, die es uns erlauben, offen zu sein für andere Möglichkeiten, damit wir die Dinge etwas genauer untersuchen können. Wenn wir an unseren alten Ideen wie beispielsweise Hölle, Feuer und Schwefel festhalten, bleiben wir gelähmt und können uns nicht weiterbewegen. Mit neuen Ideen kann wieder Bewegung in die Geschichte kommen. Eine der neuen Ideen ist, daß ich lediglich einen Glaubensvorschuß, keine Glaubensgewißheit brauche für den Anfang. Eine andere ist, daß ich Gott genauso wenig zu verstehen brauche wie ich Elektrizität verstehe. Unkenntnis über die Elektrizität hält mich doch auch nicht davon ab, sie zu benutzen. Eine weitere Idee ist, daß ich nicht beweisen muß, ob es einen Gott gibt oder nicht. Was macht es schon, ob man etwas beweisen kann? Die Wissenschaftler hatten "bewiesen", daß der Mensch nicht fliegen kann, die Gebrüder Wright haben ihnen das Gegenteil gezeigt. Diejenigen, die darauf warten, daß sie Gott verstehen können oder gar beweisen können, daß es ihn gibt, haben auf Leerlauf geschaltet. Wir brauchen nur zu glauben, und mit diesem Vorschuß können wir schon beginnen. Gibt es eine Macht, die größer ist als ich selbst? Wenn ich ein Agnostiker bin, habe ich schon immer geglaubt, daß es irgend eine höhere Macht gibt. Wenn ich ein Atheist bin, kann ich willens werden, zu glauben, und man versichert mir, daß ich damit bereits auf dem Weg der Genesung bin. Ich weiß, daß ich die höhere Macht brauche, ich weiß aber auch, daß ich am Anfang nur an sie zu glauben brauche. Wenn ich dann noch die notwendige Formel kenne, um diese höhere Macht zu finden, dann brauche ich nur noch eines zu wissen: Wo kann ich diese höhere Macht finden? Ich glaube, die meisten von uns kommen zu AA und sind genau so verwirrt darüber, wo Gott zu finden ist, wie über alles andere, das mit Gott zusammenhängt.

Als Kind hatte ich ein Bild von Gott in meiner Vorstellung. Ich weiß nicht,

ob ich es irgendwo gesehen oder nur erträumt hatte. Gott war in meiner Vorstellung ein großer, älterer Mann, der auf einer Wolke am Himmel stand. Er trug ein langes, weißes, wallendes Gewand, er hatte weiße Haare, einen goldenen Heiligenschein mit einem Kranz von Sonnenstrahlen und, wie Joe sagte, einem großen Stock in der Hand. Ich weiß nicht, woher diese Vorstellung kam. Ein Grund könnte sein, daß unser Prediger immer in Richtung Himmel zeigte, wenn er über Gott sprach. Ich wußte also, daß Gott sich irgendwo da oben aufhalten müsse. Was mich dann aber verwirrte, war, daß er, jedesmal, wenn er zu Gott betete, immer hier auf seine Brust hinunter-schaute. Es ist kein Wunder, daß wir verwirrt sind. Wenn wir nach oben zeigen und nach unten schauen, wie kann man wissen, wo Gott zu finden ist? Und ich schaute und ich suchte mein ganzes Leben lang nach Gott, konnte ihn aber nicht sehen oder finden. Ich konnte ihn nicht sehen oder finden, weil ich nicht wußte, wo er war. Das Buch sagt mir aber genau, wo ich Gott finden werde. Ich lese auf Seite 63, 3. Abschnitt:

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

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

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

Wenn ich es richtig sehe, sagt mir mein Buch, daß sich Gott in mir drinnen aufhält. Heute bin ich vollkommen überzeugt davon, daß jeder Mensch

auf der Welt tief in seinem Inneren, wahrscheinlich auf einer unbewußten Ebene, eine Art Wissen hat, das uns sagt, wie wir leben sollten und wie wir nicht leben sollten, was wir tun und was wir nicht tun sollten. Manche Leute würden es vielleicht angebotene Intelligenz nennen wollen, für andere ist es nichts weiter als vernünftiges Denken. Manche nennen es ihr Gewissen und andere sprechen von ihrer Seele. Nach meiner Meinung spielt es keine Rolle, wie wir es nennen, solange uns bewußt ist, daß es existiert. Wir wissen, daß es existiert. Ich habe es viele Male gespürt. Manchmal, wenn ich drauf und dran war, etwas anzustellen, sagte mir eine Stimme tief drinnen: "Charley, ich glaube, das solltest du nicht tun." Aber ich schenkte dem keine Beachtung, sondern tat, was ich mir vorgenommen hatte und saß bald darauf tief in der Patsche. Dann würde diese Stimme zu mir sagen: "Siehst du, ich habe dir doch gesagt, du sollst es nicht tun." Woher kam diese Stimme? Sie kam nicht von da draußen oder von anderen Leuten. Sie kam aus mir heraus. Wenn das stimmt, wenn Gott in mir ist - und ich glaube fest daran - dann bedeutet das für mich, daß ich meinen eigenen, persönlichen Gott habe. Ich mache mir keine Gedanken mehr darüber, ob es der Gott der Südstaaten-Baptisten ist, ob es der Gott der Katholiken, der Juden oder der Gott anderer Religionen ist. Wenn Er in mir ist, dann ist Er mein eigener, persönlicher Gott, und wir beide können auf einfache und verständliche Weise zusammenkommen. Früher wußte ich nicht, daß man auf diese Weise glauben kann. Ich dachte, man käme in die Hölle, wenn man einen solchen Glauben hatte. Das hatte man mir beigebracht, als ich aufwuchs. Ich wußte nicht, daß man seinen Glauben ändern kann und daß es neue Ideen über eine höhere Macht gibt. Ich bin Gott dankbar für dieses Kapitel. Es hat mir und Millionen von anderen Alkoholikern die Möglichkeit gegeben, ein spirituelles Leben zu beginnen und zu entwickeln und eine Macht, größer als wir selbst zu finden, einfach, indem es uns einige neue Ideen gab, über die wir uns Gedanken machen, über die wir reden und mit denen wir vielleicht etwas Neues tun können. Ich halte es für eines der großartigsten Beispiele spiritueller Information, die ich je gelesen habe. Es hat mit Sicherheit für mich die Tür geöffnet.

Wir haben durchweg aufgezeigt, daß wir machtlos sind wegen der körperlichen Allergie und der geistigen Besessenheit. Wir haben auch gezeigt, daß wir deshalb eine Macht brauchen, die größer ist als wir selbst. Ferner haben wir gesehen, daß die Macht, die größer ist als wir selbst, durch unseren Geist wirken muß, weil nämlich da unser Problem liegt. Diese Macht wird uns unsere geistige Gesundheit wiedergeben. Wir

haben gezeigt, daß unser Wahnsinn darin besteht, daß wir jedesmal, bevor wir trinken, meinen, daß es diesmal anders sein wird. In Kapitel 4 haben wir eine neue Art von Macht oder Kraft kennengelernt. Sicherlich sind wir jetzt in der Lage zu erkennen, daß die Lösung des Problems unserer Machtlosigkeit in dieser Macht zu finden ist, die größer ist als wir selbst. Es ist die Kraft der Gemeinschaft der Anonymen Alkoholiker und die Kraft der lebensnotwendigen spirituellen Erfahrung. Diese Kraft kann uns helfen, ein neues Leben zu beginnen, und nun sind wir bereit, aktiv zu werden und diese höhere Macht zu finden.

(Joe)

Sehen wir uns jetzt eine andere Illustration an. Wir sehen hier die Gruppe dargestellt, wie sie den Neuen unterstützt. Die Gruppe verkörpert eine höhere Macht, in der die Neuen Kraft von den Alten und die Alten Kraft von den Neuen schöpfen können. Unter Menschen können sich viele therapeutische Prozesse entfalten. In unseren Gruppen liegt eine Menge Kraft. Wenn wir uns in die Gruppe begeben, können wir anfangen zu glauben und Bereitschaft zu entwickeln. Wir fangen an zu glauben, daß es eine Macht gibt, die größer ist als wir selbst, und sobald wir das glauben, können wir einen Entschluß fassen und dann weitermachen mit dem einfachen Handwerkzeug, nämlich den restlichen 10 Schritten. Indem wir diese Schritte anwenden, können wir vom Alkoholismus genesen. Genesung findet statt, wenn wir die Schritte tun. Haben wir dann die Schritte getan, bekommen wir die Ergebnisse. Wir erleben eine Persönlichkeitsveränderung, die weitreichend genug ist, um vom Alkoholismus zu genesen. Danach wissen wir aus persönlicher Erfahrung, daß das Programm funktioniert. Jetzt haben wir eine andere Position in der Gruppe. Wir sind jetzt ein sogenanntes altes Mitglied und können dem neuen Mitglied helfen. Dieser Prozeß kann sich dann mit dem neuen Mitglied wiederholen.

(Charley)

Vielleicht werdet ihr bemerkt haben, daß ein "altes" Mitglied nicht danach beurteilt wird, wie lange er oder sie schon trocken sind. In diesem Buch steht nichts von der Länge einer Trockenheit. "Alte" Mitgliedschaft basiert auf der Qualität der Trockenheit oder Nüchternheit. Diejenigen, die ein spirituelles Erwachen erlebt haben, können dem neuen Mitglied dabei helfen, ebenfalls ein spirituelles Erwachen zu erleben. Es ist ein wenig schwierig, jemandem zu einem spirituellen Erwachen zu verhelfen, wenn man selbst noch keines erlebt hat. Heute sieht man viele verschiedene

Leute bei AA. Manche sind vielleicht erst 4, 5 oder 6 Monate dabei. Sie hatten Glück und fanden einen guten Sponsor, der sie sofort mit dem Programm bekanntmachte. Sie machten die Schritte, erlebten ein spirituelles Erwachen und sie sind einfach eine Wonne für den Betrachter. Man ist gerne in ihrer Nähe. Sie strahlen viel Heiterkeit und Lebensfreude aus, sie engagieren sich in der Gemeinschaft, sie helfen anderen, und es ist eine Wohltat, sie um sich zu haben. Dann gibt es andere in AA, die bereits 7, 8, 9 oder 10 Jahre trocken sind. Sie haben die Gemeinschaft wie einen Selbstbedienungsladen benutzt. Sie nahmen, was ihnen paßte und ließen, was ihnen nicht paßte. Es geht ihnen zwar besser als früher, man kann sich aber nie sicher sein, in welcher Verfassung sie sein werden, wenn man sie zufällig irgendwo antrifft. Einmal sind sie obenauf, das nächste mal sind sie unten im Keller mit der Stimmung. Es gibt Leute in AA, die bereits 15, 16, 18 oder 20 Jahre trocken sind. Sie sind übellaunig, sie beißen die Zähne zusammen, aber sie sind trocken. Manchen von ihnen möchte man am liebsten einen Drink hinschieben, damit sie sich besser fühlen. Wir messen also den Erfolg nicht nach den Jahren der Trockenheit, sondern nach ihrer Qualität. Wenn man das Blaue Buch unbeachtet beiseite gelegt hat, wird man eines Tages anfangen, seinen Erfolg daran zu messen, wie lange man schon trocken ist, und man macht aus dem Genesungsprogramm ein Programm des Nicht-Trinkens. AA ist nicht ein Programm des Nicht-Trinkens; AA ist ein Lebensprogramm. Durch das Lebensprogramm bekommen wir eine vollkommen anders geartete Qualität der Nüchternheit. Dies ist es, was den "alten" AA kennzeichnet, der dann dem Neuen dabei helfen kann, eine lebenswichtige spirituelle Erfahrung zu machen.

Wir wissen, daß wir die höhere Macht brauchen, weil wir machtlos sind. Wir wissen, daß wir machtlos sind wegen unserer geistigen Besessenheit. Wir haben jetzt Informationen bekommen, wie man diese Macht finden kann. Vielleicht sind wir jetzt an einem Punkt angelangt, wo wir einen Entschluß fassen können bezüglich dieser Macht. Bevor wir das 4. Kapitel gelesen hatten, konnten wir wahrscheinlich gar keinen Entschluß in dieser Richtung fassen.

Wenn ich von mir selbst sage, daß ich heute einen persönlichen Gott habe und daß ich mich nicht mehr um den Gott meiner Baptistenkirche oder irgend einen anderen Gott kümmere, möchte ich damit nicht sagen, daß man keinen Gott der Kirche haben sollte. Jeder einzelne wird seine eigene

Vorstellung von einem Gott haben. Wenn ihr einen Gott wollt, wie er in eurer Kirche oder eurer Religion zu finden ist, dann ist das vollkommen in Ordnung. Es muß aber nicht ein Gott der Kirche oder Religion sein, es kann auch unser persönlicher Gott sein. Viele von uns nähern sich Gott auf ganz unterschiedliche Weise. Hier zeigt man uns einen Weg, wie wir beginnen können.

(Joe) Damit kommen wir zum 5. Kapitel und dem Hauptteil des Buches. Der Hauptteil des Buches hat das Ziel, uns zu zeigen, wie wir die höhere Macht finden können, und das 5. Kapitel stellt den Anfang des Hauptteils dar. Um diese Texte richtig schätzen zu können, müssen wir uns die Entstehungsgeschichte des Buches anschauen. Wenn wir sehen, welche Arbeit damit verknüpft war und welche Bemühungen auch von seiten der ersten 100 Mitglieder, dann werden wir mit mehr Dankbarkeit auf diese Arbeit schauen. Bill hatte eine schwierige Aufgabe als Verfasser. Er pflegte zu seinen Freund Hank Parker auf der anderen Seite des Flusses nach New Jersey zu fahren, wo er die Texte schrieb. Er stand hinter Hanks Frau Ruth und diktierte ihr in die Maschine, weil er den Text sehen wollte, wie er in der Schreibmaschine entstand. Ruth sagte später, daß sie das Manuskript zum Blauen Buch 44 Mal getippt habe. Sobald ein Kapitel fertig war, sandte man den Text in die Gruppe in New York und in die Gruppe in Akron. Die Gruppen besprachen die Texte in ihren Meetings. Könnt ihr euch das vorstellen? Wie diese erst frisch Trockenen die Texte auseinandernahmen, bemäkelten und bemängelten? Aber das war die Prozedur, unter der das Buch entstand. Folglich wurden die Kapitel immer wieder redigiert. Bill war die undankbare Aufgabe zugefallen, an seinen Texten so lange herumzukorrigieren, bis alle damit einverstanden und zufrieden waren.

Bill versuchte, uns auf den Hauptteil vorzubereiten. Der erste und der zweite Schritt waren nur die Vorbereitungen auf den eigentlichen Kern des Programms. Jetzt hatte er die Vorbereitung-en beendet und wollte nun mit seiner Hauptaufgabe beginnen, nämlich, den Alkoholikern zu zeigen, wie sie trocken bleiben können. Bill sagte, er hatte schon seit längerer Zeit versucht, einen Einstieg zu bekommen, er konnte aber keinen Anfang finden. Er sagte, er hatte die sechs Schritte von den Oxfordgruppen, die sie zu der Zeit anwendeten. Er wußte zwar, daß diese 6 kleinen Schritte gut waren, er wußte aber auch, daß sie nicht ausreichten. Er sah, daß die 6 Schritte Schlupflöcher enthielten, durch die Alkoholiker durchschlüpfen könnten und würden. Er hatte nämlich schon



einige Alkoholiker kennengelernt, daher wußte er, daß die Schritte erweitert werden müßten. Jedoch hatte er keine Ahnung, wieviel Ergänzung und wo sie notwendig wäre. Eines abends, als er im Bett lag und ihm wieder keine Einfälle zu dem Thema kamen, betete er zu Gott und bat Ihn um Führung und Eingebung. Danach lag er noch eine Weile da, dann nahm er den Schreibblock und Bleistift zur Hand - er schrieb gerne im Bett liegend -, und diesmal hatte er den Eindruck, als ob der Bleistift sich auf dem Papier selbständig machte und die Sätze schnell und ohne zu zögern hinschrieb. Innerhalb von 30 Minuten schrieb er den Text des 5. Kapitels "Wie es funktioniert", einschließlich der 12 Schritte, wie wir sie heute kennen. Nachdem er die Schritte aufgeschrieben hatte, numerierte er sie und sah, daß es 12 waren - dieselbe Zahl wie die Apostel Jesu, dachte er.

Als er das Kapitel beendet hatte, kamen zwei AA-Freunde, um ihn zu besuchen. Sie waren in New York in einem Oxfordgruppen-Meeting gewesen und schauten noch bei ihm vorbei, wie es damals oft üblich war. Bill war noch ganz benommen von seinem Erlebnis der Niederschrift der 12 Schritte und war freudig erregt, daß er den Text und die Schritte diesen zwei Freunden zeigen konnte. Diese lasen die Schritte, und sie konnten überhaupt keinen Gefallen daran finden. Dann saßen sie da und stritten sich über die Schritte. Ihr wißt ja, wie wir Alkoholiker sind. Wir sind alle ziemlich gleich. Stellt euch bloß vor, ihr geht morgen in ein Meeting, und man liest euch 24 anstatt der 12 Schritte vor. Sicherlich wärt ihr auch empört. So ging es den beiden Alkoholikern. Bisher hatten sie 6, nun sollten sie 12 Schritte bekommen Das gefiel ihnen gar nicht. Sie bemäkelten, daß Gott zu oft im Text vorkomme, und sie konnten sich nicht vorstellen, daß jemand bereit wäre, all diese Schritte zu tun. Es gab dann unter allen Beteiligten viel Diskussion über die neuen Schritte und über das 5. Kapitel. Man wollte es nicht akzeptieren. Bill stellte das Schreiben in dieser Zeit ein. Es war fraglich, ob er damit weitermachen würde. Das Buch sollte bald in Druck gehen, aber mit diesem Kapitel drohte das Projekt zu scheitern. Schließlich setzte man sich zusammen und fand einen Kompromiß. Bill machte einige Änderungen und konnte dann mit dem Rest des Buches fortfahren.

Charley wird euch jetzt das Originalmanuskript vorlesen, so wie Bill es an jenem Abend geschrieben hat. Wenn wir es uns anhören, werden wir vielleicht erkennen, was die Freunde damals gestört hat. Später wurde es überarbeitet, so daß wir heute eine etwas abweichende Form des

Originaltextes haben. Charley wird euch jetzt das Original vorlesen.

(Charley) Wir müssen uns vor Augen halten, daß Bill mit seiner Niederschrift am Anfang 40 Alkoholiker zufriedenstellen mußte. Anfang 1939, als er beim 5. Kapitel war, hatte er bereits 100 Alkoholiker, die er zufriedenstellen mußte. In den Oxfordgruppen hatten sie Begriffe angewandt, die einen sehr religiösen Charakter hatten. Die Alkoholiker mochten diese Begriffe überhaupt nicht. In den Oxfordgruppen gab es die vier Absolutheiten: absolute Liebe, absolute Reinheit, absolute Ehrlichkeit, absolute Selbstlosigkeit. Die Alkoholiker hatten verdammt Schwierigkeiten, irgend etwas anderes als absolute Säufer zu sein. Diese Begriffe paßten ihnen ganz und gar nicht.

Einige Leute, die zu AA kamen, glaubten fest an Gott und hatten auch keine Schwierigkeiten mit Gott und diesen Begriffen, wie beispielsweise Dr. Bob. Dr. Bob war ein sehr spiritueller Mensch. Er lebte nach der Bibel und verlangte auch von seinen Mitarbeitern, daß sie nach der Bibel lebten. In Akron war Gott kein Problem. Die New Yorker hingegen, waren von einem ganz anderen Menschenschlag. Sie wurden angeführt von einem Mann namens Jimmy Burwell, auch "Jimmy, der Atheist" genannt. Wir haben ein Photo von Jimmy gesehen. Darauf ist er abgebildet mit einer langen Pfeife im Mund, den Pfeifenkopf in der Hand, mit eiskalten, eng beieinander liegenden Augen, wie ich sie selten gesehen habe. Kurz, er schaute so aus, wie eben ein Atheist ausschaut. Man kann ihn schon von weiten erkennen. Jimmy und seine Gruppe verlangten, daß das ganze Gerede von Gott aus den Texten verschwinden müsse.

Einige Leute, die zu AA kamen, gehörten einer protestantischen Religion an, andere waren Katholiken, einige waren Juden, andere waren Muslime oder Hindus. Wie ist es möglich, etwas zu schreiben, das all diesen verschiedenen Leuten gerecht werden kann, noch dazu, indem man Gott mit ins Spiel bringt? Es ist kein Wunder, daß Bill sich schwer tat mit der Formulierung seiner Texte. Nachdem er gebetet und meditiert hatte, schrieb er folgendes. Wenn ihr in euren Büchern mitlest, werdet ihr merken, daß einige Worte verändert worden sind. Ich werde euch durch besondere Betonung oder Hinweise auf diese Stellen aufmerksam machen. Bill schrieb:

"Selten haben wir jemanden gesehen, der gescheitert ist, obwohl er unsere Anleitungen gewissenhaft befolgt hat. Nicht zur Genesung gelangen diejenigen, die sich nicht ganz in dieses einfache Programm

einbringen können oder wollen. Meistens sind es Männer und Frauen, die aus ihrer Veranlagung heraus sich selbst gegenüber nicht ehrlich sein können. Solche Unglücklichen gibt es. Es ist nicht ihre Schuld. Es scheint, als seien sie so geboren. Sie sind von Natur aus nicht in der Lage, eine Lebensweise anzunehmen und für sich zu entwickeln, die eine absolute Ehrlichkeit verlangt. Ihre Genesungschancen liegen unter dem Durchschnitt. Darüber hinaus gibt es auch Menschen, die unter ernststen Störungen in ihrem Denken und Fühlen leiden. Dennoch genesen viele von ihnen, wenn sie die Fähigkeit haben, ehrlich zu sein.

Unsere Lebensgeschichten offenbaren, wie wir waren, was geschah und wie wir heute sind. Wenn Sie sich darüber klargeworden sind, daß Sie das haben wollen, was wir heute besitzen, und wenn sie willens sind, den ganzen Weg zu gehen, um es zu bekommen, dann sind Sie auch bereit Anleitungen zu befolgen,

Vor manchen Anleitungen werdet ihr zurückschrecken. Vielleicht meint ihr, einen ein-facheren, bequemeren Weg zu finden. Wir bezweifeln das. Ernsthaft und eindringlich bitten wir Sie, von Anfang an furchtlos und gründlich zu sein. Einige von uns hatten versucht, an alten Vorstellungen festzuhalten; Das Resultat war gleich Null, bis wir kapitulierten.

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

Halbe Sachen werden Ihnen nichts nützen. Sie stehen am Wendepunkt. Unterwerfen Sie sich hingebungsvoll seinem Schutz und seiner Hilfe. Jetzt glauben wir, daß Sie bereit sind. Hier sind die Schritte, die wir gegangen sind und die als Ihr Programm zur Genesung empfohlen werden:

1. Wir gaben zu, daß wir dem Alkohol gegenüber machtlos sind und unser Leben nicht mehr meistern konnten.
2. Wir kamen zu dem Glauben, daß eine Macht, größer als wir selbst, uns unsere geistige Gesundheit wiedergeben kann.

3. Wir faßten den Entschluß, unseren Willen und unser Leben der Sorge und der Führung Gottes - wie wir Ihn verstanden - anzuvertrauen.
4. Wir machten eine gründliche und furchtlose Inventur in unserem Innern.
5. Wir gaben Gott, uns selbst und einem anderen Menschen gegenüber unverhüllt unsere Fehler zu.
6. Wir waren vollkommen willens, all diese Charakterfehler von Gott beseitigen zu lassen.
7. Demütig, auf unseren Knien und nichts zurückhaltend baten wir Ihn, unsere Mängel von uns zu nehmen.
8. Wir machten eine Liste aller Personen, denen wir Schaden zugefügt hatten, und wurden willig, ihn bei allen wieder vollkommen gutzumachen.
9. Wir machten bei diesen Menschen alles wieder gut - wo immer es möglich war -, es sei denn, wir hätten dadurch sie oder andere verletzt.
10. Wir setzten die Inventur bei uns fort, und wenn wir Unrecht hatten, gaben wir es sofort zu.
11. Wir suchten durch Gebet und Besinnung unsere Verbindung zu Gott zu vertiefen. Wir baten Ihn nur, uns Seinen Willen erkennbar werden zu lassen und uns die Kraft zu geben, ihn auszuführen.
12. Nachdem wir durch diese Handlungsweise eine spirituelle Erfahrung gemacht hatten, versuchten wir, diese Botschaft an andere, und besonders an Alkoholiker weiterzugehen und unser tägliches Leben nach diesen Grundsätzen auszurichten.

Vielleicht werden Sie jetzt ausrufen: "Was sind das für Vorschriften! Das schaffe ich nie!" Seien Sie nicht mutlos. Keiner von uns war in der Lage, diese Prinzipien auch nur annähernd vollständig zu befolgen. Wir sind keine Heiligen. Es kommt darauf an, daß wir willens sind, anhand spiritueller Grundsätze zu wachsen. Die Prinzipien, die wir aufstellten,

sind unser Leitfaden, der zum Fortschritt führt. Wir streben eher nach spirituellem Fortschreiten als nach spiritueller Vollkommenheit.

Unsere Beschreibung des Alkoholikers, das Kapitel "Wir Agnostiker" und unsere Lebensgeschichten sollen dazu dienen, Ihnen drei wesentliche Erkenntnisse näherzubringen:

- a) ... daß Sie Alkoholiker sind und Ihr Leben nicht mehr meistern können;
- b) ... daß wahrscheinlich keine menschliche Macht Sie vom Alkoholismus befreien konnte;
- c) ... daß Gott es tun konnte und würde.

Wenn Sie diese lebenswichtigen Erkenntnisse nicht überzeugt haben, dann sollten Sie das Buch entweder noch einmal bis zu diesem Punkt durchlesen oder es wegwerfen.

(Joe) Wir sehen hier, daß Bill meinte, wir müßten, nachdem wir das Kapitel "Aus der Sicht des Arztes" und die ersten 4 Kapitel gelesen haben, dieselben Schlußfolgerungen gezogen haben, die er in a), b) und c) niedergelegt hat. Zwei Schlüsse müßten wir gezogen haben: Erstens, daß wir machtlos sind, - das wäre der erste Schritt - und zweitens, daß eine Macht, größer als wir selbst, uns unsere geistige Gesundheit wiedergeben kann - das wäre der zweite Schritt. Wenn wir das nicht begriffen haben, dann sollten wir die Kapitel noch einmal lesen oder das Buch wegwerfen. Im nächsten Satz sagt er, wenn wir das begriffen hätten, wären wir beim dritten Schritt angelangt.

Manchmal kommen Leute zu mir und sagen: "Ich arbeite am ersten Schritt." Dann kläre ich sie auf und sage: "Oh nein, du arbeitest nicht am ersten Schritt. In AA arbeitet man nicht am ersten Schritt. Das macht man in der Kneipe." Am ersten Schritt arbeitet man in der Kneipe. Leider haben sich falsche Vorstellungen in AA breitgemacht. Als ich zu den Anonymen Alkoholikern kam, war ich schon seit Jahren machtlos gewesen und hatte mein Leben nicht mehr meistern können. Als ich das Blaue Buch las, und als ich die Informationen, die in den ersten Kapiteln stehen, aufgenommen und begriffen hatte, wurde mir bewußt, daß ich machtlos

war und daß ich mein Leben nicht meistern konnte. Schon bevor ich geboren wurde, gab es eine Macht, größer als ich selbst, die mir meine geistige Gesundheit wiedergeben kann, jedoch hatte ich keine Kenntnis von dieser Macht oder davon, was sie für mich tun könne, bis ich diese Kapitel im Blauen Buch las. Durch das Lesen bin ich mir des Sachverhalts bewußt geworden. Das war der erste und der zweite Schritt. Nachdem ich das begriffen hatte, war ich beim dritten Schritt.

Die Leute fragen immer wieder: "Wie arbeitet man im ersten und zweiten Schritt?" Man arbeitet nicht am ersten und zweiten Schritt, weil sie keine Arbeitsschritte sind. Sie verlangen kein Handeln, sondern sie sind Schlußfolgerungen, die wir ziehen, gestützt auf die Informationen im Kapitel "Aus der Sicht des Arztes" und den ersten 4 Kapiteln. Wir fragen uns, ob wir durch diese Informationen zu denselben Schlußfolgerungen gelangt sind. Wenn auch wir meinen, daß wir machtlos sind gegenüber dem Alkohol, und daß wir unser Leben nicht mehr meistern können, dann haben wir den ersten Schritt gemacht. Wenn auch wir anhand der dargelegten Informationen in den ersten Kapiteln zu dem Glauben gekommen sind, daß eine Macht, größer als wir selbst, uns unsere geistige Gesundheit wiedergeben kann, dann sind wir mit den zweiten Schritt fertig. Wenn diese Erkenntnisse uns überzeugt haben, sind wir bereit für den dritten Schritt. So einfach ist das. Wir machen aus den ersten beiden Schritten eine ganz komplizierte Sache, während sie ganz einfach ist. Es geht lediglich um eine Erkenntnis, die wir durch Bills Lektionen in den ersten Kapiteln gewonnen haben. Ich glaube, jetzt mußten wir einsehen, warum diese ersten beiden Schritte so wichtig sind, weil wir als nächstes einen Entschluß fassen müssen. Ohne die Informationen in den ersten Kapiteln hätte ich keinen Entschluß fassen können. Ich hätte gar nicht gewußt, auf was sich mein Entschluß beziehen soll, auch hätte ich keinen Entschluß fassen können, gestützt auf die alte, menschliche Macht. Ohne die Informationen hätte ich nicht den ersten und zweiten Schritt machen können.

Was mir auffällt, wenn ich an die Entstehungsgeschichte des Buches denke, ist die Reaktionen der AA-Mitglieder. Als sie sahen, was Bill geschrieben hatte, da brach die Hölle los. Sie machten ihm klar, daß er Alkoholikern keine Anleitungen geben könne. Wenn er das täte, würden sie gerade das Gegenteil machen. Sie sagten ihm, daß Alkoholiker auf ein Muß allergisch reagieren und daß sie sich keine Vorschriften machen lassen wollen. Man müßte die Wörter irgendwie abdämpfen. Bill aber

beharrte darauf, die Worte nicht verändern zu wollen. Er argumentierte: "Das sind nicht meine Worte, das sind Gottes Worte. Sie sind eine Eingebung, nachdem ich gebetet und meditiert hatte." Man entgegnete ihm aber: "Es ist uns völlig schnuppe, wessen Worte es sind. Dies ist unser Buch, und wir werden es verändern." Bill sagte: "Das werdet ihr nicht tun," und sie erwiderten, "Das werden wir doch tun." Und so lagen sie im Kampf, der eine ganze Zeitlang andauerte. Schließlich zeichnete es sich ab, daß sie nicht nur das Buchprojekt gefährdeten, sondern auch die ganze kleine Gemeinschaft zu zerstören drohten. Letztendlich willigte Bill, zögerlich und widerstrebend, in einen Kompromiß ein, den ihm ein nichtalkoholischer Psychiater empfahl. Dieser sagte: "Du könntest anstatt des Wortes ‚Anleitungen‘ das Wort ‚Empfehlungen‘ verwenden. Wahrscheinlich kannst du damit deine Absicht rüberbringen und die Leute veranlassen, das Buch zu lesen, und wo du immer sagst: ‚Sie‘ und ‚Ihnen‘, sag lieber ‚wir‘. Sag nicht ‚Sie müssen das und das tun,‘ sondern ‚wir müssen das und das tun‘. Und wo du ‚müssen‘ schreibst, kannst du stattdessen ‚sollen‘ schreiben. Wenn du das machst, kannst du deine Botschaft so rüberbringen, daß es mehr Leute akzeptieren können, und das Buch wird mehr Erfolg haben."

Wir können heute nicht sagen, ob das zugetroffen hat. Wenn diese Veränderungen nicht gemacht worden wären, wenn man den Wortlaut belassen hätte, wie Bill ihn an jenem Abend verfaßt hatte, wer weiß, vielleicht hätten wir heute 10 Millionen Mitglieder anstatt 2 Millionen. Andererseits könnte es sein, daß wir heute anstatt 2 Millionen nur 10.000 Mitglieder hätten, wenn man die Änderungen nicht gemacht hätte. Wer kann das wissen? Niemand. Wir wissen nur, daß dies Teil der Geschichte des Blauen Buches ist.

Bill, als Alkoholiker war auch ganz schön verschlagen, trügerisch und mächtig. Er sagte zu den AA-Mitgliedern: "OK, ich bin zum Kompromiß bereit, aber auch ihr müßt einen Kompromiß machen." "Was hast du denn für Wünsche?", wollten sie wissen. Er sagte: "Ich habe mich mit euch durch diese ganzen Kapitel hindurch kämpfen müssen. Jetzt hab' ich es aber gründlich satt, und ich möchte in Zukunft keine Kämpfe mehr mit euch austragen müssen. Wenn ihr möchtet, daß ich daß Buch beende, dann möchte ich, daß ihr mir den Auftrag und die Verantwortung für den Rest des Buches gebt. Wenn ihr dazu nicht bereit seid, dann könnt ihr das Buch selbst zu Ende schreiben." Bill die Verantwortung für den Rest des Buches überlassen wollten sie zwar nicht, andererseits wollten sie aber

das Buch auch nicht selbst zu Ende schreiben, und so willigten sie widerstrebend in seinen Kompromißvorschlag ein. Sie wußten da noch nicht, aber Bill wußte es, daß er nämlich ein paar Seiten weiter das Wort 'Anleitungen' sowie die Wörter ‚Sie‘, ‚Ihnen‘ und ‚müssen‘ gleich wieder hineinsetzen würde. Nur im Text "Wie es funktioniert" findet man die Formulierungen ‚Empfehlung‘, ‚wir‘ und ‚sollten‘. Zwei Seiten weiter kehrt er wieder zu den ursprünglichen Wörtern zurück.

Dadurch, daß diese Wörter an einer Stelle beseitigt und später wieder eingeführt wurden, ging etwas von der Einheitlichkeit des Buches verloren. Nun, da wir das Original gelesen haben, sehen wir, wie alles zusammenpaßt, wie es vorgesehen gewesen war.

Wir machen jetzt weiter mit dem dritten Schritt und lesen auf Seite 70 oben:

(Joe) "Als wir das begriffen hatten, waren wir beim Dritten Schritt angelaugt. Darin steht, daß wir den Entschluß faßten, unseren Willen und unser Leben der Sorge Gottes, wie wir Ihn verstanden, anzuvertrauen. Was meinten wir damit, und wie gehen wir vor? Zunächst müssen wir davon überzeugt sein, daß ein Leben, das von Eigenwillen gesteuert wird, kaum Erfolg haben kann. Mit dieser Einstellung kommen wir fast immer mit irgend etwas oder irgend jemandem in Konflikt, selbst wenn unsere Beweggründe gut sind. Die meisten Menschen versuchen, durch ihre eigene Antriebskraft zu leben. Jeder ist wie ein Schauspieler, der die ganze Vorstellung allein bestreiten will. Er versucht ständig, die Beleuchtung, das Ballett und die Szenerie sowie den Rest der Schauspieler nach seinem Kopf zu arrangieren."

(Charley) Hier müssen wir uns wieder ein paar Wörter anschauen. Ich glaube, im dritten Schritt sind drei Wörter, die vielen von uns jahrelang Schwierigkeiten bereitet haben. Das erste, mit dem wir wahrscheinlich nicht ganz klarkommen, ist das Wort "Entschluß." Wenn wir von Entschluß sprechen, meinen wir gewöhnlich, daß wir vorhaben, etwas zu tun. Es deutet irgend eine Art von Handlung an. Manchmal höre ich bei AA Leute folgendes sagen: "Ich bin jetzt seit 5 Jahren bei AA, und ich bin immer noch völlig durcheinander, aber ich verstehe nicht, warum, denn ich habe mein Leben vor 3 Jahren Gott übergeben, als ich den dritten Schritt machte." Das ist aber ein Mißverständnis. Wir übergeben Gott nichts, wenn wir den dritten Schritt machen. Wir faßten lediglich den Entschluß,



es zu tun. Der dritte Schritt ist nichts weiter als ein Entschluß. Dieser Entschluß wird uns aber nicht viel nutzen, wenn wir nicht die nötige Handlung folgen lassen, um den Entschluß zu verwirklichen.

Ich möchte euch ein persönliches Beispiel geben. Vor ein paar Jahren, etwa um die gleiche Jahreszeit wie jetzt, beschlossen meine Frau Barbara und ich, nach Los Angeles in Kalifornien zu reisen, um dort unsere Verwandten zu besuchen. Wir ließen diesem Entschluß jedoch keine Taten folgen, und so kam es, daß wir in jenem Jahr nicht nach Kalifornien kamen. Im Jahr darauf, um etwa dieselbe Zeit, faßten wir wieder den Entschluß, nach Kalifornien zu fahren, um unsere Verwandten zu besuchen, und wieder taten wir nichts, um den Entschluß Wirklichkeit werden zu lassen. Wir kamen also wieder nicht nach Kalifornien. Im dritten Jahr faßten wir wieder denselben Entschluß, diesmal gab es aber einen Unterschied. Diesmal brachte ich das Auto zur Wartung in die Werkstatt, Barbara packte Kleider in die Koffer und richtete den Proviant für die Reise. Wir verließen unseren Heimatort und fuhren nach Tulsa, Oklahoma, dann nach Oklahoma City, dann nach Amarillo, Texas, dann nach Albuquerque, New Mexico, dann nach Flagstaff, Arizona, dann nach San Bernardino in Kalifornien, und eines Tages waren wir in Los Angeles und konnten unsere Verwandten besuchen. Das geschah, nicht weil wir einen Entschluß gefaßt hatten, sondern weil wir ihn dann auch in die Tat umsetzten.

Wir werden sehen, daß die Schritte 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 und 11 genau die Schritte sind, die dazu dienen, unseren Entschluß in die Tat umzusetzen. Worin besteht unser Entschluß? Wir beschließen, unseren Willen der Sorge - und ihr erinnert euch, der Originaltext lautete: "der Sorge und Führung Gottes, wie wir ihn verstanden, anzuvertrauen." Was ist das - unser Wille? Ich meine, es ist etwas in unserem Kopf, das uns sagt, was wir tun sollen. Unser Wille ist nichts anderes als unser Gedankenapparat. Er ist eine geistige Kraft.

Ein gutes Beispiel für unseren Willen ist unser "letzter Wille." Sagen wir, daß wir uns dem Ende unseres Lebens nähern, wie beispielsweise einige in diesem Raum. Nehmen wir an, wir haben einige materielle Dinge angesammelt und machen uns Gedanken darüber, was mit ihnen geschehen soll, wenn wir nicht mehr da sind. In der Regel gehen wir zu einem Notar und erzählen ihm, wie wir diese Dinge verteilt haben möchten. Ich würde dem Notar sagen, daß ein gewisser Teil an meine

Frau, ein anderer an meine Tochter, wieder ein anderer Teil an meinen Sohn und ein Teil an mein Enkelkind usw. gehen soll. Der Notar wird meine Gedanken und meinen Willen, wie ich ihn an jenem Tage geäußert habe, zu Papier bringen, ich würde das Papier unterschreiben, der Notar würde es wahrscheinlich als Zeuge gegenzeichnen und dann in seinen Panzerschrank legen. Ein paar Jahre später, wenn ich das Zeitliche gesegnet habe, wird meine Familie, genau wie andere Familien, das Bestattungsinstitut anrufen und es beauftragen, meinen Leichnam herauszuschaffen. Später würde man mich auf den Friedhof bringen und in mein Grab hinablassen. Wahrscheinlich würde man schon, bevor das Grab zugeschüttet ist, ins Auto springen und zum Notar fahren. Der Notar würde das Papier herausholen und den Erben meine Gedanken, die ich vor ein paar Jahren aufzeichnen ließ, vorlesen. Es ist kein Zufall, daß man dieses Stück Papier den letzten Willen nennt. Wille, Denken, Geist, das sind alles gleichbedeutende Wörter.

Nicht nur werde ich beschließen, meinen Willen, sondern auch mein Leben der Sorge und der Führung Gottes, wie ich ihn verstehe, anzuvertrauen. Was ist aber mein Leben? Mein Leben ist nichts weiter als meine Taten. Das, was ich heute, jetzt, in diesem Moment bin, da ich hinter diesem Mikrofon sitze, ist die Summe dessen, was ich während meines ganzen Lebens getan habe. Jede Tat hat ihren Ursprung in Gedanken. Jedes Handeln hat seinen Ursprung im Denken. Manchmal reagieren wir so automatisch, daß wir meinen, es sei kein Gedanke dahinter. Das ist nicht richtig. Ich kann nicht einmal meinen Arm ausstrecken, um diese Tasse Kaffee hochzuheben und einen Schluck aus ihr zu nehmen, ohne daß mein Geist meinen Körper dazu die Anweisung gegeben hatte. Daher ist es kein Zufall, daß im dritten Schritt steht: "unseren Willen und unser Leben." Wenn mein Denken in Ordnung ist, dann sind höchstwahrscheinlich meine Taten ebenfalls in Ordnung, und ich kann annehmen, daß ich ein ziemlich gutes Leben haben werde. Wenn mein Denken aber miserabel ist, werden wahrscheinlich auch meine Handlungen miserabel sein, so daß ich ein ziemlich verhundstes Leben haben werde.

Ich erinnere mich, daß ich zu meinem Sponsor gegangen bin und ihm gesagt habe, "Ich glaube nicht, daß ich den dritten Schritt machen kann." "Warum?" fragte er. Ich sagte: "Wenn ich meinen Willen und mein Leben der Sorge Gottes, wie ich ihn verstehe, anvertraue, habe ich keine Ahnung, was Er aus mir machen würde. Vielleicht will Er einen Missionar

aus mir machen und mich nach Afrika, China oder sonstwo hinschicken, was ich garantiert nicht will." Mein Sponsor lachte nur und sagte: "Charley, du kannst das auch anders sehen. Schließlich wäre dein Leben nicht in den Händen eines Idioten. Schau dir doch nur dein Leben, das du bisher geführt hast, an. Du bist immer ein egoistischer, egozentrischer, eigenwilliger Mensch gewesen. Du hast immer nur das getan, was du wolltest, wann du wolltest. Du hast dich nie darum gekümmert, was Gottes oder eines anderen Menschen Wille ist. Nur deiner war dir wichtig. Und das Ergebnis davon ist, daß du beinahe sowohl dein eigenes Leben als auch das Leben derjenigen, die dir nahestehen und dich lieben, zerstört hast. Stell dir vor, wenn Gott deine Gedanken in Zukunft führt, vielleicht wird dein Leben besser werden. Wenn deine Gedanken bessere sind, dann werden wahrscheinlich deine Taten auch besser werden. Und wenn deine Taten besser werden, dann wird mit Sicherheit dein Leben und das Leben der Menschen in deiner Umgebung besser werden. Auf dich selbst gestellt, bleibt dein Leben aussichtslos. Du wirst genauso denken, wie du immer gedacht hast und genauso handeln, wie du immer gehandelt hast. Du wirst weiterhin dein Leben und das Leben anderer in deiner Umgebung zerstören, und es wird nicht lange dauern, bis du wieder an der Flasche hängst. Jetzt kannst du versuchen, eine Lebensweise zu finden, die dir inneren Frieden und Glück bescheren könnte. Wenn du dich weiterhin auf deinen Eigenwillen verläßt, wirst du immer ruhelos, reizbar und unzufrieden bleiben, du wirst immer geplagt sein von Schuld, Scham und Reue. Unter diesen Umständen wirst du eines Tages wieder das Trinken anfangen müssen." Mein Sponsor hatte mir diese Tatsachen so gut nahegelegt, daß ich nicht anders konnte als den dritten Schritt zu tun und den Entschluß zu fassen.

(Joe) Ich glaube, jeder von uns ist nur widerstrebend an diesen Schritt herangegangen. Jedenfalls ist es mir so gegangen. Ich hatte eine Menge Schwierigkeiten, diesen Entschluß zu fassen, weil ich Befürchtungen hatte und nicht wußte, wie mein Leben danach aussehen würde. Ich hatte keine Angst, daß Gott mich zum Missionar machen könnte, weil ich nicht glaube, dafür die nötigen Fähigkeiten zu haben. Meine größte Sorge war, daß Gott mich zum Musiker in einer Heilsarmeekapelle verdonnern könnte, wenn ich ihm meinen Willen und mein Leben überlasse. Ich sah mich schon mit einer kleinen Trompete da draußen an einer Ecke stehen. Wenn Charley und ich unterwegs sind, achten wir immer auf die Heilsarmee, wenn wir sie sehen. Diese Leute haben mich schon immer neugierig gemacht. Bis heute habe ich aber noch keinen Schwarzen in der

Heilsarmee mitmarschieren sehen. Das ist sowieso nicht unser Musikstil.

(Charly) Wo wir uns auch in der Welt befinden, nach zwei Dingen halten wir immer Ausschau, Joe und ich. Zum einen schauen wir immer, ob wir jemals einen Schwarzen in einer Heilsarmeekapelle erspähen könnten. Bisher haben wir noch keinen gesehen. Zum anderen beobachten wir immer die Jogger. Man sagt, daß das Joggen so wohltuend sein soll. Wir möchten sehen, ob wir jemals einem fröhlichen, lächelnden Jogger begegnen würden und haben von einem solchen auch noch nie einen zu Gesicht bekommen.

(Joe) Wir alle mehr oder weniger schlagen uns mit diesem Entschluß herum. Wir sollten uns einmal anschauen, was es mit diesem unserem Willen auf sich hat. Er spielt sowohl im dritten Schritt als auch im Rest der Schritte eine Rolle. Es ist ein kleines Wort, das aber die Wurzel all unserer Probleme ist. Manchmal können wir nicht so recht verstehen, was Wille eigentlich ist. Ich wende mich gerne an die Entstehungsgeschichte des Menschen, an die Zeit der Schöpfung. Wenn ich um mich schaue, dann scheint mir, daß es nur zwei Arten von Willen auf dieser Erde gibt. Wenn ich aus diesem Fenster schaue, sehe ich, daß zwei schöpferische Kräfte am Werk sind. Zum Beispiel sehen wir Dinge, die durch den Willen und die schöpferische Kraft von Menschen entstanden sind. Wir sehen Häuser und Straßen und Autos. Diese wurden von Menschenhand und durch den menschlichen Willen geschaffen. Alles andere, was wir da draußen sehen, das nicht von Menschenhand geschaffen wurde, ist die Schöpfung Gottes. Die großartigsten Dinge, die wir sehen, wurden durch den Willen Gottes geschaffen. Auf dieser Erde gibt es sonst keine Instanz, welche die Fähigkeit zum Dirigieren und zum Schaffen hat. Es gibt zwei lenkende Kräfte auf der Erde - die menschliche und die göttliche Schöpferkraft. Die Geschichte der Schöpfung der Welt ist sehr gut in unserem Big Big Book, der Bibel, nachzulesen. Wir erfahren, wie alles nach Gottes Wille und Plan gestaltet und erschaffen wurde. Er erschuf die Welt, die Pflanzen und die Tiere. Er ist der Lenker der Natur. Gott sagte, daß er die Pflanzen und die Tiere lenken würde, da sie keinen eigenen Willen haben. Das ist das Besondere an Tieren und Pflanzen. Da sie durch ihren Instinkt von Gott gelenkt werden, geraten sie nie in Schwierigkeiten. Sie haben keine Probleme wie wir, weil sie keinen eigenen Willen haben. Ich habe nie gehört, daß ein Baum in ein Auto hineingefahren wäre. Bäume können das einfach nicht, weil sie keinen Willen haben.

Nachdem Gott alles das geschaffen hatte, was ausschließlich seiner Führung unterstellt ist, beschloß er, daß er ein Geschöpf haben wollte, das Ähnlichkeit mit ihm hat. Keine physische Ähnlichkeit, er dachte an etwas, das Ähnlichkeit hat mit seinem Willen und seiner Schöpfungskraft. Daher hat er den Menschen erschaffen und ihn mit der Fähigkeit zu lenken und schöpferisch zu sein ausgestattet. Er gab uns einen eigenen Willen. Unser Wille ist also ein Geschenk Gottes. Gott gab uns einen schönen Garten, in dem wir leben sollten. Als er diesen Garten schuf, war er sehr schön, so schön wie der Garten hier, den ihr Serenity Park nennt. Dort hinein setzte er diese zwei Menschen, Adam und Eva. Eine Zeitlang ging alles gut. Die Erzählung überliefert uns, daß Gott die Führung über den Garten und alles was darin war, hatte. Die Menschen erlaubten es, daß sie von Gott geführt wurden. Alles war in bester Ordnung. Eines Tages kam eine kleine Schlange vorbei und sagte zu Eva: "Ich möchte gern mit dir etwas plaudern, Süße. Warum laßt ihr euch von Gott Vorschriften machen? Ihr habt das doch nicht nötig. Ich muß es über mich ergehen lassen, aber ihr, du und Adam, ihr habt doch den freien Willen." Neugierig geworden, fragte Eva: "Was ist das, freier Wille?" "Mein Kind," sagte die Schlange, "ihr habt die Fähigkeit, euer Leben selbst in die Hand zu nehmen. Ihr müßt nicht auf Gott hören. Ich, ja, aber du und Adam, ihr habt den freien Willen." Adam und Eva wußten nicht, daß sie einen freien Willen hatten, daher hatten sie nie Gebrauch davon gemacht.

Sofort rannte Eva zu Adam und erzählte ihm, was sie gehört hatte. Adam fragte, was das sei, eigener Wille, und sieklärte ihn auf, daß sie tun und lassen könnten, was sie wollten, sie brauchten nicht auf Gott zu hören. Sie sagte, sie seien anders als die anderen Tiere, sie könnten ihr eigenes Leben führen. Daraufhin faßte Adam einen Entschluß. Er beschloß, den Apfel zu essen. Das war eine schlechte Entscheidung. Ich weiß nicht, warum wir mit Adam so hart ins Gericht gehen. Es war die erste Entscheidung, die er je getroffen hatte. Er wußte gar nicht, was er tat. Die beiden beschlossen also, den Apfel zu essen.

Als Gott das sah, sagte er: "Ich bin der Chef in diesem Garten. Alles, was sich hier drin befindet, wird von meinem Willen gelenkt. Wenn ihr beschlossen habt, euren eigenen Willen zu praktizieren, dann müßt ihr diesen Garten verlassen. Draußen seid ihr dann auf euch selbst gestellt. Ich kümmere mich um das, was ich führe und lenke. Wenn ihr euer Leben selbst führen wollt, dann müßt ihr euch auch um euch selbst kümmern." Gott machte ihnen also klar, daß sie gehen mußten.

Allerdings war er bereit, mit ihnen ein Bündnis zu schließen. Er sagte: "Wenn ihr da draußen seid und eines Tages wieder zurückkommen wollt, wenn ihr den Wunsch habt, daß ich die Führung für euer Leben wieder übernehmen soll, wenn ihr wieder in den Garten kommen wollt, dann müßt ihr den Entschluß fassen, mir euren eigenen Willen wieder zurückzugeben. Von da ab werde ich wieder die Führung für euer Leben übernehmen, wie ich das für den Rest der Schöpfung tue." Dies ist das Bündnis, das Gott in jedem Menschengeschlecht und in jeder Generation wieder erneuert. Die Oxfordgruppen formulierten es so: "Wir mußten lediglich einen Entschluß fassen, Gott unseren Willen zurückzugeben, den er uns so freimütig geschenkt hatte. Danach kann Gott uns führen, wie er alles andere lenkt. Wir brauchen nur einen einfachen Entschluß zu fassen."

(Charles) In seinem Bündnis zeigte Gott wie sehr er uns liebte. Er ging sogar so weit, daß er uns erlaubte uns selbst zu zerstören, wenn das unser Wille ist. Er versicherte uns aber: "Wenn ihr da draußen müde werdet, wenn ihr es nicht mehr aushalten könnt und wenn ihr den Wunsch habt, daß ich mich wieder um euch kümmere, dann könnt ihr euren eigenen Willen wieder zurückgeben und in meinen Garten kommen. Wenn ihr das tut, werde ich nicht nur euren Willen lenken, sondern ich werde euch alles geben, was ihr für ein glückliches Leben braucht." Es ist ein einfaches kleines Bündnis, das Gott mit uns Menschen schloß vor vielen, vielen Jahren, das bis heute unverändert blieb. Wir können heute auf dasselbe Bündnis zurückgreifen wie seinerzeit Adam und Eva es hätten können. Ich weiß zwar nicht, ob diese kleine Geschichte wahr ist, aber sie klingt ziemlich gut. Jedenfalls trägt sie zum Verständnis dessen bei, was wir hier zum Ausdruck bringen möchten.

## **06a** 07:16

(Charley) Wir glauben, Adam könnte ein Alkoholiker gewesen sein. Als Gott sah, daß der Apfel fehlte, fragte er Adam, wo der Apfel hingekommen sei. Adam sagte: "Wir haben ihn gegessen." Gott fragte: "Warum habt ihr denn das getan?" Und Adam drehte sich um, zeigte auf Eva und sagte: "Sie hat gesagt, ich soll ihn essen." Seitdem haben wir immer wieder solche Sätze gesagt. Eva war wahrscheinlich die erste Eßsüchtige auf der Welt. Wir lesen weiter auf Seite 71 unten:

"Egoismus - Ichbezogenheit! Das, glauben wir, ist die Wurzel unserer

Schwierigkeiten. Getrieben von allen möglichen Formen von Furcht, Selbsttäuschung, Egoismus und Selbstmitleid treten wir unseren Mitmenschen auf die Füße, und sie schlagen zurück. Hin und wieder verletzen sie uns, ohne daß wir es anscheinend provoziert haben. Aber unweigerlich stellt sich heraus, daß wir irgendwann in der Vergangenheit ichbezogene Entscheidungen getroffen haben, die uns später verwundbar machen.

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

Einer der größten Fehler, die wir heute in AA begehen, ist, daß wir uns zwingen und versuchen, mit unserer eigenen Willenskraft bessere Menschen zu werden. Gott hat den Menschenwillen geschaffen, und nur Gott kann etwas, das er geschaffen hat, überwinden. Menschenwille kann keinen Eigenwillen besiegen. Ein kranker Geist kann keinen kranken Geist heilen. Wir brauchen dazu Gottes Hilfe. Bill schreibt:

"Das ist das Wie und Warum. Zuallererst mußten wir aufhören, den lieben Gott zu spielen."

Wenn wir in einer von Gott gelenkten Welt leben und unser ganzes Leben hindurch Regie geführt haben, sowohl in unserem eigenen Leben als auch im Leben anderer, dann haben wir versucht, Gottes Arbeit zu übernehmen. Wir sind aber nicht Gott, und deshalb funktioniert es auch nicht. Wir haben den lieben Gott gespielt.

"Als nächstes beschlossen wir, daß von jetzt an Gott in diesem Drama des Lebens unser Regisseur sein sollte."

Hier steht nicht, er würde uns Empfehlungen oder Vorschläge machen, hier steht, er würde Regie führen. Bill hat, wie ihr seht, das Wort zwei Seiten weiter gleich wieder hereingebracht.

"Er ist der Chef, und wir handeln in Seinem Auftrag. Er ist der Vater, und wir sind Seine Kinder. Die meisten guten Ideen sind einfach. Und diese Auffassung war der Schlußstein des neuen Triumphbogens, durch den hindurch wir zur Freiheit gelangen."

Bevor wir zu AA kamen, haben die meisten von uns Gott als eine Art Laufburschen beschäftigt. Wir machten eine Liste von Wünschen, so wie es Kinder für den Weihnachtsmann machen. Wir sagten Gott, was wir wollten. Wir baten: "Gott, gib' mir dies, Gott gib' mir das, Gott, mach' dieses und Gott, mach, jenes für mich." wir machten einen Kuhhandel mit Gott. Wir sagten: "Gott, wenn du das für mich tust, dann tu ich jenes für Dich." In dem Buch, von dem Joe gerade gesprochen hat, steht gleich am Anfang, daß Gott diese Erde in 6 Tagen geschaffen hat. Danach ruhte er. Nirgends in jenem Buch wird man eine Stelle finden, wo es heißt, daß Gott seine Arbeit wieder aufgenommen hat. Er ist der Vater, wir sind die Kinder. Er ist der Chef, wir folgen ihm. Er ist der Regisseur, wir handeln in seinem Auftrag. Wir müssen die Arbeit machen, nicht Gott. Wenn dieser Gedanke in unserem Denken Fuß gefaßt hat, nämlich, daß wir Gott Regie führen lassen in unserem Leben, dann sind wir im Besitz einer sehr einfachen Lösung. Diese Auffassung ist der Schlußstein des neuen Triumphbogens, durch den hindurch wir zur Freiheit gelangen. Der erste Schritt, unsere Bereitschaft, war das Fundament; der zweite Schritt, der Glaube, war der Eckstein; der dritte Schritt, unser Entschluß, ist der Schlußstein. Bill zeigt uns jetzt, welches Gebäude wir hier errichten - nämlich einen Triumphbogen, durch den hindurch wir zur Freiheit gelangen. Ihr werdet vielleicht wissen, daß in der Frühgeschichte den Bauherren kein Mörtel und anderes Baumaterial zur Verfügung stand, um einen gemauerten Bogen zusammenzuhalten. Man schichtete die Steine bogenförmig aufeinander, und am höchsten Punkt des Bogens setzte man einen besonderen Stein, den Schlußstein. Wenn dieser richtig zugeschnitten war, und die anderen Steine gegen ihn drückten, hielt er den ganzen Bogen fest. Wenn er fehlerhaft war, würde die ganze Konstruktion in sich zusammenfallen. Der Schlußstein des Triumphbogens, den wir durchschreiten werden, um in die Freiheit zu gelangen, ist eine sehr einfache Idee. Es ist Idee, daß Gott in unserem Leben Regie führen soll. Dafür entscheiden wir uns, wenn wir den dritten



Schritt machen.

Ihr werdet sehen, daß wir vom dritten Schritt an, einem bestimmten Muster folgen werden. Bei jedem Schritt von jetzt ab wird man uns darüber informieren, warum wir ihn machen sollten, wie wir ihn machen sollten und was das Ergebnis davon sein wird. Die folgenden Schritte sind alles "action-steps" - Schritte zum konkreten Handeln. Weiterhin werdet ihr bemerken, daß es in jedem Schritt ein Gebet gibt. In jedem Schritt wird uns bewußt gemacht, daß der menschliche Wille den Eigenwillen nicht überwinden kann und daß wir Gottes Hilfe brauchen. Wir lesen weiter auf Seite 72 unten:

(Joe) "Als wir uns ernsthaft zu dieser Lebenseinstellung bekannt hatten, folgten alle möglichen bemerkenswerten Dinge. Wir hatten einen neuen "Chef". Er war allmächtig. Er gab uns das, was wir brauchten, wenn wir zu Ihm standen und Seine Arbeit gut ausführten. Auf dieser Grundlage ließ das Interesse an uns selbst, unseren kleinen Plänen und Vorhaben immer mehr nach. Zunehmend interessierten wir uns dafür, was wir dem Leben beisteuern konnten. Sobald wir neue Kraft in uns spürten, sobald wir uns an unserem Seelenfrieden erfreuten, sobald wir entdeckten, daß wir dem Leben erfolgreich entgegentreten konnten, sobald wir uns Seiner Gegenwart bewußt wurden, verloren wir unsere Furcht vor dem Heute, dem Morgen und der Zukunft. Wir waren wiedergeboren."

Jetzt kommt das Gebet für den dritten Schritt.

"Jetzt waren wir mitten im Dritten Schritt. Viele von uns sagten zu unserem Schöpfer, wie wir Ihn verstanden: ‚Gott, ich gebe mich in Deine Hand, richte mich auf und tu mit mir nach Deinem Willen. Erlöse mich von den Fesseln meines Ichs, damit ich Deinen Willen besser erfüllen kann. Nimm meine Schwierigkeiten hinweg, damit der Sieg über sie Zeugnis von Deiner Macht, Deiner Liebe, Deiner Führung ablegen möge vor den Menschen, denen ich helfen möchte. Möge ich immer Deinen Willen tun!' Bevor wir diesen Schritt taten, haben wir gut nachgedacht und uns geprüft, ob wir dazu bereit waren, so daß wir uns schließlich ohne Einschränkung in Gottes Hand geben konnten.

Wir fanden es wünschenswert, diesen spirituellen Schritt mit einem verständnisvollen Menschen zu tun, vielleicht unserer Frau, dem besten

Freund oder einem geistlichen Berater."

In der ersten Zeit der Gemeinschaft, als das Buch geschrieben wurde, machte man den dritten Schritt immer zusammen mit einem anderen Menschen. Es ist keine schlechte Idee und könnte sehr hilfreich sein für einen Neuen. Bill schreibt weiter:

"Allerdings ist es besser, Gott allein gegenüberzutreten als mit jemandem, der nicht das richtige Verständnis dafür aufbringt. Natürlich war die Wahl der Worte jedem selbst überlassen, solange zum Ausdruck kam, daß wir uns Ihm rückhaltlos anvertrauten. Das war erst ein Anfang: Wenn er aber ehrlich und demütig gemacht wurde, war eine starke Wirkung manchmal sofort spürbar."

Es ist ganz natürlich, daß wir eine starke Wirkung verspüren, wenn wir diesen Schritt tun. In einigen seltenen Fällen tritt sie sofort ein. Der dritte Schritt ist der erste Schritt in der Genesung, er ist erst der Anfang. Bis dahin haben wir noch nichts getan. Wir stehen noch am Anfang.

(Charley) Wir schauen uns noch einmal kurz den einen Satz auf Seite 73, am Ende des zweiten Abschnitts an:

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

Ich glaube, "ohne Einschränkung" bedeutet ganz und gar; es beinhaltet wirklich alles, was mit unserem Leben zu tun hat. Etwas weiter vorn in diesem Kapitel heißt es: "Halbe Sachen nützen uns nichts. Wir standen am Wendepunkt. Hingebungsvoll baten wir ihn um seinen Schutz und seine Hilfe." Ich glaube, wir sollten uns darüber in klaren sein, daß Gott künftig über alle unsere Gedanken Regie führen würde. Am Anfang meiner Trockenheit sprach ich das Dritte-Schritt-Gebet folgendermaßen: "Gott, ich gebe mich in Deine Hand, richte mich auf und tu mit mir nach Deinem Willen. Nimm meine Schwierigkeiten hinweg... usw. usw., und wenn ich am Schluß angelangt war, fügte ich hinzu: "ausgenommen mein Sexualeben. Dort brauchst Du Dich nicht einzumischen. Das kann ich selbst erledigen. Zudem, lieber Gott, brauchst Du Dich nicht um meine finanziellen Angelegenheiten zu kümmern. Das kann ich auch selbst ganz gut. Nimm nur meinen Alkoholismus von mir, Punkt." Heute sehe ich, daß

da ein Fehler in meinem Denken war. Gott trinkt nämlich selbst gar keinen Alkohol. Er interessiert sich nicht nur für meinen Alkoholismus, er möchte mich ganz haben. Wir müssen wissen, daß wir uns auf nichts weniger einlassen, wenn wir diesen Entschluß fassen.

Noch ein Punkt, der sehr wichtig ist: Wir halten es für äußerst wünschenswert, diesen spirituellen Schritt zusammen mit einem verständnisvollen Menschen zu tun. Ganz am Anfang, als man noch in die Oxford-Gruppen ging, besuchte man den Neuen zu Hause und überzeugte ihn davon, daß er machtlos sei und eine höhere Macht brauche. Danach brachte man ihn in die Gruppe und stellte ihn der Gruppe vor. Diejenigen, die den Neuen in die Gruppe brachten, fungierten als Sponsoren. Die Gruppe stimmte dann ab, ob der Neue aufgenommen werden konnte oder nicht. So spielte sich damals Sponsorschaft ab. Sobald die Gruppe beschlossen hatte, ihn aufzunehmen, gingen drei oder vier Leute mit dem Neuen in ein anderes Zimmer - das war vor allem in Dr. Bob's Haus der Brauch - sie gingen mit ihm nach oben ins Schlaf -zimmer, sie knieten sich alle nieder, und der Neue vollzog seine Kapitulation, er gab sein Leben vollkommen Gott hin. Diese Hingabe (surrender) war damals der erste Schritt, heute ist es unser dritter Schritt. Nachdem er sein "surrender" vollzogen hatte, stimmte man abermals ab, ob es auch ein gutes "surrender" gewesen ist. Wenn man nicht ganz zufrieden war, konnte es sein, daß er später noch einmal das "surrender" vollziehen mußte.

Ich glaube, es ist schon seit langen bekannt, daß Gebete, die in Anwesenheit anderer gesprochen werden, eine viel stärkere und länger andauernde Wirkung haben. Wir Alkoholiker sind seltsame Menschen. Während unserer Trinkzeit durfte unsere Familie uns dabei beobachten, wie wir jeden Morgen im Badezimmer auf den Knien liegend die Kloschüssel in den Armen hielten und uns übergaben. Aber jetzt, wo wir trocken geworden sind und unser Leben wieder in Ordnung bringen wollen, schämen wir uns, wenn unsere Familie uns auf Knien sieht, wenn wir zu Gott um Hilfe beten. Die seltsamsten Menschen auf der Welt.

Bei allen, mit denen ich im Programm arbeite, bestehe ich darauf, daß sie den dritten Schritt mit mir zusammen machen. Dafür habe ich zwei Gründe: Zum einen weiß ich, daß sie den dritten Schritt gemacht haben, wenn ich dabei bin. Nur so kann ich mir sicher sein. Manche Alkoholiker neigen nämlich dazu, die Unwahrheit zu sagen. Wenn sie ihn also mit mir zusammen gemacht haben, weiß ich, daß sie ihn gemacht haben. Aber

der eigentliche Grund, warum ich das so handhabe, ist, daß es auch für mich zu einem tiefen Erlebnis wird. Meine eigene Bereitschaft und die Tiefe meines Glaubens wächst mit jedem Mal etwas mehr. Ich glaube, es ist eine gute Idee, diesen Schritt mit jemandem zusammen zu machen.

(Joe) Jedesmal, wenn ich hier bin, freue ich mich darüber, wie angenehm es für uns ist, mit euch zu arbeiten. Ich brauche nur die Hand zu heben, und schon wird es still im Saal. Charley und ich, wir finden das so schön, daß wir es einmal ausprobierten, als wir nach Hause kamen. Wir waren auch in einem solchen Seminar, es war in Chicago. Wir hoben unsere Hand, so wie jetzt, und jemand ganz hinten im Saal fing an, uns zuzuwinken. Einer in der ersten Reihe wollte wissen, ob das jetzt eine Abstimmung sei. Er wollte wissen, worüber zum Teufel wir jetzt abstimmt. Bei uns funktioniert das nicht so wie hier.

(Charley) Wir möchten jetzt nur kurz eine Information aus den "Zwölf Schritten und Zwölf Traditionen" ausborgen. 13 Jahre, nachdem das Blaue Buch herausgekommen war, schrieb Bill das Buch "Die Zwölf Schritte und Zwölf Traditionen," das dann ebenfalls herausgegeben wurde. Man hat sich sehr oft gefragt, warum Bill "Die Zwölf Schritte und Zwölf Traditionen" geschrieben hat. Ich glaube nicht, daß wir jemals den genauen Hintergrund dafür erfahren werden. Einer der Gründe war, daß er mit der Gemeinschaft so viele Schwierigkeiten hatte, weil sie nicht die Traditionen akzeptieren wollte. Er dachte, wenn er etwas zusammen mit den Schritten veröffentlichte, die Akzeptanz der Gemeinschaft dann größer wäre. Ich glaube, ein weiterer Grund, warum er "Die Zwölf Schritte und Zwölf Traditionen" schrieb, war, daß Bill 13 Jahre später mehr Menschenkenntnis besaß als zu der Zeit, als er das Blaue Buch schrieb. Wir dürfen nicht vergessen, daß er niemals in Menschenkenntnis geschult worden war. Dasselbe trifft auch auf den Bereich der Spiritualität zu. Als er das Blaue Buch schrieb, war er etwa 3 Jahre lang trocken. Es war das Beste, das er zu jenem Zeitpunkt hervorbringen konnte. In den folgenden 13 Jahren hatte Bill mit sehr, sehr vielen Alkoholikern gearbeitet. Ebenso hatte er Gelegenheit, mit den bekanntesten geistigen Größen der Welt zu sprechen, Anregungen zu bekommen und durch Selbststudium seine Kenntnisse über Menschen und über Spiritualität zu erweitern. Wahrscheinlich glaubte Bill, daß es uns leichter fallen würde, die Schritte zu verstehen und zu tun, wenn er uns etwas mehr Informationen liefern würde. Wir stehen nicht auf dem Standpunkt, daß "Die Zwölf Schritte und Zwölf Traditionen" vorgesehen waren, das Blaue Buch zu ersetzen. Bill

sagt uns, daß das "Zwölf und Zwölf" eine Reihe von Aufsätzen ist, die uns zusätzliche Informationen über die Schritte geben sollen. Das "Zwölf und Zwölf" enthält keine Anleitungen, wie man die Schritte machen soll. Die einzige Niederschrift, die wir besitzen, die Anleitungen zu den Schritten enthält, ist das Blaue Buch. Vielleicht ist das einer der Gründe, warum die Leute das "Zwölf und Zwölf" so sehr mögen. Sie können es voller Beschaulichkeit lesen, etwas philosophieren und um den Brei herumtanzen, ohne etwas tun zu müssen. Es gibt uns jedoch zusätzliche Informationen. Manche Passagen, enthalten geradezu ausgesprochen brillante Gedanken.

Am Anfang vom vierten Schritt im "Zwölf und Zwölf" spricht Bill von unseren Naturtrieben, die der Entstehung unseres Ichs zugrunde liegen. Er spricht davon, wie das, was aus dem Ich erwächst, uns den Weg zu Gott versperren kann. Wir wollen uns die Anfangspassagen anschauen, um zu verstehen, was er uns sagen will. Wir werden dann erkennen, daß es dann leichter wird, zu akzeptieren, daß wir den dritten Schritt machen müssen. Darüberhinaus wird es uns sehr dabei helfen, den vierten Schritt zu verstehen und ihn nach den Anleitungen im Blauen Buch zu tun. Wir haben hier eine graphische Darstellung, die wir jetzt auf die Leinwand projizieren werden. Hier haben wir die Naturtriebe, aus denen unser Ich entsteht. Bill sagt, daß alle Menschen mit drei Grundtrieben geboren werden und daß ohne diese drei Grundtriebe die menschliche Gesellschaft nicht überleben könnte. Sie sind gottgegeben und für das Überleben notwendig, daher müssen wir sie als richtig und gut ansehen. Bill sagt, daß alle Menschen geboren werden mit einem sozialen Trieb, mit einem Trieb nach materieller Sicherheit und mit dem Sexualtrieb.

Nehmen wir zuerst den sozialen Instinkt. Er sagt, daß alle Menschen mit dem Wunsch auf die Welt kommen, gemocht, akzeptiert, geachtet zu werden und sich gesellschaftlich mit anderen Menschen zu verbinden. Er sagt, wenn wir diese Wünsche nicht hätten, würde sich einer nichts aus dem anderen machen, und wenn sich der eine nichts aus dem anderen macht, würden wir uns auch nicht in Gruppen zusammentun und könnten folglich nichts produzieren, um zu überleben. Und wenn wir uns nicht um andere scherten, würden wir uns gegenseitig nur auffressen wollen, wir lebten in völliger Anarchie und würden unter diesen Umständen bald aussterben. Im Zusammenhang mit dem sozialen Instinkt benützt Bill einige verschiedene Begriffe. Der eine ist "Freundschaft", was nichts weiter bedeutet, als daß wir dazugehören und akzeptiert werden

möchten. Viele von uns sind aufgewachsen als Außenseiter, die gerne dazugehört hätten aber es nicht konnten. Wir waren voller Angst, daß andere uns nicht annehmen oder respektieren könnten, so daß wir uns nicht in der Gesellschaft integrieren konnten.

Bill spricht auch von dem Drang nach Geltung und Ansehen. Das bedeutet, daß man den Wunsch hat, als Führer akzeptiert und angesehen zu sein. Die Welt braucht führende Persönlichkeiten. Irgend jemand muß schließlich die Entscheidungen treffen können. Im Steinzeitalter sah das vielleicht so aus: Jemand sagte: "Mary, stell dich mit dem Steinbrocken dort hinter den Baum, Joe, du stellst dich mit deinem Speer dort hinter den Busch, John und ich, wir rennen dem Biest den Speer in den Leib, wenn es vorbeikommt. Dann stürzen wir uns alle darauf und machen es fertig. So haben wir wieder eine Weile etwas zu Essen." Irgend jemand muß die Führerrolle übernehmen. Die meisten Menschen werden in eine von zwei Richtungen tendieren. Entweder sie sagen: "Ich möchte dazugehören und ein Mitglied sein," oder sie sagen "Ich möchte euer Anführer sein." In beiden Fällen sind wir jedoch darauf angewiesen, was andere von uns denken. Wenn sie uns mögen, und akzeptieren, können wir ein Mitglied ihrer Gruppe werden, vielleicht dürfen wir sogar ihr Anführer werden.

Bill spricht von Selbstachtung. Selbstachtung ist nichts weiter als das, was wir von uns selbst denken. Sie ist entweder hoch oder niedrig, je nachdem, was wir glauben, daß andere von uns halten. Wenn die anderen uns mögen und annehmen, haben wir ein gutes Selbstgefühl; ist das aber nicht der Fall, dann ist auch unser Selbstgefühl schlecht.

Bill spricht von Stolz. Ich habe mir zur Gewohnheit gemacht, in Nachschlagewerken nachzusehen, was Wörter bedeuten. Früher glaubte ich, daß Stolz eine gute Sache sei. Als heranwachsender Junge wollte ich nichts anderes werden als ein Mann, der voller Stolz hoch aufgerichtet einherschritt, vielleicht mit einem kleinen Schlenker wie im Gang von John Wayne. Später fand ich heraus, was die eigentliche Bedeutung von Stolz ist. Das Wörterbuch definiert Stolz als eine übertriebene, ungerechtfertigte Selbsteinschätzung. Wenn wir eine schmeichelhafte Einschätzung von uns selbst haben, oder umgekehrt eine zu geringe Einschätzung, dann sind das Formen von Stolz, denn sowohl das eine als auch das andere ist nicht realistisch.

Bill redet von der Notwendigkeit persönlicher Beziehungen, d.h. wir haben das Bedürfnis, mit anderen Menschen zusammen zu sein. Dann ist hier der Ehrgeiz. Ehrgeiz bedeutet Pläne, die wir für die Zukunft haben. Wir erträumen uns Macht, Anerkennung, Ansehen usw. Wir alle werden mit diesen Wünschen geboren. Wenn wir von der Welt und den Menschen, die darin wohnen, gemocht, geachtet und akzeptiert sein wollen, müssen wir uns zuerst Gedanken darüber machen, was die Menschen von uns erwarten, wenn sie uns mögen, achten und akzeptieren sollen. Die Erwartungen werden ganz unterschiedlich sein, je nachdem, in welchem Teil der Welt man gerade lebt. In einem Teil der Welt ist es vielleicht notwendig, viel Land zu besitzen, in einem anderen Teil der Welt ist es vielleicht gut, wenn wir gebildet sind, und woanders ist es vielleicht wichtig, Teil einer großen Familie zu sein. Es können beliebig verschiedene Eigenschaften sein, die von der Umwelt erwartet werden. Meist lehrt uns die Gesellschaft, während wir heranwachsen, welche Maßstäbe in ihr herrschen. Nach diesen Maßstäben richten wir dann unsere Ziele, die wir im Leben zu erreichen wünschen. Um unsere Ziele erreichen zu können, müssen wir etwas tun. Indem wir es uns bequem machen und keinen Finger rühren, werden wir wenige Menschen finden, die uns mögen, achten und akzeptieren. Andererseits werden wir auch auf einiges verzichten müssen. Es gibt da einige Dinge, die ich liebend gerne tun würde, aber wenn ich sie tue und werde dabei erwischt, ist es mit meiner Beliebtheit vorbei. Daher glaube ich, daß wir nicht die Anstrengungen machen würden, um unsere Ziele zu erreichen, wenn wir nicht auf irgendeine Weise dafür belohnt würden. Wir bekommen eine Art Belohnung, wenn wir ein Ziel, das wir anstrebten, erreicht haben. Bill, in seiner Geschichte, drückte das so aus. Er sagte: "Ich hatte es geschafft."

Wie viele von uns haben sich ein Ziel gesetzt und hart dafür gearbeitet, sich bemüht und auf vieles verzichtet? Als es dann so weit war, als wir das Ziel erreicht hatten und man uns gratulierte und aner kennend auf die Schulter klopfte, hatten wir ein Gefühl, das umwerfend und unbeschreiblich schön war. Es hatte nur einen Haken: Es schien nur ein vorübergehendes Gefühl zu sein. Kaum haben wir das Ziel erreicht und unsere Anerkennung und unser Lob einkassiert, schauen wir uns um und sagen: "Soll das alles gewesen sein?", und wir setzen uns sofort wieder ein neues Ziel. Für dieses arbeiten und mühen wir uns ab, und sobald wir es erreicht und die Anerkennung und das Lob bekommen haben, freuen wir uns, aber nicht lange, und so setzen wir uns erneut ein Ziel. Mit der Zeit wird unser Wunsch nach mehr Macht und Anerkennung unersättlich.

Wir bekommen aber, was wir brauchen, nicht schnell genug. Daher fangen wir an, den Weg etwas abzukürzen. Wir fangen an zu lügen, zu betrügen, zu manipulieren und anderen Menschen auf die Füße zu treten. Sobald wir das tun, verursachen wir Leiden in der Welt und unter unseren Mitmenschen. Diese schlagen dann zurück und verursachen Leiden unsererseits. Ein Leben, das nur auf Ichbezogenheit beruht, kann nicht erfolgreich sein, weil wir unter solchen Umständen immer in Konflikt geraten mit den Menschen und der Welt.

Der zweite Naturtrieb, von dem Bill spricht, ist der Trieb nach Sicherheit. Er sagte, daß alle Menschen mit dem Wunsch geboren werden, Sicherheit für die Zukunft zu haben. Wenn wir uns nicht um die Zukunft kümmern und uns bis zu einem gewissen Grad keine Sorgen machen würden, würden wir uns auch nicht mit Nahrung, Kleidung und Unterkunft versorgen, Dinge, die wir zum Überleben brauchen. Im Winter würden wir erfrieren müssen, bei der nächsten Dürreperiode müßten wir verhungern. Ich weiß, daß wir bei AA nur für heute leben und uns nicht um die Zukunft kümmern. Ich weiß aber auch, daß fast jeder hier im Saal eine Versicherung abgeschlossen hat. Wir tun das, um uns für die Zukunft zu schützen. Es ist ein Grundinstinkt, von Gott gegeben und absolut notwendig für das Überleben.

Wenn wir also unsere Zukunft sichern wollen, müssen wir herausfinden, was wir brauchen, um diese Sicherheit zu schaffen. Und auch das wird uns von der Gesellschaft gelehrt, während wir aufwachsen. Wieder wird es Unterschiede geben. Je nachdem, wo in der Welt man lebt. In einem Teil können es 4 Britische Pfund sein, in einem anderen Teil können es 4.000 Pfund sein, woanders kann es sogar 4 Millionen Pfund sein. Irgendwo sind es vielleicht sogar 182 Kokosnüsse. Es kommt nur darauf an, welche Währung oder welche Werte beim Handeln und Kaufen benutzt werden.

Um also in Sicherheit zu leben, setzen wir uns Ziele, wieder nach den Maßstäben unserer Gesellschaft. Wollen wir unser Ziel erreichen, müssen wir daran arbeiten. Wir können nicht einfach heute auf unserem Allerwertesten sitzen und morgen abgesichert sein. Wir müssen arbeiten, Geld zurücklegen oder anlegen und auf Dinge verzichten. Wir können nicht alles heute ausgeben, wenn wir morgen abgesichert sein wollen. Wir müssen heute womöglich auf das neue Kleid, auf den neuen Anzug oder sonstwas verzichten, damit wir auch morgen noch etwas haben. Wir



würden aber all das nicht tun - arbeiten, sparen und verzichten - wenn wir nicht am Ende dafür belohnt wurden. Die Belohnung kommt, sobald wir unser Ziel erreicht haben. wie viele von uns haben sich Ziele gesetzt wie ein neues Kleid, ein neuer Anzug, eine neue Couch, neue Vorhänge, ein neues Auto, ein eigenes Haus? Wir arbeiten und sparen, und an dem Tag, an der wir die letzte Rate abgezahlt haben, fühlen wir uns unbeschreiblich gut. Ich weiß nicht, wie es bei euch ist, aber bei uns zuhause, wenn wir die letzte Hypothek auf den Haus getilgt haben, nachdem wir jahrelang gerackert und gespart haben, veranstalten wir ein großes Fest vor Freude, daß man uns jetzt das Haus nicht mehr wegnehmen kann. Wir laden Freunde und Nachbarn ein und feiern das Ereignis, indem wir die Papiere, auf denen die Hypothek eingetragen ist, verbrennen. Dieses schöne, freudige Gefühl ist leider aber nur von kurzer Dauer. Bald schauen wir uns um und sehen, daß der Nachbar ein größeres Haus hat als wir, daß er einen Cadillac fährt, während ich in einem Chevrolet sitzen muß. Er trägt einen Designer-Anzug, während ich meinen bei C & A gekauft habe. Das spornt mich an ein weiteres Ziel zu setzen. Wieder arbeiten, sparen und verzichten wir, wir erreichen das Ziel, wir freuen uns und wir feiern, aber leider ist die Freude nur von kurzer Dauer. So setzen wir ein weiteres Ziel, und mit der Zeit werden die Wünsche nach mehr materiellen Dingen uner- sättlich. Bald dauert uns der Prozeß des Heranschaffens zu lange. Wir meinen, wir bekämen die Belohnung nicht so, wie wir es eigentlich verdient hätten. So probieren wir ein paar Ab-kürzungen. Wir lügen, betrogen, manipulieren und stehlen. Sobald wir das tun, verursachen wir Leiden unter den Menschen und in der Welt. Die Menschen schlagen zurück und verursachen unser Leiden und unseren Schmerz. Es ist offensichtlich, daß ein ichbezogenes Leben nicht erfolgreich sein kann. Der dritte Naturinstinkt, von dem Bill spricht, ist unser Sexualtrieb. Ich weiß, daß wir in AA ab und zu über Sex sprechen. Wir machen Witze darüber und lachen, aber ich bezweifle, daß wir in Wirklichkeit sehr viel darüber wissen. Bill sagt, daß alle Menschen mit einem geschlecht- lichen Begehren auf die Welt kommen. Manchmal wird der Geschlechtstrieb verschüttet durch falsche Erziehung oder traumatische Erlebnisse. Dennoch kommt jeder mit diesem Trieb auf die Welt. Wenn das nicht so wäre, würden wir uns nicht vermehren wollen, und wenn wir uns nicht mehr vermehren, sterben wir aus. Mit diesem Trieb verhält es sich genau wie mit den anderen. Wenn wir in unserer Vermehrung erfolgreich sein wollen, müssen wir einige Anstrengungen unternehmen. Man kann sich in 3 Minuten Geschlechtsverkehr - vorausgesetzt man hält so lange durch - mehr abmühen als bei 8 Stunden

Grubenarbeit. Ihr

älteren Männer werdet wissen, wie man ins Schwitzen kommt, wie man das Gefühl hat, dreimal gestorben und wieder zurückgekehrt zu sein und wie euch die Puste dabei beinahe ganz ausgeht. Ich glaube nicht, daß wir diese Anstrengung auf uns nehmen würden, wenn wir dafür nicht belohnt würden. Unsere Belohnung ist das wunderbare körperliche und emotionale Empfinden, das wir nach erfolgreichem Abschluß unserer Anstrengung verspüren. Es scheint eines der großartigsten Gefühle zu sein, zu dem ein Mensch imstande ist. Leider ist auch dies nur ein vorübergehendes Gefühl. Sobald wir damit fertig sind, denken wir schon daran, es wieder zu tun. Es ist so aufregend, daß wir uns überlegen, wie wir es durch variieren noch aufregender machen können. Wir stellen uns verschiedene Positionen oder Partner vor, und bevor wir uns versehen, machen wir es zu einer falschen Zeit an einem falschen Ort mit einer falschen Person. Sobald wir das tun, verletzen wir andere. Sie schlagen zurück und verursachen wiederum Schmerz und Leid für uns. Es ist offensichtlich, daß ein ichbezogenes Leben kaum von Erfolg gekrönt sein kann. Gott hat uns die Anlage zur Vermehrung durch die Beigabe von Freude und Erfüllung schmackhaft gemacht, aber durch unsere Ichbezogenheit und Gier übertreiben wir und verletzen dadurch andere. Das Ergebnis ist, daß wir selbst unter Schuld- und Reuegefühlen leiden, die unseren inneren Frieden rauben.

Auf der Graphik seht ihr, daß aus diesen drei Naturtrieben etwas entsteht, das hier in dem Kreis als das Ich oder das Selbst bezeichnet wird. Aus diesem Ich-Kreis wächst ein weiterer Kreis, in dem das Wort "Unrecht" (engl.: wrong) steht. Aus irgend einem Grund herrscht unter uns die Auffassung, daß mit dem Wort "Unrecht" etwas Übles, Schmutziges gemeint ist. Ich zog wieder mein Wörterbuch zurate und fand mehrere Definitionen vor. Eine der Definitionen lautet: "irrtümliche Einschätzung anderer". Später werden wir sehen, daß diese Definition genau auf unseren Grollzustand paßt. Eine weitere Definition des Wortes "wrong" ist "irrtümlicher Glaube". Später werden wir sehen, daß dies die Grundlage für unsere Angst und Furcht ist. Noch eine Definition des Wortes "wrong" lautet: "Schaden und Kränkungen, die wir anderen Menschen zufügen." Es ist sehr leicht, einen selbstsüchtigen, ichbezogenen Menschen zu erkennen. Sein Eigensinn wird immer diese drei Arten von Unrecht reflektieren. Er wird immer voller Groll und voller Angst sein und Dinge tun, die andere Menschen verletzen. Er ist ganz leicht zu erkennen, denn er ist fast immer wütend. Wenn man sich mit ihm unterhält, hört man

immer nur Verwünschungen und Drohungen. Es geht immer um diesen oder jenen verdammten Mistkerl, dem man es zeigen würde und von dem man sich nichts mehr gefallen lassen wolle usw. und so fort.

Selbstsüchtige, ichbezogene Menschen sind immer voller Angst, denn sie können sich weder auf Gott noch auf andere Menschen verlassen. Wenn sie obendrein noch Alkoholiker sind und sich nicht mehr auf sich selbst verlassen können, müssen sie vom absoluten Terror ergriffen sein. Als selbstsüchtige, ichbezogene Menschen tun wir immerzu Dinge, die anderen Menschen schaden und sie verletzen. Daher müssen wir immer Angst vor dem haben, was sie mit uns anstellen, wenn sie uns erwischen, und selbst wenn man uns nicht erwischt, werden wir innerlich zerfressen von Schuld, Scham und Reue aufgrund der Dinge, die wir anderen Menschen angetan haben. Es ist unvermeidbar, daß wir unter diesen Umständen unseres inneren Friedens beraubt werden.

Indem ich diese Naturtriebe begreifen lerne und erkenne, daß sie zum Entstehen von Groll, Angst und verletzendem, schädlichem Verhalten führen können, kann ich allmählich einsehen, daß ich keine Chance auf etwas Besseres habe, wenn ich auf mich gestellt in meinem Eigensinn verharre. Wenn ich jedoch meinen Naturtrieben in dem Maße, wie von Gott vorgesehen, gerecht werden kann, wenn jeder Mensch auf dieser Erde ebenso in dem Maße, wie Gott es beabsichtigte, seinen Naturtrieben gerecht werden würde, gäbe es auf dieser Welt keine Konflikte. Aber alle Menschen haben ihren eigenen Willen. Jeder von uns wird von Zeit zu Zeit übertreiben und dadurch Probleme für andere verursachen, was wiederum Probleme für uns selbst schafft und unseren inneren Frieden raubt. Ohne den inneren Frieden fange ich an, mich an das Gefühl der Leichtigkeit und Behaglichkeit zu erinnern, das sich sofort einstellt, sobald ich ein paar Gläser Alkohol getrunken habe. Es dauert nicht lange und ich verfalle wieder dem Wahn, daß ich trinken kann, und bald hänge ich wieder an der Flasche. Ich begreife jetzt erst so richtig, warum es für mich notwendig ist, den dritten Schritt zu machen.

(Joe) Wie Bill in den "Zwölf Schritten und Zwölf Traditionen" gezeigt hat, sind unsere Naturtriebe von Gott gegeben. Wir alle, jeder Mensch hat sie, und keiner hat es je erreicht, im Ausleben dieser Triebe jemals das vollkommene Maß zu erreichen, selbst die besten Menschen unter uns haben dies nicht erreichen können. Keiner kann seinen Eigenwillen vollkommen kontrollieren. Die Übertreibung unserer Grundtriebe ist die Wurzel all unserer Probleme. Nicht nur der Alkoholiker ist davon

betroffen, sondern alle Menschen. Problemverhalten manifestiert sich überall, besonders wenn wir an die Kriminalität in unserer Gesellschaft denken. Es gibt sehr viele verschiedene menschliche Probleme, und alle Probleme haben nur die eine Wurzel, nämlich einen dieser Triebe, der außer Kontrolle geraten ist. Dort entstehen alle menschlichen Probleme.

Wir können unser Ich nicht loswerden. Es ist lebensnotwendig für uns. Gott hat es uns zu einem bestimmten Zweck gegeben. Ich möchte es mit diesem Gebäude hier vergleichen. Ihr habt hier eine sehr schöne Einrichtung. Die Wände, die Böden, die Möbel, alles zusammen ergibt dieses schöne Gebäude. Um sich darin aufhalten zu können, hat das Gebäude eine Heizung und Beleuchtung. Durch die Wasserleitungen werden wir mit Wasser versorgt. All diese Gebrauchs- und Versorgungseinrichtungen machen die Räume wohnlich. Wir könnten uns hier nicht aufhalten ohne sie. Und so ist es in unserem Leben. Unsere Naturtriebe sind wie die Versorgungseinrichtungen. Sie machen das Leben lebbar, aber wir müssen auf sie achten, damit sie uns nicht zerstören. Das Elektrische, die Heizung oder das Wasser sind notwendig, aber sie können das Gebäude zerstören, wenn sie außer Kontrolle geraten. Ebenso ist das Ich ein notwendiger Teil unseres Lebens. Andererseits ist es aber auch die Wurzel all unserer Probleme. Das trifft auf alle Menschen zu, aber im besonderen auf uns Alkoholiker, weil unser Eigenwille außer Rand und Band gerät.

Nun, da wir erkennen, wie unser Ich entsteht und wie mächtig und beherrschend es in unserem Leben werden kann, können wir vielleicht auch einsehen, daß wir selbst nicht in der Lage sind, eine solche Kraft selbst zu kontrollieren. Gott hat diese Kraft geschaffen, daher kann nur Gott sie korrigieren, und daher müssen wir den Entschluß fassen, sie Gott anzuvertrauen, damit er sie für uns lenken kann. Sobald wir den Entschluß gefaßt haben, unseren Willen Gott anzuvertrauen, ist unsere nächste Aufgabe, aktiv zu werden und zu schauen, was wir jetzt tun können, um diesen Entschluß zu verwirklichen. Wir lesen auf Seite 74 oben:

„Zunächst stürzten wir uns voller Eifer in die Arbeit. Wir begannen mit einem inneren Hausputz, etwas, das viele von uns bis dahin noch nie versucht hatten.“

Alle Schritte, die jetzt folgen, der 4., 5., 6., 7., 8., 9., 10., und 11. Schritt

sind Schritte, die energisches Handeln erfordern. Der erste Schritt dieser "action-steps" ist der 4. Schritt. Der 4. Schritt ist der erste der Schritte, wo wir aktiv werden. Wir machen mit diesen Schritten einen inneren Hausputz.

"Unser Entschluß, uns Gott anzuvertrauen (der 3. Schritt), war ein lebenswichtiger und entscheidender Schritt. Er konnte jedoch nur dann wirksam werden, wenn darauf sofort die echte Anstrengung folgte, den Dingen, die uns den Weg versperrten, ins Auge zu sehen und uns von ihnen zu lösen."

Der 3. Schritt ist ein entscheidender Schritt, jedoch ist er nicht von dauerhafter Wirkung, es sei denn, wir machen uns an die Arbeit und lösen uns von den Dingen, die uns im Wege stehen. Beim 3. Schritt können wir uns nicht an die Arbeit machen; er ist lediglich ein Entschluß. Da wir bestimmte Dinge in uns haben, die uns den Weg zu Gott versperren, müssen wir diese erst entfernen lassen, bevor Gott unser Leben lenken kann. Durch die Folgeschritte verwirklichen wir erst den 3. Schritt. Bill schreibt weiter:

"Der Alkohol war dabei nur ein Symptom. Wir mußten also bis zu den Ursachen und inneren Voraussetzungen vordringen."

Wenn wir den 4. Schritt machen, können wir die Dinge identifizieren, die uns daran hindern, den Weg zu Gott zu finden, wie wir es im 3. Schritt beschlossen haben.

(Charley) Im Buch heißt es: "Aus diesem Grund begannen wir mit einer persönlichen Inventur." Ich glaube, dieser Schritt hat mehr Verwirrung gestiftet als irgend ein anderer Schritt. Die meiste Verwirrung herrscht wahrscheinlich über der Frage, wie viel Zeit man zwischen dem 3. und dem 4. Schritt verstreichen lassen soll. Manche sagen 30 Tage, manche sagen 60 Tage und manche 90 Tage. Wir kennen einen Suchtberater, der seinen Klienten rät, mindestens 2 Jahre abzuwarten, bevor sie den 4. Schritt tun sollen. Ich fragte diese Person, wieviele Leute er mit diesem Rat schon umgebracht habe. Wir Alkoholiker versuchen nämlich, in unserem Leben inneren Frieden, Gelassenheit und Glück zu finden. Jeder Tag, der verstreicht, ohne daß ich den 4. Schritt getan habe, ist ein Tag, an dem ich ruhelos, reizbar und unzufrieden bleibe. Es ist ein weiterer Tag, an dem ich voller Schuld, Angst, Scham und Reue leben muß; es ist

ein weiterer Tag, an dem ich mich nicht wohlfühle. Und wenn ich mich nicht wohlfühlen kann, werde ich eines Tages auf den Gedanken kommen, wie leicht und behaglich ich mich gefühlt hatte, sobald ich ein paar Gläser Alkohol getrunken hatte. In dem Bestreben, sich wieder wohlzufühlen, schweiften unsere Gedanken wieder zurück zum Alkohol, und über kurz oder lang betrinken wir uns wieder.

Die Frage, die ich mir stelle, ist, wie lange kann ich mir einen Aufschub leisten? Ich weiß es nicht, aber ehrlich gesagt, ich habe kein Verlangen danach, das herauszufinden. Das Buch sagt mir, wie lange ich warten soll. Dort heißt es, daß ich den 4. Schritt sofort nach dem 3. Schritt machen soll. Für mich macht das einen Sinn. Vier folgt immer der drei. Warum sollte ich den Schritt nicht sofort machen wollen? Dafür gibt es wahrscheinlich zwei oder drei Gründe. Einer davon ist Angst. Manchmal neigen wir alten AAs dazu, dem Neuen einzureden, wie schwer der 4. Schritt sei. Wir sagen: "Wart` nur, bis du beim 4. Schritt bist usw. bla, bla, bla." Wir schüchtern den Neuen dadurch nur ein. Es ist kein Wunder, daß er den 4. Schritt nicht machen will. Der eigentliche Grund meiner Meinung nach ist der Umstand, daß wir nicht wissen wie man den 4. Schritt macht. Jahrelang haben wir die Anleitungen im Blauen Buch nicht beachtet und hatten deshalb keine Ahnung wie man den 4. Schritt macht. Sie stehen aber klipp und klar da, und sie sind so einfach. Aber typische Alkoholiker, die wir sind, haben wir nach etwas Kompliziertem Ausschau gehalten und diese einfachen Anleitungen zum 4. Schritt schlichtweg übersehen.

Irgendwo im 5. Schritt steht etwas über unsere Lebensgeschichte, und wir dachten: Aha! Das ist also damit gemeint, und wir setzten uns hin und schrieben unsere Lebensgeschichte auf. Jedenfalls habe ich das so gemacht beim ersten Mal. Für andere hatte meine Lebensgeschichte nicht die Bedeutung wie für mich. Sie wurde 92 Seiten lang. Ich brachte sie zu einem AA-Freund, er schaute sie an und sagte: "Das ist keine sehr hübsche Geschichte." Ich konnte darin mit ihm nur übereinstimmen. Dann sagte er: "Von jetzt ab mußt du nicht mehr dieser Mensch sein," und warf das ganze in den Papierkorb. Leider habe ich aus diesem Vorgang überhaupt nichts über mich gelernt. Der Grund, warum ich nichts über mich gelernt habe, war, daß ich bereits alles wußte, was ich niedergeschrieben hatte. Es war nichts Neues dabei. Wenn ich heute darauf zurückschauen kann ich sehen, daß 90% meiner Lebensgeschichte überhaupt nichts mit meiner Alkoholkrankheit zu tun hat. Die Tatsache, daß ich 1929 geboren wurde, hat überhaupt nichts

damit zu tun, daß ich zum Alkoholiker wurde. Vielleicht sind andere dadurch zum Alkoholiker geworden, aber es hatte nichts zu tun mit meinem Alkoholismus. Weder die Tatsache, daß ich mit 17 Jahren die Highschool beendete noch die Tatsache, daß ich mich sofort im Anschluß daran freiwillig in den Militärdienst meldete, hatten etwas mit meinem Alkoholismus zu tun. Auch die Tatsache, daß ich mit 21 Jahren heiratete, hat nichts mit meinem Alkoholismus zu tun. Was in meiner Lebensgeschichte passierte ist, daß die 95%, die nichts mit meinem Alkoholismus zu tun hatten, die 5% verdeckten, die tatsächlich meinem Alkoholismus zugrunde lagen. Ich konnte nichts Konstruktives aus meiner Lebensgeschichte für meine Alkoholkrankheit lernen.

Um dieser Verwirrung zu begegnen, schrieb jemand in Minneapolis, Minnesota einen Führer für eine 4. Schritt Inventur. Wir haben uns diesen Führer angeschaut und mit dem Blauen Buch verglichen und wurden nur noch mehr verwirrt. Dann schrieb jemand in Dallas, Texas einen Inventur-Führer. Wir nahmen den Dallas Führer zusammen mit den Minneapolis Führer zusammen mit dem Blauen Buch und wurden noch um einiges mehr konfus. Ich habe keine Ahnung, wieviele Inventur-Führer es heute gibt. Wir haben einen gesehen mit 21 Seiten. Ich garantiere euch, wenn ihr noch nicht total verrückt wart, als ihr diesen Inventur-Führer zurate gezogen habt, dann wart ihr es mit Sicherheit hinterher. Dabei waren die Anleitungen die ganze Zeit hier drinnen in unserem Buch. Wir haben nur keine Notiz davon genommen.

Um den 4. Schritt im Sinne vom Blauen Buch richtig zu verstehen, müssen wir uns zwei von Bills Eigenarten vor Augen halten. Zum einen liebt er die Rolle des Pädagogen. Er erzählt uns etwas aus unserem Leben, mit dem wir vertraut sind, und dann benützt er dieses Beispiel, um uns etwas Neues zu zeigen. Alle guten Pädagogen machen das so, wie zum Beispiel der Bursche, der vor ein paar Tausend Jahren lebte. Wenn dieser einem Schafhirten etwas beibringen wollte, erzählte er ihnen eine Geschichte über Schafe. Er wußte, daß der Schäfer eine solche Geschichte verstehen würde. Wenn er das Gleiche einem Fischer beibringen wollte, veränderte er die Geschichte und erzählte ihm etwas über Fische, so daß auch er es verstehen konnte. Mit dem Bauern sprach er über Vieh und Getreide, so daß der Bauer es verstehen konnte. Alle großen Lehrer in der Geschichte haben diese Methode angewandt. Wir haben gesehen, wie Bill das Beispiel anwandte mit dem verunglückten Ozeandampfer und der Rettung

aus der Seenot. In den Dreißigerjahren war das Unglück der Titanic weltbekannt und frisch in Erinnerung. Bill wußte, wir würden auf Anhieb verstehen, was er meinte, als er von diesem Beispiel sprach. Dasselbe macht er hier an der Stelle des 4. Schritts. Er spricht von der Notwendigkeit einer Betriebsinventur, da er annimmt, daß wir alle wissen, was das ist.

Nachdem er die Notwendigkeit einer Betriebsinventur plausibel gemacht hat, überträgt er dieses Beispiel auf unser Leben und weist uns darauf hin, daß wir eine Inventur in unserem Leben ebenso nötig haben. Zuerst schauen wir uns an, wie man eine Betriebsinventur durchführt. Mit dieser Information können wir dann eine Inventur in unserem persönlichen Leben machen. Als Zweites benutzt Bill gerne Vergleiche. An einer Stelle benutzt er ein bestimmtes Wort und gleich darauf sagt er dasselbe noch einmal, nur mit einem anderen Wort. Beide Male sagt er das Gleiche. Wir haben immer wieder gesehen, wie er diese Methode anwendet, so auch hier im 4. Schritt. Wir halten uns das vor Augen und schauen uns jetzt diese überaus einfachen Anleitungen an. Ich lese weiter auf Seite 74:

“Aus diesem Grund begannen wir mit einer persönlichen Inventur. Dies war der Vierte Schritt.” (Hier bringt er sofort den Vergleich mit einer Betriebsinventur). Er sagt: “Ein Geschäft, das nicht regelmäßig Inventur macht, geht gewöhnlich pleite.”

Er will uns damit sagen, wenn wir ein Geschäft betreiben, gleichgültig welcher Art es ist, ob wir Handtaschen, Armbanduhr, oder Fahrräder verkaufen, müssen wir von Zeit zu Zeit Inventur machen, ansonsten wissen wir nicht, wie es um das Geschäft steht. Wir würden nicht wissen, was aus dem Warenlager geklaut wurde und für das kein Geld hereinkam; wir würden nicht wissen, was schon alles verkauft ist und was man nachbestellen muß, um die leeren Regale zu füllen. Wir würden nicht wissen, welche Ware beschädigt wurde und jetzt unverkäuflich ist. Wir würden nicht wissen, welche Ware wir als Sonderangebot abstoßen sollten, weil jeder Tag der Lagerung Kosten verursacht. Ladenhüter nehmen wertvollen Platz ein, und sie binden Geld, für das man wahrscheinlich hohe Zinsen zahlt. Wenn man ein Geschäft führt und keine Inventur macht, wird man wohl eines Tages pleite machen.

Die Handhabung unserer persönlichen Angelegenheiten können wir durchaus vergleichen mit einem Geschäft. Was uns betrifft, sind unsere



persönlichen Angelegenheiten das Wichtigste im Leben. Wir müssen einen Weg finden, so zu leben, daß wir etwas inneren Frieden, Gelassenheit, Freude und Glück erleben können. Wenn wir in unseren persönlichen Angelegenheiten keine Inventur machen, werden wir wahrscheinlich in unserem persönlichen Leben auch pleite machen. Unsere persönliche Pleite bedeutet Rückkehr zur Flasche. Bills erste wichtige Aussage zum vierten Schritt ist, daß wir pleite machen werden, wenn wir keine Inventur machen. Daraufhin sagt er uns, wie wir diese Inventur machen sollen. Joe hat hier eine Aufstellung an die Tafel geschrieben. Auf der einen Seite steht "Geschäft" und auf der anderen "persönlich". Wir werden aus dem Buch einige Schlüsselworte herausnehmen und sie auflisten. Wir beginnen mit der Betriebsinventur, also der Spalte "Geschäft". Bill schreibt:

"Die Inventur im Geschäftsleben ist ein Prozeß, bei dem Tatbestände festgestellt werden, mit denen man sich auseinandersetzen muß."

Wir schreiben das Wort "Tatbestände" und "sich auseinandersetzen" an die Tafel.

"Es geht um eine ehrliche Bestandsaufnahme."

Wir schreiben "ehrlich" und "Bestandsaufnahme" an die Tafel. Der Bestand, das sind die Handtaschen, die Armbanduhren, die Fahrräder oder was es sonst noch zu verkaufen gibt. Er schreibt weiter:

"Ein Ziel dabei ist, beschädigte und unverkäufliche Ware festzustellen und sich ohne Bedauern schnell davon zu trennen."

Wir schreiben "beschädigte, unverkäufliche Ware" an die Tafel, ebenso die Wörter "sich schnell trennen" und "ohne Bedauern".

"Wenn ein Geschäftsinhaber erfolgreich sein will, darf er sich über den wirklichen Wert seiner Ware nichts vormachen."

Der Geschäftsinhaber muß also ehrlich mit sich sein. Manchmal wird er, wenn er nicht ganz ehrlich ist, die Schuld auf die Kunden schieben und sagen, sie könnten den Wert einer guten Sache nicht erkennen. Er möchte nicht zugeben, daß er die falschen Artikel eingekauft hat. Wenn er sich so verhält, wird er auf seiner Ware sitzen bleiben. Jeder Tag, der verstreicht, wird ihn Geld kosten. Unter diesen Umständen wird er

wahrscheinlich in Konkurs gehen.

Gibt es jemand hier unter uns, der mit diesen Aussagen von Bill über eine Inventur im Geschäftsleben Schwierigkeiten hat? Wir müssen die Tatsachen feststellen, wir müssen uns mit ihnen auseinandersetzen, wir werden versuchen, ehrlich zu sein, um die Wahrheit zu entdecken über den Warenbestand. Wir werden nach den beschädigten und unverkäuflichen Artikeln suchen, um uns so schnell wie möglich und ohne Bedauern von ihnen zu trennen. Wenn wir diese Artikel losgeworden sind, können wir das Warenlager mit neuen Artikeln aufstocken, die wiederum verkauft werden können.

Jetzt führt uns Bill zu unserer persönlichen Inventur hin. Er sagt: "Genau das gleiche taten wir mit unserem Leben." Mit anderen Worten, er möchte, daß wir genau dasselbe in unserem persönlichen Leben tun, das wir im Geschäftsleben tun würden. Für unsere persönliche Inventur benützt er Ausdrücke in Anlehnung an die Worte, die wir bereits aufgelistet haben. Lesen wir den Text des vierten Schritts: "Wir machten eine gründliche und furchtlose Inventur in unserem Innern." In die rechte Spalte schreiben wir "gründlich". Im Englischen heißt es "searching", d.h., nach dem Tatbestand, den Tatsachen suchend. Das zweite Wort, das wir aufschreiben ist "furchtlos". Gemeint ist, wir setzen uns mit den Tatsachen auseinander, wir schauen uns furchtlos die Wirklichkeit an. Der nächste Begriff auf unserer Liste lautet: "in unserem Innern." (Im Englischen: "moral inventory.") Damit meint Bill nicht, daß wir allen Schmutz und alle Verwerflichkeit auflisten müssen. Hätte er das gemeint, hätte er uns eine andere Vokabel gegeben. Bill beherrschte seine Sprache sehr gut und wußte, was er schrieb. Ich habe im Wörterbuch das Wort "moral" nachgeschlagen. Dort steht, "moral" bedeutet "Wahrheit", nichts weiter. Es geht also um die Tatsachen, um die Wahrheit, um Ehrlichkeit, um die Abwägung von Recht und Unrecht in einer gegebenen Situation. Moral und Wahrheit sind dieselben Begriffe.

Nun, worüber machten wir eine persönliche Inventur? Wir machten sie von uns selbst, von unserem Leben. Wir tragen den Warenbestand in uns, den wir zum Nüchternbleiben benötigen. Kein anderer Mensch kann uns nüchtern machen, und kein anderer Mensch kann uns besoffen machen. Zwar kann der eine oder andere uns manchmal ziemlich durstig machen, aber sie können uns nicht zum Trinken zwingen. Wir selbst entscheiden, ob wir trinken oder nicht. Welcher Teil in uns ist es, der entscheidet, ob

wir trinken oder nicht? Ist es unser Körper oder ist es unser Geist? Das eigentliche Problem des Alkoholikers liegt in seinem Geist, nicht in seinem Körper. Daher werden wir in unserer Bestandsaufnahme jene fehlerhaften Gedanken- gänge aufstöbern, die uns den Weg zu Gott versperren. Wenn wir sie gefunden haben, werden wir versuchen, sie so schnell wie möglich und ohne Bedauern loszuwerden. Alle selbstsüchtigen, egozentrischen Menschen, die von Gott abgetrennt leben, haben drei fehlerhafte Denkmuster gemeinsam, die durch ihre Einstellung und ihr Verhalten zum Ausdruck kommen. Es ist der Groll, die Angst und die Scham, gekoppelt mit Reue. Bill sagt:

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

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

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

Menschen können auf drei verschiedene Weisen erkranken. Ich kann körperlich krank werden; dafür gehe ich zu einem Mediziner. Meine körperliche Krankheit wird bestimmte Symptome aufweisen. Der Arzt mit seinem Wissen über Krankheiten wird die Symptome analysieren und deuten, dann wird er etwas verschreiben, das mich hoffentlich wieder gesund machen wird. Ich kann aber auch eine geistige oder psychische Krankheit bekommen, die ich von einem Psychiater oder Psychologen behandeln lassen würde. Eine psychische Krankheit weist ebenfalls gewisse Symptome auf. Der Psychiater analysiert und deutet sie, dann verschreibt er eine Behandlung und wenn alles gut geht, werde ich wieder gesund. Die dritte Möglichkeit der Erkrankung ist eine spirituelle Krankheit. Ein spirituell kranker Mensch ist jemand, dessen Weg zu Gott versperrt ist. Er kann nicht auf den Willen und die Kraft Gottes zur Bewältigung seines Lebens zurückgreifen. Auch er zeigt gewisse Symptome: Groll, Angst, Schuld und Reue gegenüber Menschen, mit denen er in der Vergangenheit in Berührung kam.

Ich vergleiche meinen Kopf gerne mit einem kleinen Warenlager. Ein Teil davon enthält einige Schaukästen, angefüllt mit Groll. Dort drinnen hört man Stimmen wie: "verdammter Scheißkerl, blödes Miststück, denen werde ich es zeigen, so kann man mit mir nicht umgehen ... " usw. und so fort. Diese Kästen sind vollgestopft, es gibt keinen Raum mehr, wo Gott noch einen Platz finden könnte. Diese Schaukästen sind angefüllt mit Groll, so daß ich Gott vollkommen aus meinem Kopf ausgeblendet habe. Auf der anderen Seite in meinen Kopf gibt es einige Schubladen, die mit Angst angefüllt sind. Die Stimmen dort sagen: "Ach du großer Gott, was wird sie tun, wenn sie das erfährt? Verdammt, ich hoffe, die Bank wird davon nichts erfahren ... " usw. --- Auch in diesen Schubladen kann Gott keinen Platz mehr finden, da sie bereits mit Angst vollgestopft sind. Er ist vollkommen ausgesperrt. Dann gibt es noch da hinten in meinem Kopf einen Lagerraum, der angefüllt ist mit Schuld und Reue. Selbst wenn mich keiner erwischen oder bestrafen kann, wenn Gott in meinem Inneren wohnt, kenne ich den Unterschied zwischen Recht und Unrecht, und dieser Lagerraum ist angefüllt mit Schuld- und Reuegefühlen wegen der Dinge, die ich in der Vergangenheit angestellt habe. Auch dieser Raum ist gefüllt, so daß Gott nicht eintreten kann. Er ist auch hier vollkommen ausgesperrt.

Ihr erinnert euch, Gott hat uns unseren Willen gegeben und uns gesagt, daß er uns liebe und sich nicht einmischen würde, selbst wenn wir daran zugrunde gingen. Er würde sein Geschenk nicht zurücknehmen, es sei denn, wir geben es ihm freiwillig wieder zurück. Wenn ich nun den Wunsch habe, daß Gott mein Denken lenken soll, dann muß ich zuerst Hausputz machen, da es in meinem Kopf bestimmte Dinge gibt, die mich daran hindern, meinen Willen Gott zu überlassen. Die Schritte zeigen mir, wie ich ohne diese Dinge leben lernen kann, und wenn diese Dinge beseitigt sind, dann kann Gott in uns Platz nehmen. Solange wir jedoch diese Dinge noch in unserem Kopf haben, kann Er nicht hereinkommen. So einfach ist das. Und diese Dinge sind es, von denen wir eine Inventur machen werden.

(Joe) Zuerst wollen wir über den Groll (englisch: resentment; französisch: ressentiment) sprechen. Unser Buch sagt uns, der Groll ist der Missetäter Nummer eins, d. h., der Groll ist der beherrschende Faktor bei der Sperre, die wir gegen Gott aufgebaut haben. Um zu verstehen, was Groll -

resentment - ist, müssen wir das Wort analysieren. Wir sagen: "Ich hege einen Groll gegen den und den," aber was bedeutet das eigentlich? Das Wort resentment kommt aus dem Lateinischen, und die Vorsilbe "re" bedeutet, daß sich etwas wiederholt. Der Wortstamm im Lateinischen ist das Verb "sentire", das heißt "fühlen". Zusammengenommen bedeutet es, daß ich etwas immer wieder von neuem fühle, es bedeutet die Wiederholung von Gefühlen.

Alle Menschen haben die gleichen Naturinstinkte, die gleichen Wünsche und Triebe. Wir werden alle von denselben Dingen angetrieben. Wir haben alle den sozialen Instinkt, wir haben alle das Verlangen nach Sicherheit, und alle von uns haben den Geschlechtstrieb. Diese drei Triebe liegen allen Motivationen zugrunde und bestimmen unser Verhalten. Wir sind nicht die einzigen, die unter einer übertriebenen Ichbezogenheit leiden. Andere haben dieselbe Krankheit. Daher kommt es vor, daß andere uns in ihrer Ichbezogenheit kränken und verletzen. Wenn sie uns verletzen, haben sie einen unserer Naturinstinkte getroffen. Ein solcher Vorgang ist ein Unrecht von seiten des anderen. Das ist kein Groll, sondern ein Unrecht, das ein anderer an uns verübt. Nun, leider habe ich dabei eine schlechte Gewohnheit entwickelt. Wenn jemand einen meiner Naturinstinkte traf, zog ich mich zurück und wiederholte immer wieder dasselbe Gefühl. Ich ließ den Vorfall in meiner Erinnerung immer wieder ablaufen. Ich sagte mir: "Da stand ich, war nett und lieb und tat niemandem etwas." Immer, wenn mir so etwas passierte, war ich der Liebe, der Nette, während dieser Bösewicht daherkam und mir etwas antat. Und immer wieder fühlte ich den Schmerz. Jetzt ist aus den ursprünglichen Unrecht ein Groll geworden, weil ich das Unrecht in Gedanken immer wieder wiederhole. Nach einer Weile schiebe ich dem anderen auch noch die Verantwortung für meinen Groll zu, obwohl er eigentlich nur für das ursprüngliche Unrecht verantwortlich ist. Je öfter ich die Szene in meinen Kopf abspulte, desto mehr veränderte sich die Szene. Ich fügte jedesmal etwas Neues hinzu, das den anderen in ein noch schlechteres Licht rückte. Ich wurde immer unschuldiger, der Schmerz wurde immer tiefer, und am Ende hatte sich der Vorfall bis zur Unkenntlichkeit verändert. Wir Menschen operieren nicht aus der Wahrheit heraus. Nur Gott kennt die Wahrheit. Wir haben eine persönliche Wahrnehmung, die durch den Groll noch mehr verzerrt wird.

Nehmen wir das Beispiel eines Fußballspiels, das im Fernsehen übertragen wird. Wenn wir das Spiel auf dem Bildschirm verfolgen, bekommen wir

manchmal Szenen zu sehen, in denen ein ganzer Knäuel von Spielern um den Ball herumpkämpft. Einer sinkt zu Boden, andere helfen ihm wieder auf die Füße, damit er weitermachen kann, es war aber in der Schnelligkeit der Bewegungen nicht zu erkennen, ob alle Regeln eingehalten wurden. Der Kommentator bei den Fernsehkameras beschließt, die Szene noch einmal zu wiederholen. Ich sage, er schaltet seine Grollmaschine ein. Er kann das Band anhalten, zurückspulen und wieder ablaufen lassen. Diesmal verlangsamt er jedoch die Wiedergabe. Wir können alles genauestens und noch dazu in Farbe noch einmal verfolgen. Wir können die Bewegungen der Spieler und ihre Fehler diesmal genau beobachten. Die Szene wirkt viel eindringlicher. Man sieht die von Schmerz verzerrten Gesichter, und je öfter man das Band abspielt, desto schlimmer wird die Szene. Wir Alkoholiker stehen jeden Morgen auf und schalten unsere Maschine auf Wiedergabe. Wir haben einen Farbfilm eingelegt und einen Scheinwerfer auf die Welt gerichtet. Für die guten Sachen interessieren wir uns nicht, wir wollen nur das Schlechte sehen. Wenn der Alkoholiker abends nach Hause kommt, setzt er sich hin, schaltet wieder seine Maschine ein, macht sich selbst krank dabei und schiebt die Schuld auf "sie." Das ist eine sehr ungesunde Art und Weise zu leben. An manchen Tagen geht er mit seinem Aufnahmegerät hinaus, aber es widerfährt ihm nichts Böses. Keiner tut ihm was. Das sind dann die schlechten Tage für ihn. Was macht er dann an solchen Tagen? Er nimmt das auf, was die anderen denken, damit es doch noch ein guter Tag für ihn wird.

Groll zu hegen ist ein Weg, wie man vollkommen unglücklich sein kann in seinem Leben. Es ist die schlimmste Emotion, die ein Mensch haben kann. Groll fährt nicht auf einer Einbahnstraße. Wenn ich Groll gegen etwas oder jemand verspüre, kommt er wie ein Bumerang wieder zu mir zurück. wenn ich gegen jemand einen Groll hege, befinde ich mich in einer Position, in der mir etwas Übles angetan werden könnte, so daß ich mir selbst leid tun muß. Selbstmitleid ist eine typische emotionale Reaktion für einen Alkoholiker. Als Alkoholiker habe ich mich gern selbst bemitleidet. Wenn ich nicht genug Selbstmitleid verspüren konnte, ging es mir schlecht. Ich tat mir sehr gerne selbst leid. Wenn ihr einen Alkoholiker verärgern wollt, braucht ihr ihm nur zu sagen, daß er euch leid tut. Er wird euch dann darauf hinweisen, daß das sein Job sei, sich zu bemitleiden, nicht eurer.

Wenn wir also Groll in unseren Gedanken bewegen, sperren wir Gott aus

unserem Leben aus. Wenn ich einen Groll habe, wird mein Denken von dem Menschen bestimmt, gegen den ich den Groll hege. Derjenige, gegen den ich Groll hege, lenkt und beherrscht mein Denken. In einem solchen Zustand kann Gott mein Denken nicht leiten. Er kann es erst, nachdem ich meinen Groll analysiert, die Wahrheit erkannt und ihn dann abgelegt habe. Der 4. Schritt hilft uns dabei, unseren Groll loszuwerden. Jemand in Kalifornien hat mir einmal eine sehr gute Definition von Groll gegeben, die ich überall weitergehe. Es ist die beste Beschreibung von Groll. Er sagte: Einen Groll hegen ist wie Gift nehmen in der Hoffnung, daß der andere daran stirbt. Ich vergifte meine eigenen Gedanken, um einen anderen damit zu verletzen. Es ist wirklich lächerlich und dumm, wenn wir erkennen, was wir mit dem Groll anstellen.

(Charley) Ich glaube, die größten Schwierigkeiten, die wir mit unserer Inventur hatten, stammen von Bills Aufstellung auf Seite 75, die als Beispiel für uns dienen soll. Wir wußten nicht, nach welcher Methode Bill dabei genau vorgegangen ist. Wir werden jetzt beginnen mit einem leeren Blatt Papier, das ihr in euren Unterlagen habt und das wir Groll-Übersicht oder Groll-Liste nennen. Joe wird es an die Leinwand projizieren. Die Liste hat 4 Spalten, aber wir zeigen vorerst nur 3 Spalten. Die 4. Spalte solltet ihr falten und nach hinten klappen, damit ihr sie nicht sehen könnt. Wir werden sie nachher brauchen. Jetzt habt ihr 3 Spalten, genau wie hier auf der Leinwand. Die erste Spalte ist überschrieben:

"Ich bin verärgert über", in der zweiten Spalte steht der Grund, die dritte Spalte ist überschrieben mit "verletzt bei mir...". Ich kann nur einen Groll hegen oder mit jemand verärgert sein, wenn derjenige einen meiner Naturtriebe bedroht hat. In der Spalte drei haben wir dieselben Wörter genommen, die Bill im Blauen Buch benutzt hat. Dann haben wir sie aufgeteilt in die drei menschlichen Grundinstinkte. Unter den sozialen Instinkt haben wir geschrieben "Selbstachtung" und "persönliche Beziehungen", also dieselben Wörter, die Bill benützt. Den Instinkt nach Sicherheit haben wir unterteilt in materielle und emotionale Sicherheit. Beim Sexualtrieb haben wir zwei Unterteilungen gemacht: "akzeptabel" und "geheim". "Akzeptables" Sexualleben ist eines, das ich mit meinen Ehepartner zu Hause praktiziere. So viel ich weiß, hat es damit seine Ordnung. Ich glaube auch, daß meine Frau derselben Meinung ist. Soviel ich weiß, ist auch Gott damit einverstanden, und ich meine, wenn ihr das mitansehen würdet, wärt auch ihr der Meinung, daß es OK ist. Das ist mein akzeptables Sexualleben. Wollte es jemand bedrohen, würde ich

fuchsteufelswild werden. Mein verborgenes Sexualleben ist eines, das ich nebenher praktiziere und vor der Öffentlichkeit geheimhalte. Ein Mann wird vielleicht den Namen einer Freundin dort stehen haben, eine Frau wird vielleicht ihren Freund da hinschreiben. Eigentlich könnte alles Mögliche dort stehen, vielleicht ein Hausaffe oder eine Ziege oder sonst etwas. Wenn man oft genug mit Leuten den 5. Schritt gemacht hat, wundert man sich über nichts mehr, was in dieser Spalte "geheimes Sexualleben" auftauchen kann. Wenn jemand dieses bedroht, würde ich genau so wütend werden wie bei der Bedrohung meines akzeptierten Sexuallebens. Dieses Blatt ist also nichts Neues. Die Aufteilung spiegelt nur die Anleitungen zur Inventur auf Seite 75 wider. Es ist mir wichtig, das zu betonen. Wir versuchen hier nicht, eine neue Inventurmethode einzufahren. Davon haben wir beileibe schon genug. Wir lesen jetzt den Text oben auf Seite 75, dritte Zeile:

"Bei der Auseinandersetzung mit unserem Groll machten wir eine Liste von Leuten, Institutionen und Vorschriften, über die wir uns geärgert hatten."

Wir machen hier gleich einen Punkt und gehen zu unserem Blatt, Spalte eins. Von oben bis unten tragen wir vorerst nur alle Leute, alle Institutionen und Vorschriften, die uns in den Sinn kommen, ein. Bei "Leute" haben wir kein Problem. "Institutionen" könnten sein die Polizei, die Regierung, das Finanzamt, die Kirche usw. "Vorschriften" sind Prinzipien, die man versucht hat, uns von klein an einzubläuen, die aber später, als wir Alkoholiker waren, unserem gewünschten Lebensstil in die Quere kamen, wie z. B. die Zehn Gebote. Als ich noch trank, wollte ich davon nichts hören. Ein anderes Prinzip lautet: "Was du säest, wirst du ernten," ein weiteres lautet: "Es gibt nichts umsonst im Leben, irgendwann ist Zahltag." All diese Sprüche, mit denen man uns in unserer Trinkerzeit traktierte, reizten uns zur Weißglut.

Wir denken jetzt nur an das Ausfüllen dieser einen Spalte, von oben bis unten. Zwar hat man uns beigebracht, von links nach rechts zu schreiben. Wenn wir jedoch so verfahren, schreiben wir zuerst einen Namen, dann müssen wir den Grund niederschreiben, daraufhin überlegen wir, welcher der drei Naturinstinkte verletzt worden ist. Auf diese Weise müssen wir drei verschiedene Dinge bei jedem Namen überlegen, und wenn wir das mit drei Namen hintereinander gemacht haben, drehen sich unsere Gedanken im Kreis, wir werden ungeduldig und schmeißen das Ding in die



Ecke. Wenn wir aber jeweils nur an eine Sache denken, ist es leichter, die Spalte eins auszufallen. Dazu braucht man nicht lange trocken zu sein, um das zu können, noch muß man gebildet sein, um das zu können. Wenn wir nicht schreiben können, bitten wir jemand, es für uns zu tun. Ich habe noch nie einen Alkoholiker getroffen, der nicht wußte, auf wen oder was er eine Wut hatte. Wir verbringen Tausende von Stunden in Bars und an Stammtischen nur mit solchen Erörterungen. Alles, was wir zu tun brauchen, ist, die Infor-mation aus unserem Kopf auf das Papier zu übertragen. Ich hoffe, daß mit euch das gleiche passieren wird wie mit mir. Wie ihr seht, hat Bill vier Leute aufgelistet. Wahrscheinlich hatte er eine größere Liste, wollte aber nicht so viel Platz verbrauchen. Euer Blatt hat Platz für 8 Positionen. Wahrscheinlich wird eure Groll-Liste nicht länger als dieses Blatt sein. In meinen Fall war das anders. Man sagte mir, ich solle eine Groll-Liste machen, aber ich antwortete, daß ich keinen Groll habe. Daraufhin sagte man mir: "Vielleicht verstehst du nicht ganz, was Groll ist. Wir werden es dir erklären." Als ich die Erklärung hörte, sagte ich: "Oh ja, ich weiß, was ihr meint." Ich fing also an, eine Liste zu machen. Es dauerte nicht lange und ich hatte das erste Blatt ausgefüllt, dasselbe mit dem zweiten und dem dritten und den folgenden Blättern, bis ich 142 Namen auf meiner Groll-Liste stehen hatte. Ich sagte mir: "Mensch, Charley, du hast ja fast auf alles und jeden einen Groll". Ich hatte zuvor keine Ahnung. Man kann normalerweise nicht mehr als einen Groll auf einmal wahrnehmen. Erst, wenn wir all unsere Groll-Objekte aufgelistet haben, wird uns bewußt, wie wir von unserem Groll manipuliert und beherrscht werden. Nun haben wir aber den Entschluß gefaßt, Gott unser Denken lenken zu lassen. Mit so viel Groll in uns, wird unser Denken jedoch nur vom Groll bestimmt, so daß Gott gar keine Chance hat. Wir werden das erst erkennen, wenn wir es Schwarz auf Weiß auf dem Papier sehen. Das sind sehr wertvolle Informationen für uns.

Gehen wir zur zweiten Spalte mit den dazugehörigen Anleitungen:

"Wir fragten uns, warum wir uns geärgert hatten." In die zweite Spalte schreiben wir den Grund für unseren Ärger. Wir arbeiten dabei wieder von oben nach unten. Dadurch befassen wir uns jeweils nur mit einer Sache. In Bills Liste steht neben dem Namen Herr Meier "Seine Aufmerksamkeiten meiner Frau gegenüber. Erzählte meiner Frau von meiner Geliebten. Meier könnte meine Stellung im Büro bekommen." Ich kann Bill nicht übelnehmen, daß er verärgert ist. Mir ginge es genauso.

Ich kenne den Meier nicht einmal, und auch ich habe schon einen Groll auf ihn. Bill ist auch verärgert über Frau Müller: "Sie 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." Frau Müller ließ seinen besten Freund in eine Nerven- heilanstalt einweisen. Dann ist da noch der Arbeitgeber: "Er ist unvernünftig, ungerecht und aufgeblasen." Er hatte wahrscheinlich zu Bill gesagt: "Bill, wo warst du denn den ganzen Tag am Montag?" Weiterhin sagt er über den Arbeitgeber: "Er droht, mich rauszuwerfen, weil ich trinke und die Spesenabrechnung fälsche." So ein Verhalten von seiten des Chefs ist eindeutig unzumutbar! Bill ist verärgert über seine Frau: "Sie versteht mich nicht und nörgelt. Sie mag Meier gern. Will das Haus auf ihren Namen überschreiben lassen." Wir brauchen nur zusammenzählen, daß sie den Meier mag und das Haus überschreiben lassen will, und wir haben Grund genug, uns gehörig aufzuregen.

Wir füllen also so gewissenhaft wie möglich diese Spalte aus. Ich habe noch eines gelernt, als ich diese Spalte ausfüllte: Ich sah, daß es nicht die Menschen waren, über die ich mich ärgerte, sondern was sie taten. Anstatt Herr Meier könnte ich genauso gut Herr Kunze hinschreiben. Ich wäre genauso verärgert über den Kunze wie über den Meier, wenn jener dasselbe getan hätte. Anstatt meiner Frau könnte ich meine Geliebte hineinschreiben, und wenn sie das gleiche getan hätte, wäre ich genauso verärgert über sie. Ich erkannte, daß es nicht die Menschen waren, die mich aufregten, sondern ihr Verhalten. Das waren sehr wichtige, wertvolle Informationen für mich. Denn ich war gerade dabei, mich auf eine Aufgabe für den Rest meines Lebens einzu- stellen. Meine Beziehung zur Welt und allem, was darin enthalten ist, sollte in Zukunft so gut wie nur möglich gestaltet werden. Und im Verlauf dieser Arbeit würde es um das Thema Vergebung gehen. Ich würde einige Leute um Verzeihung bitten, und andererseits würde ich einigen Leuten ihr Verhalten vergeben müssen. Beim Vergeben ist es wichtig zu erkennen, daß es nicht um den Menschen, sondern um sein Verhalten geht. Wenn der Name nicht mehr den Stellenwert hat, fällt uns das Vergeben leichter.

Gehen wir jetzt zur dritten Spalte. Wir lesen auf Seite 75:

"Meistens fanden wir heraus, daß unsere Selbstachtung, unsere Portemonnaies, unser Ehrgeiz, unsere Erwartungen, unsere persönlichen Beziehungen (einschließlich der sexuellen) verletzt oder

bedroht waren. Wir waren gekränkt. Wir waren "fuchsteufelswild".

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

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

Wir werden jetzt zwei Namen hier oben hinschreiben. Einer ist von meiner Groll-Liste, der andere ist von Joes Groll-Liste. Wir hatten natürlich mehr als einen Namen, aber wir wollen nur diese zwei als Beispiel nehmen. Zuerst schrieben wir die Namen in die erste Spalte. Mein ärgster Groll richtete sich gegen eine Frau namens Barbara. Ich habe sie heute lieb, aber als ich zu AA kam, liebte ich sie keineswegs. Ich hatte sie gehörig auf dem Kieker. Joes ärgster Groll richtete sich ebenfalls gegen eine Frau, nämlich seine Schwiegermutter. Es soll ab und zu vorkommen, daß man sich über seine Schwiegermutter ärgert. Joe ging es jedenfalls so.

Wir fingen also mit den Namen an. Dann gingen wir zur Spalte zwei: Was ist der Grund für meinen Groll? In meinem Fall war es die Tatsache, daß meine Frau in dem Jahr, bevor sie zu Al-Anon kam, dreimal die Scheidung eingereicht hatte. Sie gab mehr Geld für Anwälte aus als ich für Alkohol und allem, was damit zusammenhing. Ich hatte wirklich einen Mordshaß auf sie. Der Grund für Joes Groll gegen seine Schwiegermutter war, daß sie seine Ehe zerstört hatte. Auch er hatte einen Mordshaß auf sie.

Jetzt gehen wir zur dritten Spalte. Wir fangen mit der Rubrik "Selbstachtung" an und gehen wieder von oben nach unten. Wenn wir feststellen, daß das Verhalten der Person einen unserer Naturinstinkte verletzt, in diesem Fall unsere Selbstachtung, dann machen wir einen Haken darunter. Wenn das nicht der Fall ist, lassen wir die Stelle frei. Das ist alles, was wir machen: entweder einen Haken oder nichts. Wenn meine Frau sich dreimal von mir scheiden lassen will, bin ich dadurch in meiner Selbstachtung verletzt? Das kann man wohl sagen! Was werden die Leute über mich sagen, wenn das alles vorbei ist? Wenn Joes Schwiegermutter die Ehe zerstört, ist das eine Bedrohung für seine Selbstachtung? Sicherlich! Was werden die Leute davon denken? Wenn Barbara die Scheidung einreicht, hat sie damit meine persönlichen Beziehungen bedroht? Mit Sicherheit! Meine Beziehung zu ihr ist vorbei, sie wird

wahrscheinlich die Kinder zugesprochen bekommen, so daß auch meine Beziehung zu den Kindern bedroht ist. Wie ist es mit Joes Schwiegermutter? Bedroht ihr Verhalten seine persönlichen Beziehungen? Das kann man wohl sagen! Diese Rubrik wird nicht immer ein Häkchen bekommen, in diesen Fällen trifft es aber zu.

Gehen wir jetzt zu der Rubrik "Sicherheit". Ist mein Instinkt nach materieller Sicherheit bedroht durch die Tatsache, daß meine Frau sich von mir scheiden lassen will? Und ob! Sie wird sich nicht mit einem Teil zufrieden geben, sie wird mir das Hemd ausziehen, wenn es nur irgendwie geht. Wenn Joes Schwiegermutter seine Ehe zerstört, ist das eine Bedrohung für seine materielle Sicherheit? Ganz bestimmt! Seine Frau wird aufhören, ihn zu verhalten. Jetzt wird er wahrscheinlich arbeiten gehen müssen.

Sind die Scheidungsabsichten meiner Frau eine Bedrohung für meine emotionale Sicherheit? Oh, ja! Ich bin bereits ein Fall für die Klapsmühle geworden. Ich mache mir ständig Sorgen, bin wütend und voller Angst. Und Joes Schwiegermutter mit ihrem Verhalten - ist das eine Bedrohung für seine emotionale Sicherheit? Natürlich!

Wenn Barbara die Scheidung einreicht, ist dadurch meine sexuelle Beziehung bedroht? Sicherlich! Wenn wir erst einmal geschieden sind, bekomme ich in diesem Punkt nichts mehr von ihr. Wenn Joes Schwiegermutter seine Ehe auseinanderbringt, ist das eine Bedrohung für seine sexuelle Beziehung? Selbstverständlich! Jetzt ist auch bei ihm Schluß mit dem ehelichen Sexualleben. Ist die Scheidungsklage meiner Frau eine Bedrohung für meine verborgenen sexuellen Beziehungen? Ääh - wir wollen hier vorerst nur ein Fragezeichen machen, sowohl bei mir als auch bei dir, Joe. Wir machen hier in der Öffentlichkeit lieber ein Fragezeichen. Hat die Scheidungsklage meiner Frau Auswirkungen auf meinen Ehrgeiz und meine Pläne für die Zukunft? Auch das kann ich bejahen.

Ihr seht, wir haben bei allen Rubriken Häkchen gemacht. Wir sind bedroht in unserem sozialen Instinkt, dem Instinkt nach Sicherheit und dem Sexualinstinkt. Alles Volltreffer durch die Bank. Das wird nicht immer der Fall sein. Aber wenn wir diese Spalten, jede für sich, von oben nach unten ausfüllen, wird sich ein bestimmtes Muster herauskristallisieren. Vielleicht haben wir immer bei der Rubrik "Selbstachtung" ein Häkchen stehen,

vielleicht bei der Rubrik Sicherheit oder bei der Rubrik Sexualinstinkt. Es wird natürlich Kombinationen von allen drei Instinkten geben, aber es wird sich herausstellen, daß eine der Rubriken vorherrscht. Dies zeigt uns, welcher Teil unseres Ichs uns die größten Schwierigkeiten bereitet. Als ich die dritte Spalte ausfüllte, lernte ich das Wichtigste, das ich je in meinem Leben über mich selbst gelernt hatte. Ich sah, wo meine Wut herrührte. Ich hatte immer Probleme gehabt mit meiner Wut. Ich reagierte fast immer mit Ärger auf Situationen, so daß ich mich oft schämen mußte. Ich gelobte dann, es nicht wieder zu tun, aber bei der nächsten Gelegenheit bekam ich wieder einen Wutausbruch, und alles lief wieder ab wie zuvor. Wenn wir etwas gegen ein Problem tun wollen, müssen wir es erst verstehen. Ich konnte meines Ärgers nie Herr werden, bis ich entdeckte, woher er kam. Ich hatte immer geglaubt, es sei eben eine der Emotionen, die plötzlich auftauchen und gegen die man machtlos ist. Heute weiß ich, daß Ärger meine Reaktion auf die Bedrohung einer meiner Naturinstinkte ist. Es ist eine Reaktion, die ich gewählt habe. Mir wurde auch klar, daß nicht die Namen in der ersten Spalte für meinen Ärger verantwortlich sind. Auch ist nicht ihr Verhalten in Spalte zwei verantwortlich für meine Reaktionen. Die Art und Weise, wie ich auf die Bedrohung meiner Naturinstinkte reagiere, bestimmt, ob ich ärgerlich werde oder nicht. Ich bin froh, daß mir ein Licht aufgegangen ist. Denn schließlich habe ich keine Kontrolle darüber, was andere tun. Ich bin machtlos gegenüber Menschen und ihrem Verhalten, aber mit Gottes Hilfe kann ich vielleicht etwas an meinen Reaktionen ändern. Vielleicht gelingt es, daß ich nicht ärgerlich werden muß, und vielleicht muß ich mich dann auch nicht mehr betrinken.

Barbara, die Frau, mit der ich verheiratet bin, ist eine fabelhafte Frau. Wenn jemand den schwarzen Gürtel bei Al-Anon tragen sollte, dann ist sie es. Sie ist seit 24 Jahren dabei, bald sind es 25 Jahre. Sie steht fest im Programm, und ich liebe sie sehr. Jedoch hat auch sie manchmal Zeiten, in denen sie etwas aus der Bahn gerät, wie alle Menschen. Sie kann dann Dinge tun und sagen, die mich sehr verletzen. Ich habe festgestellt, daß ich mit Gelassenheit reagieren kann, wenn ich in Harmonie bin mit meinem Gott und wenn meine Naturtriebe unter Kontrolle sind. Ich sage mir, daß sie genau so krank ist wie wir alle, und sie kann mir dabei sogar etwas Leid tun. Nur eine Woche später macht sie dasselbe wieder. Diesmal stimmt meine Beziehung zu meinem Gott nicht, ich habe meine Naturinstinkte nicht unter Kontrolle, und ich schnaube und stampfe und fluche und vollführe ein wütendes Spektakel, obwohl es dieselbe Frau und

dasselbe Verhalten waren, habe ich diesmal eine andere Reaktion gewählt als die Woche zuvor, weil an diesem Tag meine Beziehung zu Gott nicht stimmte. Ich bin gottfroh, daß ich das herausbekommen habe! Gegen Barbara und ihr Verhalten bin ich völlig machtlos, aber mit Gottes Hilfe kann ich vielleicht etwas an meinen Reaktionen ändern. Beim Ausfüllen dieser Blätter habe ich drei ganz wichtige Dinge gelernt. In der ersten Spalte habe ich gesehen, wieviel Groll ich mit mir herumtrage, der mir den Weg zu Gott versperrt. In der zweiten Spalte habe ich gesehen, daß es nicht die Menschen, sondern ihr Verhalten ist, das mich verärgert. In der dritten Spalte habe ich erkannt, daß es nicht einmal das Verhalten anderer ist. Die Art und Weise, wie ich darauf reagiere, entscheidet, ob ich ärgerlich sein werde oder nicht. Jetzt können wir anfangen, die Dinge dorthin zu verlagern, wo sie hingehören - nämlich zu uns selbst. Wir schauen jetzt, was es noch auf diesem Blatt zu tun gibt. Ich denke, in 15 Minuten sollten wir damit fertig sein. Wir lesen im Buch auf Seite 76, letzter Abschnitt:

(Joe) "Es liegt auf der Hand, daß ein Leben voll tiefem Groll nur zu Sinnlosigkeit und Unglück führen kann. Wir vergeuden Stunden, die für uns wertvoll sein könnten, in ebendem Ausmaß, wie wir dies zulassen. Für den Alkoholiker aber, dessen Hoffnung im Bewahren und Wachstum seiner spirituellen Erfahrung liegt, ist Groll unendlich schwerwiegend."

(Charley) Bill spricht von der Zeit, die wir durch Groll verschwenden. Als ich diese Zeile las, "Wir vergeuden Stunden, die für uns wertvoll sein könnten, in ebendem Ausmaß, wie wir dies zulassen," als ich das las, hielt ich inne und überlegte, wieviel Zeit ich in meinem Leben mit Groll vergeudet habe. Ich weiß nicht, wie es euch damit geht, aber ich weiß, wie es mir dabei geht. Wenn ich einen Groll mit mir herumtrage, bin ich wie gelähmt. Ich bin außerstande, irgend etwas Sinnvolles zu tun. Das einzige, das mich interessiert, ist, die Szene immer wieder in Gedanken umherzubewegen. Als ich noch trank, hatte ich eine Lieblingsbeschäftigung: Morgens stand ich früh auf, trank einen Whisky und eine Tasse Kaffee und schaltete meinen Groll-Wiedergabe-Apparat ein, um das Unrecht, das man mir angetan hatte, abzuspuhlen.

Ich spulte ab, was sie mir gestern angetan hatte,  
ich spulte ab, was er mir letzte Woche angetan hatte,  
ich spulte ab, was sie mir vor einem Monat antaten,  
ich spulte ab, was mir mein Nachbar vor 6 Monaten angetan hatte,

ich spulte ab, was mir mein Chef vor einem Jahr angetan hatte,  
ich spulte ab, was mir mein Bruder vor 5 Jahren angetan hatte,  
ich spulte ab, was mir dieses Armloch im Laden vor 10 Jahren angetan  
hatte,  
ich spulte ab, was meine Mutter mir vor 15 Jahren angetan hatte,  
ich spulte ab, was mein Vater mir vor 20 Jahren angetan hatte,  
ich spulte ab, was mein Großvater mir vor 25 Jahren angetan hatte.

Ich brauchte ungefähr eine Stunde, bis das ganze Band abgespult war,  
und ich genoß jede Sekunde davon. Danach trank ich noch ein Glas  
Whisky und noch eine Tasse Kaffee, und ich schaltete meinen  
Vergeltungsapparat ein.

Das ging in etwa so: "Bei Gott, wenn sie das wieder tut, dann werde  
ich....  
und wenn sie das tut, dann werde ich das sagen....  
ich werde es ihr schon zeigen ....  
das lasse ich mir nicht gefallen ..."

Dafür brauchte ich wiederum etwa eine Stunde, und ich genoß jede  
Sekunde. Ich habe buchstäblich Tausende und Abertausende von Stunden  
mit meinem Groll verbracht. Und wenn ich darüber nachdenke, kann ich  
nicht erkennen, was sie mir für einen Nutzen brachten. Jedenfalls habe  
ich keinen Pfennig Geld damit verdient. Es ist mir danach auch nie besser,  
sondern nur schlechter gegangen. Ich habe damit nie eine Beziehung zu  
einem anderen Menschen in Ordnung gebracht, im Gegenteil, es wurde  
nur noch schlimmer. Soweit ich erkennen kann, hat mir das überhaupt  
nicht weitergeholfen. Nachdem ich zu AA kam, stellte ich fest, daß ich  
dasselbe tat, nur jetzt trank ich keinen Whisky mehr. Ich trank meinen  
Kaffee und schaltete meinen Apparat ein, trank noch einen Kaffee und  
schaltete den anderen Apparat ein. Ich tat also das tüpfelgleiche wie  
zuvor.

Nun will ich euch etwas verraten. Ich bin jetzt Mitte 60, und zum ersten  
Mal in meinem Leben, seit ich trocken bin, geht es mir gut.  
Zum ersten Mal in meinem Leben, seit ich trocken bin, habe ich einen  
inneren Frieden, ich fühle Gelassenheit und Glück,  
zum ersten Mal in meinem Leben, seit ich trocken bin, bin ich frei von  
Sorge und Angst und Depressionen.  
Ich wußte nicht, daß es mir im trockenen Zustand so gut gehen könnte.  
Ich habe genug Zeit mit Groll verschwendet. Mehr will ich nicht damit

zubringen. Mir bleibt nicht allzu viel Zeit übrig, und diese restliche Zeit möchte ich genießen so gut ich kann. Mit Groll machen wir ein schlechtes Geschäft. Er bedeutet nichts als vergeudete Zeit. Das ist ein schlechtes Geschäft. Das ist aber noch nicht das Schlimmste. Sehen wir, was Bill schreibt:

"Für den Alkoholiker aber, dessen Hoffnung im Bewahren und Wachstum seiner spirituellen Erfahrung liegt, ist Groll unendlich schwerwiegend, verhängnisvoll, wie wir meinen. Denn wenn wir solche Gefühle hegen, verschließen wir uns dem Licht des Geistes. Der Wahnsinn des Alkohols kehrt wieder, und wir trinken erneut. Und für uns heißt zu trinken zu sterben."

Das ist das Schlimmste: Groll versperrt uns den Weg zu Gott. Wenn wir von Gott abgetrennt sind, fühlen wir uns nicht wohl, und es dauert nicht lange, bis wir uns an die Leichtigkeit und die Wohligkeit erinnern, wir werden wieder wahnsinnig und glauben, daß wir trinken können, so daß wir uns von Neuem betrinken.

"Wenn wir leben wollen, müssen wir uns von Zorn befreien. Den Griesgram oder den Verrückten spielen, das ist nichts für uns. Andere Menschen können sich diesen zweifelhaften Luxus leisten, für Alkoholiker aber ist er Gift.

Wir wandten uns wieder der Liste zu, denn dort war der Schlüssel für die Zukunft. Jetzt waren wir bereit, diese Liste aus einem ganz anderen Blickwinkel zu sehen."

Früher hatte ich mir immer nur in Erinnerung gerufen, was dieser oder jener Mistkerl mir angetan hatte. Heute schaue ich, was der Groll mir antut. Ich sehe, daß er mich eines Tages wieder betrunken machen wird. Ich schaue die Dinge jetzt aus einem ganz anderen Blickwinkel an.

"Wir begannen zu begreifen, daß die Welt und ihre Menschen uns wirklich beherrschten. In diesem Stadium hatte das Fehlverhalten anderer - ob eingebildet oder wirklich vorhanden - die Kraft, tatsächlich zu töten."

Als ich das las, sagte ich zu mir: "Charley, gibt es noch einen Blöderen als dich?" Ich war mein ganzes Leben so stolz darauf gewesen, auf meinen



eigenen Beinen zu stehen. Ich ließ mir von anderen nichts sagen. Meine Rede war: "Ich brauche euren Ratschlag nicht, vielen Dank. Ich komme auch ohne euch sehr gut zurecht." Mir wurde plötzlich klar, daß andere Menschen, durch den Groll, den ich gegen sie hegte, mein Denken bestimmten und beherrschten, und das schon so lange wie ich mich überhaupt erinnern kann.

Und wenn diese Menschen mein Denken bestimmten und beherrschten, dann bestimmten und beherrschten sie auch mein Handeln, und auf diese Weise haben sie mein ganzes Leben bestimmt und beherrscht. Ich war immer der Meinung gewesen, daß ich mein Leben selbst bestimmte und beherrschte, und nun wurde mir plötzlich klar, daß das noch nie der Fall gewesen war. Sie waren es, die mein Leben bestimmten.

Als ich das erkannte, fragte ich mich: "Wie kann man nur so dumm sein?" Einige dieser Leute waren schon lange tot und begraben. Sie lagen schon seit 25 oder 30 Jahren auf dem Friedhof, aber sie hielten mich selbst aus ihrem Grab heraus immer noch am Gängelband. Das war der Moment, da ich mir sagte: "Zum Teufel mit denen. Ab jetzt gibt es kein mietfreies Wohnrecht mehr in meinem Kopf. Damit ist jetzt Schluß!" Ich habe einen Entschluß gefaßt, mein Denken von Gott lenken zu lassen. Aber wenn andere Menschen, ob tot oder lebendig, mein Denken lenken, dann kann Gott es nicht tun. So einfach ist das. Als ich sah, wie dumm ich gewesen war, schmolz etwa 95% meines Grolle von alleine weg. Wir halten uns für recht intelligente Menschen, aber wenn wir unsere Groll-Liste machen und erkennen, was wir uns in Wirklichkeit selbst antun, dann sehen wir ganz schön dumm aus. Da wir aber nicht gerne dumm aussehen, verschwindet etwa 95% unseres Grolls von vornherein von selbst.

Vielleicht gibt es aber 4, 5 oder 6 Menschen, gegen die wir einen solch tiefen Groll hegen, daß es uns schwerfällt, ihn loszuwerden. Dafür haben wir hier das erste Gebet im vierten schritt des Blauen Buches. Wir hören immer nur vom Gebet im 3. Schritt und dem Gebet im 7. Schritt. Von den Gebeten im 4. Schritt spricht aber keiner. Wir lesen auf Seite 77, 3. Abschnitt.

(Joe) "Das war unser Weg: Wir hielten uns vor Augen, daß die Menschen, die uns Unrecht taten, vielleicht seelisch krank waren. Wenngleich wir ihr Wesen und die Art, wie sie uns beeinträchtigten, nicht mochten, mußten wir einsehen, daß auch sie krank waren." Und jetzt kommt ein kleines Gebet: "Wir baten Gott, Er möge uns dabei helfen, ihnen gegenüber die gleiche Toleranz, das gleiche Mitleid und

die Geduld aufzubringen, wie wir sie gern einem kranken Freund gewähren würden. Wenn uns jemand beleidigt hatte, sagten wir uns: Das ist ein kranker Mensch. Wie kann ich ihm helfen? Gott, bewahre mich davor, ärgerlich zu werden. Dein Wille geschehe."

Das ist also das kleine 4.-Schritt-Gebet. Der größte Teil unseres Grolls wird sich verflüchtigen, sobald wir ihn aufschreiben, analysieren und seinen wahren Charakter erkennen. Einige Namen auf der Groll-Liste werden jedoch hartnäckig bleiben. Wenn wir gegen diesen tiefsitzenden Groll kontinuierlich das Gebet einsetzen, wird der Groll durch das Beten überwunden werden. Ein Gebet ist ein Zeichen tiefer Anteilnahme. Für jemanden zu beten bedeutet, unsere Liebe für diese Person zum Ausdruck zu bringen. Daher ist es unmöglich, einer Person gegenüber einen Groll aufrecht zu erhalten, für die man eine Zeitlang gebetet hat. Das Gebet wird den Groll besiegen.

Auf der Seite 551 im amerikanischen Big Book gibt es ein Beispiel dafür, wie das funktioniert. In ihrer Geschichte beschreibt eine amerikanische AA-Freundin ihren Groll gegen ihre Mutter, den sie über die Jahre gehegt und gepflegt hatte wie ein krankes Kind. Sie benutzte ihren Groll dazu, ihr eigenes Verhalten zu bemänteln, zu rechtfertigen und zu entschuldigen. Sie schob ihrer Mutter die Schuld zu für ihre mangelnde Bildung, für ihre gescheiterten Ehen und für ihren Alkoholismus. Als die Zeit kam, sich von ihrem Groll zu trennen, merkte sie, daß sie sich nicht davon trennen wollte. Eines Tages sah sie eine Überschrift in einer Zeitschrift zum Thema Groll. Sie las den Artikel, in dem der Autor folgenden Ratschlag gab. Er sagte, wenn man gegen jemanden einen Groll hegt, sollte man für ihn beten. Man sollte Gott bitten, daß er diesen Menschen alles das gibt, was man für sich selbst im Leben wünscht - inneren Frieden, Gelassenheit und Glück. Man solle das tun, selbst wenn man es nicht ehrlich meint und sich dagegen sträubt. Man solle 14 Tage lang jeden Tag auf diese Weise beten, und eines Morgens wird man aufwachen und entdecken, daß die Grollgefühle gewichen und an ihre Stelle Empfindungen wie Liebe, Geduld und Toleranz getreten sein werden. Der Groll wird dann verschwunden sein. Ich spreche hier aus eigener Erfahrung, weil diese kleine Methode mir schon unzählige Male geholfen hat. Bis jetzt hat sie noch immer funktioniert.

95% des Grolls wird verschwinden, weil wir einsehen werden, wie dumm er ist. Die restlichen 5% kann man durch das Gebet beseitigen. Das

bedeutet, daß meine Schaukästen im Kopf, die vorher mit Groll angefüllt waren, jetzt geleert sind. Die beschädigte und unverkäufliche Ware, nämlich der Groll, ist verschwunden. Und dann kommt ein Naturgesetz zur Anwendung: Die Natur liebt keinen luftleeren Raum. Es gibt keine Leere und kein Vakuum; immer wird es mit etwas aufgefüllt. Wenn unser Groll verschwunden ist, wird etwas anderes an seine Stelle treten müssen. Gott läßt nicht zu, daß ich mit einem weiteren Loch in meinem Kopf herumlaufe. Davon habe ich bereits genug. Nachdem mein Groll verschwunden ist, werde ich merken, daß er ersetzt wurde durch Liebe, Geduld, Toleranz und Wohlwollen gegenüber meinen Mit-menschen. An der Stelle, wo sich der Groll befand, befindet sich jetzt Gelassenheit, innerer Friede und Glück. Jetzt bin ich weniger in Gefahr, wieder zu trinken, als ich es war, bevor ich die Inventur machte. Inventur machen ist nichts Negatives, ganz im Gegenteil, sie ist etwas sehr Positives. Zu meinem Erstaunen wurde mir bewußt, daß ich zu keiner anderen Gemeinschaft zu gehen brauchte, um solche Empfindungen wie Liebe, Geduld und Toleranz zu erleben. Auch war es nicht nötig, irgend welche anderen Bücher zu lesen. Wenn Gott in mir wohnt, sind diese Dinge schon immer Teil meines Lebens gewesen, nur konnte ich vorher nicht davon Gebrauch machen. Auf der Jagd nach Geld, nach Macht, nach Geltung und nach erotischen Abenteuern mußte ich diese Empfindungen zurückdrängen und den Groll zu Hilfe nehmen. Jetzt, da der Groll nicht mehr da ist, kommen diese Empfindungen ganz von alleine in mein Bewußtsein und verringern die Gefahr, daß ich wieder trinken muß, ganz erheblich. Ich habe noch nie etwas so Einfaches und Leichtes erlebt. Jetzt machen wir nur noch eines, dann sind wir für heute fertig.

Wir schauen uns jetzt die 4. Spalte an mit der Überschrift: "Welcher Art genau ist unser Unrecht, unsere Charakterfehler, unsere Schuld oder unsere Unzulänglichkeit?" Der Groll ist das Unrecht, das mir den Weg zu Gott versperrt. Ich wollte eine Definition des Wortes "Art" (engl. "nature") und ging wieder zu meinem Nachschlagewerk. "Welcher Art" ist ein Ausdruck, der nach der Wahrheit, der Beschaffenheit oder dem Kern einer Sache fragt. In dieser 4. Spalte sehen wir die vier grundlegenden Charakterfehler, die wir Menschen alle haben, mehr oder weniger ausgeprägt. Es scheint, daß alle anderen Charakterfehler von diesen vier abgeleitet sind. Wir sind selbstsüchtig, unehrlich, auf unseren Vorteil bedacht, feige und rücksichtslos. Auf Seite 78, 1. Abschnitt schreibt Bill:

"Wir kommen wieder auf unsere Liste zurück. Wir beschäftigten uns

nicht mehr mit dem, was andere falsch gemacht hatten, sondern suchten beherzt nach unseren eigenen Fehlern."

Bisher hatten wir uns immer nur damit beschäftigt, was andere getan, nicht was wir getan hatten. Weiter heißt es:

"Wo waren wir selbstsüchtig, unehrlich, egoistisch und feige gewesen? Obwohl wir nicht immer gänzlich an allem Schuld gewesen waren, versuchten wir, die Fehler der anderen Beteiligten gänzlich außer acht zu lassen. Wo lag unsere Schuld? Es ging um unsere Inventur, nicht um die der anderen. Wenn wir bei uns Fehler erkannten, schrieben wir sie auf. Schwarz auf weiß hielten wir sie uns vor Augen. Wir gaben ehrlich unsere Fehler zu und waren willig, diese Angelegenheiten in Ordnung zu bringen."

Ich nahm meine Groll-Liste und schaute mir den ersten Namen darauf an. Es war Barbara, meine Frau. Ich tat, was mir das Buch sagte. Es empfahl mir, zu vergessen, was sie getan hatte, zu vergessen, daß sie dreimal die Scheidung eingereicht hatte. Ich fragte mich: "Charley, was hast du falsch gemacht? Was war dein Anteil an dieser Geschichte?" Ich schaute mir die 4. Spalte an und mußte zugeben, wäre ich nicht so selbstsüchtig gewesen, hätte ich vieles, was ich getan hatte, nicht getan, und Barbara wäre nicht zum Scheidungsanwalt gegangen. Wenn ich nicht so unehrlich gewesen wäre, hätte ich nicht Dinge hinter ihrem Rücken gemacht und sie belogen. Sie hätte dann keine Veranlassung gehabt, die Scheidung einzureichen. Wenn ich meiner Frau und meinen Kindern gegenüber rücksichtsvoller gewesen wäre, hätte ich nicht all diese Dinge angestellt, bei denen sie mich später erwischte und wegen denen sie die Scheidung einreichte. Der Grund, warum ich so sehr an meinem Groll gegen Barbara festhielt und warum ich ihn so sehr liebte, war, daß ihr Verhalten mit jedem erneuten Abspulen immer schlimmer und meines immer harmloser wurde. Wenn ich den Grollapparat oft genug abspielte, konnte ich das Bild so vollkommen verdrehen, bis am Schluß sie alle Schuld hatte und die Böse war, während ich am Ende blütenweiß in meiner Unschuld dastand. Ich konnte beruhigt mein eigensüchtiges Leben weiterleben, alle Schuld auf Barbara schieben und brauchte mich nicht zu ändern.

Ich fragte mich, ob womöglich noch andere Namen auf der Liste standen, auf die das Gleiche zuträfe, und als ich alle 142 Namen durchgesehen

hatte, stellte ich fest, daß es keinen einzigen darunter gab, dem ich nicht irgend etwas angetan hatte. Die Betreffenden hatten zurückgeschlagen und mir Kränkungen zugefügt. Ich spielte die Schmerzen, die ich erleiden mußte, immer wieder auf meinem Apparat ab, ich veränderte jedesmal das Bild ein wenig, bis der Betreffende der Teufel und ich der strahlende Engel war. Daher hatte ich keine Veranlassung, mich zu ändern.

Was ich da in der 4. Spalte sah, gefiel mir überhaupt nicht. Ich sah, was aus mir geworden war, und ich erkannte die Ursache für all meine Probleme. Mir wurde bewußt, wenn ich weiterhin selbstüchtig, unehrlich, egoistisch, feige und rücksichtslos bliebe, daß ich auch weiterhin das tun würde, was ich bisher getan hatte. Ich würde Menschen verletzen, sie würden zurückschlagen, ich würde einen Groll bekommen, und irgendwann würde ich mich wieder besaufen. Jetzt, wo ich meine eigenen Fehler anschauen mußte, würde ich es sein, der sich zu ändern hatte. Es ist wirklich erstaunlich, was sich da abspielt. Wenn du ein praktizierender Alkoholiker bist, mußt du diese Fertigkeiten entwickeln. Du kannst nicht ehrlich mit dir sein, wenn du trinkst, sonst kannst du dich selbst nicht ertragen. Wir benutzen den Groll, verzerren die Wirklichkeit, schieben die Schuld auf die anderen, geben uns selbst eine weiße Weste und müssen uns nicht ändern. All das habe ich gar nicht gewußt.

Reden wir jetzt ein wenig über Joes Groll gegenüber seiner Schwiegermutter. Joe ist aus dem Staate Kentucky. Seine Schwiegermutter ist auch aus Kentucky. Jedesmal, wenn Joe das Kentucky Derby im Fernsehen sah, pflegte er zu seinem Nachbarn an der Bar zu sagen: "Laß' mich mal erzählen, was meine Schwiegermutter mir angetan hat." Er haßte sie bis aufs Blut.

(Joe) Ich war schon so weit, daß ich an sie denken mußte, wenn ich nur ein Pferd sah. Ich benützte diesen Groll ausgiebig viele Jahre lang. Schließlich schrieb ich ihn auf, analysierte ihn und fand heraus, welcher meiner Naturinstinkte verletzt wurde. Dann dachte ich darüber nach, was mein Anteil an der Sache war. Ich hatte mir früher nie Gedanken darüber gemacht. Das ist vielleicht der Grund, warum wir den Groll immer wieder in unseren Gedanken abspielen. Ich schaute diesmal auf meinen Anteil und fragte mich, was ich getan hatte. Dabei entdeckte ich, daß ich sehr selbstüchtig und unehrlich gewesen war, daß ich nur auf meinen Vorteil bedacht und sehr rücksichtslos gewesen war in meiner Beziehung zu meiner Frau. Ich hatte zwar meiner Schwiegermutter nichts getan, aber

ihre Tochter und ihre Enkelkinder hatte ich verletzt. Ich hatte die Menschen, die ihr am nächsten waren, geschädigt. Sie tat, was jeder anständige Mensch tun würde. Sie schlug zurück, um die Menschen zu schützen, die sie liebte. Da ich nicht ehrlich mit mir selbst sein konnte, hatte ich eine Wut auf sie. Ich schob die ganze Schuld auf sie. Sie hätte niemals so gehandelt, wenn ich mich nicht zuerst falsch verhalten hätte. Ich war das Unrecht. Ich hatte die ganze Sache angefangen. Sie reagierte nur auf mein Verhalten.

(Charley) Nehmen wir an, Joe ändert sich nicht. Nehmen wir an, er bleibt selbstsüchtig, unehrlich, egoistisch, feige und rücksichtslos. Über kurz oder lang wird er sich eine neue Frau suchen, er wird heiraten, sie werden ein paar Kinder haben, und er wird weiterhin das tun, was er immer getan hat. Die neue Schwiegermutter wird dann auch diese Ehe auseinanderbringen, so daß er auch gegen sie einen Groll haben wird. Ich habe jetzt kapiert, warum wir Alkoholiker von einer Frau zur anderen, von einem Mann zum anderen gehen, warum wir von einer Arbeit zur anderen wechseln und warum wir von einer Stadt in die andere ziehen. Wir wollen nämlich nicht bei uns selbst nachsehen. Wir schieben die Schuld auf die anderen und machen mit unserem Leben so weiter wie bisher. Wir machen, was uns paßt und brauchen uns nicht zu ändern, weil ja die anderen schuld sind. Es ist erstaunlich So klar habe ich das noch nie gesehen.

Wenn ihr heute einen Groll sitzen habt, den ihr nicht loswerden wollt, obwohl ihr wißt, daß er euch wieder zum Trinken bringen kann, ob er gerechtfertigt ist oder nicht, solltet ihr ihn euch ganz genau anschauen. Wahrscheinlich ist er nur Mittel zum Zweck aus irgend einem Grund. Er eignet sich nämlich hervorragend für Rechtfertigungen und Ausflüchte. Typische Groll-Sätze sind: "Wenn sie mir das nicht angetan hätten, müßte ich heute nicht das sein, was ich bin ... Wenn sie mir das nicht angetan hätten, würde ich nicht tun, was ich tue ... Wenn sie mir das nicht angetan hätten, wäre etwas aus mir geworden." Es ist ein bequemes Mittel, alles auf andere zu schieben. Wir brauchen uns selbst nicht zu ändern, wir brauchen überhaupt keine Verantwortung für etwas zu übernehmen." Vielleicht sagen einige von euch: "Ja, das stimmt, aber Charley, was ist, wenn die mich verletzt haben, als ich noch ein Kind war? Ich habe ihnen nichts getan, aber sie haben mich verletzt. Habe ich nicht ein Recht darauf, einen Groll gegen sie zu hegen?" Wahrscheinlich ja, wenn wir uns deswegen besaufen wollen.

Ein gerechtfertigter Groll versperrt uns genau so den Weg zu Gott und wird uns genau so schnell töten wie ein ungerechtfertigter. Wenn wir einen solchen Groll mit uns herumtragen und ihn nicht opfern wollen, sollten wir ihn aufschreiben. Wir sollten ihn uns ehrlich anschauen und uns dann unter der 4. Spalte folgendes fragen: "Sind wir so selbstsüchtig, daß wir uns weigern, das Leben so anzunehmen wie es ist? Sind wir so unehrlich mit uns selbst, daß wir uns vor der Wahrheit fürchten?" Wenn ihr heute einen Groll habt, beruht er nicht auf Wahrheit. Er war zwar ursprünglich echt, aber wenn ihr ihn in Gedanken immer wieder durchgespielt habt, ist die Wirklichkeit verzerrt und daher nicht mehr wahr. Wir müssen uns die echte Wahrheit anschauen. Haben wir Angst vor einem Leben ohne diesen Groll, so daß wir ihn nicht hergeben wollen? Vielleicht waren die Schuldigen zu der Zeit, als sie uns verletzten, in einer Ausnahmesituation und konnten nicht anders handeln. Vielleicht war die Kränkung nicht persönlich auf uns gerichtet, sondern hätte auch irgend jemand anders treffen können unter diesen Umständen. Wenn wir unser Denken in diese Richtung lenken könnten, wäre es vielleicht möglich, den Prozeß der Vergebung einzuleiten. Es könnte sein, daß wir eine Beziehung mit einem anderen Menschen wieder in Ordnung bringen, bevor es zu spät ist. Es ist sinnlos, mit einer Kränkung 20, 25 oder 30 Jahre umherzulaufen und zuzulassen, daß man uns jeden Tag für den Rest unseres Lebens verletzt. Wenn ich einen Groll hege, gleichgültig, was man mir angetan hat, wenn ich grolle, wird mein Denken vom anderen bestimmt. Wenn mein Denken vom anderen beherrscht wird, ist mein Weg zu einem inneren Frieden, zu Gelassenheit und Glück versperrt. Wenn die anderen die Herrschaft über mein Denken haben, werde ich über kurz oder lang wieder trinken müssen, und wenn ich wieder trinke, wird es mich töten. Ist es euch nicht möglich, auf diesem Weg den Groll loszuwerden, dann versucht es mit dem Gebet. Betet für sie. Bittet Gott, daß er ihnen gebe, was ihr euch für euer Leben wünscht: inneren Frieden, Gelassenheit und Glück. Betet jeden Tag, 14 Tage lang. Wenn das nicht reicht, betet noch einmal 14 Tage lang, und wenn das immer noch nicht reicht, betet 14 weitere Tage. Ich garantiere euch, eines Tages werdet ihr aufwachen, und euer Groll wird verschwunden sein. An seine Stelle werden Verständnis, Geduld und Liebe treten, und ihr werdet euch sehr viel wohler fühlen. Es funktioniert wirklich.

Wir sind im Augenblick beim 4. Schritt und haben uns soweit mit dem Groll beschäftigt. In der 4. Spalte sehen wir, welcher Art genau unser

Unrecht war. Über dieses Fehlverhalten worden wir im 5. Schritt mit einem anderen Menschen sprechen. Ebenfalls in der 4. Spalte sehen wir unsere Charakterfehler. Im 6. Schritt werden wir bereit, sie von Gott beseitigen zu lassen. Im 7. Schritt werden wir Gott bitten, die Mängel aus der 4. Spalte von uns zu nehmen. Einige Namen aus der ersten Spalte werden wir später auf eine Liste setzen für den 8. und 9. Schritt. Wenn wir zum 8. Schritt kommen, wird im Buch von der Liste die Rede sein, die wir bei unserer Inventur machten. In meinem Fall kamen alle Namen für den 8. Schritt aus meiner Inventur-Liste. Bei euch wird es vielleicht nur ein Teil sein. Was meinen Groll betrifft, habe ich hiermit alle Bestandteile, die ich für den 4., 5., 6., 7., 8. und 9. Schritt brauche. Bei Gott, ich kenne nichts, das besser funktioniert als dies hier.

Wir machen für heute Schluß.

Im zweiten Teil der Inventur sprechen wir über Angst und über Sex. Joe hat mir gerade zugeflüstert, er sei müde und habe heute keine Lust mehr auf Sex. Daher hören wir lieber hier auf und befassen uns morgen mit dem Thema, wenn wir ausgeschlafen sind. Wir danken euch fürs Zuhören und verabschieden uns bis morgen früh.

Ich wünsche euch allen einen guten Morgen. Mein Name ist Charley P., und ich bin ein sehr dankbarer Alkoholiker, weil ich ein Mitglied der Gemeinschaft der Anonymen Alkoholiker bin. Durch die Gnade und die Kraft, die mir durch das 12-Schritte-Program der Anonymen Alkoholiker zuteil geworden ist, habe ich 8.754 Tage lang, jeweils einen Tag nach dem anderen, keinen Alkohol trinken müssen. Dafür bin ich sehr dankbar. Ich fühle mich wie der Kaiser Napoleon, als er von St. Helena zurückkehrte. Es ist ein großartiges Gefühl, hier oben zu sitzen. Ich habe schon immer auf dieser Seite sitzen wollen. Auf der Armsünderbank unten habe ich schon viele Male gesessen, ihr könnt es mir glauben.

Was in unserem Leben heute passiert, ist absolut unglaublich. Wir reisen in verschiedene Teile der Welt und tun Dinge, die wir früher aus eigener Kraft und ohne Hilfe nicht hätten tun können. Das sind einige der erstaunlichen Dinge, die passieren, wenn man Mitglied der Gemeinschaft der Anonymen Alkoholiker ist und versucht, Gottes Wille zu tun und sich anderen Menschen zur Verfügung zu stellen. Auf diese Weise werden uns immer wieder wunderschöne Erlebnisse geschenkt.

Mein Name ist Joe, und ich bin ein echter Alkoholiker. Durch die Gnade



Gottes und das Wirken des Programms in meinem Leben habe ich heute keinen Alkohol trinken müssen.

Dafür bin ich sehr dankbar. Ist es nicht ein wunderschöner Morgen?

Gestern haben wir mit dem Teil des Programms angefangen, das ein energisches Handeln erfordert, nämlich dem 4. Schritt, unserer Inventur. Wörter spielen in unserem Leben eine sehr wichtige Rolle. Aus ihnen entstehen Ideen, die unser Leben beeinflussen. Mir gefallen die Wörter und die Ideen, die Bill uns im Blauen Buch übermittelt. Wenn wir uns mit den Wörtern genauer befassen, verstehen wir, was er damit beabsichtigte. Er sagte, wir sollten unseren Groll analysieren. Der Prozeß des Analysierens ist eine Methode, auf den Kern der Wahrheit zu gelangen. So können wir uns der unbrauchbaren Dinge in unserem Leben entledigen. Das können wir nur erreichen, wenn wir der vorgegebenen Struktur im Blauen Buch folgen. Sie ist das einzige Beispiel, das wir in der gesamten Literatur haben. Alle anderen Abhandlungen über den 4. Schritt sind nicht geeignet, zum wirklich tiefen Kern der Wahrheit vorzudringen und herauszufinden, was in unserem Leben schiefgeht. Bevor wir die Dinge aber analysieren können, müssen wir sie aufschreiben. Wir können sie nicht in Gedanken analysieren, weil unser Denken nur eine Sache auf einmal fassen kann. Für eine richtige Analyse müssen wir den Gesamtüberblick haben. Wir gehen bei unserer Arbeit so vor, daß wir jeweils nur eine Spalte bearbeiten. Erst, wenn wir alle Spalten ausgefüllt haben, können wir mit der Analyse beginnen. In die erste Spalte schreiben wir den Namen unseres Grolls. Das ist unsere Basisinformation. Daraus wird die Information für die zweite Spalte abgeleitet. Wir schauen auf den Namen des Grolls und können daraus den Grund für unseren Groll ableiten. Das Gleiche gilt für die dritte Spalte. Aus dem Grund für unseren Groll leiten wir ab, welcher unserer Naturinstinkte verletzt worden ist. Auf diese Weise tasten wir uns vor bis zu den Informationen in Spalte 3 und 4, die uns dann als Stoff für unser darauffolgendes Handeln dienen. Wir brauchen die ersten beiden Spalten, um zum Kern zu kommen. Wenn wir zur 3. Spalte kommen, listen wir auf, welcher Teil unseres Ichs vom Verhalten der anderen betroffen ist. In der 4. Spalte kommen wir zum Ursprung des Problems. Wir fragen uns, welche Rolle wir dabei gespielt haben, welches unser Verschulden war. Wir kümmern uns nicht um das, was in Spalte 1 und 2 war, was die anderen uns angetan haben. Wir werden nie im Leben etwas daran ändern können, was andere tun. Das liegt vollkommen außerhalb unserer Kontrolle. Wir können einzig und allein nur uns selbst korrigieren. Wenn wir diese

Spalten durchgehen, stoßen wir in der Spalte 4 auf das, wo alles anfing. Wir kommen zu der eigentlichen Ursache unserer Probleme. Wenn wir diese Charakterfehler nicht hätten, wenn wir nicht selbstsüchtig, unehrlich, egoistisch, feige und rücksichtslos wären, würde es auch völlig ohne Belang sein, was andere getan haben, denn ihr Tun hätte nicht diese Wirkung auf uns gehabt. Jetzt können wir zum ersten Mal die Wahrheit darüber erkennen, was in unserem Leben passiert. Wir haben schon gesagt, daß vieles davon uns ziemlich dumm erscheinen wird. Wenn wir später zum 6. Schritt kommen, werden wir sehen, daß unsere Einsicht in die Absurdität unseres Grolls wichtig ist für diesen Schritt. Da uns unser Verhalten so blöde vorkommt, wird es unannehmbar für uns, und wenn uns ein Verhalten unannehmbar geworden ist, werden wir bereit, es zu ändern. Die Wahrheit, die wir herausfinden, ist für unser Leben unannehmbar, daher werden wir im 6. Schritt bereit, unsere Charakterfehler loszulassen. Diese Entwicklung nimmt aber ihren Anfang im 4. Schritt.

Wir haben also unseren Groll aufgeschrieben und analysiert, wir sind zum Kern der Wahrheit vorgedrungen, wir haben den tiefsitzenden Groll durch Gebete ablegen können, jetzt sind wir völlig grollfrei. Charley hat gestern gesagt, daß wir dadurch ganz neue Dinge erleben. Der Groll wird ersetzt durch Empfindungen wie Liebe, Toleranz, Geduld und Verständnis für andere Menschen. Wenn wir es mit einer Betriebsinventur vergleichen, können wir sagen, daß wir den Warenbestand verändert haben. Wo früher Groll war, ist jetzt Liebe, Toleranz, Geduld, Wohlwollen und Verständnis. Die Persönlichkeitsveränderung hat bereits begonnen.

(Charley) Wir möchten jedoch nicht den Eindruck erwecken, als könnten wir je zu 100 % frei sein von Groll. Nichts, was Gott uns je gegeben hat, ist schlecht. Es kommt nur darauf an, was wir damit machen. Ein Groll, wenn richtig angewandt, kann manchmal sehr hilfreich und konstruktiv sein. Wenn z. B. jemand durch sein Verhalten unsere Selbstachtung bedroht, könnten wir die Gelegenheit nutzen, unseren Groll zu überprüfen und die Wahrheit herauszufinden, die uns dann veranlassen könnte, etwas für unsere Besserung zu tun. Auf diese Weise kann ein Groll von Nutzen für uns sein. Nehmen wir noch ein Beispiel. Sagen wir, ich wohne in einem Stadtteil, wo die Häuser ziemlich heruntergekommen aussehen. Sie brauchten einen Anstrich und neue Fenster. Mein Haus sieht nicht besser aus als die anderen. Jeden Abend komme ich nach Hause, setze mich bequem vor den Fernseher, bis ich in meinem Schaukelstuhl

eingeschlafen bin. Da mein Haus nicht schlimmer aussieht als alle anderen, kann ich mich selbstzufrieden in meinen Schaukelstuhl zurücklehnen. Eines Tages schaue ich aus dem Fenster und sehe wie dieser Idiot gegenüber, der erst vor kurzem dort eingezogen ist, gerade dabei ist, das Haus frisch zu streichen. Außerdem hat er neue Fenster eingesetzt. Wenn er sein Haus schön hergerichtet hat, wie wird dann meines im Vergleich aussehen? Da kann man schon einen Groll kriegen. Wer, zum Teufel, glaubt er, daß er ist? Mit seinem Gepinsel wird er noch die ganze Nachbarschaft durcheinander bringen. Wenn ich meinen Groll in konstruktive Bahnen lenke, werde ich mir mein Haus anschauen und mich ein wenig schämen.

Bald darauf hole auch ich mir Farbe und fange an, zu streichen und die Fenster zu erneuern. Jetzt sieht auch mein Haus wesentlich besser aus. Mein Nachbar kriegt jetzt einen Groll auf mich, und bald richtet auch er sein Haus her. Dann kriegt sein Nachbar einen Groll, richtet sein Haus her, und bevor man es sich versieht, hat Gott den ganzen Stadtteil auf Vordermann gebracht, so wie es sich von vornherein gehörte. Wir Alkoholiker aber gehen nicht konstruktiv mit unserem Groll um. Wir kommen jeden Abend von der Arbeit nach Hause, wir setzen uns in unseren bequemen Sessel vor dem Fernseher, und wir grollen und grollen und grollen. Einen Monat später, um Mitternacht, gehen wir hinüber und zünden das verdammte Haus an. Wir haben es dem Saubermann gezeigt! Wir werden also nie frei sein von Groll. Es liegt aber an uns, ob wir guten oder schlechten Gebrauch davon machen. Ich hoffe, daß wir niemandem hier den Eindruck gegeben haben, daß man je zu 100 % frei sein kann von Groll. Das ist unmöglich. Ich glaube nicht, daß Gott uns so vollkommen geschaffen hat.

(Joe) Wie Charley, glaube auch ich, daß wir Menschen so geschaffen sind, daß das Leben für uns eine Herausforderung ist. Es ist faszinierend anzuschauen. Wir müssen ständig in diesem Programm arbeiten, denn die Dinge, die uns Probleme verursachen, sind Teil unseres Lebens. Wir werden sie nicht ganz loswerden können. Bill sagt, es ist eine Frage der Lebensqualität. Wir gehen durch einen Prozeß der Neuordnung und der Anpassung. Das Programm sieht nicht vor, lebensnotwendige Dinge loszuwerden, sondern es hilft uns, Dinge neu zu ordnen und sie in eine richtige Perspektive zu bringen. Das Programm macht daraus einen fortlaufenden Prozeß. Wie Charley sagte, ist Groll Teil unseres Lebens. Angst ist ebenfalls Teil unseres Lebens. Wichtig ist, was wir damit

machen. Bisher hat noch keiner Vollkommenheit erlangt. Wir sind in einem Prozeß der Neuordnung und der Anpassung, nicht der Abschaffung. Unser Groll kann uns zu einem Wettbewerb mit anderen veranlassen. Wir setzen unsere Fähigkeiten ein, wenn wir sehen, daß andere mit gutem Beispiel vorangehen. Auf eine Art kann Groll nützlich sein im Leben. Zusammen mit unserer Ichbezogenheit wird er jedoch zerstörerisch.

Wenn wir mit unserer Groll-Inventur fertig sind, machen wir dasselbe mit unserer Angst. Lesen wir auf Seite 78, 2. Abschnitt:

“Beachten Sie, daß in unserer Tabelle das Wort ‚Angst‘ in Zusammenhang mit den Schwierigkeiten mit Herrn Meier, Frau Müller, dem Arbeitgeber und der Ehefrau in Klammern gesetzt ist. Dieses kleine Wort berührt fast jeden Lebensbereich. Angst ist ein schlechter und brüchiger Faden; das Gewebe unserer Existenz war damit durchzogen. Angst löste eine Kettenreaktion aus, die uns ins Unglück stürzte, das wir unserer Meinung nach nicht verdient hatten. Aber hatten wir die Kugel nicht selbst ins Rollen gebracht?”

Wir werden sehen, daß es sich mit Angst genauso verhält wie mit dem Groll. Wenn wir unsere Angst analysiert haben, wird uns klar werden, daß wir selbst die Anstifter dieser Emotion waren. Sie hat den Ursprung in unserem eigenen Verhalten, genau wie der Groll. Bevor wir aber die Angst nicht analysiert haben, können wir das nicht erkennen.

(Charley) Auf Seite 78 unten sehen wir im Grunde dieselben Anleitungen für unsere Angst, wie wir sie beim Groll bekommen haben. Bill schreibt:

“Wir durchleuchteten unsere Ängste gründlich. Wir brachten sie zu Papier, auch wenn wir in Verbindung mit ihnen keinen Groll hegten. Wir fragten uns, warum wir überhaupt Ängste hatten. Hatte uns unser Selbstvertrauen im Stich gelassen? Selbstvertrauen ist eine gute Sache, soweit es tragfähig ist, aber damit war es nicht weit her. Einige von uns hatten einst große Selbstsicherheit, aber sie löste weder das Angstproblem noch ein anderes. Wenn sie uns überheblich machte, wurde alles noch schlimmer.”

Wir haben hier ein Blatt für unsere Angst-Inventur beigelegt. Es ist fast identisch mit der Groll-Übersicht, nur diesmal möchten wir eine Übersicht über unsere Angst bekommen. In der ersten Spalte führten wir all die

Dinge auf, vor denen wir uns fürchten. Wir Männer sagen gerne, daß wir kaum Angst haben, denn wir sind taffe Machos. Wir sprechen hier aber nicht von körperlicher Bedrohung, sondern von Ängsten, die wir in Gedanken herumtragen.

Wenn wir genau hinsehen, werden wir erkennen, daß die meisten von uns viele Ängste haben. Wir haben z. B. Befürchtungen, daß andere Menschen schlecht von uns denken könnten. Wir haben gewisse Ängste im Zusammenhang mit unseren Ehefrauen; wir haben Ängste im Zusammenhang mit unseren Kindern; wir haben Ängste im Zusammenhang mit unseren Arbeitsstellen; wir haben Ängste im Zusammenhang mit der Regierung; wir haben Ängste im Zusammenhang mit dem Finanzamt; die meisten von uns haben Ängste im Zusammenhang mit der Kirche.

Wir könnten die Liste noch unendlich weiterfahren, wenn wir alle unsere Ängste benennen wollten. Ich bezweifle, daß wir jemals erkennen können, wieviel Ängste wir haben und wie sie uns einschränken und beherrschen, wenn wir sie nicht alle aufschreiben und analysieren.

Ebenso wie beim Groll, können wir nur jeweils eine Angst in unseren Gedanken wahrnehmen. Ich glaube, es wird uns erst bewußt, wieviel Ängste wir haben, wenn wir sie Schwarz auf Weiß auf einem Blatt Papier aufgeschrieben haben. Ich selbst war absolut überrascht. Ähnlich wie beim Groll, gab ich zu, ein, zwei Ängste zu haben, aber als ich begann, sie aufzuschreiben, füllte sich wieder ein Blatt ums andere.

Nun hatte ich aber den Entschluß gefaßt, mein Denken von Gott lenken zu lassen. Mit so viel Angst in mir, mußte ich feststellen, daß die Angst mein Denken beherrschte, und wenn die Angst mein Denken bestimmt, dann kann Gott es nicht tun.

In die zweite Spalte schreibe ich den Grund für meine Angst; ich frage mich, warum ich Angst habe. Dies ist kein Versuch, eine Psychoanalyse mit uns selbst anzustellen. Ich werde hier nicht hinschreiben, daß ich mich vor dem Dunkeln fürchte, weil meine Mutter mir die Windeln falsch wechselte, als ich 2 Jahre alt war, oder weil sie mich verkehrt auf das Töpfchen gesetzt hatte. Einige Ängste sind notwendig. Angst macht uns vorsichtig und bewahrt uns davor, Schaden zu erleiden. Es ist völlig normal, vor dem Dunkeln ein wenig Angst zu haben. Warum ist das so? Weil ich keine Scheinwerfer trage und bei Nacht nicht viel sehen kann.

Meine Vorsicht hilft mir, mich nicht in Gefahr zu begeben. Ich leide ein wenig unter Höhenangst. Warum? Ich habe nämlich keine Flügel, mit denen ich in der Luft schweben könnte. Diese Art von Angst bewahrt mich davor, mich Gefahren auszusetzen. Wenn mich aber diese Ängste daran hindern, das Haus bei Nacht zu verlassen oder in einen Fahrstuhl zu steigen, dann sollte ich sie näher ansehen, denn sie bestimmen und beherrschen mein Leben.

Die meisten meiner Ängste haben mit einer von drei Sachen zu tun: Ich befürchte, daß ich etwas, das ich will, nicht bekommen könnte; oder ich habe Angst, ich könnte etwas, das ich besitze, verlieren und schließlich habe ich Angst, erwischt zu werden für etwas, das ich getan habe aber nicht hätte tun sollen. Ich fürchte mich vor dem, was der Betreffende tun könnte, wenn er davon erfährt. Diese drei Arten von Ängste liegen den meisten meiner Befürchtungen zugrunde - die Angst, nicht zu bekommen, was ich will, die Angst zu verlieren, was ich besitze, und die Angst vor der Vergeltung für ein Unrecht, das ich begangen habe.

In die Spalte 3 trage ich die genaue Art meiner Angst ein. Ohne eine Bedrohung einer meiner Naturinstinkte kann ich keine Angst haben. Wieder fülle ich jede Spalte für sich sorgfältig aus, wie ich es in der Groll-Liste getan habe. Zuerst schaue ich, ob meine Selbstachtung bedroht ist. Wenn ja, mache ich ein Häkchen, wenn nicht, lasse ich die Stelle frei. Wenn ich diese Rubrik von oben bis unten ausgefüllt habe, mache ich weiter mit der Rubrik persönliche Beziehungen. Ich frage mich, ob ich in einer persönlichen Beziehung bedroht bin. Wenn ja, mache ich ein Häkchen, wenn nicht, lasse ich die Stelle frei. Dann mache ich weiter mit der Rubrik Sicherheit, dann mit der Rubrik Sex und zuletzt mit der Rubrik Ehrgeiz, indem ich mich jedesmal nur mit einer Rubrik befasse. Hier werde ich wieder gewisse Muster erkennen, die sich herauskristallisieren. Vielleicht sind die meisten Ängste mit meiner materiellen Sicherheit verbunden; vielleicht fürchte ich mich am meisten davor, was andere Menschen von mir denken; vielleicht konzentrieren sich meine Ängste auf mein Sexualleben. Wahrscheinlich wird es eine Kombination von Ängsten sein, jedoch wird die eine oder andere Rubrik besonders betont und auffällig sein. Dies zeigt mir die Seite meines Ichs, mit der ich die meisten Schwierigkeiten habe. Gleichzeitig sehe ich, wenn ich die 3. Spalte ausgefüllt habe, woher meine Ängste stammen. Genau wie bei Groll und Ärger dachte ich, daß auch Angst eine Emotion ist, die mich aus dem Nichts einfach überfiel, ohne das ich etwas dagegen tun

konnte. Heute ist mir klar, daß Angst eine Reaktion auf eine Bedrohung einer meiner Naturtriebe ist. Die Art, wie ich auf diese Bedrohung reagiere, bestimmt, ob ich Angst habe oder nicht. Ich habe herausgefunden, daß, wenn meine Beziehung zu meinem Gott stimmt und meine Naturtriebe unter Kontrolle sind, ich nicht mit Angst reagieren muß.

Sobald ich mich aber von Gott entfernt habe und meine Naturinstinkte außer Kontrolle geraten sind, werde ich sofort wieder auf alles mit Angst reagieren. Nun, da ich herausgefunden habe, woher meine Angst stammt, kann ich vielleicht in Zukunft mit Gottes Hilfe ein Leben mit weniger Angst führen. Wenn ich ein Leben ohne die vielen Ängste, die mir den Weg zu Gottes Licht versperren, leben kann, vielleicht geht es mir dann besser und ich muß nicht wieder zur Flasche greifen.

Jetzt kommen wir zur Spalte 4, wo ich mir Fragen über die genaue Art meiner eigenen Verfehlungen stelle. Die Angst ist es, die mir den Weg zu Gottes Licht versperrt. Aber auf welche Weise verübe ich Unrecht? Wenn ich nicht so selbstsüchtig wäre, würde ich mir keine Sorgen machen müssen, daß ich etwas verlieren oder etwas nicht bekommen könnte. Wenn ich nicht so unehrlich wäre, würde ich mich nicht in eine Lage versetzen, in der ich Vergeltung befürchten muß, wenn man mir auf die Schliche kommt. Wenn ich nicht so feige wäre, würde ich mich nicht so viel ängstigen müssen. Wenn ich mich weniger um meine Bedürfnisse als um die Bedürfnisse anderer kümmern würde, hätte ich nicht so viel Angst. Sicher ist, wenn ich selbstsüchtig, unehrlich, egoistisch, feige und rücksichtslos bleibe, wird mich meine Angst weiterhin auffressen, ich werde so leben wie zuvor, und schließlich wird mir meine Angst den Weg zu Gott versperren, und ich werde einen Tages wieder trinken müssen.

Wir sind also mit der Angst genauso verfahren wie mit dem Groll. Indem wir diese Spalten durcharbeiten, machen wir den 4. Schritt. Das Ergebnis, die genaue Art unserer Verfehlungen, die wir in der Spalte 4 sehen, wird der Stoff sein, den wir für den 5. Schritt, dem Gespräch mit einem anderen Menschen, brauchen werden. In der 4. Spalte sehen wir die Charakterfehler, die unsere Angst verursachen, und wir werden im 6. Schritt bereit, sie loszulassen. In der Spalte 4 sehen wir die Mängel, die wir Gott bitten, von uns zu nehmen, wenn wir zum 7. Schritt kommen. Viele von den Menschen in der Spalte eins, fürchten wir, weil wir ihnen etwas angetan und sie geschädigt haben. Wir befürchten ihre Vergeltung, wenn sie es herausfinden. Deshalb werden einige dieser Namen auf die

Liste für den 8. und 9. Schritt kommen. Es erstaunt mich immer wieder, wie einfach diese Methode ist und wie dies alles zusammenpaßt.

Wenn ich die Angst-Inventur genau so durchführe wie die Groll-Inventur, dann habe ich die Informationen, die ich benötige für den 4., 5., 6., 7., 8. und 9. Schritt. Was mich außerdem noch überraschte, war, daß ich sowohl auf der Groll-Liste als auch auf der Angstliste dieselben Namen hatte. Ich hatte auf Barbara einen Groll, und ich hatte vor ihr Angst. Ich habe auch heute noch Angst vor Barbara. Wenn sie herausfindet, was ich vor über 20 Jahren wirklich alles gemacht habe, würde sie wahrscheinlich auch heute noch die Scheidung einreichen. Ich hatte einen Groll auf das Finanzamt, und ich hatte eine Höllenangst vor dem Finanzamt. Ich hatte einen Groll auf die Polizei, und ich hatte eine Heidenangst vor der Polizei. Ich habe mich gewundert, wieviel Namen gleichzeitig auf beiden Listen erschienen. Ich hatte das früher jedoch nie miteinander in Zusammenhang gebracht. Ich sah, wie eng mein Groll und meine Angst in meinen Gedanken verbunden waren und daß beides seinen Ursprung in meinen Charakterfehlern, hatte, denn durch sie hatte ich meine Konflikte heraufbeschworen.

Bill hatte bei der Besprechung des 3. Schritts gesagt, daß es sich unweigerlich herausstellen würde, daß wir irgendwann in der Vergangenheit ichbezogene Entscheidungen getroffen haben, die uns später verwundbar machen. Wenn ich Entscheidungen treffe in einer Verfassung, wie sie in der 4. Spalte beschrieben ist, setze ich mich Situationen aus, die mich verletzen werden, und deshalb verspüre ich den Groll und die Angst. Wenn ich das, was in der 4. Spalte steht, verändern könnte, vielleicht würde sich dann meine Situation verbessern.

Wenn ihr glaubt, daß Groll auf dem Papier dämlich aussieht, dann wartet ab, bis ihr eure Ängste zu Papier gebracht habt. Sie mögen ganz gut in eurem Kopf ausschauen, aber sobald ihr sie aufgeschrieben habt, werdet ihr sehen, daß sie noch um ein Vielfaches dümmer aussehen. Auf Papier schauen sie wirklich dämlich aus. Etwa 98% davon werden gleich verschwinden, mehr noch, als es beim Groll der Fall war. Wahrscheinlich wird es aber einige wenige Ängste geben, die so tief sitzen und die wir schon so lange mit uns herumtragen, daß es uns schwer fallen wird, sie loszuwerden. Wir verfahren damit auf die gleiche Weise wie mit dem Groll.

Wir kommen jetzt zum zweiten Gebet im 4. Schritt.



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

Wir haben dieses zweite Gebet im 4. Schritt. Wir haben ein Gebet für den Groll und ein Gebet für die Angst. Es ist nicht möglich, mit Gott wegen einer bestimmten Angst durch Gebet in Verbindung zu treten und anschließend nicht genügend Mut zu bekommen, um die Angst zu überwinden. Durch ein Gebet können wir unsere Ängste beseitigen..

Nun, da unsere Angst verschwunden ist, tritt an ihre Stelle der Mut zu leben, einen Tag nach dem anderen. Dadurch verändert sich unser "innerer Warenbestand", eine Persönlichkeits- veränderung setzt ein. Diese Veränderung beginnt mit dem 4. Schritt. Wir verwandeln uns, indem wir unser Innenleben analysieren und Unbrauchbares ablegen. Wie Charley schon sagte, können bereits zwei Drittel unseres inneren Warenbestandes bereinigt werden. Es verändert sich etwas in uns, wie sich der Warenbestand in den Regalen einer Firma verändert.

(Charley) Die Schubladen in meinen Kopf, von denen ich gestern sprach, waren mit Angst angefüllt, die mir den Weg zu Gottes Licht versperrte. Jetzt, da diese Ängste beseitigt wurden, kann Gott in mein Denken eindringen, und die Stellen, wo früher Furcht herrschte, sind jetzt belegt mit Dingen wie Glaube und Mut. Die Gefahr, daß wir wieder trinken müssen, ist jetzt um einiges geringer als zu der Zeit, bevor wir unsere Inventur begannen. Wiederum war ich absolut erstaunt darüber, daß ich zu keiner anderen Gemeinschaft gehen noch irgendwelche anderen Bücher lesen mußte, um Glaube und Mut zu finden. Wenn Gott in mir wohnt, waren diese Dinge schon immer ein Teil von mir, aber ich konnte zuvor keinen Gebrauch davon machen. In meiner Jagd nach Geld, Macht, Anerkennung und erotischen Abenteuern, die ich für die guten Dinge im Leben hielt, mußte ich Glaube und Mut zurückdrängen und Triebfedern

wie Groll und Angst benutzen. Jetzt, da die Angst verschwunden ist, kommen Mut und Glaube automatisch zum Vorschein. Nie habe ich etwas Derartiges gesehen. Es ist so einfach und funktioniert so gut.

(Joe) Wie Charley schon sagte, versperren wir uns durch unseren Groll und unsere Ängste den Weg zu Gott. Ich weiß nicht, ob wir es schon erwähnt haben, aber unser Groll, unsere Ängste, unsere Schuld- und Reuegefühle versperren uns auch den Weg zu anderen Menschen.

(Charley) In dem Maße wie uns unsere Ängste verlassen, fangen wir an, uns wohler zu fühlen. Wenn wir jedoch eine gewisse Angst haben, die wir nicht loslassen mögen, so wie es vielleicht der Fall war mit einem Groll, den wir ebenso nicht loslassen wollten, dann sollten wir diese Angst auf dieses Blatt Papier bringen und sie sorgfältig beleuchten. Es ist durchaus möglich, daß wir sie als Rechtfertigung oder Entschuldigung benutzen, genau wie wir es mit dem Groll getan haben. Vielleicht hält mich meine Angst von etwas ab, das ich erledigen sollte; andererseits könnte meine Angst die Rechtfertigung für ein Handeln sein, das nicht ganz in Ordnung ist. Ich möchte euch ein Beispiel geben. Wieviel von euch, die ihr heute hier versammelt seid, würdet gerne wieder zur Schule zurückkehren und einen Abschluß machen? Seid ehrlich und hebt die Hand, wenn das zutrifft - oh, das ist eine ganze Menge. Ich möchte euch noch eine Frage stellen: Wieviel von euch haben es wirklich vor? Kann ich euer Handzeichen sehen? Diesmal waren es wesentlich weniger Hände. Warum? Es kann nichts anderes als Angst sein. Angst hält uns davon ab, etwas zu tun, das wir eigentlich gerne tun möchten. Wir haben Angst, zu versagen, wir haben Angst, daß andere uns auslachen werden, wir haben Angst, daß uns etwas peinlich sein könnte. Angst blockiert unser Handeln.

Es war immer schon mein Wunsch gewesen, meine eigenen Küchenschränke zu bauen, da ich sehr gerne handwerklich arbeite. Ich habe es jedoch nicht getan, weil ich wußte, daß ich viele Fehler machen würde, daß die Leute darüber lachen würden und daß ich mich dann genieren würde. Nachdem ich eine Zeitlang im Programm gewesen war, beschloß ich schließlich eines Tages, meine Küchenschränke zu bauen, und ich machte mich an die Arbeit. Ich machte tatsächlich viele Fehler, und die Leute lachten darüber, aber das ist mir heute wirklich schiet-egal. Was andere denken macht mir heute nicht mehr so viele Sorgen. Wenn wir also eine Angst haben, die wir nicht loswerden wollen, sollten wir sie uns etwas genauer anschauen. Wahrscheinlich kommt sie uns gelegen

und dient zur Entschuldigung und Rechtfertigung für etwas, das wir vermeiden wollen. Wir sollten wirklich etwas unternehmen und die Angst loslassen, denn sie versperrt uns nicht nur den Weg zum Licht Gottes, sondern, wie Joe schon sagte, auch den Weg zu anderen Menschen. Laßt uns jetzt im Buch weiterlesen auf Seite 79 unten:

"Hier ein Wort zum Thema Sexualität. Viele von uns mußten hier einiges in Ordnung bringen."

Ihr älteren Jungs, macht euch mal keine Hoffnungen. Wir werden uns nicht mit der körperlichen Seite der Sexualität befassen, sondern mit der Sexualität, die sich im Kopf abspielt. Wir Menschen sind ein wenig anders als die anderen Lebewesen hier auf der Erde. Tiere haben ebenfalls einen Sexualtrieb, damit sie sich vermehren können. Wenn sie keinen hätten, würden sie sich nicht paaren und könnten sich nicht vermehren. Der Unterschied zwischen unserem Sexualleben und dem der Tiere ist, daß deren Sexualleben ausschließlich von Gott gelenkt wird. Sie haben keinen eigenen Willen. Sie können keine Entscheidungen treffen und nicht auswählen. Wenn es Zeit ist, sich zu paaren, bekommen die Tiere ein Signal durch eine körperliche Veränderung in den Weibchen. Das Männchen spürt die Veränderung und stellt sich auf die Paarung ein. Die Paarung ist meist kurz und ohne Aufhebens, und wenn sie beendet ist, geht jeder wieder seiner Wege. Sie haben nicht über das Paaren nachgedacht, weder bevor sie den Akt vollzogen noch während des Aktes noch danach. Sie konnten nicht einmal auswählen, wann sie den Akt vollziehen würden. Meistens können sie nicht entscheiden, mit wem sie sich paaren werden. Auch liegt es nicht in ihrem Ermessen, ob sie sich mit einem oder mehreren Weibchen paaren würden. Auch die Stellung, in der sie sich paaren, ist in der Regel vorgegeben. Alles wird von Gott gelenkt. Deshalb wird man selten unter den Tieren emotionale Probleme aufgrund ihrer Sexualität antreffen. Ich habe noch nie eine Kuh auf der Psychiatercouch liegen sehen und über Libidostörungen klagen hören. Diese Probleme haben Kühe einfach nicht.

Wir Menschen unterscheiden uns da etwas. Gott hat uns die Fähigkeit gegeben, zu denken. Er gibt uns die Fähigkeit, Entscheidungen zu treffen; er gibt uns das Recht, das zu tun, was wir zu tun wünschen. Er gewährt uns unseren eigenen Willen. Wir Menschen können über Sexualität nachdenken, bevor wir sie praktizieren. Wir können auch während des Geschlechtsaktes darüber nachdenken, und wir können uns auch danach

noch darüber Gedanken machen. Wir können die Zeit eines Geschlechtsaktes bestimmen, ohne auf bestimmte Zeiten während des Jahres beschränkt zu sein. Zudem können wir entscheiden, mit wem wir ihn vollziehen wollen und ob wir es nur mit einer oder mehreren Personen machen wollen. Wir können sogar entscheiden, wie oft wir den Akt vollziehen, solange es unsere körperliche Verfassung erlaubt. Auch haben wir die Wahl, in welchen Positionen wir Sexualität ausüben möchten. Ich habe gehört, daß es 64 verschiedene Stellungen gibt, in denen ein Mensch Sex praktizieren kann. Ich habe keine Ahnung, wie sie alle aussehen; ich habe nur drei in meinem Leben kennengelernt, und zwei davon haben mich schier umgebracht. Ich bezweifle, daß ich sie je wieder ausprobieren möchte.

Heute früh werden wir uns aber nicht damit beschäftigen, wie wir Sexualität praktizieren, sondern wie wir darüber denken. Unser Denken über Sexualität wird die Art und Weise, wie wir sie praktizieren, bestimmen, und das wiederum wird den Ausschlag geben, ob wir dadurch andere Menschen verletzen, und wenn wir andere damit verletzen, werden sie zurückschlagen und uns Schmerz und Leid bereiten. Daraufhin werden wir einen Groll oder Angst bekommen, in der Folge versperren wir uns den Weg zum Licht Gottes, und vielleicht müssen wir eines Tages wieder trinken. Bill sagt:

“Vor allem versuchten wir, diese Frage vernünftig anzugehen und nicht in Extreme zu verfallen. Bekanntlich gehen die Meinungen weit auseinander. Die einen beharren darauf, daß Sex eine Begierde niederer Natur sei, eine notwendige Voraussetzung zur Fortpflanzung.”

Nun, diese Meinung haben wir unser ganzes Leben lang gehört. Man hat uns zu verstehen gegeben, daß Sex eine schmutzige Sache ist. Man sollte ihn nur einmal und nur in einer einzigen Stellung ausüben. Der einzige Grund dafür ist, daß wir uns vermehren müssen, und wenn wir Spaß dabei haben, begehen wir eine Sünde. Diese Stimmen liegen mir im Ohr seit ich mich erinnern kann.

“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."

Auch diese Stimmen hören wir täglich. Sie fordern, daß man Sex haben sollte sooft man will, mit wem man will, wo immer man will, wann immer man will, und wenn wir dabei keinen Spaß haben, dann stimmt etwas mit uns nicht. Diese Meinungen kommen wahrscheinlich aus der sogenannten sexuellen Revolution. Das einzige, was mich daran stört, ist, daß sie 25 Jahre zu spät kommt und ich daran nicht mehr teilhaben kann.

"Die eine Richtung will dem Menschen keine Würze bei seiner Kost erlauben, die andere möchte uns mit reinem Pfeffer ernähren. Wir halten uns aus dieser Kontroverse heraus und möchten nicht Schiedsrichter für Sexualverhalten sein. Jeder von uns hat sexuelle Probleme. Das ist menschlich. Was können wir in dieser Sache tun?"

Diese letzte Passage habe ich mit großer Erleichterung gelesen. Ich hatte mir vorgestellt, daß dieses Buch mich für das, was ich in der Vergangenheit gewesen bin, verdammen würde. Ich glaubte, daß es mir Vorschriften über mein Sexualleben in der Zukunft machen würde, und ich hatte schon von vornherein beschlossen, daß ich mich nicht darum kümmern würde, was das Buch sagt. Daher bin ich sehr froh zu erfahren, daß es keinen Schiedsrichter für unser Sexualverhalten geben wird. Ich glaube, der Grund dafür ist, daß dieses Buch eine Hilfe sein soll für Menschen überall auf der Welt. Wenn wir anfangen, den Leuten zu sagen, wie sie ihr Sexualleben gestalten sollen, was sie zu tun und was sie zu lassen haben, dann würden wir die Leute nur abstoßen. Außerdem müssen wir berücksichtigen, daß die verschiedenen Arten von Sexualpraktiken nicht überall auf der Welt dieselbe Akzeptanz genießen. Damit wollen wir uns auch überhaupt nicht befassen. Womit wir uns jedoch befassen wollen, ist eine Inventur unseres Sexuallebens. Wir wollen prüfen, ob wir mit unserem Verhalten andere verletzt haben und dann überlegen, wie wir ein neues Sexualverhalten in Zukunft gestalten könnten. Es wird einen Weg für ein glückliches, erfülltes Sexualleben geben, ohne andere Menschen dabei zu verletzen und ohne ruhelos, reizbar und unzufrieden sein zu müssen. Der Vorgang ist sehr einfach.

Die meisten von uns kommen zu AA und sind über ihr Sexualleben genauso verwirrt wie über Spiritualität und die anderen Themen. Die meisten von uns haben seltsame Dinge über Sex gelernt, als wir aufwachsen, und die meisten von uns kommen mit Fantasien daher, die

wir früh entwickelt und in unser Erwachsenenleben herübergebracht haben. In vielen Fällen sind wir einfach unwissend in diesem Bereich.

Ich erinnere mich, was ich als Junge über Sex gelernt habe, als ich etwa elf oder zwölf Jahre alt war. Sex hatte meine Neugier geweckt, so ging ich zu meiner Mutter und stellte ihr einige Fragen zu dem Thema. Sie sagte zu mir. "Ach, mein Sohn, über dieses Thema sollte sich ein Elfjähriger noch keine Gedanken machen. Außerdem ist Sex etwas Schmutziges, Dreckiges und Ekeliges, und du solltest es aufsparen für deine zukünftige große Liebe." Wenn das nicht eine Logik für sich ist! Ich wußte also, daß ich von meiner Mama nichts über Sex erfahren könnte. Daher fand ich eine andere Quelle der Information. Damals lebten wir in Tulsa, Oklahoma. In West-Tulsa gab es ein Lokal, es hieß ‚Jinkens Cafe‘. Jeden Abend standen einige sehr gelehrte ältere Männer vor diesem Jinkens Cafe , die wirklich alles über Sex wußten. Sie waren ungefähr 16 Jahre alt. Ich begab mich vor das Jinkens Cafe und horchte gespannt, wenn diese Burschen über Sex sprachen. Sie erzählten, wie viele Male sie jede Nacht Sex hatten, sie erzählten, mit wieviel Frauen sie Sex hatten, und daß sie es jede Nacht mit zwei oder drei Frauen trieben. Ich war schon 4 Jahre lang bei AA, als mir der Verdacht kam, daß diese Burschen mich wohl angelogen hatten - wenigstens hoffe ich das.

Ich werde nie mein erstes sexuelles Erlebnis vergessen. Ich war sehr ängstlich und besorgt, ich fühlte mich sehr schuldig, und ich war allein. Joe hat dasselbe gemacht, deswegen muß er heute eine Brille tragen. Ich wüßte gerne, wieviel hier ihren ersten Sexualekundeunterricht auf die gleiche Weise absolviert haben. Kann ich die Handzeichen sehen? Aber ehrlich, gebt es ruhig zu! Wieviele von uns kamen zu AA mit dem Wissen eines 12-, 13- oder 14-Jährigen, der versuchte, seinen unrealistischen Vorstellungen über Sex gerecht zu werden, die ihm vor vielen Jahren eingepflegt worden waren. Es ist kein Wunder, daß wir Probleme mit Sex haben. Wir wollen uns jetzt ehrlich mit diesem Thema befassen. Im nächsten Abschnitt bekommen wir dieselben Anleitungen für eine Inventur unseres Sexuallebens, wie wir sie bereits für Groll und Angst bekommen haben.

(Joe) Auf Seite 80, 2. Abschnitt lesen wir: "Wir betrachten unser eigenes Verhalten der vergangenen Jahre. Wo waren wir selbstsüchtig, unehrlich oder rücksichtslos gewesen?"

(4. Spalte). "Wem hatten wir weh getan?" (erste Spalte). "Hatten wir

auf unverantwortliche Weise Eifersucht, Argwohn oder Verbitterung erweckt?" (zweite Spalte). "Wo hatten wir etwas falsch gemacht, was hätten wir statt dessen tun sollen? Wir schrieben alles nieder und sahen es uns an."

Wir nehmen wieder dieselben Inventur-Blätter und fangen bei der ersten Spalte an, dann gehen wir weiter zur zweiten, dann zur dritten und schließlich zur 4. Spalte, wo wir unser eigenes Verhalten anschauen. Wir arbeiten wieder jeweils nur eine Spalte durch.

In der ersten Spalte fragen wir uns, wen wir verletzt haben. Ich glaube kaum, daß unter uns hier jemand ist, der einen Menschen im sexuellen Bereich verletzt hat und nicht weiß, wer es war. Man kann davon ausgehen, daß wir das alle wissen. Wir sind vielleicht nicht ganz sicher, welches Verhalten in diesem Bereich als verletzendes Verhalten gilt. Es gibt viele verschiedene Möglichkeiten. Wenn man z. B. verheiratet ist, wie ich es bin, und wenn ich außerhalb meiner Ehe mit jemand eine sexuelle Beziehung aufnehme, und meine Frau findet es heraus, dann habe ich mit Sicherheit Probleme für sie geschaffen. Vielleicht nicht auf körperlicher, aber dennoch auf emotionaler Ebene. Wenn wir Kinder haben, und mein Seitensprung hat zwischen meiner Frau und mir Probleme geschaffen, dann sind meine Kinder ebenso betroffen. Wenn die Affaire, die ich mit der Frau hatte, bekannt wird, dann habe ich auch diese Frau geschädigt. Und wenn sie einen Ehemann und Kinder hat, habe ich auch diese verletzt. Ein einziges sexuelles Abenteuer kann gleich mehrere Leute auf einmal verletzen.

Manchmal verletzen wir Menschen in diesem Bereich, indem wir mehr verlangen als uns zusteht. Vielleicht möchte unser Partner nicht jedesmal mit uns schlafen, wenn wir es wollen. Anstatt Rücksicht zu nehmen auf seine Bedürfnisse und Wünsche, sind wir selbstsüchtig und verlangen, daß er es trotzdem tut, obwohl er es nicht möchte. Wenn wir uns so verhalten, stürzen wir unseren Partner in einen Konflikt und schaffen für ihn ein emotionales Problem. Manchmal verletzen wir Menschen im sexuellen Bereich, indem wir von ihnen Dinge verlangen, die sie nicht tun möchten. Wiederum nehmen wir keine Rücksicht auf ihre Bedürfnisse und Wünsche, wir sind selbstsüchtig und verlangen es dennoch. Dadurch schaffen wir für sie ein Problem, wenn nicht körperlicher, so doch emotionaler Art. Manchmal verletzen wir Menschen im Sexualbereich, indem wir uns verweigern. Vielleicht haben wir keine Lust auf Sex, und

anstatt die Bedürfnisse und Wünsche des Partners zu berücksichtigen, denken wir nur an uns. Es könnte nicht schaden, ab und zu etwas nachgiebiger zu sein. Es gibt also viele verschiedene Möglichkeiten, Menschen auf sexueller Ebene zu verletzen. Ich glaube, wir wissen ganz gut, welches diese Möglichkeiten sind und wen wir damit gekränkt haben.

Wir schreiben also alle Menschen, die wir verletzt haben, in die erste Spalte. In die zweite Spalte schreiben wir, was wir getan haben. In der dritten Spalte fragen wir uns, welcher Teil unseres Ichs die Ursache für unser Handeln war. Ich glaube, die dritte Spalte könnte das Aufschlußreichste sein, das wir je für uns selbst getan haben. Man könnte meinen, daß Verletzungen, die wir auf dem Gebiet der Sexualität verursacht haben, aus dem Sexualinstinkt heraus geschehen sind. Vielleicht trifft das auch hin und wieder zu. Manchmal suchen wir uns einen falschen Partner zur falschen Zeit und am falschen Ort, weil wir uns körperlich und emotional erleichtern wollen. In diesem Fall geschieht unsere Kränkung aus dem Geschlechtstrieb heraus. Wenn wir uns jedoch die dritte Spalte sorgfältig anschauen, werden wir entdecken, daß die meisten Verletzungen im sexuellen Bereich gar nichts mit Sex zu tun haben. Meist sind die anderen beiden Naturtriebe involviert. Buben lernen z. B. schon sehr früh, daß man die Sexualität zur Erhöhung des Selbstwertgefühls benutzen kann. Je mehr Mädchen oder Frauen man erobern kann, desto bewundernswerter wird man in seiner Männlichkeit - oder so dachten wir. Wir Jungs nennen das den John-Wayne-ismus. Ich weiß nicht, wie ihr Frauen das nennt, aber einige von euch haben mir erzählt, daß ihr Sex für die gleichen Ziele benutzt. Wenn das also der Gebrauch ist, den wir vom Sex machen, dann hat das nichts mit dem Geschlechtstrieb zu tun. Wir benutzen ihn, um einen Teil unseres sozialen Instinkts zu befriedigen, und Sex hat damit eigentlich nicht viel zu tun.

An dieser Stelle möchte ich eine Meinung äußern. Es ist nur meine persönliche Meinung - nicht die von Joe oder Frank oder von AA oder sonst jemand. Ich bin heute davon überzeugt, daß Gott uns den Sexualtrieb gegeben hat, damit wir uns vermehren. Auch bin ich überzeugt, daß er ihn so genußreich für uns gemacht hat, damit wir ihn gerne und bereitwillig ausüben. Ich glaube kaum, daß wir uns beim Sex so anstrengen würden, wenn wir nicht eine entsprechende Belohnung dafür bekämen. Gott hat eine sehr erfreuliche Belohnung für uns vorgesehen. Wenn wir jetzt hergehen und den Sexualtrieb für etwas anderes als für die Vermehrung und den damit verbundenen Genuß



benützen, dann mißbrauchen wir ihn für Zwecke, die Gott nicht vorgesehen hat. Wir können z. B. Sex benützen, um uns eine persönliche Beziehung zu erkaufen. Vielleicht sind wir einsam und möchten, daß sich jemand um uns kümmert. Wir haben im Laufe unseres Lebens gelernt, daß wir zu einer persönlichen Beziehung kommen können, wenn wir etwas Sex hergeben. Eine solche Anwendung hat nichts mit Vermehrung und Genuß zu tun, sondern sie erfüllt ein Bedürfnis, das unter dem sozialen Instinkt, nicht aber unter dem sexuellen Instinkt angesiedelt ist. Ebenso fanden wir schon früh heraus, daß man Sex dazu benützen kann, um materielle Sicherheit zu erlangen. Vielleicht leben wir in einer sexuellen Beziehung, die uns im Grunde gar nicht zusagt. Wir haben aber festgestellt, daß wir durch unsere Sexdienste als Gegenleistung materiell abgesichert sind. Dadurch werden wir jedoch von dem Menschen, der uns die materielle Sicherheit gibt, abhängig, und wir sind weit entfernt von dem ursprünglichen Zweck des Sexualinstinkts, nämlich der Vermehrung und dem Genuß. Wir befriedigen unseren Instinkt nach materieller Sicherheit, und Sex hat damit nichts zu tun.

Manchmal benützen wir Sex, um uns an jemandem zu rächen. Vielleicht leben wir in einer Beziehung und haben erfahren, daß unser Partner etwas gemacht hat, was er nicht hätte tun sollen. Wir sind darüber so erbittert, daß wir hergehen und das gleiche tun, um uns zu rächen. Das Dumme dabei ist nur, daß wir dem Partner hinterher gar nicht erzählen können, was wir gemacht haben. In diesem Fall haben wir nicht zum Zwecke der Vermehrung und aus Freude mit jemandem geschlafen, sondern um einem anderen Menschen etwas heimzuzahlen. Das hat nichts mit Sex zu tun.

Manchmal benützen wir Sex, um unseren Willen durchzusetzen. Vielleicht macht unser Partner etwas, womit wir nicht einverstanden sind. Wir beschließen, ihn wieder zurechtzurücken, indem wir uns sexuell zurückhalten, bis er auf unser Denken eingeschwenkt ist. Wir Jungs sind darin nicht besonders stark. Wir halten es meist nicht länger als 3 Tage lang durch. Aber ihr Mädels, ihr könnt das perfekt. Ihr wißt genau, wie man so etwas macht. Ich kann es euch nicht übel nehmen, denn ich würde das gleiche tun, wenn es bei mir so gut funktionierte. Das ist nicht Sex zur Vermehrung und zum Genuß, sondern um jemandem den eigenen Willen aufzuzwingen.

Als ich die dritte Spalte ausfüllte, geschahen sofort zwei Dinge: zum einen

verschwanden viele der Schuldgefühle, die ich mit mir herumgetragen hatte. Ich glaubte, ein nichtswürdiger, verdorbener, verabscheuungswürdiger Mistkerl zu sein und fand heraus, daß das gar nicht stimmte. Ich benützte Sex für andere Dinge als es Gott vorgesehen hatte, nicht, weil ich ein schlechter Mensch war, sondern weil ich ein kranker Mensch war. Ich hatte Sex eher dazu benützt, andere Triebe als den Sexualtrieb zu befriedigen. Ich hatte das Bedürfnis, in anderen Bereichen groß und bedeutend zu erscheinen. Als ich das erkannte, verflogen viele meiner Schuldgefühle.

Zum anderen hatte ich jetzt immer weniger das Verlangen, unerlaubten Beziehungen nachzu- jagen, nachdem ich erkannte, wie ich meine Sexualität mißbraucht hatte. Ich hatte Sex zur Erhöhung meiner Selbstachtung und zur Verbesserung meiner persönlichen Beziehungen gebraucht. Jetzt erschien mir das ziemlich dumm. Ich hatte immer geglaubt, daß ich einen überentwickelten Sexualtrieb hatte. Jetzt stellte ich fest, daß ich eher ein unterentwickeltes Geborgenheitsgefühl hatte. Aus diesem Grund setzte ich meine Sexualität zur Verbesserung meines Selbstwertgefühls ein. Als ich sah, was ich da tat, verschwand das Verlangen, es mit der falschen Person zur falschen Zeit am falschen Ort zu tun. Mit der Zeit konnte ich mein Sexualleben in geordnete Bahnen lenken. Ich glaube, dies ist eine der großartigsten Dinge, die wir für uns selbst tun können. Es geht hier nicht um eine Auflistung schmutzlicher und anstößiger Handlungen, sondern um eine ehrliche Bestandsaufnahme unseres Sexualverhaltens in der Vergangenheit. Wir schauen uns an, was wir gemacht haben, warum wir es gemacht haben und ob wir andere dadurch verletzt haben. Vielleicht können wir jetzt ein neues Sexualverhalten für die Zukunft erlernen, das uns erlaubt, glücklich und in Frieden zu leben und ohne andere Menschen dabei zu verletzen.

Zuletzt kommen wir zur Spalte 4: Welcher Art genau ist unser Unrecht? Das Unrecht, das wir begangen haben, ist die Verletzung anderer Menschen. Ich frage mich, welche Eigenschaften in mir das Fehlverhalten verursachen. Die aufgelisteten Charakterfehler sind wieder die gleichen. Wenn ich nicht so selbstsüchtig wäre, würde ich die Dinge, die andere verletzen, nicht tun. Wenn ich nicht so unehrlich wäre, hätte ich meine Frau nicht hintergangen. Wenn ich nicht so feige wäre, würde ich dem Leben, wie es ist, begegnen können, ohne mich durch sexuelle Abenteuer abzulenken. Wenn ich rücksichtsvoller wäre, würde ich zuerst an die Bedürfnisse und Wünsche meiner Familie denken und den Versuchungen

widerstehen, die zu Kränkungen und Konflikten führen. Wenn ich weiterhin selbstsüchtig, unehrlich, feige, rücksichtslos und nur auf meinen eigenen Vorteil bedacht bleibe, wird sich in meinem Verhalten nichts ändern; ich werde weiterhin Menschen verletzen, sie werden zurückschlagen, ich werde einen Groll gegen sie bekommen, und ich werde stets in Angst leben müssen vor dem, was sie mit mir machen werden, wenn sie mich erwischen. Selbst wenn mich niemand erwischen oder bestrafen sollte, würde ich von Schuld- und Reuegefühlen gepeinigt, da Gott in mir wohnt und mir sagt, was Recht und was Unrecht ist. Ich blockiere meinen Weg zu Gott, und über kurz oder lang werde ich wieder trinken müssen. Unsere Inventur kann einen unschätzbaren Wert für uns haben.

(Joe) Bill schreibt auf Seite 80 unten: "Wie auch immer unser Ideal aussehen mag, wir müssen bereit sein, ihm entgegenzuwachsen. Dort, wo wir Schaden angerichtet haben, müssen wir willens sein, ihn wiedergutzumachen, vorausgesetzt, daß wir dabei nicht noch mehr Schaden verursachen."

Diese Passage weist auf die Schritte 8 und 9 hin. Die Analyse machen wir jedoch im 4. Schritt. Selbst wenn wir den Schaden bei diesen Leuten nicht wieder gutmachen werden, sollten wir uns die Wahrheit anschauen.

Wenn wir alles niedergeschrieben haben, einschließlich unseres schädlichen Sexualverhaltens, dann sind wir am Ende des 4. Schritts angelangt. In der 4. Spalte auf den Blättern haben wir unsere Verfehlungen, das Unrecht, das wir begangen haben, herausgelöst. Im 5. Schritt werden wir mit einem anderen Menschen über unsere Charakterfehler sprechen. Wenn uns erst einmal bewußt geworden ist, was wir da eigentlich tun und wie zerstörerisch wir uns verhalten, wird uns das ziemlich dumm vorkommen und wir werden bereit, unsere Fehler loszulassen. Im 7. Schritt werden wir Gott bitten, sie von uns zu nehmen.

In der ersten Spalte stehen die Namen jener Menschen, denen wir Schaden zugefügt haben. Wir schreiben sie auf ein Blatt Papier, auch dann, wenn wir bei ihnen nichts mehr gutmachen können. Wir schreiben sie trotzdem auf. Jetzt haben wir eine Liste mit Namen.

(Charley) Was mich außerdem erstaunt hat, als ich mir in der ersten Spalte die Namen der Menschen, denen ich geschadet hatte, ansah, war,

daß viele von ihnen auch auf den beiden anderen Inventurblättern standen. Meine Frau Barbara war auf allen drei Listen, zusammen mit noch einigen anderen Leuten. Bisher hatte ich diese drei Dinge nie in einem Zusammenhang gesehen. Ich muß immer wieder betonen, wie aufschlußreich diese Arbeit für uns selbst ist. Wir können unseren Groll, unsere Ängste und das Unrecht, das wir anderen angetan haben, endlich in einem wahren Licht sehen.

(Joe) Wir bringen jetzt unsere Arbeit zu Ende, indem wir die Namen derjenigen auf dem Blatt eintragen, denen wir Schaden zugefügt haben. Am Ende dieses Kapitels und wenn wir zum 8. Schritt kommen, sagt uns das Buch, daß wir die Liste für den 8. Schritt während unserer Inventur machen sollen. Einige Namen werden von der Groll-Liste, einige von der Angst-Liste und einige von der Liste der sexuellen Kränkungen kommen. Ihr könnt entweder einen Strich unter die letztere machen oder ein neues Blatt nehmen, damit ihr sie nicht mit der Sex-Inventur verwechselt. Wenn wir noch Leute wissen, denen wir geschadet haben, die aber auf keiner Liste bisher erschienen sind, können wir sie jetzt aufschreiben. Wir schreiben wieder den Namen des Geschädigten, wir schreiben auf, was wir ihnen angetan haben und welcher Teil unseres Ichs unser Verhalten verursacht hat. Zum Schluß notieren wir wieder die Charakterfehler, aus denen heraus wir gehandelt haben.

Es gibt einen guten Grund, warum das Buch uns sagt, diese Liste während der Inventur zu machen. Wenn wir später nur den Namen der geschädigten Person haben, ist es schwieriger, hinzugeben und den Schaden wiedergutzumachen. Wenn wir jedoch den Namen, die Umstände, die Ursachen und unser eigenes Unrecht bereits beisammen haben, ist es später leichter, den 8. und 9. Schritt zu tun. Das ist der Grund, warum wir die Liste während des 4. Schritts machen. Es erleichtert unsere Wiedergutmachung, und wir haben die halbe Arbeit für den 8. Schritt schon hinter uns. Bill schreibt noch zum Thema Sexualität auf Seite 81, 1. Abschnitt:

"Gott allein kann unsere Sexualangelegenheiten beurteilen. Rat von anderen ist oft wünschenswert, aber Gott sollte die letzte Instanz sein."

Das hat sich für mich schon sehr oft bewahrheitet. Es ist noch nie vorgekommen, daß ich durch mein sexuelles Verhalten Unrecht begangen hatte und mir dessen nicht bewußt war. Wir alle haben ein angebotenes

Gespür dafür, wenn wir auf diesen Gebiet etwas falsch machen. Ich glaube nicht, daß wir hier andere Menschen zurate ziehen müssen, da wir es tief da drinnen selbst wissen, was richtig und was falsch ist. Wir müssen diesem Gespür nur folgen.

Übrigens möchten wir darauf hinweisen, daß wir in AA sehr ungeeignete Ratgeber in Punkto Sexualität haben. Wir hören zwar des öfteren Ratschläge über Sexualverhalten sowie Rat -schläge über finanzielle Angelegenheiten. Laßt aber beileibe lieber die Finger davon. AA ist keine sehr geeignete Beratungsstelle für diese Themen. Bill warnt uns, indem er sagt:

"Halten wir fest, daß einige ebenso verboht über Sex denken wie andere leichtfertig. Wir vermeiden deshalb überzogene Urteile oder Ratschläge."

In solchen Angelegenheiten sollten wir Gott um Rat fragen. Wir haben einen inneren Führer, dem wir uns anvertrauen und um Klarheit für unser Leben bitten sollten. Bill schreibt weiter:

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

Ich glaube, dies ist eine Richtlinie für uns. Wenn wir etwas tun, das anderen weh tut, gleichgültig in welchem Lebensbereich das sein mag, wenn wir jemandem weh tun, ist unser Verhalten falsch.

(Charley) "Zusammenfassend zum Thema Sexualität: Wir beten ernsthaft um ein richtiges Ideal, um Führung in jeder fragwürdigen Situation, um geistige Gesundheit und um die Kraft, das Richtige zu tun. Wenn Sexualität eine zu große Belastung wird, bemühen wir uns um so mehr, anderen zu helfen. Wir kümmern uns um ihre Nöte und

tun etwas für sie. Dabei kommen wir auf andere Gedanken. Es beruhigt den übersteigerten Drang. Diesem nachzugeben, würde nur seelischen Schmerz verursachen."

Wir haben hier die Lösung für noch viele andere Probleme. Wenn irgendein Problem eine zu große Belastung wird, bemühen wir uns um so mehr, anderen zu helfen. Wenn wir damit beschäftigt sind, anderen zu helfen, haben wir keine Zeit für dumme Gedanken. Und während unsere dummen Gedanken Ausgang haben, kann Gott vielleicht hereinkommen und ein paar Dinge in Ordnung bringen. Es ist wirklich erstaunlich. Manchmal schlage ich mich mit irgendeinem Problem herum und komme zu keinem Ergebnis. Wenn ich mich dann an die Empfehlung erinnere, anderen zu helfen, sehe ich mich nach einem Alkoholiker um, mit dem ich arbeiten kann. Das scheint meine Gedanken von meinem Problem wegzubringen, und ein paar Tage später hat sich das Problem automatisch gelöst. Ich glaube fest daran, daß Gott uns geschaffen hat, um von größtem Nutzen zu sein für Ihn und für unsere Mitmenschen. Wenn wir damit beschäftigt sind, anderen Menschen zu helfen, dann hat Gott Gelegenheit, uns zu helfen. Wenn ich da oben in meinem Kopf sitze, kann Gott nicht hereinkommen. Wenn ich aber da draußen bin und seinen Willen tue, kann er zu mir hereinkommen und Ordnung schaffen.

(Joe) Jetzt werden wir die Arbeit zusammenfassen, die wir im 4. Schritt gemacht haben. Bill schreibt:

"Wenn wir bei unserer Inventur sorgfältig waren, haben wir eine Menge niedergeschrieben. Wir haben unseren Groll aufgeschrieben und gründlich untersucht."

Bill erwähnt es hier nicht, aber wir haben auch unsere Angst und unser früheres Sexualverhalten untersucht. Zudem haben wir eine Liste der Menschen gemacht, denen wir Schaden zugefügt haben und haben auch das analysiert.

"Nach und nach sahen wir ein, wie nutzlos und verhängnisvoll der Groll ist. Wir begannen, seine furchtbare Zerstörungskraft zu begreifen. Wir lernten Schritt für Schritt, Toleranz, Geduld und guten Willen gegenüber allen Menschen zu üben, sogar gegenüber unseren Feinden, denn wir betrachteten sie als Kranke."

An dieser Stelle ist erstmals die Rede von einer Persönlichkeitsveränderung durch einen Schritt. Beim ersten Schritt gab es noch keine Persönlichkeitsveränderung. Wir erkannten lediglich unser Problem. Im zweiten Schritt haben wir auch noch keinen Fortschritt gemacht. Wir erkannten lediglich, was die Lösung unseres Problems sein würde. Der dritte Schritt war nur ein Anfang aber noch keine Persönlichkeitsveränderung. Die erste Persönlichkeitsveränderung findet im 4. Schritt statt, dem ersten "action-step", dem Schritt, wo wir aktiv werden.

Wir werden sehen, indem wir die nächsten Schritte machen, daß wir nach und nach Persönlichkeitsveränderungen durchmachen.

"Wir machten eine Liste der Menschen, die wir durch unser Verhalten verletzt haben, und wurden willens, die Vergangenheit in Ordnung zu bringen, soweit wir es konnten."

Wir haben die Liste für den 8. Schritt bereits vorbereitet. Wir haben einige Namen von der Groll-Liste, einige von der Angst-Liste und einige von der Sex-Liste genommen. Damit sind wir also fertig.

"In diesem Buch lesen Sie immer wieder, daß der Glaube das für uns getan hat, was wir selbst nicht für uns tun konnten. Wir hoffen, Sie sind jetzt davon überzeugt, daß Gott alles beseitigen kann, was Sie aus Eigenwillen von Ihm getrennt hat. Wenn Sie schon eine Entscheidung getroffen" - 3. Schritt – "und Ihre größeren Unzulänglichkeiten festgestellt haben," - 4. Schritt – "ist ein guter Anfang gemacht. Wenn das so ist, haben Sie einige große Brocken der Wahrheit über sich selbst geschluckt und verdaut."

Der 4. Schritt ist der Anfang einer Inventur unserer größeren Unzulänglichkeiten. Es ist keine komplizierte Angelegenheit. Als ich zu AA kam, fingen wir gleich in den ersten paar Wochen mit den Schritten an. Heute scheint sich ein anderer Trend entwickelt zu haben. Die Leute kommen in die Meetings, sie sitzen herum und warten darauf, daß sie gesund werden, damit sie die Schritte tun können. Es ist gerade umgekehrt. Wir machen die Schritte, um gesund zu werden. Wir fangen mit unseren größeren Unzulänglichkeiten an, und zwar sofort, sobald wie möglich. Wir haben später noch den 10. Schritt, wo wir an unserer Inventur weiterarbeiten.

Was sind unsere größeren Unzulänglichkeiten? Was sind die Dinge, die uns den Weg zu Gott und zu unseren Mitmenschen versperren? Es ist unser Groll, unsere Angst und unsere Schuld- und Reuegefühle wegen der Dinge, die wir anderen angetan haben. Sie entspringen aus unserer Selbstsucht, unserer Unehrllichkeit, unserer Rücksichtslosigkeit und unserem Bedachtsein auf den eigenen Vorteil. Wir sollten uns bezüglich dieser Charakterfehler umgehend an die Arbeit machen.

(Charley) Das Buch gesteht uns zu, daß wir niemals vollkommen sein werden. Wenn wir den 4. Schritt machen so gut wir können, werden wir genügend Selbstsucht verlieren, um dann den Rest der Schritte zu vollziehen. Für mich war die Inventur ziemlich vollständig. Ich kann mich nicht erinnern, daß ich jemals in der Vergangenheit emotionale Probleme hatte, bei denen es sich nicht um eines der folgenden drei grundlegenden Dinge handelte. Ich war entweder fürchterlich sauer auf jemand, oder ich hatte vor irgend jemand oder irgend etwas eine Höllenangst, oder ich hatte jemandem etwas angetan, so daß ich von Schuld und Reue gepeinigt war. Wenn ich mir die Zukunft vorstelle, sehe ich nichts, das nicht mit diesen drei Dingen zu tun haben wird. Ich werde verärgert sein, ich werde Angst haben und ich werde mich schuldig fühlen. Für jemanden wie mich ist diese Inventur ziemlich umfassend. Wir werden sie für den Rest unseres Lebens verbessern, wir werden sie vertiefen und verfeinern. Ich hoffe, daß wir gezeigt haben, daß wir die Inventur eigentlich nicht zu fürchten brauchen. Es ist ein sehr positiver Vorgang, bei dem uns viele gute Dinge passieren. Es ist in Wirklichkeit keine komplizierte Angelegenheit, wenn wir es so machen, wie uns das Buch das sagt. Die Hauptsache ist, daß wir uns hinsetzen und die Inventur machen.

Ich weiß nicht, ob ihr es schon gemerkt habt, aber die meisten Informationen im Blauen Buch über Sex stehen im amerikanischen Big Book auf der Seite 69. Ist euch das vielleicht aufgefallen? Ob das wohl eine Bedeutung haben soll? Wir haben eine Geschichte gehört über eine junge Frau, die frisch zu AA kam. Sie war ungefähr 3 Monate dabei, als sie zu ihrem Sponsor gehen mußte, um ihn um Rat in einer Angelegenheit zu bitten. Der Sponsor fragte: "Was hast du für ein Problem?" und sie sagte: "Es geht um mein Sexualleben. Seit ich trocken bin, scheint es überhaupt nicht zu klappen. Als ich noch trank, hatte ich keine Schwierigkeiten, die Aufmerksamkeit eines Mannes zu bekommen. Jetzt, da ich nicht mehr trinke, weiß ich nicht, wie ich es anstellen soll." Ihr Sponsor sagte: "Geh` nach Hause, nimm das Blaue Buch, öffne es auf



der Seite 69 (im deutschen Buch auf Seite 79 und 80), und wenn du das gelesen hast, wirst du Antworten auf all deine Fragen bekommen." Die junge Frau geht nach Hause, nimmt das Blaue Buch und fängt an zu lesen. Leider hat sie aber die Seitenzahl verwechselt. Anstatt die Seite 69 aufzuschlagen, schlägt sie die Seite 96 auf (im deutschen Buch die Seite 111, 3. Abschnitt). Nur zum Spaß, seht doch einmal nach, was sie da zu lesen bekam....

Wir machen jetzt weiter auf Seite 83 mit dem 6. Kapitel, "In die Tat umgesetzt". Die Überschrift lautet nicht: "Darüber nachgedacht," sondern: "In die Tat umgesetzt."

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

Das alles ist schon schwierig genug, erst recht, wenn wir unsere Fehler mit einem anderen Menschen besprechen. Wir meinen, es sei genug, diese Dinge uns selbst einzugestehen. Das ist zu bezweifeln. In der Praxis ist es üblicherweise so, daß unsere einsame Selbstbewertung nicht ausreicht. Viele von uns hielten es für notwendig, noch viel weiter zu gehen. Wir können uns eher mit dem Gedanken befreunden, unsere innersten Angelegenheiten mit jemand anderen zu besprechen, wenn wir gute Gründe dafür haben. Der wichtigste Grund zuerst: Wenn wir diesen lebenswichtigen Schritt überspringen, könnten wir vom Trinken nicht loskommen."

Dies scheint mir doch Grund genug zu sein. Bill betont auf den folgenden zwei Seiten immer wieder, daß sich diese Aussage bewahrheiten würde.

"Immer 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. Mit ziemlicher

Sicherheit betranken sie sich wieder. Da sie im übrigen Programm weitergearbeitet hatten, wunderten sie sich, warum sie rückfällig geworden waren. Nach unserer Meinung liegt es daran, daß sie ihr Großreinemachen niemals zu Ende geführt haben. Zugegeben, sie machten Inventur, konnten sich aber von einigen der übelsten Artikel am Lager nicht trennen. Sie meinten, sie hätten ihren Egoismus und ihre Angst verloren; sie meinten, sie wären demütig geworden. In dem Sinne jedoch, wie wir es für nötig halten, haben sie erst dann genug über Demut, Furchtlosigkeit und Ehrlichkeit gelernt, wenn sie einem anderen ihre ganze Lebensgeschichte erzählt haben."

Hier ist die Aussage, die uns beim vierten Schritt durcheinandergebracht hat. Als wir das von der "ganzen Lebensgeschichte" lasen, meinten wir, daß wir für den 4. Schritt unsere ganze Lebensgeschichte aufschreiben müßten, was wir dann auch taten. Wie ich aber gestern schon sagte, hat mich das in keiner Weise weitergebracht, weil 95% meiner Lebensgeschichte überhaupt nichts mit meiner Trinkerei zu tun hat. Wenn ich aber die Inventur nach den Anleitungen im Blauen Buch mache, dann habe ich jene Aspekte meiner Lebensgeschichte erzählt, die mir den Weg zu Gott versperren. Mein Groll ist nicht erst heute aufgetaucht. Er befindet sich zwar heute in meinem Kopf, aber ich kann ihn zurückverfolgen soweit ich mich erinnern kann. Mancher Groll entstand vor 25 oder 30 Jahren. Was den Groll betrifft, habe ich meine ganze Lebensgeschichte erzählt. Ebenso habe ich es nicht erst seit heute mit Ängsten zu tun. Auch sie haben mein Leben bestimmt so lange ich denken kann. Was die Angst betrifft, habe ich auch da meine ganze Lebensgeschichte erzählt. Der Schaden, den ich anderen Menschen zugefügt habe, ist nicht nur aus der letzten Zeit. Solange ich mich erinnern kann, habe ich Menschen verletzt. Meine Mutter sagte einmal zu mir: "Charley, du warst das bösartigste Kind, das ich je gesehen habe. Mir selbst ist es ziemlich schwergefallen, dich liebzuhaben." Ich habe in der Inventur meine ganze Lebensgeschichte erzählt, was den Schaden betrifft, den ich anderen Menschen zugefügt habe. Wir haben all jene Lebensbereiche offengelegt, um die es eigentlich geht und die uns den Weg zu Gott versperren. Von hier ab haben wir den Rücken frei, und können uns um unsere weiteren Angelegenheiten kümmern. Bill schreibt weiter:

"Mehr als andere Menschen führt der Alkoholiker ein Doppelleben. Er hat sehr viel von einem Schauspieler. Der Umwelt zeigt er sich in seiner Bühnenrolle. So sollen ihn seine Mitmenschen sehen. Er möchte ein

gewisses Ansehen genießen, aber weiß in seinem Innern, daß er es nicht verdient.

Dieser Zwiespalt wird noch verstärkt durch das, was er bei seinen Sauf Touren anstellt. Gewisse Episoden, an die er sich schwach erinnert, ekeln ihn an, wenn er wieder zu Besinnung kommt. Diese Erinnerungen sind ein Alpdruck. Er zittert bei dem Gedanken, jemand könnte ihn beobachtet haben. So gut er kann, vergräbt er diese Erinnerungen in sein Unterbewußtsein. Er hofft, daß sie nie wieder ans Tageslicht kommen. Er steht unter ständiger Angst und Spannung. Das treibt ihn zum Nachmehrtrinken.

Die Psychologen sind geneigt, uns zuzustimmen. Wir haben viel Geld für Untersuchungen ausgegeben. Nur in wenigen Fällen haben wir uns den Ärzten gegenüber fair verhalten. Weder haben wir ihnen die ganze Wahrheit erzählt, noch sind wir ihrem Rat gefolgt. Wir waren nicht bereit, diesen uns wohlgesinnten Menschen gegenüber ehrlich zu sein, und schon gar nicht gegenüber anderen."

Das ist ziemlich unlogisch. Wir gehen zum Psychiater, zahlen ihm 150 Mark die Stunde, legen uns auf seine Couch und erzählen während der ganzen Stunde nur Lügengeschichten. Wir sind noch nie zu jemandem ehrlich gewesen. Ich glaube, wir sind zu den größten Betrügern geworden, die die Welt gesehen hat. Wir mußten es werden, denn wenn man ein praktizierender Alkoholiker ist, muß man lernen zu lügen, zu täuschen, zu betrügen und andere Menschen zu manipulieren. Man kann als nasser Alkoholiker nicht existieren, wenn man diese Fertigkeiten nicht entwickelt. Am meisten aber müssen wir uns selbst betrügen, weil wir uns ansonsten nicht ertragen könnten. Es wäre unmöglich, mit uns selbst ehrlich zu sein.

Den 4. Schritt habe ich nun nach meinem besten Wissen und Gewissen gemacht. Jetzt muß ich das Erarbeitete zu einem anderen Menschen bringen, und zwar jemand, der diesen Weg bereits vor mir gegangen ist, jemand, der den 4. und 5. Schritt kennt, so wie er im Blauen Buch steht. Dieser Mensch wird mit mir zusammen meine Inventur durchgehen und mich auf Dinge aufmerksam machen, die ich selbst nicht gesehen habe. Ein Außenstehender kann andere Dinge sehen als ich, da ich mich selbst nicht von außen betrachten kann. Ich bin zu sehr in mich selbst verstrickt. Darüber war ich ziemlich erstaunt. Auf diese Weise habe ich erst Klarheit über mein Sexualverhalten bekommen.

Wenn ich z. B. sagte: "Dies rührt von meinem Geschlechtstrieb her," sagte mein Sponsor: "Nein, du hast hier eher versucht, dein Selbstwertgefühl zu stärken."

Wenn ich sagte: "Das rührt von meiner Angst her," sagte er: "Das glaube ich nicht. Das sieht schlichtweg nach Unehrllichkeit aus."

Er half mir, Dinge zu sehen, auf die ich selbst nicht gekommen war.

Wir wissen, daß eine Beichte gut ist für die Seele, aber der eigentliche Zweck des 5. Schritts ist, daß ich so viel Wahrheit wie möglich über das, was in meinem 4. Schritt steht, erfahre. Da ich am Anfang eines lebenslangen Veränderungsprozesses stehe, möchte ich sicher gehen, daß ich auf dem richtigen Weg bin. Das ist auch heute noch so mit mir. Ich muß oft staunen, wie leicht es ist, selbst nach mehr als 20 Jahren Trockenheit, mich immer wieder selbst hinters Licht zu führen, mich zu belügen und zu manipulieren. Ich bin der Typ Alkoholiker, der dir einen Hundertmarkschein aus der Tasche zieht, und bevor ich den Raum verlassen habe, weiß ich, warum der Diebstahl notwendig war, und sobald ich durch die Tür gegangen bin, steht bereits fest, daß ich dir damit sogar einen Gefallen getan habe. Diesbezüglich habe ich besondere Fähigkeiten. Heute habe ich einen Sponsor, den ich bei allen wichtigen Angelegenheiten konsultiere.

Er muß mir oftmals sagen: "Charley, es ist nicht was du glaubst. Es ist etwas anderes."

Er hilft mir zu erkennen, was ich von alleine nicht sehen kann. Das ist der Grund weshalb wir den anderen brauchen.

(Joe) Auf der Seite 85 sagt uns das Buch, wie wir jemand finden, mit dem wir den 5. Schritt machen können. 1939, als das Buch herauskam, gab es noch keinen Sponsor, zu dem man gehen konnte. Der Neue, der im Programm arbeitete, mußte sich nach jemand umsehen, der geeignet war, den 5. Schritt zu tun. Deshalb hat das Buch verschiedene Vorschläge zu diesem Thema gemacht. Heute sind wir nicht mehr mit diesem Problem konfrontiert, weil es genug Leute gibt, die das Programm kennen und die Schritte gemacht haben. Wir hoffen, daß auch ihr jemandem für diesen Schritt zur Verfügung stehen werdet. Nachdem ihr den 4. Schritt gemacht habt, werdet ihr einen ziemlich guten Durchblick haben und jemand anders mit seinem 5. Schritt helfen können.

Ob wir nun selbst den 5. Schritt machen oder ob jemand anders seinen 5. Schritt mit uns macht, wir gehen die Inventur von links nach rechts durch.

Über die erste Spalte wird man nicht zu diskutieren brauchen, ebenso gibt es nicht viel über die zweite Spalte zu sagen, da diese Dinge, die sich zugetragen haben, in der Vergangenheit liegen und nicht mehr geändert werden können. Wir können uns aber die dritte Spalte anschauen und überlegen, ob die Eintragung dort der Wirklichkeit entspricht. Vielleicht müssen wir einige Sachen berichtigen, nachdem wir sie zusammen besprochen haben. Die meiste Hilfe werden wir jedoch bei der vierten Spalte benötigen. Es ist wichtig, zu wissen, welcher Art genau unsere Verfehlungen waren. Die Betonung liegt auf dem Wort "genau". In dieser Spalte werden sich oft beim 5. Schritt Veränderungen ergeben, weil unsere Charakterfehler manchmal schlecht erkennbar sind. Wir haben ein sehr trickreiches Ego, daher haben wir oft keine Klarheit darüber, was unsere Verfehlungen wirklich waren.

Bill sagt, daß alle Menschen Charakterfehler haben, wir Alkoholiker sind nicht die einzigen, die damit befallen sind. Worin besteht das Ich des Einzelnen? Es besteht aus dem Wunsch nach Freundschaft und persönlichen Beziehungen. Wir haben ein starkes Verlangen nach materieller und emotionaler Sicherheit sowie das Verlangen nach sexuellen Bindungen. Diese Wünsche oder Instinkte sind die grundlegenden Bestandteile unseres Ichs. Und aus diesen Wünschen und Instinkten heraus entstehen dann Selbstsucht, Unehrlichkeit, Angst, Rücksichtslosigkeit und das Bedachtsein auf den eigenen Vorteil. Kein Mensch, und sei er noch so tugendhaft, ist unbehelligt von diesen Charakterfehlern. Wir alle haben sie. Es kommt darauf an, sie möglichst unter Kontrolle zu haben und zu lernen, mit ihnen in unserem täglichen Leben zurechtzukommen. Dazu ist es notwendig, zu wissen, welcher Art genau unsere Fehler sind. Der 5. Schritt ist also eine Erweiterung und Verbesserung des 4. Schritts. Auf Seite 86, 3. Abschnitt, lesen wir:

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

Wir legen unseren Stolz ab und gehen daran, jeden Winkel unseres Charakters und jede dunkle Ecke unserer Vergangenheit auszuleuchten. Wenn wir einmal diesen Schritt getan und dabei nichts zurückgehalten

haben, sind wir froh. Wir können unseren Mitmenschen wieder in die Augen sehen."

Hier sehen wir wieder eine Persönlichkeitsveränderung, die sich aus einem Schritt ergibt.

"Wir können mit uns selbst Ruhe und Frieden finden. Unsere Ängste fallen von uns ab.

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

(Charley) Bis hierher haben wir bereits eine Menge Arbeit getan. Wenn wir mit dem 4. und dem 5. Schritt fertig sind, haben wir eine Menge harte Arbeit hinter uns. Bill hat das berücksichtigt und gibt uns jetzt eine kleine Verschnaufpause. Im nächsten Abschnitt lesen wir:

(Joe)"Nach Hause zurückgekehrt, ziehen wir uns für eine Stunde an einen ruhigen Ort zurück und denken über alles noch einmal sorgfältig nach."

Er sagte nicht, wir sollten uns 72 Tage zurückziehen, er sagte, wir ziehen uns "für eine Stunde" zurück.

"Wir danken Gott von ganzem Herzen, daß wir ihn jetzt besser kennen. Wir nehmen dieses Buch zur Hand und schlagen die Seite mit den Zwölf Schritten auf. Sorgfältig lesen wir die ersten fünf der Empfehlungen und fragen uns, ob wir irgend etwas ausgelassen haben. Denn wir bauen einen Torbogen, durch den wir schließlich als freie Menschen gehen werden. Haben wir bis jetzt solide Arbeit geleistet? Sind die Steine richtig gesetzt? Haben wir beim Fundament am Zement gespart? Haben wir versucht, Mörtel ohne Sand zu mischen?"

Ihr seht, wir gehen immer wieder zurück und überprüfen, was wir bisher getan haben. Im ersten Schritt haben wir das Fundament gelegt, auf das Fundament haben wir den Eckstein gelegt - der 2. Schritt. Im 3. Schritt haben wir den Torbogen gebaut. Hier nimmt Bill das Bild des Torbogens wieder auf. Der 4. und 5. Schritt sind weitere Bausteine für den Torbogen,

durch den wir in die Freiheit schreiten werden. Wir müssen aber prüfen, ob die Steine richtig gesetzt worden sind und ob sie auch die erforderliche Konsistenz haben. Das Bauen des Torbogens ist ein Gleichnis. Es beschreibt die allmähliche Persönlichkeitsveränderung, die durch die Bausteine, d.h. die Schritte, vonstatten geht.

Wir können jetzt unseren Fortschritt sehen, und wenn wir alle eben gelesenen Fragen ehrlich bejahen können, dann können wir uns dem 6. Schritt zuwenden. Wir lesen weiter:

(Charley) "Wenn wir mit den Antworten zufrieden sind, können wir zum Sechsten Schritt übergehen. Wir haben immer betont, wie unerlässlich Bereitschaft ist. Sind wir jetzt bereit, von Gott alle Dinge beseitigen zu lassen, von denen wir zugegeben haben, daß sie unannehmbar sind? Kann Er sie jetzt alle von uns nehmen, jedes einzelne? Wenn wir uns aber immer noch an etwas klammern und es nicht loslassen wollen, bitten wir Gott, daß er uns zur Bereitschaft verhilft."

Das ist alles, was den 6. Schritt betrifft. Ihr habt vielleicht gemerkt, daß er nicht von Charakterfehlern spricht, sondern von " ... den Dingen, von denen wir zugegeben haben, daß sie unannehmbar sind." Als wir den 4. und 5. Schritt machten, fingen wir an, die Wahrheit über unseren Groll, unsere Angst und den Schaden, den wir anderen zugefügt hatten, zu erkennen. Wir sahen in der 4. Spalte, daß wir egoistisch, unehrlich, feige, rücksichtslos und auf unseren Vorteil bedacht gewesen waren. Wir sahen auch, daß unser Verhalten andere verletzt hatte, daß diese dann zurückgeschlagen hatten, was dann unseren Groll, unsere Angst und unsere Schuld- und Reuegefühle auslöste. All diese Dinge, die wir in der 4. Spalte entdeckten, sind jetzt für uns unannehmbar geworden. Sind wir bereit, sie loszulassen? Wenn ja, dann sind wir mit dem 6. Schritt fertig. Wenn nicht, dann bitten wir Gott, daß er uns die Bereitschaft dazu gibt. In jedem Schritt werden wir darauf hingewiesen, daß das Ich nicht sich selbst besiegen kann, sondern daß wir immer Gottes Hilfe brauchen werden.

Wir Menschen sind seltsame Wesen. Manchmal ist es uns lieber, in unserem alten Schmerz und Leid zu verharren, weil wir uns bereits an den Zustand gewöhnt und damit leben gelernt haben. Manchmal bleiben wir lieber so wie wir sind als das Risiko einer Veränderung einzugehen, weil wir nicht wissen, was eine Veränderung uns bringen könnte. Wenn man

sein ganzes Leben lang egoistisch gewesen ist und jetzt den Egoismus aufgeben soll, wie wird es dann möglich, das zu bekommen, was man sich wünscht? Wenn man sein ganzes Leben lang unehrlich gewesen ist, wie soll es möglich sein, mit ehrlichen Mitteln seinen Lebensunterhalt zu verdienen? Wenn man nichts anderes als die Angst als Triebfeder kennt, hat man keine Ahnung, was Mut ist. Wenn man von jetzt ab zuerst auf andere Rücksicht nehmen soll, wer wird sich dann um uns kümmern? All das macht uns Angst, daher wollen wir manchmal die Sache nicht so richtig anpacken und deshalb müssen wir in solchen Fällen Gott bitten, uns die Bereitschaft zu geben.

Ich weiß noch, wie ich zu meinem Sponsor ging und ihm sagte, daß ich den 6. und 7. Schritt nicht machen könne. Er fragte "warum?", und ich antwortete: "Wenn Gott all meine Charakterfehler von mir nimmt, bleibt von mir überhaupt keine Persönlichkeit mehr übrig."

Daraufhin sagte er: "Da hast du absolut recht! Aber du verstehst eines nicht: Wenn Gott diese Dinge von dir nimmt, ersetzt er sie durch etwas, das sehr viel besser ist. Du wirst das aber nie erfahren, wenn du nicht bereit bist, das Risiko einzugehen." Wir lesen jetzt weiter auf Seite 87 unten:

"Wenn wir schließlich bereit sind, sagen wir etwa folgendes: ‚Mein Schöpfer, ich bin nun willig, mich Dir ganz auszuliefern mit allen meinen guten und schlechten Seiten. Ich bitte, die Charaktermängel jetzt von mir zu nehmen, die mich daran hindern, Dir und meinen Mitmenschen gegenüber nützlich zu sein. Gib mir Kraft, von jetzt an Deinen Willen auszuführen. Amen.‘ Damit haben wir Schritt Sieben vollzogen."

Sind wir bereit, unsere Fehler loszulassen? Wenn ja, dann haben wir den 6. Schritt gemacht. Haben wir Gott gebeten, die Mängel von uns zu nehmen? Wenn ja, dann haben wir den 7. Schritt gemacht. Es ist ganz einfach.

Bitte macht aber nicht denselben Fehler wie ich. Nachdem ich bereit geworden war, meine Mängel von Gott beseitigen zu lassen, nahm ich an, daß Gott mich mit einem Schlag von allen Fehlern befreien und mich zu einem strahlend weißen Engel machen würde. Gott wirkt aber nicht auf diese Weise. Er wird das für mich tun, was ich nicht selbst für mich tun kann, aber ich glaube nicht, daß er für mich tun wird, was ich für mich selbst tun kann. Ich kann nicht aus mir heraus die Beseitigung meiner



Fehler bewerkstelligen. Es scheint, daß nur Gott diese Kraft hat. Was ich aber tun kann, ist, herausfinden, was das Gegenteil der Charakterfehler ist, und jedesmal, wenn einer meiner Charakterfehler hochkommt, kann ich versuchen, dieses Gegenteil zu üben. Mit der Zeit und mit Gottes Hilfe bei meinen Bemühungen werde ich mich langsam in einen anderen Menschen verwandeln.

Als ich zu AA kam, bestand ich aus einem Bündel von Denkgewohnheiten, die ich mir in 38 Lebensjahren angeeignet hatte. Ich war egoistisch, unehrlich, auf meinen Vorteil bedacht, feige und rücksichtslos, und das, so lange ich denken kann. Wenn man mit einer Gewohnheit brechen will, muß man gegen sich arbeiten, und das tut man, indem man das Gegenteil von der Gewohnheit übt.

Wenn ich mit Gottes Hilfe ein neues Verhalten einübe, wird Gott mit der Zeit meine alten Gewohnheiten wegnehmen, und langsam werden sich neues Verhalten und neue Gewohnheiten einstellen. Indem ich jedesmal, wenn sich eine Gelegenheit bietet, Selbstlosigkeit übe, nimmt Gott allmählich meinen Egoismus von mir. Die alte Idee wird durch eine neue ersetzt. Heute bin ich nicht mehr so egoistisch wie früher. Wenn ich möchte, daß Gott meine Unehrllichkeit wegnimmt, dann muß ich mit Gottes Hilfe so gut ich kann Ehrlichkeit üben, wenn sich eine Situation dafür bietet. Langsam wird das Alte sterben und ersetzt werden durch das Neue. Wenn ich möchte, daß Gott meine Ängste von mir nimmt, muß ich mir einen Tritt geben und mich mit Gottes Hilfe dazu zwingen, einige Dinge zu tun, die ich bisher nicht tun konnte. Genauso wichtig ist, mich zu überwinden und mit einigen Dingen aufzuhören, von denen ich bisher glaubte, daß ich sie tun müßte. Langsam werde ich merken, daß an die Stelle von Angst Mut getreten ist. Jetzt kann ich Dinge tun, die ich vorher nie tun konnte, und ich brauche nicht mehr Dinge zu tun, die ich früher für notwendig hielt. Wenn ich möchte, daß Gott meine Rücksichtslosigkeit von mir nimmt, dann muß ich bei jeder Gelegenheit, die sich bietet, und mit Gottes Hilfe versuchen, die Bedürfnisse anderer zuerst ins Auge zu fassen, bevor ich an meine Bedürfnisse denke. Mit der Zeit wird die alte Gewohnheit sterben und eine neue wird an ihre Stelle treten.

In meinem Buch steht: Wir wurden wiedergeboren. Nicht in unseren Körpern, sondern in unserem Geist. Wir sind nicht mehr die, die wir waren. Ich denke, wir sind vom Glück gesegnete Menschen wie kaum jemand auf der Welt. Die meisten Menschen da draußen sind krank. Die meisten werden in ihr Grab sinken, ohne eine Ahnung gehabt zu haben, daß sie krank waren. Sie wissen nicht, was mit ihnen los ist. Sie wissen

nicht, was sie tun können und wie sie aus ihrer Zwickmühle ausbrechen sollen. Wir Alkoholiker wissen sowohl, was mit uns los ist, als auch, wie wir das ändern können. Wir haben die Möglichkeit, andere Menschen zu werden. Wir Alkoholiker haben die große Chance auf zwei verschiedene Leben während eines Menschenlebens bekommen. Ich glaube nicht, daß es viele Menschen auf der Erde gibt, die dasselbe Privileg genießen. Ich glaube, uns ist mehr Glück zuteil geworden als anderen Menschen.

(Joe) Ich betrachte den 6. und den 7. Schritt als die Werkzeuge, die wir zu unserer Veränderung brauchen. Der 4. und der 5. Schritt haben uns gezeigt, was in uns selbst zu verändern ist, und in den darauffolgenden Schritten machen wir die Arbeit, die nötig ist, um unser Leben zu verändern. Wie Charley schon sagte, ist der menschliche Geist eine Ansammlung von Gewohnheiten und Gedankenmustern, die bereits im Augenblick unserer Geburt beginnt. Was wir heute sind, ist dieses Bündel von Denkgewohnheiten. Daher liegt es auf der Hand, daß unser heutiges Ich nichts anderes ist als das Ergebnis jahrelanger Arbeit unsererseits. Wir haben unsere unbrauchbaren Denkgewohnheiten nicht durch einmalige oder vereinzelte Begebenheiten erworben, sondern durch ständige Wiederholung eingeübt. Um krank im Kopf zu werden, muß man viele Jahre üben. Und dieses Prinzip wollen wir jetzt für unsere Genesung anwenden.

Charley hat es schon gesagt: Der 6. Schritt ist einfach. Wenn ich etwas verändern möchte, sollte ich nicht das tun, wonach mir der Wille steht, sondern ich muß tun, was ich nicht tun möchte. Das ist allerdings schwierig. Der 6. Schritt sagt uns, nicht zu tun, was wir zu tun wünschen. Wenn wir nur immer das tun, was wir tun wollen, werden wir immer die Gleichen bleiben. Wir werden uns nicht verändern, wenn wir nur nach unserem Willen gehen.

Auch der 7. Schritt ist ganz einfach. Wenn ich nicht tue, wonach mir der Wille steht, dann muß ich als Ersatz ein Verhalten finden, das das Gegenteil von dem ist, was ich zu tun wünsche. Mit Gottes Hilfe zwingen wir uns dazu, etwas zu tun, was wir nicht tun wollen. Wenn wir einmal angefangen haben, das Gegenteil von dem zu tun, was wir bisher getan haben, verändert sich auch das, was wir zurückbekommen. Mit der Zeit verändert sich auch unser innerer Warenbestand. Das, was wir zurückbekommen, wenn wir gegen unsere Wünsche arbeiten, ist um vieles besser als das, was wir vorher bekamen. Unser neues Verhalten

wird dann zur Lebensgewohnheit, denn nach einiger Zeit wird es das Neue sein, das wir zu tun wünschen. Wir werden anfangen, anders auf das Leben zu reagieren. Im Buch steht, daß wir die alten Ideen über Bord werfen werden und daß völlig neue Beweggründe in den Vordergrund treten werden. Anstatt ängstlich zu sein, üben wir uns darin, mutig zu sein.

Wir werden für unsere Übungen belohnt, indem wir uns viel besser fühlen. Wir entwickeln ein gesundes Selbstwertgefühl. Ich habe nicht gewußt, daß sich mein Selbstwertgefühl verbessern würde, wenn ich Mut praktiziere. Früher konnte ich einfach nicht üben, mutig zu sein. Wir werden nie die besseren Dinge im Leben bekommen, wenn wir nicht gewillt sind, das Alte aufzugeben. Die Methode, etwas zu verändern, ist im Grunde sehr einfach. Ich nehme gern das Beispiel von jemand, der einige Pfunde abnehmen möchte. Leider bin ich dafür kein sehr rühmliches Beispiel. Es gibt aber ein einfaches Prinzip, demzufolge man abnehmen kann. Die Werbung stopft uns mit allerhand unbrauchbaren Informationen voll. Sie behauptet z. B., daß man alles essen kann und trotzdem abnimmt, wenn man das Produkt X einnimmt. Glaubt das beileibe nicht. Ihr werdet höchstens den Umfang eures Geldbeutels reduzieren, nicht aber den eures Körpers. Das Abnehmen ist ebenso ein Prozeß der Neuordnung und der Anpassung wie der Prozeß unserer inneren Veränderung. Wir alle haben den Wunsch, besser auszuschauen, etwas von hier unten wegzunehmen und oben etwas hinzuzufügen. Das Prinzip der Veränderung ist dasselbe. Es gibt einen Weg, wie wir abnehmen können, genauso wie es einen Weg zur Veränderung in unserem Innern gibt. Wenn man abnehmen will, darf man das, worauf man Gelüste hat, wie z.B. Kuchen, Plätzchen, Schokolade und Eiskrem, nicht essen. Man muß sich zwingen, Dinge zu essen die man nicht essen möchte, wie z.B. Spinat, Salat oder Brokkoli. Aufgrund dieses Prinzips werden wir einige Pfunde verlieren. Es funktioniert immer.

Schon in unserem Big Big Book, der Bibel, werden wir mit diesem Prinzip konfrontiert. Dort heißt es, um sich zu verändern, muß man täglich sterben, nicht physisch, sondern in unserem Geist. Wir müssen sterben, damit wir neu auferstehen können. Nur wir selbst können unser Sterben herbeiführen durch ein Nicht-Tun. Wir können Gedanken sterben lassen, indem wir ihnen nicht nachgeben, indem wir uns weigern, nach ihnen zu handeln. Wenn wir ihnen die Kraft entziehen, werden sie absterben, und wenn sie ersterben, werden sie durch neue Gedanken ersetzt. Charley hat

es schon gesagt: Wir werden neu geboren.

Das ist das Wunder, das geschieht. Wir können ein ganz anderes Leben bekommen. Auch andere haben die Chance auf ein anderes Leben, aber wir haben durch unsere Krankheit die Werkzeuge dafür erhalten, die andere nicht haben. Ich habe die Chance für zwei verschiedene Leben bekommen. Wenn ich in die Kirche gehe und der Pfarrer redet von der Hölle, muß ich immer innerlich lachen. Ich glaube, daß er gar nicht weiß, wovon er spricht, weil er wahrscheinlich noch nie dort gewesen ist. Ich aber hatte Gelegenheit, die Hölle kennen zu lernen. Dieses Erlebnis ist für mich voller Faszination, es birgt aber auch Verantwortung in sich. Wenn wir die Werkzeuge an die Hand bekommen, müssen wir Verantwortung übernehmen. Charley und ich, wir betonen immer wieder, wenn wir das Werkzeug bekommen und das neue Leben kennengelernt haben, sind wir selbst für unser Glück verantwortlich. Ich kann meine Probleme nicht mehr anderen oder gar Gott zur Last legen, weil ich die Werkzeuge in der Hand halte zu einer Veränderung. Wenn es mir nicht gut geht, bin ich selbst dafür verantwortlich. Und ich hoffe sehr, daß es meine Verantwortung ist. Wenn irgend eine Situation mich unglücklich macht, kann ich sagen, das ist meine Verantwortung. Ich bin froh, daß es meine Verantwortung ist. Warum? Weil ich nämlich dann etwas dagegen tun kann. Wenn jemand anders verantwortlich ist, dann bin ich in großen Schwierigkeiten, weil ich nichts tun kann, um andere zu ändern. Es funktioniert nur an mir selbst.

(Charley) Das Buch sagt uns, daß wir wiedergeboren wurden. Das Buch sagt auch, daß einige von uns an unseren alten Ideen festhalten wollten, das Resultat war aber gleich Null. Das bezieht sich auf den 6. und 7. Schritt. Ich kann nicht so weiterleben, wie ich es bisher gewohnt war. Ich muß das Alte loslassen, damit das Neue Platz finden kann. Das Kuriose daran ist, seitdem ich mich bemühe, weniger egoistisch zu sein, besitze ich mehr als ich je im Leben besessen habe, nicht nur in materieller, sondern auch in anderer Hinsicht. Jetzt, da ich versuche, ehrlich zu leben, kann ich nachts, wenn ich zu Bett gehe, sofort einschlafen. Ich muß mir keine Sorgen mehr darüber machen, wen ich heute angelogen habe; noch mache ich mir Sorgen, weil ich jemand bestohlen habe. Ich wußte gar nicht, daß es mir je so gut gehen würde. Jetzt, da ich mich darin übe, mutig zu sein und mich zwingen, Dinge zu tun, die ich vorher nicht tun konnte und einige Dinge nicht mehr zu tun, die ich vorher meinte tun zu müssen, seitdem fühle ich mich bedeutend besser. Mein Selbstwertgefühl

hat sich ganz von selbst verbessert. Jetzt, da ich zuerst Rücksicht auf andere nehme, habe ich wenige Probleme mit anderen Menschen. Ich kann mich mit fast jedem, dem ich begegne, gut verstehen, weil ich mir überlege, was der andere braucht oder wünscht, bevor ich an meine eigenen Wünsche denke. All das hätte ich nie erfahren, wenn ich nicht bereit gewesen wäre, zu üben.

Im 4. Schritt habe ich gesehen, was mit mir nicht in Ordnung war. Im 5. Schritt habe ich die Bestätigung dafür bekommen. Der 6. und 7. Schritt zeigt mir einerseits, was mit mir nicht in Ordnung ist und andererseits erfahre ich, wie ich werden soll, wie ich mich verändern kann. Der Mann in der Bibel, von dem Joe vorhin sprach, ist nicht automatisch zu dem geworden, was er war. Sein Name war Saulus. Eines Tages kam er auf einem Esel dahergeritten, da traf ihn ein großer Blitz aus dem Himmel und warf ihn vom Esel herunter, so daß er auf seinem Hintern landete. Das ist übrigens der Umgang, wie er bei Alkoholikern angebracht ist. Zuerst muß man nämlich versuchen ihre Aufmerksamkeit zu bekommen.

Gott sagte zu Saulus: "Saulus, ich habe es satt, mir anzusehen, wie du lebst. Ich möchte, daß du dich änderst." Saulus fragte: "Wie soll ich denn das machen?" Und Gott sagte: "Du mußt aufhören, das zu tun, was du bisher getan hast und anfangen, etwas Neues zu tun."

Saulus befolgte, was Gott ihm befohlen hatte, und er veränderte sich so sehr, daß man sogar seinen Namen änderte. Heute kennen wir ihn nicht mehr als Saulus, sondern als Paulus. Wir sind die Saulusse und Paulusse von heute.

Jetzt machen wir 15 Minuten Pause, und wenn wir zurückkommen, können wir den Rest des Programms besprechen.

Wir haben nun den größten und schwierigsten Teil der Schritte hinter uns. Der Rest ist ziemlich einfach. Wir sollten damit in etwa 1 1/2 Stunden fertig sein.

Joe und ich haben uns mehrere Jahre intensiv mit dieser Sache beschäftigt. Wir haben versucht, herauszufinden, wie dieses Programm funktioniert. Schließlich haben wir erkannt, daß der Text in Kapitel 5, "Wie es funktioniert" uns genau sagt, wie das Programm funktioniert. Danach beschäftigten wir uns noch längere Zeit mit der Frage, warum dieses Programm funktioniert, warum es Menschen wie uns, die in allen

Bereichen ihres Lebens vor einem völligen Bankrott standen, zu einer Umkehr bringen konnte, so daß wir zu ganz anderen Menschen wurden. Eines Tages stießen wir auf eine Stelle im Buch, wo die Rede ist von einem Lebensentwurf oder Lebensplan (engl.: "design for living"), der wirklich funktioniert.

Wir machten uns dann Gedanken über dieses Design for Living. Mein ganzes Leben lang habe ich gehört, daß wir Menschen es in unserem Leben mit drei Dimensionen zu tun haben: die spirituelle, die geistige und die physische Dimension. Lange habe ich nicht begriffen, was mit den drei Dimensionen des Lebens gemeint war. Schließlich begannen wir zu sehen, daß es unser aller Bestimmung ist, mit Gott zu leben. Wenn Gott in jedem von uns wohnt - und ich bin überzeugt davon -, dann bedeutet das, daß wir mit Gott leben müssen. ob uns das gefällt oder nicht, ist dabei völlig nebensächlich. Die Frage, die ich mir stelle, ist: Möchte ich im Einklang mit Gott oder im Widerspruch zu ihm leben? Ich glaube kaum, daß es eine Gruppe von Menschen auf der Erde gibt, die mehr im Widerspruch zu Gott leben als wir Alkoholiker. Wir alle haben einen Verstand. Zwar benehmen wir uns manchmal so, als hätten wir keinen, aber in Wirklichkeit hat jeder einen. Wir können uns auch fragen, ob wir mit unserem Verstand im Einklang oder im Widerspruch leben. Ich kenne keine Gruppe von Menschen auf dieser Welt, die so sehr verwirrt sind in ihrem Kopf wie wir Alkoholiker. Wenn ich mir die physische Dimension betrachte, muß ich feststellen, daß ich lange Zeit glaubte, daß sie sich nur auf meinen Körper bezog. Heute weiß ich, daß die physische Dimension nicht nur unseren Körper, sondern alle Phänomene der Welt der Materie einschließt. Wir alle müssen auf dieser Erde leben. Es gibt keinen anderen Platz für uns. Die Frage ist, ob wir mit der Welt in Harmonie oder im Widerspruch leben. Ich kenne keine Gruppe von Menschen, die mehr Durcheinander stiftete in ihren Beziehungen zur Welt und allem, was darin enthalten ist als uns Alkoholiker. Ich glaube, der Grund dafür, daß dieses Programm für uns so gut funktioniert, ist, daß diese Schritte geschaffen wurden, um uns wieder in Einklang mit allen drei Dimensionen zu bringen und uns auf allen drei Ebenen gesund werden zu lassen.

Die Schritte eins, zwei und drei sollen unsere Beziehung zu Gott wieder zurechtrücken. Der 1. Schritt besagt, daß wir machtlos sind und die Macht bzw. Kraft brauchen. Im 3. Schritt fassen wir den Entschluß, diese Kraft zu finden. Wir beschließen, daß Gott von nun an unseren Willen und unser Leben leiten soll. Es ist das erste Mal seit langem, daß wir eine

Beziehung zu Gott herstellen. Vorher hatten wir Gott immer nur zu verstehen gegeben, was unsere Wünsche waren. Wir haben nie daran gedacht, Gott die Führung in unserem Leben übernehmen zu lassen. Die ersten drei Schritte schaffen also eine echte Beziehung zu unserem Gott. Diese Schritte nehmen gerade genug unserer Eigenwilligkeit von uns, so daß wir uns mit unseren falschen Denkgewohnheiten auseinandersetzen können. Im 4. und 5. Schritt betrachten wir eingehend unser Denken und versichern uns, daß wir es auch richtig analysiert haben. Im 6. und 7. Schritt fangen wir an, unser Denken zu verändern. In den Schritten 4 bis 7 berichtigen wir unsere Beziehung zu uns selbst. Dadurch wird nochmals genug Eigenwillen beseitigt, so daß wir jetzt in die Lage versetzt werden, an unseren Beziehungen zur Welt und allem, was darin ist, zu arbeiten.

Ihr erinnert euch, daß ich vor ein paar Tagen von den Ablagekästen in meinem Kopf redete, die mit Schuld und Reue und mit Angst vor Vergeltung gefüllt waren. Mir scheint, daß ich auch diese Kästen leeren muß, damit Gott dort Platz finden und von nun ab alle Bereiche in meinem Kopf lenken kann. Es ist eine bekannte Tatsache, wenn wir die Beziehungen zu anderen Menschen in Ordnung bringen wollen, und wenn wir die Schuld- und Reuegefühle für unser Verhalten in der Vergangenheit loswerden wollen, müssen wir wegen dieser Dinge Wiedergutmachung leisten. Es geht hier um ein Prinzip, das die Menschheit seit Tausenden von Jahren kennt.

Wenn wir uns also mit unserer Beziehung zur Welt und unseren Mitmenschen beschäftigen, kommen wir zum 8. und 9. Schritt. Diese beiden Schritte vollenden unsere Arbeit der Berichtigung und Gesundung in den drei Lebensdimensionen. Wenn wir den 8. und 9. Schritt gemacht haben, werden wir uns wahrscheinlich sehr gut fühlen. Später werden wir noch einmal über unser Wohlbefinden sprechen, das wir durch den 8. und 9. Schritt erfahren. Im Grunde möchte keiner von uns diese Schritte machen. Wer entschuldigt sich schon gern für Dinge, die er in der Vergangenheit gesagt und getan hat? Wer zahlt schon gerne Schulden zurück, die er in der Vergangenheit gemacht hat? Die Frage ist nur: Können wir weiterleben, ohne es zu tun? Ich meine, wenn wir nichts gegen unsere Schuld- und Reuegefühle und etwas für unsere Beziehung mit der Welt und allem, was darin ist, tun, werden wir über kurz oder lang wieder krank werden in unserem Kopf. Das wiederum wird uns den Weg zu Gott versperren, so daß wir als nächstes wieder trinken müssen.

Als wir das Vorwort zur 2. Auflage lasen, bekamen wir den Eindruck, daß Dr. Bob trocken wurde, als Bill ihn zum ersten Mal besuchte, und daß er danach nie wieder trank. Das ist nicht richtig. Dr. Bob hatte noch ein Besäufnis zu absolvieren. Bald, nachdem Bill Dr. Bob besucht hatte und Dr. Bob trocken geworden war, meinte dieser, er müsse zu einem Ärztekongreß in Atlantic City fahren. Dr. Bobs Frau bat Bill, er solle ihren Mann davon abhalten. Sie sagte: "Bill, wenn er dorthin geht, wird er sich betrinken. Das hat er bis jetzt noch jedes Jahr getan." Aber Bill sagte: "Laß ihn gehen. Er muß lernen, in einer Gesellschaft zu leben, wo es immer eine Menge Alkohol gibt. Wenn er sich besäuft, werden wir uns um ihn kümmern, sobald er zurück ist." Dr. Bob fuhr also zu seinem Ärztekongreß, und wie vermutet, betrank er sich dort. Er kam zurück nach Akron, ging aber nicht nach Hause, sondern zu einer seiner Krankenschwestern. Bobs Frau Ann und Bill warteten auf ihn in seinem Haus, als die Krankenschwester anrief und sagte: "Ihr könnt ihn abholen. Er ist total besoffen. Ihr müßt ihn ausnüchtern, weil er nämlich morgen früh operieren muß und der einzige Arzt ist, der diese Art von Operation vornehmen kann." Dr. Bob war Proktologe, das ist ein Facharzt für Erkrankungen des Enddarms. Ich bin froh, daß er nicht an meinem Proktus am nächsten Morgen operieren mußte.

Sie fuhren hinüber, brachten ihn nach Hause, schütteten ihn voll mit Kaffee und wandten die Bewegungstherapie an, d.h., sie spazierten mit ihm auf und ab, bis er einigermaßen nüchtern war. Am nächsten Morgen fuhr ihn Bill zum Krankenhaus. Auf dem Krankenhausparkplatz sagte Dr. Bob zu Bill: "Ich kann nicht operieren. Ich zittere, es ist mir hundeelend, und ich fürchte, ich könnte einen Schaden anrichten." Bill griff nach hinten auf den Rücksitz, holte eine Flasche Bier hervor, öffnete sie und reichte sie Dr. Bob. Er sagte: "Trink das, und es wird dir besser gehen." Dr. Bob trank das Bier, ging hinauf in die Chirurgie, und gottseidank klappte alles gut. Danach verschwand er. Bill saß unten im Auto und wartete. Er wartete einige Stunden, dann dachte er, das Bier habe die Allergie ausgelöst und Dr. Bob sei jetzt unterwegs, um sich zu betrinken. Er fuhr zurück zu Dr. Bobs Haus, und er und Ann warteten beide den ganzen Nachmittag. Am späten Abend kam Dr. Bob nach Hause, nüchtern. Bill fragte ihn: "Wo zum Teufel bist du gewesen?" Und Dr. Bob antwortete: "Ich bin in der ganzen Stadt herumgegangen und habe bei allen Leuten Wiedergutmachung geleistet, denen ich Schaden zugefügt hatte." Von jenem Tag an mußte Dr. Bob nie wieder trinken. Das Bier vor der Operation war der letzte Alkohol, den er zu sich nahm. Dr. Bob



schämte sich wegen seines Trinkens. Er fürchtete, er würde seinen Beruf an den Nagel hängen müssen, wenn die Leute es erfuhren. Er wußte nicht, daß alle bereits im Bilde waren. Er hatte Angst vor der Wiedergutmachung. Der Tag, an dem er Wiedergutmachung leistete, war der Tag, an dem er zum letzten Mal getrunken hatte. Das war der 10. Juni 1935, das Datum, das man für den Beginn der AA ansieht. Das ist der Geburtstag unserer Gemeinschaft. Ich dachte, wenn das gut genug ist für Dr. Bob, dann ist es wahrscheinlich auch gut genug für mich. Ich würde wahrscheinlich auch Wiedergutmachung leisten müssen. Schauen wir uns kurz den 8. und 9. Schritt an.

(Joe) Um in die dritte Dimension zu gelangen, müssen wir, wie Charley sagte, den ganzen Weg gehen, weil wir ansonsten die Arbeit, die wir bereits im 4., 5., 6. und 7. Schritt gemacht haben, sowie die ersten Schritte wieder zunichte machen würden. Wir können nicht nur einen Teil des Programms machen. Vielleicht geht es uns mittlerweile so gut, daß wir meinen, wir hätten genug getan, aber wenn wir nicht hingehen und Wiedergutmachung leisten, werden wir wieder in unseren alten Zustand zurückfallen. Diese drei Lebensdimensionen sind ein Lebensplan . Sie sind der Plan an dem alles auf dieser Erde teilhat. Wenn wir uns diesem Plan unterordnen, werden wir glückliche Menschen sein. Diese Tatsache ist nichts Neues. Jede Religion, jede große Bewegung, jede Philosophie, die Psychologie, sie alle sprechen von diesem Lebensentwurf oder Plan. Bill oder die Anonymen Alkoholiker haben ihn nicht erfunden.

Vor ein paar Tausend Jahren fragte jemand einen Mann, wie er sein Leben leben sollte, und dieser antwortete ihm: "Du sollst lieben Gott, deinen Herrn, von ganzem Herzen, von ganzer Seele... " Das entspricht dem 1., 2. und 3. Schritt. Er fügte hinzu: "... und von ganzem Gemüte." Das wären die Schritte 4, 5, 6 und 7. Dann sagte er noch: "Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst." Das ist der 8. und 9. Schritt. Diese Prinzipien, die wir für das Leben aufgestellt haben, sind also nicht neu. Unser Programm basiert auf diesen grundlegenden Prinzipien, die uns für das Leben empfohlen werden.

Wir lesen den Text für den 8. Schritt auf Seite 88 oben:

"Jetzt muß noch mehr getan werden, denn 'Glaube ohne Werke ist tot.' Betrachten wir die Schritte Acht und Neun. Wir haben eine Liste aller Personen, die wir gekränkt hatten, und sind willig, wiedergutzumachen.

Wir hatten diese Liste schon bei der Inventur gemacht."

Ihr erinnert euch, wir haben diese Liste bereits gemacht. Einige Namen kamen von der Groll-Liste, einige von der Angst-Liste und einige von der Liste der sexuellen Kränkungen. Dann haben wir noch fehlende Namen am Ende hinzugefügt. Diese Arbeit haben wir am Ende des 4. Schritts gemacht. Der Text fährt fort:

"Wir unterzogen uns einer gründlichen Selbsteinschätzung. Nun gehen wir zu unseren Mitmenschen und machen den Schaden wieder gut, den wir in der Vergangenheit angerichtet haben. Wir versuchen, die Trümmer wegzuschaffen, die sich angehäuft haben, als wir noch nach unserem Eigenwillen lebten und allein die Regie führen wollten."

Wir haben also die Liste. Um den 8. Schritt zu beenden, müssen wir bereit werden, den Schaden, den wir unseren Mitmenschen zugefügt haben, wieder gutzumachen. Dies ist wahrscheinlich der schwerste Teil unseres Programm, gleichzeitig aber auch der lohnendste Teil. Bill sagte, daß die Bereitschaft zur Wiedergutmachung der Schlüssel zu diesen zwei Schritten 8 und 9 ist. Wir denken dabei vor allem an den 9. Schritt. Er glaubte, daß wir ein Gefühl der Freiheit bekommen, sobald wir die Bereitschaft zur Wiedergutmachung haben. Wir werden durch unsere Bereitschaft von den Trümmern der Vergangenheit befreit, selbst wenn wir nicht dazu kommen, den Schaden wieder gutzumachen. Die Bereitschaft macht uns frei. Und Bill sagt uns, "Wenn uns die Bereitschaft dazu noch fehlt, bitten wir solange, bis sie sich einstellt." Wir haben gesagt, daß wir in jedem Schritt ein Gebet haben. Im 8. Schritt ist es die Bitte um die Bereitschaft zur Wiedergutmachung.

(Charley) Der 9. Schritt sagt uns drei Dinge. Zuerst erfahren wir, welcher Art die Wiedergutmachung sein soll: sie soll direkt und unmittelbar sein (so lautet es im englischen Text). Dann erfahren wir, wo bzw. wann wir Wiedergutmachung leisten sollen, nämlich, wo immer es möglich ist. Daraufhin sagt man uns, wo wir sie nicht machen sollen: "... es sei denn, wir hätten dadurch sie oder andere verletzt." Bill arbeitet wie immer ganz systematisch und spricht diese drei Dinge nacheinander in seinen Erläuterungen an. Zuerst ist die Rede vom direkten, unmittelbaren Wiedergutmachen. Ein direktes Wiedergutmachen ist eines unter vier Augen, ein Einzelgespräch mit dem Geschädigten. Wir müssen dabei folgendes im Auge behalten. Die Wiedergutmachung hat nicht das Ziel,

daß der andere mich hinterher mag. Wir hoffen natürlich, daß das so sein wird, es ist aber nicht Bedingung. Der Zweck der Wiedergutmachung ist die Beseitigung meiner Ängste, meiner Schuld- und Reuegefühle. Wenn ich das in einem Brief mache, kann ich mir nie ganz sicher sein, wie er ankommt. Ich habe danach immer noch ein ungutes Gefühl, wie der andere reagieren wird, falls ich ihm wieder begegnen sollte. Ich bin mir nicht sicher, daß ich mein Möglichstes getan habe. Das Gleiche passiert, wenn ich es durch ein Telefongespräch mache. Wenn ich den anderen aber dort, wo er lebt oder arbeitet, aufsuche, wenn ich mich mit ihm ganz allein unter vier Augen zusammen setze und den Schaden, den ich angerichtet habe, so gut ich kann, wiedergutmache, dann werde ich mir in Zukunft keine Sorgen mehr machen müssen darüber, wie der andere reagieren könnte. Ich werde seine Reaktion gleich an Ort und Stelle erleben. Auch werde ich mir keine Gedanken machen müssen, ob ich auch mein Äußerstes getan habe. Bill gibt uns dafür ein Beispiel auf Seite 89 im 2. Abschnitt, 4. Zeile, wo es heißt:

(Joe) "Hier stellt sich die Frage, wie wir dem Menschen gegenüber auftreten, den wir gehaßt haben. Es kann sein, daß er uns mehr verletzt hat als wir ihn. Obwohl wir eine bessere Einstellung ihm gegenüber gefunden haben, sind wir immer noch nicht gerade erpicht darauf, ihm unsere Fehler einzugestehen. Bei einem Menschen, den wir nicht mögen, beißen wir eben die Zähne zusammen. Es ist schwerer, zu einem Feind hinzugehen als zu einem Freund, aber es bringt mehr. Wir gehen zu ihm, im Geiste der Hilfsbereitschaft und der Vergebung. Wir gestehen ihm unsere frühere Abneigung ein und drücken unser Bedauern darüber aus."

All das geschieht also im unmittelbaren Gespräch. Bill schreibt weiter:

"In solchen Fällen kritisieren oder streiten wir unter keinen Umständen. Wir sagen einfach, daß wir nie vom Alkohol loskommen, bevor wir nicht unser Möglichstes getan haben, unsere Vergangenheit in Ordnung zu bringen. Wir sollten vor unserer eigenen Tür kehren und uns darüber klar werden, daß wir solange nichts zustande bringen, ehe wir es nicht tun. Aber wir sollten nie versuchen, dem anderen zu sagen, was er zu tun hat; seine Fehler stehen nicht zur Diskussion. Wir bleiben bei unseren. Wenn wir ruhig, offen und ehrlich sind, werden wir mit dem Ergebnis zufrieden sein."

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

Nach einer solchen direkten Wiedergutmachung ist die Angelegenheit erledigt. Wir brauchen fortan keine Schuld- und Reuegefühle mehr zu haben, wir brauchen uns wegen dieser Person nicht mehr zu fürchten, wir haben die Angst hinter uns gelassen. Ein solches Gespräch hat die Sache aus der Welt geschafft.

(Charley) Wenn dies funktioniert bei jemandem, den wir hassen, dann wird es umso leichter bei jemandem, den wir zwar nicht hassen, der uns aber nicht besonders sympathisch ist. Noch leichter wird es sein bei jemandem, den wir mögen und bei denen, die wir lieben. Wir sollten also, wo immer es möglich ist, das persönliche Einzelgespräch unter vier Augen, die direkte Wiedergutmachung, praktizieren.

Eine weitere Art direkter Wiedergutmachung ist die Rückerstattung von Schulden, die wir gemacht haben. Ihr erinnert euch vielleicht, daß der Schritt in seiner Ursprungsform eine vollkommene Wiedergutmachung verlangt hatte. Im deutschen Text steht: "Wir machten alles wieder gut ...". Manchmal haben wir Menschen sowohl auf materieller als auch emotionaler Ebene geschädigt. Wir Alkoholiker lassen zuweilen Rechnungen auflaufen, die wir nicht bezahlen; wir borgen Geld, das wir nicht zurückgeben; wir fahren Autos zu Schrott, ohne sie zu ersetzen. Wir richten also eine Menge materiellen Schaden an, so daß wir auch auf dieser Ebene Wiedergutmachung leisten müssen, wenn wir unsere Ängste und unsere Schuld- und Reuegefühle loswerden wollen. Darüber schreibt Bill im nächsten Abschnitt.

Er sagt:

"Die meisten Alkoholiker haben Schulden."

Dieser Satz ist wohl die größte Untertreibung des Jahres. Er fährt fort:

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

Ich glaube, was Bill uns damit sagen will, ist folgendes: Wenn ich von dir 1000 Mark gestohlen habe, als ich noch trank, sollte ich nicht hingehen und zu dir sagen: "Schau, als ich noch trank, habe ich 1000 Mark von dir gestohlen. Es tut mir leid. Kannst du mir verzeihen?" Wahrscheinlich wirst du dann sagen: "Mir tut es auch schrecklich leid, aber wo sind meine 1000 Mark? Was ich in Wirklichkeit sagen sollte, ist, daß ich dir 1000 Mark schulde, daß ich sie heute nicht zurückzahlen kann und daß ich anfangen möchte, wöchentlich 15 Mark oder 30 Mark abzuzahlen, je nachdem, was ich abzweigen kann und noch einigermaßen dabei leben,. Danach fange ich an, wöchentlich meine Raten zu zahlen, und eines Tages werde ich aufwachen und die 1000 Mark sind abbezahlt. Was diesen Menschen betrifft, brauche ich jetzt keine Angst und keine Schuldgefühle mehr zu haben..

Dann gehe ich zum nächsten und sage: "Ich habe einige hundert Mark von dir geklaut, als ich noch trank; ich weiß es, und du weißt es auch. Leider kann ich sie heute nicht zurückzahlen, aber ich würde dir gerne wöchentlich 20 Mark abzahlen. Nach einer Weile habe ich auch diese Schulden abbezahlt, und meine Angst und Schuld diesbezüglich sind verschwunden. Dann gehe ich zum nächsten und danach zum nächsten. Eines Tages wache ich auf und merke, daß ich keine Angst, keine Schuld und keine Reue mehr verspüre was den materiellen Schaden anbelangt, den ich in der Vergangenheit angerichtet habe, denn ich habe ihn allen wieder gutgemacht.

Ich bin jetzt in einem Alter, wo ich begriffen habe, daß die Zeit vergeht und wir sie nicht zurückholen können, ob es uns gefällt oder nicht. Ich weiß aber auch, daß ich sie entweder zu einem nützlichen Zweck nutzen

oder aber sie untätig vorbeiziehen lassen kann, so daß ich nach 10 Jahren dieselbe Situation vorfinde wie heute. Wäre es nicht wunderbar, wenn ich in 10 Jahren feststellen könnte, daß alle meine Schulden abbezahlt sind, anstatt mir immer noch Sorgen darum machen zu müssen? Vielleicht muß ich mich sogar wegen meiner Schuld und Scham eines Tages wieder betrinken. Daher sage ich wie Bill: Wir machen alles wieder gut, wo immer es möglich ist.

Einige von euch werden sagen: "Charley, das sagt sich leicht, wenn es um Beträge geht wie 500 oder 1000 Mark. Wie steht es aber mit 50.000 oder 100.000 Mark, wie ist es mit einer halben Million oder einer Million? Können wir auch das abzahlen?" Ich sehe keinen Grund, warum wir das nicht können. Wenn wir schlau genug waren, es zu stehlen, dann sind wir wahrscheinlich auch schlau genug, es wieder zurückzugeben. Ich glaube, manchmal vergessen wir, daß vom 3. Schritt an Gott auf unserer Seite ist. Wenn wir die Absicht haben, die Schritte zu machen, dann wird Gott es für uns möglich machen, daß wir sie tun. Er wird uns dabei helfen, wenn wir bereit dazu sind.

Joe und ich, wir haben einen Freund in AA namens Dan. Er lebt jetzt in Los Angeles, Kalifornien. Früher lebte er in Tulsa, Oklahoma. Dieses Jahr im Januar haben wir Dans 42. AA-Geburtstag gefeiert. Als Dan 29 Jahre trocken war, sagte er eines Tages zu mir. "Charley, letzte Woche habe ich meine letzte Schuld abbezahlt." Ich fragte ihn: "Und wie geht es dir dabei?" Er antwortete: "Ich fühle mich 2 1/2 Meter groß." Ihr müßt wissen, er ist 1 Meter 52 groß. Er sagte: "Dies ist das erste Mal in meinem Leben, so lange ich mich erinnern kann, daß ich niemandem irgend etwas schulde wegen Betrügereien in der Vergangenheit. Und das ist ein wunderbares Gefühl." Er brauchte dazu 29 Jahre, aber er schaffte es. So glaube ich, daß wir alle es können, wenn wir dazu bereit sind. Danach ist die Angst, die Schuld und die Scham verschwunden. Wir leisten diese Art von Wiedergutmachung wo immer es uns möglich ist.

Als Drittes sagt uns Bill, wann wir etwas nicht wiedergutmachen sollen, nämlich dann, wenn wir den Geschädigten oder andere Betroffene dadurch verletzen. Bill hat uns wieder in seiner sorgfältigen Art auf den nächsten Seiten einige Beispiele gegeben.

(Joe) Auf Seite 88 haben wir einen einzigen Abschnitt, der den 8. Schritt

behandelt. Die restlichen Informationen, bis zur Seite 97, befassen sich mit dem 9. Schritt, denn in diesem Schritt können viele verschiedene Situationen auftauchen. Deshalb behandelt Bill diesen Schritt sehr gründlich. Charley und ich haben noch keinen getroffen, der nicht die Antworten auf seine Probleme mit dem 9. Schritt in diesen Seiten des Buches gefunden hat. Auf Seite 90 finden wir etwas über Straftaten, die wir in der Vergangenheit begangen haben sowie etwas über Unterhaltszahlungen und über den Umgang mit Gerichten und ähnlichen Instanzen. Es wird uns gezeigt, wie man hier Wiedergutmachung leisten kann. Auf Seite 91 ist die Rede von anderen Menschen, die auch in die Sache verwickelt sind, und wie wir das handhaben können. Auf Seite 92 schildert Bill eine Situation, wo ein anderer in unsere Angelegenheit verwickelt ist, den wir aber um Erlaubnis bitten und dann unsere Wiedergutmachung leisten können. Auf Seite 93 haben wir ein Beispiel für Schäden, die wir im sexuellen Bereich angerichtet haben, und wie wir hier mit großer Vorsicht vorgehen sollten.

So zeigt uns Bill Abschnitt für Abschnitt die verschiedenen Lebensbereiche, in denen wir etwas wiedergutmachen können. Mit Sicherheit werden wir uns mit einigen Beispielen identifizieren können. Das Buch, zusammen mit unserem Sponsor, wird uns in jedem Einzelfall helfen können, zu entscheiden, ob wir Wiedergutmachung leisten sollen oder nicht. Hier wird die Rolle des Sponsors besonders wichtig. Ich glaube, wir sollten bei dem Thema Wiedergutmachung nichts unternehmen, ohne es vorher mit unserem Sponsor besprochen zu haben. Der Sponsor hat eine objektivere Sicht der Dinge und kann uns beraten. Wir selbst können die Wahrheit oft nicht erkennen. Wenn wir nicht vorsichtig sind, kann es passieren, daß wir vor lauter Eifer einen Menschen verletzen, was uns später leid tut, so daß wir wieder hingehen müssen, um das wiedergutzumachen. Wir müssen also sehr vorsichtig sein mit diesem Schritt. Für den 8. und 9. Schritt brauchen wir wirklich einen Sponsor.

Wir kommen jetzt zum Ende des 8. und 9. Schritts. Auf Seite 96 schreibt Bill:

"Es mag Unrecht geben, das wir nie wiedergutmachen können. Wir sorgen uns darum nicht, solange wir uns ehrlich sagen können, daß wir wiedergutmachen würden, wenn wir es könnten. Manchen Leuten, denen wir nicht persönlich gegenüberstehen können, schicken wir einen aufrichtigen Brief."

Das heißt, manche Leute sind für uns nicht mehr auffindbar, manche sind bereits gestorben, und in manchen Fällen würden wir andere Leute verletzen. Wenn wir aber die Bereitschaft zur Wiedergutmachung haben, sind wir von der Schuld befreit. Im Text heißt es weiter:

“In einigen Fällen mag es triftige Gründe geben, die Wiedergutmachung aufzuschieben. Wir schieben aber nichts auf die lange Bank, wenn es vermieden werden kann. Wir sollten bei der Wiedergutmachung einfühlsam, taktvoll, rücksichtsvoll und demütig vorgehen, ohne unterwürfig und kriecherisch zu sein. Als Volk Gottes stehen wir aufrecht und kriechen vor niemandem.”

Manche von uns machen diesen Schritt mit der falschen Absicht. Wir möchten erreichen, daß der Geschädigte uns wieder akzeptiert oder mag. Deswegen versuchen wir es immer wieder von neuem. Das ist aber nicht der Sinn des 9. Schrittes. Wir machen das nicht. Alles, was wir tun, ist unsere Wiedergutmachung. Wenn der andere das nicht akzeptieren kann, ist das seine Sache.

Gleich im Anschluß an den 9. Schritt kommen die Versprechen, von denen wir so viel bei AA hören. Wenn wir hier angelangt sind, haben wir unser Leben in Ordnung gebracht. Wir sind im Einklang mit Gott, mit uns selbst und mit unseren Mitmenschen. So sollte unser Leben sein, wenn wir es in Ordnung gebracht haben. Daher erscheinen die Versprechen im Anschluß an den 9. Schritt. Bill schreibt:

“Wenn wir in diesem Abschnitt unserer Entwicklung sehr gewissenhaft sind, werden wir verblüfft sein, noch bevor wir den Weg zur Hälfte zurückgelegt haben. Wir werden eine neue Freiheit und ein neues Glück kennenlernen. Wir wollen die Vergangenheit weder beklagen, noch die Tür hinter ihr zuschlagen. Wir werden verstehen, was das Wort Gelassenheit bedeutet und erfahren, was Frieden ist. Wie tief wir auch gesunken waren, wir werden merken, daß andere aus unseren Erfahrungen Nutzen ziehen können. Das Gefühl der Nutzlosigkeit und des Selbstmitleids wird verschwinden. Unsere Ichbezogenheit wird in den Hintergrund treten, das Interesse an unseren Mitmenschen wachsen. Unsere Selbstbezogenheit wird dahinschmelzen. Unsere Einstellung zum Leben und unsere Erwartungen werden sich ändern. Angst vor den Menschen und vor wirtschaftlicher Ungewißheit werden



schwinden. Ohne lange nachzudenken, werden wir jetzt mit Situationen fertig, die uns früher umgeworfen haben. Plötzlich wird uns bewußt, daß Gott für uns das erledigt, wozu wir allein nicht in der Lage sind.

Sind das alles übertriebene Versprechen? Wir meinen nicht. Sie werden überall bei uns Wirklichkeit - manchmal schneller (durch spirituelle Erfahrung), manchmal langsamer (durch spirituelles Erwachen). Sie werden sich immer erfüllen, wenn wir daran arbeiten!"

Es wird uns versprochen, daß sich das Gesagte immer erfüllen wird, wenn wir daran arbeiten. Hier steht nicht "manchmal" oder "meistens," hier steht "immer." Ein Versprechen ist immer mit Arbeit verbunden. Ich kann mich erinnern, als Kind, wenn mir meine Mutter etwas versprach, konnte man immer darauf bauen. Das Schönste, das man mir damals versprechen konnte, war ein Kinobesuch. Wenn ich Samstag früh aufstand, fragte ich meine Mutter, ob ich am Abend ins Kino gehen dürfte. Zu meiner Zeit war das eine sehr wichtige Sache. Filme waren unser wichtigster Gesprächsstoff. Wenn man nicht ins Kino kam, konnte man einfach nicht mitreden. Daher war mir das am Samstag immer so wichtig. Ich fragte also meine Mutter: "Mama, kann ich heute ins Kino gehen?" Und sie antwortete: "Ja, du darfst gehen." Aber sie gab mir eine Menge Schritte auf - es waren mehr als neun - die ich zu absolvieren hatte. Ich mußte den Hof kehren, Gras schneiden, den Kühlschrank sauber machen, mein Zimmer aufräumen usw. Am Abend, wenn ich dann in die Küche kam, drückte sie mir ein 25-cent-Stück in die Hand, was damals für mich eine Menge Geld war. Für 15 cents bekam man eine Eintrittskarte für eine Doppelvorstellung. Wir gingen hauptsächlich in Westernfilme. Für 5 cents kauften wir uns eine Tüte Popkorn mit viel Butter drauf, so saßen wir zwei, drei Stunden im Kino, aßen Popkorn, daß uns die Butter übers Kinn lief. Das war der Himmel auf Erden, und es passierte jeden Samstag. Meine Mutter versprach es, und es wurde immer wahr, weil ich vorher die Arbeit geleistet hatte. Ich hatte einige Schritte zu tun. Daher sage ich, daß die Erfüllung von Versprechen immer mit Arbeit verknüpft ist.

In AA werden die Versprechen gerne hervorgehoben. Charley hat dieselbe Erfahrung damit gemacht wie ich. Einmal kam ein Neuer ins Meeting. Es war sein erstes Meeting bei AA. Einer aus der Gruppe setzte sich neben ihn und las ihm etwas aus dem Blauen Buch vor. Ich sagte: "Ich freue mich, daß du ihm etwas aus dem Blauen Buch vorliest, damit er gleich

den richtigen Einstieg bekommt." Dann wollte ich wissen, was er ihm vorgelesen habe und er antwortete: "Ich habe ihm die Versprechen vorgelesen."

Ich fragte erstaunt: "Die Versprechen? Wozu denn das? Hast du ihm auch das vorgelesen, was davor steht?"

Und er sagte: "Nein."

Ich sagte: "Wie sollen sich die Versprechen erfüllen, wenn er nichts von den Schritten weiß?" Die Versprechen stehen ja nicht isoliert im Buch; sie sind immer mit Arbeit verbunden. Es wird uns versprochen, daß sie immer in Erfüllung gehen werden. Manchmal schnell, in den meisten Fällen werden sie sich langsam, im Laufe der Zeit erfüllen.

Wenn diese Versprechen nicht erfüllt wurden, hat man wahrscheinlich die Schritte im Programm nicht gemacht. Wenn du im Programm gearbeitet hast, wird dir die Erfüllung der Versprechen garantiert.

(Charley) Ich möchte sie noch einmal lesen, aus zwei Gründen. Erstens, weil mir die Art, wie ich sie lese, gefällt, aber der eigentliche Grund ist, daß ich etwas hinzufügen möchte, und zwar werde ich eigene Worte hinzufügen, die sich auf eine Zeit beziehen, als ich noch jung war und Alkohol trinken konnte. Damals war Alkohol noch mein Freund und konnte Dinge für mich tun, die ich nicht für mich selbst tun konnte. Wenn ich Alkohol trank, wurde ich zu einem Fred Astaire auf dem Tanzboden und zum größten Liebhaber der Welt auf dem Rücksitz eines 36er Chevrolet. Solche großartigen Dinge erfuhr ich durch den Alkohol, bevor er sich gegen mich richtete und mich beinahe umbrachte.

Hier ist also meine Version:

Immer, wenn ich Alkohol trank, lernte ich eine neue Freiheit und ein neues Glück kennen. Immer, wenn ich Alkohol trank, konnte ich weder die Vergangenheit beklagen noch wünschte ich, die Tür hinter ihr zuzuschlagen. Immer, wenn ich Alkohol trank, verstand ich, was das Wort Gelassenheit bedeutet, und ich erfuhr, was Frieden ist. Immer, wenn ich Alkohol trank, wie tief ich auch gesunken war, konnte ich sehen, wie andere aus meinen Erfahrungen Nutzen ziehen konnten. Immer, wenn ich Alkohol trank, verschwand das Gefühl der Nutzlosigkeit und des Selbstmitleids. Immer, wenn ich Alkohol trank, trat meine Ichbezogenheit in den Hintergrund, und mein Interesse an meinen Mitmenschen wuchs. Immer, wenn ich Alkohol trank, schmolz meine Selbstbezogenheit dahin. Immer, wenn ich Alkohol trank, veränderte sich meine Einstellung zum Leben und meine Erwartungen. Immer, wenn ich Alkohol trank, schwand

meine Angst vor den Menschen und vor wirtschaftlicher Ungewißheit. Immer, wenn ich Alkohol trank, wurde ich, ohne lange nachzudenken, mit Situationen fertig, die mich vorher umgeworfen haben. Immer, wenn ich Alkohol trank, wurde mir plötzlich bewußt, daß Alkohol das für mich erledigt, wozu ich allein nicht in der Lage war.

Ich möchte, daß wir einen Moment darüber nachdenken. Jeder, der heranwächst, erlebt Angst, Sorgen, Gefühle des Unbehagens, Depressionen und Ähnliches. Früher glaubte ich, daß das nur auf uns Alkoholiker zutraf, aber heute weiß ich, daß alle Teenager diesen Prozeß durchmachen.

Jeder Mensch versucht, eine Kraft in der Welt zu finden, die ihm das Leben mit diesen Gefühlen erleichtert. Manche Menschen finden von Anfang an diese Kraft durch einen Glauben an Gott; andere finden sie im Glücksspiel; wieder andere finden die Erleichterung in übermäßiger Arbeit; manche finden sie in bestimmten Nahrungsmitteln; manche Menschen finden sie in der Sexualität, und manche finden sie in Drogen. Diese Gefühle der Erleichterung sind so großartig, daß man dazu neigt, den Gebrauch des jeweiligen Mittels zu übertreiben.

Früher oder später richtet sich dann das Mittel gegen uns und fängt an, unser Leben zu zerstören. Ich persönlich habe das Mittel Alkohol gefunden. Der Alkohol war am Anfang mein Freund. Ich lebte viele Jahre mit ihm und konnte mit seiner Hilfe Dinge tun, die ich sonst nicht hätte tun können. Wenn ich heute auf mein Leben zurückschaue, wird mir klar, daß ich in dieser Gesellschaft gar nicht hätte funktionieren können ohne den Alkohol - oder ein anderes Mittel, das mir diese Gefühle geben konnte.

Eines Tages aber richtete sich der Alkohol gegen mich, und alles, wovor ich mich gefürchtet hatte, geschah wegen des Alkohols. Das machte mich sehr verwirrt. Ich wußte nicht, daß ich Alkoholiker war. Ich wußte nicht, daß der Alkohol mir nie wieder diese schönen Gefühle geben würde. Daher versuchte ich in den letzten 4 oder 5 Jahren meiner Trinkerzeit verzweifelt, mit dem Alkohol einen Weg zu finden, der diese Gefühle wiederbringen könnte. Diese Versuche haben mir beinahe das Leben gekostet. Ich kam zu der Gemeinschaft der Anonymen Alkoholiker, wo man mir ein Buch überreichte, in dem ich ein Genesungs-programm fand, das mich mit einem neuen Lebensplan bekanntmachte. Ich machte die ersten neun Schritte in diesem Programm und wachte eines morgens mit

der absolut erstaunlichen Erkenntnis auf, daß diese 9 Schritte das für mich taten, was Alkohol für mich getan hatte, als er noch mein Freund war. Wenn also die ersten 9 Schritte das für mich tun, dann brauche ich keinen Alkohol zu trinken, um mich wohl zu fühlen. Ich fühle mich ja bereits wohl durch die ersten 9 Schritte! Als mir diese Gedanken kamen, konnte ich es kaum fassen. Zudem sah ich, daß diese 9 Schritte sich nicht gegen mich richteten, wie es der Alkohol getan hatte. Ich mußte z. B. nie ins Gefängnis wegen der ersten 9 Schritte, noch hat man mich je vor einen Scheidungsrichter zitiert wegen der ersten 9 Schritte. Ich mußte mich deswegen auch nie übergeben - obwohl es mir einige Male schon ziemlich hochkam. Das ist doch ein wahres Wunder, oder? Das ist auch der Grund, warum ich heute nicht trinke. Ich bekomme alle guten Dinge von den ersten 9 Schritten, die ich früher vom Alkohol bekommen habe, aber ich bekomme keine von den schlechten Dingen, wie ich sie vom Alkohol bekam.

Wenn wir nun zu diesem Punkt gekommen sind, müssen wir sehr vorsichtig sein und uns in acht nehmen. Da wir uns bereits so wohlfühlen, könnten wir meinen, daß das auch schon alles war. Wenn wir uns die Versprechen genau anschauen, sehen wir, daß sie alle mit unserem Geist, nicht mit dem Körper zu tun haben, und wenn sich diese Versprechen für uns erfüllt haben, dann sind wir ganz andere Menschen geworden. Unsere Persönlichkeit hat sich so weit verändert, daß wir vom Alkoholismus genesen sind. Sollten wir jetzt leichtsinnig werden, dann würden wir uns auf unseren Lorbeeren ausruhen wollen. Das wäre für uns fatal, denn wir unterliegen einem weiteren spirituellen Prinzip, dem Prinzip der Wandlung. Nichts auf der Welt bleibt je bestehen. Alles im Universum ist im Wandel begriffen - alles wächst und schreitet fort, oder es fällt zurück oder stirbt. Durch die ersten 9 Schritte, und sobald sich die Versprechen erfüllt haben, sind wir spirituell um eine ganze Länge gewachsen. Sollten wir hier aufhören, müssen wir wieder in frühere Zustände zurückfallen. Es dauert nicht lange, und wir fangen an, Schwierigkeiten mit unseren Mitmenschen zu bekommen; ziemlich bald haben wir dann Schwierigkeiten mit unserer Einstellung und mit uns selbst, worauf wir uns bald den Weg zu Gott versperrt haben und eines Tages wieder mit dem Trinken anfangen.

Wir kommen jetzt zu den letzten drei Schritten. Viele sagen, daß die letzten drei Schritte dem Erhalt und der Pflege der vorangegangenen Schritte und dem Erhalt unserer Trockenheit dienen. Wir sind zwar auch

der Meinung, daß die letzten drei Schritte unsere Trockenheit erhalten, wir sind aber der Auffassung, daß der Begriff Erhalt und Pflege den Schritten nicht gerecht wird. Erhalt und Pflege sind eher statische Begriffe, man möchte die Dinge erhalten, wie sie sind. Das ist aber unmöglich. Wir glauben, daß die letzten drei Schritte Wachstums- schritte sind, damit wir unser spirituelles Wachstum fortsetzen und uns in die nächste Lebens- dimension hinein entwickeln. Bill hat zweimal den Begriff der vierten Lebensdimension gebraucht, einer Dimension, von der man niemals zu träumen gewagt hatte.

Es gibt eine Dimension jenseits der drei Lebensdimensionen, von denen wir gesprochen haben. In dieser vierten Dimension lebt man dann relativ frei von Angst, Unruhe und Sorgen. Es ist eine Dimension, die man nicht beschreiben und nicht erklären kann. Man kann sie nur erfahren. Wir glauben, daß die letzten drei Schritte dahin zielen, in unserem spirituellen Wachstum fortzufahren, bis wir eine neue Lebensdimension erreichen, von deren Existenz wir bisher nichts gewußt haben. Wir werden jetzt auf den nächsten Seiten nach Worten suchen, die darauf hinweisen, daß die letzten drei Schritte unserem Wachstum anstatt lediglich dem Erhalt der Trockenheit dienen.

(Joe + Charley) Auf Seite 97 lesen wir den Text zum zehnten Schritt mit einigen eingestreuten Bemerkungen:

“Diese Gedanken bringen uns zum Zehnten Schritt, der empfiehlt, daß wir weiterhin Inventur machen und neue Fehler immer wieder korrigieren. Wir haben diesen Lebensweg mutig beschnitten, als wir mit der Vergangenheit aufgeräumt haben. Wir sind in die Welt des Geistes eingetreten (d.h., wir haben bereits ein spirituelles Erwachen erlebt). Unsere nächste Aufgabe ist es, in unserem Verstehen und unserem Handeln zu wachsen (d. h., nicht bleiben, wie wir sind, sondern zu wachsen). Das geht nicht über Nacht und sollte ein Leben lang weitergehen. Seien Sie weiter auf der Hut vor Unehrllichkeit, Groll und Furcht. (Dies ist die Fortführung des 4. Schritts). Wenn diese Gefühle wieder aufkommen, bitten wir Gott sofort, sie zu beseitigen. (Das war der 6. und 7. Schritt). Wir sprechen sofort darüber (das war der 5. Schritt) und machen es gleich wieder gut, wenn wir jemandem Schaden zugefügt haben (das war der 8. und 9. Schritt).

Wir sehen also, daß der 10. Schritt ein tägliches Üben der Schritte 4, 5, 6,

7, 8 und 9 ist. Diese Schritte, die wir täglich praktizieren sollen, sind die Schritte, die unsere Persönlichkeit verändern. Bei den ersten drei Schritten haben wir noch keine Veränderungen erlebt, sie kommen erst ab dem 4. Schritt. Wenn wir nun jeden Tag die Schritte, die uns verändern, praktizieren, dann werden wir immer mehr wachsen. Wir werden nicht die gleichen bleiben, sondern unser Leben wird immer besser werden. Je öfter wir den 4. und 5. Schritt praktizieren, desto mehr werden wir über uns selbst erfahren. Je öfter wir den 6. und 7. Schritt üben, desto mehr werden unsere Charakterfehler abnehmen. Und indem wir immer wieder bei anderen etwas wiedergutmachen, werden unsere Beziehungen zu unseren Mitmenschen immer besser werden. Es ist unmöglich, der gleiche zu bleiben, wenn wir fortfahren, die Schritte zu praktizieren. Unser Wachstum ist unvermeidbar.

(Charley) Vor einigen Jahren haben wir einen ernsthaften Fehler gemacht bezüglich des Blauen Buches. Die zwölf Schritte der Anonymen Alkoholiker erschienen im Druck zum ersten Mal im Jahre 1939, als das Buch herauskam. Einige Zeit danach beschloß man, diese Schritte auf kleine Kärtchen zu drucken, weil man sie dann bequem in den Geldbeutel oder in die Tasche stecken und bei sich tragen könnte. Man meinte auch, daß sie sich gut machen würden auf größeren Plakaten, die man dann an die Wand hängen könnte. Wir nahmen die Schritte aus ihrem Zusammenhang heraus, druckten sie auf Kärtchen und Plakate. Wir steckten sie in die Taschen und hängten sie an die Wände. Das allein war nicht der Fehler. Der Fehler war, daß wir nur die Schritte aus dem Buch herausnahmen, nicht aber die Anleitungen dazu. Die Anleitungen fehlen auf dem Plakat an der Wand. Wenn Leute in ein AA-Meeting kommen und die Schritte an der Wand lesen, machen sie sich irgend eine Interpretation davon und versuchen, damit zu arbeiten. Das klappt aber nicht, denn die einzigen Anleitungen für die Schritte befinden sich im Blauen Buch. Beim 10. Schritt verbreitete sich die Meinung, daß wir nur zu überprüfen brauchen, ob wir Unrecht hatten, und wenn ja, dann gaben wir es sofort zu, und das war's dann auch schon. Dann kam die Idee auf, daß man das nur beim Zubettgehen tut.

Dazu muß ich sagen, daß wir beide, Joe und ich, jetzt in einem Alter sind, wo wir nicht mehr so oft in Schwierigkeiten geraten im Bett. Wir brauchen eher einen Schritt zum Stehen und Gehen als einen zum Liegen. Für mich macht es keinen Sinn, wenn ich am Vormittag ein Problem kriege und dann den Tag mit Groll, Angst, Wut und Depressionen zubringe. Dabei

wird es sicherlich nicht bei dem einen Problem bleiben. Wenn eines auftaucht, tauchen sie alle miteinander auf. Es ist wie mit einer rastenden Hundemeute: Du gibst einem einen Tritt und sie springen alle miteinander auf. Sagen wir, es packt mich ein Groll und ich gehe der Sache nicht gleich nach. Um 10 Uhr habe ich einen zweiten Groll; um 11 Uhr habe ich schon jemanden angeschnauzt, um 15 Uhr habe ich vier Leute gekränkt und bevor es Nacht wird, bin ich reif für die Psychiatercouch.

Außerdem habe ich einen ganzen Tag vergeudet. Ich will aber keine Zeit mehr vergeuden, denn es bleibt mir davon nicht mehr so viel übrig. Die Tage, die ich noch habe, möchte ich genießen so gut ich kann. Daher möchte ich keinen Augenblick des Wohlbefindens, das ich jetzt kenne, hergeben. Aus diesem Grund habe ich folgende Vorgehensweise eingeübt: Wenn ich morgens um 9 oder 10 irgendwelche Schwierigkeiten bekomme, hole ich mein Inventurblatt heraus, das ich im Kopf mit mir herumtrage. Ich frage mich, „Charley, auf wen hast du eine Wut? Warum ärgerst du dich über ihn? Welcher Teil deines Ichs ist betroffen? Welcher Charakterfehler ist hochgekommen?“ Ich kann mich nur ärgern, wenn einer meiner Charakterfehler aufgetaucht ist. Ich kann zu Gott sprechen und sagen: „Du weißt, daß ich nicht so sein möchte, wie ich gerade bin. Bitte, nimm, dies von mir.“ Ich bespreche die Situation, sobald ich eine Gelegenheit dazu habe, am besten mit meinem Sponsor. Wenn ich jemanden gekränkt habe, mache ich es schnell wieder gut. All das kann ich in 15 oder 20 Minuten erledigen. Ich habe den Groll los und der Rest des Tages kann wieder friedlich verlaufen.

Seht euch aber vor, denn wenn ihr diese Dinge akzeptiert habt und sie praktiziert, dann bedeutet das, daß ihr wirklich die Verantwortung tragt für eure Gefühle und eure Gedanken, für eure Taten und eure Worte. Als ich noch nichts vom Programm wußte, war ich nicht verantwortlich. Wenn ich heute irgendwelche Schwierigkeiten habe, weiß ich ganz genau, daß ich den Weg dieser Schwierigkeiten gewählt habe. Heute muß ich nicht mehr in Schwierigkeiten sein, denn ich habe das Werkzeug, um es jederzeit zu ändern. Es gibt Zeiten, wo ich Gefallen habe an meinen Schwierigkeiten. Manchmal möchte ich richtig wütend sein, weil ich dann stampfen und toben und andere zur Schnecke machen kann, was mir ein schönes Gefühl der Überlegenheit gibt. Manchmal lasse ich es gern zu, Angst zu haben, weil ich die Angst als Rechtfertigung dazu benutzen kann, warum ich etwas nicht tue, oder sie liefert mir eine Entschuldigung für ein bestimmtes Verhalten, das ich ablegen sollte. Jedoch habe ich an einem solchen Verhalten heute keine große Freude mehr. Irgendwann

merke ich, was ich tue, ich sehe, daß ich mich wie ein Idiot benehme und pfeife mich wieder zurück. Ich kann die Schuld für meine Schwierigkeiten nicht mehr auf Barbara oder auf Gott oder auf andere Menschen schieben. Wenn ich Schwierigkeiten habe, ist das immer mein eigenes Werk. Durch diese Schritte kann ich aber etwas an der Situation ändern.

Wenn ihr den 10. Schritt eine Zeitlang praktiziert habt, wird sich eure Beziehung zu Gott und zu euren Mitmenschen immer mehr verbessern. Ich garantiere euch, daß ihr euch auf eine Lebensdimension hinbewegen werdet, von der ihr nicht einmal geträumt habt. Das alles habe ich nicht gewußt. Ich wußte nicht, daß es ein Leben frei von Angst gibt; ich wußte nicht, daß man sich nicht immerzu Sorgen zu machen braucht; ich wußte nicht, daß man nicht ständig verärgert sein muß, ich habe nicht geahnt, daß es einem so gut gehen kann. Es ist das beste, was uns je passieren konnte. Wir brauchen nur die Schritte im Programm zu tun, um ein ganz anderes Leben für uns zu entdecken.

Einige Zeit, nachdem ihr den 9. Schritt gemacht habt und die Versprechen sich für euch erfüllen, und nachdem ihr den 10. Schritt eine Zeitlang praktiziert habt, wird euch erneut eine Gruppe von Versprechen begegnen. Wir hören immer über die Versprechen auf Seite 96/97, wir hören aber nie von den Versprechen auf Seite 98.

(Joe) Nach dem 10. Schritt finden wir eine neue Gruppe von 12 Versprechen. Aber genau diese sind es, nach denen ich Ausschau gehalten hatte, die ich hören wollte.

"Wir haben aufgehört, gegen alles und jeden zu kämpfen - selbst gegen den Alkohol, denn inzwischen ist unsere geistige Gesundheit zurückgekehrt."

Ihr erinnert euch, im 2. Schritt hieß es: "Wir kamen zu dem Glauben, daß eine Macht größer als wir selbst uns unsere geistige Gesundheit wiedergeben kann." Wir haben gesagt, daß wir in einem Punkt, nämlich in Punkto Alkohol, geistig krank waren. Jetzt, da wir in Bezug auf Alkohol unsere geistige Gesundheit wiedererlangt haben, schauen wir, welche Auswirkungen das hat.

"Nur noch selten interessiert uns der Alkohol. Wenn wir in Versuchung



kommen, schrecken wir davor zurück wie vor einer heißen Flamme. Wir reagieren gesund und normal (gegenüber Alkohol) und stellen sogar fest, daß dies ganz von selbst geschieht. Diese neue Einstellung zum Alkohol ist uns geschenkt worden, ohne daß wir daran gedacht oder uns darum bemüht hätten. Sie kommt einfach. Das ist das Wunder. Wir kämpfen nicht mehr dagegen, und wir müssen der Versuchung nicht mehr aus dem Wege gehen. Es ist, als wären wir auf neutralen Boden gestellt worden - sicher und geschätzt. Und dabei haben wir nicht einmal dem Alkohol abgeschworen. Das Problem wurde einfach von uns genommen. Es existiert nicht mehr für uns. Das macht uns nicht überheblich, aber auch nicht ängstlich. Das ist unsere Erfahrung. So reagieren wir, solange wir uns unsere spirituelle Verfassung erhalten."

Wir brauchen also dem Alkohol nicht abzuschwören, wir brauchen uns nicht über das Nichttrinken und das Aufhören mehr zu kümmern, wir kommen nicht mehr in Versuchung, wir haben das Problem nicht mehr. Unser Geist war damit besessen, und jetzt ist es von uns genommen worden. Es existiert einfach nicht mehr. Das ist das eigentliche Wunder, das durch das Programm vollbracht wurde.

(Charley) Weiter vorn auf Seite 52 haben wir gelesen, das wichtigste Anliegen in diesem Buch sei, die Kraft zu finden, die größer ist als wir selbst und die unser Problem lösen wird. Wir möchten betonen, daß es nicht hieß, daß sie uns bei der Lösung unseres Problems helfen würde, oder daß sie es uns möglich machen würde, es selbst zu lösen. Nein, es hieß, sie würde unser Problem lösen.

Als ich mich irgendwo auf dieser Strecke im Buch, zwischen den Seiten 52 und 98 befand, wachte ich eines Morgens auf und sagte zu mir: "Charley, es ist etwas Sonderbares in deinem Leben passiert, aber was ist es?" Und mir fiel ein, daß ich kein Verlangen nach Alkohol mehr hatte. Ich fragte mich: "Wie lange ist es her, seit du das letzte Mal ein Verlangen nach Alkohol hattest?" Und stellt euch vor, ich wußte es nicht. Es passierte irgendwo zwischen der Seite 52 und der Seite 98, daß Gott einen Eingriff in meinem Kopf vornahm und einen Hebel umlegte, der den Zwang zu Trinken beseitigte. Seit jener Zeit habe ich nie wieder ein Verlangen nach Alkohol verspürt. Dies ist das eigentliche Wunder in AA: Gott tut für uns, was wir für uns selbst nicht tun können.

Wenn Gott unsere Trunksucht von uns genommen hat, muß er sie durch

etwas anderes ersetzen. Ich kann in meinem Kopf nicht noch ein weiteres Loch vertragen, da ich schon genügend von dieser Sorte habe. Das einzige, was die Trunksucht ersetzen kann, ist ihr Gegenteil. Heute bin ich genau so besessen von dem Gedanken, nüchtern zu bleiben, wie ich es einst war mit dem Gedanken, trinken zu müssen. Eine geistige Besessenheit ist so mächtig, daß sie alle anderen Gedanken besiegt. Sie kann sich sowohl an einer Lüge als auch an einer Wahrheit festklammern. Die Wahrheit ist, daß ich nicht trinken kann. Heute bin ich von diesem Gedanken genauso besessen, wie ich einst von der Idee besessen war, daß ich trinken könne. Alles, was ich getan habe, war, das Programm durchzuarbeiten, und Gott hat meine Trunksucht beseitigt und sie durch das Gegenteil ersetzt. Das geschah durch die Gnade Gottes, ohne Verdienste unsererseits. Wir haben lediglich die Schritte getan. Das ist in der Tat ein Wunder.

Wenn wir dieses große Geschenk bekommen haben, dann kann alles nur noch besser werden. Wahrscheinlich sind wir schon längst wieder daheim eingezogen. Wenn wir Glück hatten, durften wir sogar wieder ins Schlafzimmer. Die Kinder sprechen wieder mit uns, der Hund beißt uns nicht mehr, wenn wir nach Hause kommen. Unsere Kollegen sprechen auch wieder mit uns, und wir finden das Leben wieder schön. Wenn das Leben nun wieder gut läuft, müssen wir uns sehr in acht nehmen, denn jetzt fangen wieder die Dinge an, wichtig für uns zu werden. Diese Dinge werden so wichtig, daß wir manchmal vergessen, wie es kam, daß wir sie wieder haben. Wir werden selbstzufrieden und nehmen es nicht mehr so genau mit Meetings, und wenn wir nicht mehr in Meetings gehen, vernachlässigen wir auch das Programm. Bald verschlechtert sich unsere Beziehung zu unseren Mitmenschen, zu uns selbst und zu Gott, und bevor wir es uns versehen, sind wir wieder im alten Fahrwasser und womöglich müssen wir wieder trinken. Wir können es uns nicht leisten, jemals damit aufzuhören, die Schritte zu tun. Bill schreibt:

“Nichts ist leichter als das spirituelle Programm zu vernachlässigen und uns auf den Lorbeeren auszuruhen. Wenn wir das tun, rennen wir direkt in unser Unglück, denn Alkohol ist ein heimtückischer Feind. Wir sind nicht vom Alkoholismus geheilt. Alles, was wir in der Hand haben, ist eine tägliche Bewährungsfrist unter der Bedingung, unser spirituelles Leben instandzuhalten. Jeden Tag aufs neue müssen wir den Gedanken an Gottes Willen in unser Tun einbeziehen: ‚Wie kann ich Dir am besten dienen - Dein Wille geschehe (nicht meiner)!‘ Das sind Gedanken, die

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

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

Hier ist die Rede von einem Gottesbewußtsein oder einem sechsten Sinn. Alles, was ich bisher gelernt und wahrgenommen habe, geschah durch die fünf Sinne: ich kann sehen, riechen, schmecken, hören und fühlen. All meine bewußten Lernprozesse haben sich über diese fünf Sinne abgespielt. Es gibt aber einen weiteren, einen sechsten Sinn, auch Gottesbewußtsein genannt, über den wir Botschaften auf einer unbewußten Ebene erhalten. Wenn es stimmt, daß Gott allwissend und allmächtig ist, und ich bin mir sicher, daß das so ist, und wenn es stimmt, daß Gott in jedem von uns wohnt, dann kann das nur bedeuten, daß wir irgendwo in uns drin das Wissen und die Kraft haben, um jeder nur erdenklichen Situation, die in Zukunft auftauchen sollte, begegnen zu können. Voraussetzung ist, daß wir gelernt haben, aus dieser Quelle des Wissens und der Kraft zu schöpfen, die wir als sechsten Sinn oder Gottesbewußtsein bezeichnen. Es ist eine alte Erkenntnis, daß wir dies durch Gebet und Meditation erreichen können.

Die meisten von uns, wenn wir zu AA kommen, waren auf diesem Gebiet schon längst bankrott. Obwohl ich mit der Kirche aufgewachsen bin, wußte ich nichts über das Beten. Ganz sicher wußte ich nichts über Meditation. Ich kannte zwei Gebete, die ich immer herunterleierte. Das eine war: "Engelchen komm, mach mich fromm, daß ich in den Himmel komm." Das gefällt mir nicht, da es etwas mit dem Sterben zu tun hat, und das hat noch Zeit.

Das andere Gebet, das ihr wahrscheinlich auch kennt, lautete etwa folgendermaßen: "Gott, wenn du mich aus dieser Scheiße herausholst, schwöre ich, daß ich es nie wieder tun werde." Das ist alles, was ich über Gebet und Meditation wußte, und jetzt soll ich ein Leben mit

Gebet und in Meditation verbringen? Das schien mir unmöglich. Aber Bill, in seiner gewohnten Sorgfalt, zeigt uns auf den folgenden Seiten, Abschnitt für Abschnitt, wie wir uns zu einem Leben mit Gebet und Meditation hinentwickeln können.

(Joe) Charley und ich, wir reden öfter darüber, wie Gott uns mit unseren 5 Sinnen eingeschränkt hat. Wir Menschen sind sehr begrenzt in unseren Fähigkeiten. Als Gott uns unsere fünf Sinne gab, legte er vier davon in unseren Kopf. Das ist wahrscheinlich nicht der beste Platz dafür, daher sind wir auch ein bißchen langsam in allem. Zum elften Schritt schreibt Bill:

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

Wir spüren hier, daß Bill diesem Thema gerne aus dem Weg gegangen wäre, denn zu der Zeit, als er das schrieb, war er nicht gerade eine spirituelle Größe. Er wußte nicht allzuviel über das Thema. Wenn man bedenkt, daß Bill weder eine Ausbildung in Psychologie hatte noch in spirituellen Dingen bewandert war, ist es überaus erstaunlich, was er dennoch zustandebrachte. Daher wünschte er sich an dieser Stelle, nicht allzu konkret werden zu müssen. Er macht uns aber dennoch einige konkrete und wertvolle Vorschläge. Ich glaube nicht, daß er uns etwas über Beten und Meditieren beibringen wollte, weil er selbst nicht genügend informiert war. Es gab und gibt natürlich unzählige Bücher zu diesen Themen, die über die Jahrhunderte verfaßt worden sind und die uns lehren, wie man beten und meditieren soll. Bill wollte hier nicht lehren. Ich glaube, was er hier auf zwei Seiten über das Beten und Meditieren niedergelegt hat, ist das Erstaunlichste und Wunderbarste im ganzen Buch. Er hat auf diesen beiden Seiten einen Plan ausgelegt, dem man folgen kann, um seinen eigenen Weg zum Gebet und zur Meditation zu finden. Millionen von Menschen haben auf diese Weise einen Zugang dazu gefunden.

Wie gesagt, will Bill uns keine Lektion über Gebet und Besinnung anbieten, er schlägt lediglich einen einfachen Plan zur täglichen Ausübung vor. Der erste Abschnitt sagt uns, was wir am Abend tun sollen; im

nächsten Abschnitt sagt er uns, was wir am morgen tun sollen. Danach macht er eine Empfehlung, wie wir uns bei Unentschlossenheit verhalten sollten. Der nächste Abschnitt macht einige Vorschläge, wie wir unsere Besinnung mit einem Gebet beenden können. Beim letzten Abschnitt auf Seite 101 gibt er uns mehrere kleine Hinweise, wie wir uns tagsüber Hilfe holen können. Der Plan, den er niedergelegt hat, erstreckt sich über den gesamten Tagesablauf. Wir bekommen diese kleinen, sehr wertvollen Hilfestellungen, mit denen wir den ganzen Tag bestreiten können. Jeder, der diese konkreten und sehr wertvollen Hinweise auf sein tägliches Leben anwendet, wird mit der Zeit für sich selbst eine Methode des Gebets und der Besinnung finden. Bill konfrontiert uns nicht mit einer bestimmten Lehre, sondern er gibt uns ein Programm, wie wir uns das Beten und Meditieren selbst beibringen können. Wir entwickeln eine persönliche Methode, die für uns geeignet ist.

(Charley) Wenn wir diesen wertvollen Empfehlungen folgen, wenn wir unsere abendliche Inventur machen und den Morgen mit Gebet und Besinnung beginnen, wenn wir bei Unentschlossenheit die Angelegenheit Gott übergeben, wenn wir Gott nur darum bitten, uns seinen Willen erkennbar werden zu lassen, wenn wir während des Tages innehalten, sobald wir unruhig werden und in Zweifel geraten, dann werden wir eine eigene Lebensweise mit Gebet und Besinnung entwickeln. Das Ergebnis davon beschreibt Bill wie folgt:

"Dann sind wir viel weniger den Gefahren von Aufregung, Furcht, Wut, Sorge, Selbstmitleid oder törichten Entscheidungen ausgesetzt. So werden wir wesentlich leistungsfähiger. Wir ermüden nicht so schnell. Wir verbrauchen unsere Energien nicht mehr so leichtsinnig wie früher, als wir unser Leben so einrichten wollten, wie es uns gerade paßte."

Erinnert ihr euch, wie müde ihr immer gewesen seid? Wir haben immer versucht, ein irrsinniges Tempo vorzulegen und viele verschiedene Dinge gleichzeitig zu tun. Wir waren immer total ausgepowert und erschöpft und fühlten uns miserabel. Heute fühlen wir uns nicht mehr wie früher; wir haben eine Menge mehr Energie, und wir ermüden nicht mehr so schnell. Jetzt kommen wir zum kürzesten Abschnitt in unserem Buch, oben auf Seite 102: "Es funktioniert - es funktioniert wirklich." Dieser Satz beansprucht einen ganzen Abschnitt für sich allein. Weiter heißt es:

"Wir Alkoholiker sind undiszipliniert. Deshalb lassen wir uns auf die

einfache Weise, die wir gerade beschrieben haben, von Gott lenken.

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

Wir werden heute das nächste Kapitel nicht durcharbeiten, es ist aber genau so zutreffend, wie es im Jahre 1939 war. Es zeigt uns ganz genau, wie wir mit anderen Alkoholikern arbeiten sollen; wir erfahren, was wir tun sollen, wenn sie in unsere Gemeinschaft kommen und was wir nicht tun sollen. Alkoholiker haben sich nicht verändert, daher braucht sich auch unsere Arbeit mit ihnen nicht zu verändern. Die gleiche Methode funktioniert heute noch genau wie damals. Wir wollen uns aber drei Abschnitte in diesem Kapitel anschauen. Wir lesen auf Seite 106 den Abschnitt unten:

"Wenn er merkt, daß Sie alle Trinkertricks kennen, dann beschreiben Sie ihm Ihr Leben als Alkoholiker. Erzählen Sie ihm, wie durcheinander Sie waren und wie Sie schließlich erfahren haben, daß Sie krank sind. Erzählen Sie ihm genau, welche verzweifelten Versuche Sie gemacht haben, um aufzuhören. Beschreiben Sie ihm das verdrehte Denken, das wieder zum ersten Glas und zur nächsten Safttour führt. Wir schlagen vor, daß Sie es so machen, wie wir es im Kapitel über Alkoholismus beschrieben haben. Wenn er Alkoholiker ist, wird er Sie sofort verstehen. Zu Ihren geistigen Ungereimtheiten werden ihm ein paar eigene einfallen.

Wenn Sie überzeugt sind, daß er wirklich Alkoholiker ist, beschreiben Sie ihm die Hoffnungslosigkeit der Krankheit. Zeigen Sie ihm anhand Ihrer eigenen Erfahrungen, wie verdreht der Geisteszustand ist, der zum ersten Glas führt und der das normale Funktionieren der Willenskraft verhindert."

Genau das wurde bereits beschrieben in dem Beitrag "Aus der Sicht des Arztes" und in den ersten 4 Kapiteln. Wir lesen weiter auf Seite 107, letzte Zeile:

"Lassen Sie ihn fragen, wenn er will. Erzählen Sie ihm genau, was mit Ihnen geschehen ist. Betonen Sie freimütig den spirituellen Aspekt. Wenn der Betroffene Agnostiker oder Atheist ist, dann heben Sie sehr

deutlich hervor, daß er mit Ihrer Vorstellung von Gott nicht übereinstimmen muß, Er kann sich jede Vorstellung wählen, die ihm zusagt, solange sie ihm selber sinnvoll erscheint. Hauptsache, er ist bereit, an eine Macht größer als er selbst, zu glauben und nach spirituellen Grundsätzen zu leben."

Genau das hat uns das Buch in den Kapiteln 3 und 4 gesagt. Wir lesen weiter auf Seite 109, erster Abschnitt:

"Beschreiben Sie in groben Zügen, wie es bei Ihnen abgelaufen ist, wie Sie sich eingeschätzt haben, wie Sie mit der Vergangenheit klargekommen sind und warum Sie sich bemühen, ihm zu helfen."

All das hat das Buch für uns in den Kapiteln 5 und 6 getan. Das Buch hat nämlich an diesem Wochenende im 12. Schritt an uns gearbeitet. Es hat uns gezeigt, was das Problem ist, es hat uns gezeigt, was die Lösung ist, und es hat uns gezeigt, wie wir mit dem Programm aktiv werden können. Und wenn wir diesem Programm folgen, dann wird sich das größte Versprechen, das im Blauen Buch zu finden ist, für uns bewahrheiten. Im 12. Schritt heißt es: "Nachdem wir durch diese Schritte ein spirituelles Erwachen erlebt hatten..." Was nun ist das spirituelle Erwachen? Es ist eine Persönlichkeitsveränderung, die unsere Genesung vom Alkoholismus bewirkt. Bill sagt uns in dem Buch "Die Zwölf Schritte und Zwölf Traditionen," daß es ebenso viele Fälle von spirituellem Erwachen gibt wie Menschen bei AA. Jedoch haben wir gewisse Dinge gemeinsam: Wir können jetzt Dinge tun, sehen und empfinden, die wir früher aus eigener Kraft und ohne Hilfe nicht konnten. Wenn dies das Kriterium ist, dann habe nicht nur ich, sondern viele in diesem Raum heute früh ein spirituelles Erwachen erlebt. Heute empfinde ich Dinge, die ich früher nie empfand. Ich empfinde Liebe, Geduld, Toleranz und Wohlwollen gegenüber meinen Mitmenschen. Bevor ich zu AA kam, habe ich diese Empfindungen nicht gekannt. Ihr wart mir völlig gleichgültig. Ich war zwar bereit, euch auch etwas zuzugestehen, aber erst, nachdem ich mich selbst zuerst bedient hatte. Heute geht es mir ganz anders.

Heute glaube ich Dinge, die ich früher ganz anders gesehen habe. Heute glaube ich, daß Gott ein gütiger, liebender Gott ist und daß er immer bereit ist, jedem zu helfen, gleichgültig wer man ist oder wo man sich befindet, wenn man bereit ist, sein Ich zu opfern und sich wieder Ihm zuzuwenden. Früher glaubte ich, daß Gott uns mit Hölle, Feuer und

Schwefel züchtigen will. Gottseidank ist Gott nicht ein Gott der Gerechtigkeit. Wenn Gott ein Gott der Gerechtigkeit wäre, könnten wir beide, Joe und ich, heute nicht vor euch stehen. Auch einige von euch wären heute nicht hier. Gott ist ein Gott der Liebe und der Barmherzigkeit. Daran glaube ich ganz fest und mit ganzem Herzen.

Heute kann ich Dinge tun, die ich früher nie tun konnte. Als Allererstes bin ich nüchtern. Früher hatte ich das nicht fertiggebracht. Durch die Tatsache, daß ich trocken bin, kann ich viele Dinge machen, die ich während meiner Trinkerzeit nicht tun konnte. Wir haben ganz sicher ein spirituelles Erwachen erlebt. Welche Konsequenzen ziehen wir daraus? Wir geben diese Botschaft, nicht "eine" oder "irgendeine" oder "die" Botschaft, sondern "diese" Botschaft an andere Alkoholiker weiter.

Im ursprünglichen Text hieß es im 12. Schritt, daß wir die Botschaft an andere, besonders an Alkoholiker, weitergeben. Und was ist diese Botschaft? Es ist ganz einfach: "Nachdem wir durch diese Schritte ein spirituelles Erwachen erlebt haben ... ", das heißt, ich bin nicht mehr derselbe, der ich war. Wenn ihr nicht mehr die sein wollt, die ihr seid, und ihr macht die ersten 11 Schritte, dann werdet ihr ein spirituelles Erwachen erleben, und auch ihr werdet nicht mehr dieselben sein. Das ist die einzige Botschaft, die wir haben. Leider haben wir keine andere, nur diese.

Einige von uns fangen an, sich als Heiler zu betrachten, manche sehen sich als Ratgeber in spirituellen Fragen sowie bei Ehe- und Finanzproblemen. Ich kenne keine andere Gruppe von Menschen, die mehr Durcheinander auf diesen Gebieten angerichtet hat als wir. Wir sollten nicht glauben, daß wir anderen Ratschläge auf diesen Gebieten geben könnten. Darüber wissen wir zu wenig. Worüber wir aber eine Menge wissen, ist über Alkoholismus. Wir wissen mehr darüber als jeder andere Mensch jemals wissen kann, da wir die einzigen sind, die ihn erlebt haben. Auch wissen wir mehr über Genesung vom Alkoholismus als jeder andere Mensch, da wir die einzigen sind, die sie durchgemacht haben. Wir haben sehr viel Glück gehabt. Gott hat uns ein einzigartiges Wissen gegeben, um einer einzigartigen Gruppe von Menschen zu helfen. Wir haben die Möglichkeit, Tausenden von Alkoholikern den Trinkertod zu ersparen, wenn wir bereit sind, diese Botschaft weiterzugehen.

Ich kann heute nicht anders als zu glauben, daß es Gott in den



Dreißigerjahren leid war, uns sterben zu sehen. Aus den Informationen in unserem Buch wird klar ersichtlich, daß Gott sich der Menschen in den Dreißigerjahren bedient hat, um dieses Programm und die Gemeinschaft zu erschaffen, damit sie heute uns helfen kann. Gott spricht zu uns immer durch andere Menschen. Selten spricht er direkt zu uns. Ich glaube, Er suchte sich Bill und Bob und Ebby und Roland Hazard aus, sowie Dr. C. G. Jung, Dr. Silkworth und die Oxfordgruppen, und Er wählte die ersten 100 Mitglieder und benützte alle, um diese Gemeinschaft zu errichten. Wenn Gott sich also damals dieser Menschen bediente, dann ist anzunehmen, daß Er auch heute noch Menschen für seine Zwecke benützt, da die eben aufgeführten bereits lange tot sind.

Von Rechtswegen sollte keiner von uns heute hier sitzen. Ich sage das noch einmal: Keiner von uns dürfte heute hier sein. Wir müßten eigentlich alle tot sein. Wie oft sind wir morgens aufgewacht und haben gedacht: "Noch Glück gehabt letzte Nacht!" Das hatte aber nichts mit Glück zu tun. Gott hat euch ausgesucht. Er ließ euch eure Trunksucht durchleiden und rettete während dieser Zeit euer Leben, damit ihr die Lektion lernen könnt, die Er für euch bereithielt. Und als es für euch an der Zeit war, nützlich zu werden, nahm Er die Besessenheit von euch. Das ist ein Geschenk Gottes. Wir allein können es nicht erreichen. Die Frage ist, welche Konsequenzen ziehen wir daraus? 97 von 100 Menschen werden an Alkoholismus sterben, ohne zu wissen, daß sie Alkoholiker sind. Etwa 3% von uns stolpern in ein AA-Meeting. 2% von uns können genesen. Das sind zwei von 100 Alkoholikern. Früher habe ich Gott immer gefragt, warum ich ein Alkoholiker bin. Heute frage ich: "Warum bin ich nicht einer von denen, die an ihrer Trunksucht sterben?" Uns wurde ganz bestimmt das größte Glück auf Erden zuteil.

Jetzt mache ich noch eines, und dann sind wir fertig. Das letzte, was ich in meinem Programm noch zu tun habe, ist, diese Prinzipien oder Grundsätze auf mein tägliches Leben anzuwenden. Was sind diese Grundsätze? Darüber wird viel diskutiert. Manche meinen, jeder Schritt habe ein anderes Prinzip, und man versucht, sie einzeln zu benennen. Ich habe da eine ganz einfache Interpretation. In dem Kapitel "Wie es funktioniert" sagt Bill: "Seien Sie nicht mutlos. Keiner von uns war in der Lage, diese Prinzipien auch nur annähernd vollständig zu befolgen. Wir sind keine Heiligen. Es kommt darauf an, daß wir willens sind, anhand spiritueller Grundsätze zu wachsen. Die Prinzipien, die wir aufstellten, sind unser Leitfaden, der zum Fortschritt führt." Wovon redete er hier? Er

bezog sich auf die 12 Schritte, die er gerade aufgeschrieben hatte. Ebenso schreibt er im Vorwort der "Zwölf Schritte und Zwölf Traditionen": "Die Zwölf Schritte der AA sind Grundsätze geistiger Art." Immer, wenn Bill von den Prinzipien oder Grundsätzen spricht, ist es in Verbindung mit den 12 Schritten. Diese sind die Grundsätze, die Prinzipien, der Leitfaden oder wie man sie auch nennen mag.

Es ist nicht schwierig, diese Prinzipien in AA anzuwenden. Ich habe euch gern und hoffe, daß auch ihr mich mögt. Wir tun unser Bestes, uns gegenseitig nicht zu verletzen. Jedoch verbringe ich nicht mehr als eine oder zwei Stunden am Tag in AA. Was mache ich während der restlichen 22 oder 23 Stunden? Kann ich diese Prinzipien auch zu Hause mit meiner Frau praktizieren? Ist mir bewußt, wie machtlos ich wirklich bin gegenüber dieser Frau? Kann ich den Wahnsinn erkennen, der darin steckt, zu versuchen, Kontrolle über sie auszuüben, wenn ich in Wirklichkeit weiß, daß das nicht geht? Kann ich ihren Willen und ihr Leben der Sorge Gottes, wie ich ihn verstehe, anvertrauen? Kann ich bei mir Inventur machen und die Charakterfehler finden, die meinem Wunsch nach Kontrolle zugrunde liegen? Kann ich darüber mit einem anderen Menschen sprechen? Bin ich bereit, Gott diese Charakterfehler beseitigen zu lassen? Kann ich ihn darum bitten? Kann ich meine Kränkung bei ihr wiedergutmachen?

Manchmal muß ich mich über mich selbst schämen. Manchmal gehe ich mit wildfremden Menschen auf der Straße höflicher um als mit meiner eigenen Frau in meinem Zuhause. Wenn ich bedenke, ich könnte diese Prinzipien zu Hause mit meiner Frau praktizieren, dann könnten wir beide frei und glücklich und in Frieden leben den ganzen Tag hindurch. Wenn wir diese Grundsätze nicht bei uns zu Hause anwenden, haben wir keine Chance auf Frieden. Wir werden uns ständig gegenseitig an die Gurgel gehen.

Wie ist es mit meinen Kindern? Kann ich auch bei ihnen diese Grundsätze anwenden? Kann ich auch bei ihnen meine Machtlosigkeit erkennen? Kann ich den Wahnsinn erkennen in dem Versuch, sie unter Kontrolle zu halten? Kann ich den Entschluß fassen, sie der Sorge Gottes anzuvertrauen? Wenn ich das alles bei meinen Kindern praktizieren kann, dann werden wir eine gute Zeit miteinander verbringen können. Wenn ich es nicht tue, wird es ein ständiges Kontrollieren, Widerstehen und sich Entziehen sein, so daß wir von einem gemeinsamen Leben gar nicht sprechen können. Ich könnte auch hier ein bis zwei Stunden Friede und

Glück am Tag für mich gewinnen.

Kann ich diese Prinzipien bei meinen Arbeitskollegen anwenden? Wenn mir das gelingt, kann ich weitere 8 Stunden in Frieden, frei und glücklich leben. Was ich damit sagen will, ist, daß wir das Werkzeug haben, 24 Stunden am Tag, 365 Tage im Jahr, in Frieden, frei und glücklich zu leben, wenn wir das wünschen. Gott wird nicht die Schritte für uns machen, auch werden es andere Menschen nicht für uns tun, aber wir können mit Hilfe von Gott und unseren Mitmenschen die ganze Zeit friedvoll, glücklich und frei sein, wenn wir es wünschen. Mein früherer Sponsor pflegte zu mir zu sagen: "Charley, du kannst so glücklich sein, wie du es dir wünschst." Und ich sagte: "Du alter Narr, du hast doch keine Ahnung, wovon du sprichst." Heute erwische ich mich dabei, wie ich den Leuten sage: "Du kannst so glücklich sein, wie du es dir wünschst. Du hast das Werkzeug und du hast die Möglichkeit. Es liegt nur an dir." Wir lesen zuletzt noch die letzten beiden Abschnitte auf Seite 192:

"Unser Buch ist nur als Anregung gedacht. Wir sind uns bewußt, daß wir nur wenig wissen. Gott wird Ihnen und uns ständig mehr offenbaren. Fragen Sie Ihn morgens bei der Besinnung, was sie jeden Tag für den tun können, der noch krank ist. Die Antwort kommt, wenn bei Ihnen alles in Ordnung ist. Denn es ist klar, daß Sie nichts weitergeben können, was Sie selbst nicht haben. Sorgen Sie dafür, daß Ihr Verhältnis zu Ihm in Ordnung ist. Dann werden mit Ihnen und unzähligen anderen wunderbare Dinge geschehen. Das ist für uns unumstößliche Wahrheit.

Geben Sie sich jetzt ganz in die Hand Gottes, wie sie ihn verstehen."  
(Das haben wir in den ersten drei Schritten getan.)

"Gestehen Sie Ihm und Ihren Freunden Ihre Fehler ein." (Wir haben das im 4., 5., 6. und 7. Schritt getan.)

"Räumen Sie die Trümmer aus Ihrer Vergangenheit beiseite." (Das haben wir im 8. und 9. Schritt getan.)

"Geben Sie freimütig von dem, was Sie finden, und kommen Sie zu uns." (Das haben wir in 10., 11. und 12. Schritt getan.)

"Wir werden mit Ihnen in spiritueller Gemeinschaft verbunden sein, und Sie werden bestimmt einigen von uns begegnen auf dem beschwerlichen Weg zum glücklichen Ziel. Bis dahin möge Gott Sie segnen und behüten."

Joe und ich, wir danken euch, daß ihr uns erlaubt habt, bei euch zu sein.  
wir haben euch lieb, Gott segne euch.

### Schlusswort von Valentina

Liebe Freunde

Ich heiße Valentina, ich bin Alkoholikerin. Es ist weihnachten 1997. Ich möchte an dieser Stelle noch ein paar persönliche Worte direkt an euch richten.

Wie alles im Leben, aber jetzt ist es mir mehr bewusst, ist diese Arbeit durch eine Eingebung und Fügung Gottes entstanden. Ich kannte die Kassetten von Joe und Charley schon längere Zeit und habe sie sehr geschätzt und genossen. In Gesprächen mit einem sehr lieben AA Freund,

der den gleichen spirituellen Hunger verspürt wie ich, habe ich ihm immer wieder vorgeschwärmt, was für wertvolle Informationen auf diesen Kassetten enthalten sind. Es tat mir sehr leid, dass er nicht genauso wie ich in ihren Genuss kommen konnte.

Dann schenkte mir dieser Freund einen Satz Kassetten neueren Datums von Joe und Charley. Es ist eine Aufnahme des Seminars, das im Jahr 1993 in Bristol stattgefunden hat. Joe und Charley hatten mittlerweile ihre Arbeit ergänzt und verfeinert. Eines Tages kam mir der Gedanke diese Kassetten ins Deutsche zu übertragen.

Zunächst schien es mir selbst unmöglich, nicht nur wegen des Umfangs, sondern auch aus technischer Sicht. Ich rief also meinen Freund an und eröffnete ihm mein Vorhaben. Allerdings würde ich seine Hilfe für die Technik brauchen. Er sollte sich darum kümmern, sagte ich - und verkümmerte sich. Wir wussten beide noch nicht, wie es gehen sollte, aber es ging. Ich möchte die Einzelheiten hier nicht schildern, nur kamen mir zuweilen der Gedanke an die Wright-Brothers, die ihr Flugzeug aus alten Rasenmähern in der Garage bastelten.

Und jetzt, da der letzte Streich getan ist, kann ich es selber noch nicht fassen, dass das Projekt geglückt und beendet ist. Noch nie habe ich eine Arbeit so gerne getan wie diese. Es liegt jetzt ein Manuskript von über 300 Seiten vor mir. Während der Arbeit an der Übertragung verfuhr ich so, dass ich, sobald eine Kassette fertig war, diese an meinen Freund weiter gab. Er kopierte sie dann für andere Freunde, durch die ich manchmal sehr schöne Rückmeldungen bekam, die mich sehr glücklich machten und noch mehr ermunterten.

Durch Menschen wie Joe und Charley wurde mir das 12-Schritte-Programm und die Schätze im Blauen Buch erst zugänglich gemacht. Durch sie wurde mir ein Weg zu einem endlich lebenswerten Leben gezeigt. Nur so konnte dieses Werk der Liebe, und das ist es in der Tat, entstehen. Ebenso ein Werk der Liebe ist das zur Verfügung stellen der technischen Geräte und die Verteilung, die mein guter Freund übernommen hat. Ich habe nur einen Wunsch, dass diese Kassetten euch genauso beglücken und bereichern werden, wie sie mich beglückt und bereichert haben.

Gott segne euch.

Im Dezember 2012 habe ich von meinen Freunden Heidi und Edi das Buch Joe & Charley geschenkt erhalten. Nachdem ich es gelesen habe

liess mich der Gedanke nicht mehr los, dass dieses Buch möglichst vielen Deutschsprachigen AA FreundInnen zur Verfügung stehen musst. Ich wollte es von einer Schreibkraft abtippen lassen. Nun habe ich auch die CDR zu diesem Buch erhalten auf welcher sowohl die gesprochene Übersetzung sowie auch der gesamte Buchtext elektronisch zur Verfügung steht. Ich habe mich entschlossen, dass ich die geschriebene Version an meine AA FreundInnen weiter gebe.

Ich hoffe dass ich irgendwann von Valentina und ihrem Freund die Erlaubnis erhalte das ganze ins Internet zu stellen, wie dies die englischen Versionen schon lange sind. Damit es möglichst allen AA Freundinnen welche "spirituellen Hunger" verspüren, zur Verfügung steht.

Da es mir bisher nicht gelungen ist die Urheber dieser deutschen Ausgabe zu kontaktieren und da auf der CDR kein Copyright steht erlaube ich mir diesen Weg zu gehen.

Von Herzen gute 24 Stunden

Toni