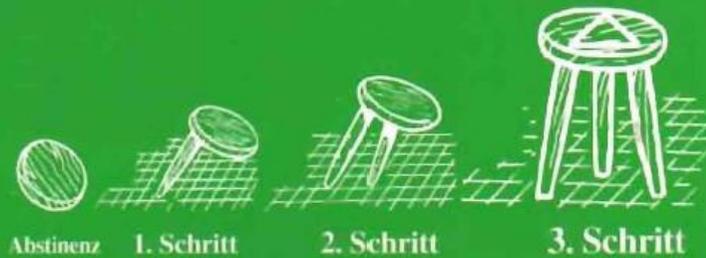


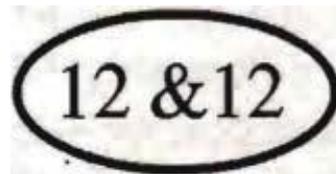
Hocker & Flaschen



Eine Hilfe für die ersten Schritte
im Zwölf-Schritte-Genesungs-Programm
sowie 31 tägliche Meditationen  HAZELDEN

12 & 12

**Hocker und Flaschen
(Stools and Bottles)
Eine Betrachtung über
Charaktermängel
sowie
31 tägliche Meditationen**



*Copyright © 1970 Hazelden Foundation - Originaltitel:
Stools and Bottles*

Copyright © 1996 12&12 Verlag, Oberursel

Alle Rechte vorbehalten

ISBN 3-930657-39-2

Zueignung

Den Mitgliedern von Alkoholiker Anonymus ist dieses Buch demütig gewidmet. Sein Ziel ist es, das Interesse an der täglichen Anwendung des AA-Programms zu fördern, durch welches wir unseren Alkoholismus zum Stillstand bringen. Möge es jedem Mitglied hilfreich sein und vor allem dem Neuen einen besonderen Dienst leisten. Ihm gegenüber ist unsere höchste Verpflichtung, die Botschaft der Zwölf Schritte jederzeit weiterzutragen.

Anmerkung des Verfassers

Vor einigen Jahren arbeitete der anonyme Verfasser eine neue Darstellung der ersten vier Schritte des AA-Programms aus, Bildhafte Vorstellungen bestehend aus einem dreibeinigen Hocker und acht leeren Whiskyflaschen wurden benutzt, um die unbezweifelbaren Tatsachen dieser grundlegenden Schritte zu verdeutlichen.

Die drei Beine des Hockers standen für die Schritte Eins, Zwei und Drei. Die Flaschen zeigten bildlich die Charaktermängel, die in Schritt 4 enthüllt werden. Diese Darstellung wurde später unter dem Namen "STOOLS AND BOTTLES -TALK" bekannt. (Gespräche über Hocker und Flaschen).

Diese Gespräche erwiesen sich als so hilfreich für Alkoholiker in allen Phasen der Genesung, daß manche Gruppen darum baten, sie ihren Mitgliedern in gesonderten "SPECIAL MEETINGS" vorzustellen.

Häufig wurde diesen Bitten entsprochen, doch war es unmöglich, allen nachzukommen. Mangel an Zeit und Geld beschnitt dies in starkem Maße. Mitglieder erklärten, daß sie wachsenden Nutzen aus diesen Meetings zogen. Bildlich von den Prinzipien der Schritte 1-2-3-4 beeindruckt, verbesserten sie bei deren täglicher Benutzung ihren Fortschritt im Programm.

Immer wieder wurden die Kopien, der Flaschenbilder und Nachdrucke des Vortrages angefordert. Weil der Vortrag aus dem Stegreif gehalten wurde und die Flaschen zu teuer waren, konnte nicht allen Wünschen entsprochen werden.

Aber nun ist es möglich geworden, die Höhepunkte der Vorträge weiterzugeben und die "Hocker und Flaschen" in diesem Buch vorzulegen, das ihren Namen trägt. A-Gruppen, die im Programm arbeiten wollen, mögen diese Aufzeichnungen vielleicht hilfreich finden.

Um unserem Bedürfnis nach ruhigen Zeiten des Nachdenkens und des Gebetes zu entsprechen, bietet das Buch einunddreißig tägliche Betrachtungen an. Sie behandeln Probleme, denen jene Alkoholiker gewöhnlich begegnen, die versuchen, das AA-Programm zu ihrem Lebensweg zu machen.

Anregung zur Benutzung dieses Buches

Eindringlich ermahnen wir alle neuen Mitglieder von AA, sich "[Das Blaue Buch](#)" ("Anonyme Alkoholiker") sowie das grüne Buch „[Zwölf Schritte und Zwölf Traditionen](#)“ zu besorgen und zu studieren. In diesen Büchern finden wir die Antworten auf unsere zahlreichen Alkoholprobleme. (In Deutschland bei AA -Gruppen und im [AA-Literatur-Versand](#) erhältlich, jedoch meist nicht im freien Buchhandel.)

Mitglieder, die ihr Wissen über die Wirkungsweise der 12 Schritte, die in diesem Buch dargelegt wird, vertiefen wollen, finden ausführlichere Betrachtungen dazu im Roten Buch. Dieses Buch erklärt die Prinzipien eines jeden Schrittes und wie sie funktionieren noch detaillierter, als wir versucht haben, sie hier zu interpretieren.

Anerkennung

Die Aussagen in "STOOLS AND BOTTLES" könnten nicht in dieser Form vorgelegt werden ohne den hilfreichen Rat und die konstruktive Kritik vieler AA-Mitglieder während der Vorbereitung.

Diese Leute sind in keiner Weise verantwortlich für Irrtümer in der Beurteilung und Auslegung der Angelegenheiten, die in diesem Buch besprochen werden. Wo immer ein Irrtum auftaucht, betrifft er ausschließlich die Urteilsfähigkeit und Fehlbarkeit des Verfassers.

Besonderer Dank und Wertschätzung gebührt der „AA PUBLISHING, INC.“ für die Genehmigung, die 12 Schritte von AA zu zitieren. Dankbare Anerkennung wird auch für die Genehmigung gezollt, die „12 Schritte und 12 Traditionen“ im Text dieses Buches abzdrukken.

Volle Wertschätzung sei Mr. Bennet Cerf ausgedruckt für die Geschichte des Holzfällers, die wir seinem Büchlein "Alles zum Lachen" entnommen haben. Seine Analogie hat uns geholfen, die Unfähigkeit des Alkoholikers, aus früheren Erfahrungen zu lernen, herauszustellen.

Die Anziehungskraft von AA



Des Schöpfers Naturgesetze dienen in unseren Tagen so sehr dem allgemeinen Nutzen, daß wir sie, ohne zu überlegen, respektieren. Aber abgesehen davon, daß wir von ihnen erwarten, für uns zu funktionieren, verwenden wir nur wenige Gedanken oder Wertschätzung für sie.

In einer solchen Befangenheit stand ich eines Tages in die Beobachtung eines gewaltigen Kranes versunken, der Stahlschrott von einem riesigen Haufen zu einem Lastwagen schwenkte, um diesen zu beladen.

Der Kran hob den Stahl mit Hilfe eines großen elektrischen Magneten. In immer gleichbleibender Bewegung wurde Ladung um Ladung von dem Stapel zu dem Wagen transportiert. Jedes Mal, wenn Strom eingeschaltet wurde, wurden die nächstliegenden Stahlstücke angezogen. Andere, naheliegende Stücke folgten; da sie aber weniger fest angezogen wurden, schwankten sie einen Augenblick in der Luft und fielen dann zurück auf den Haufen. Oft fing sie der Magnet auf seinem Weg zurück wieder ein, aber nicht immer. Manchmal geschah das mehrere Arbeitsgänge später. Endlich war der Stahl auf den Wagen verladen und wurde in die Gießerei gebracht, um eingeschmolzen und in neue Formen gegossen zu werden.

Als mir auffiel, daß ein kleiner Haufen Metall noch am Boden verblieb, befriedigte ich meine Neugier, indem ich die Sache untersuchte. Die übriggebliebenen Stücke waren aus Nichteisenmetall, welches auf die magnetische Kraft nicht anspricht.

Wie ich über die Bereitschaft der Menschen, die Naturgesetze anzunehmen, nachdachte, wunderte ich mich über ihren Widerstand, mehr Nutzen aus der Macht spiritueller Kraft und Energie zu ziehen.

In nachdenklicher Stimmung wanderten meine Gedanken zu AA und wie eine Höhere Macht darin zu wirken scheint wie ein großer spiritueller Magnet; wie einige Mitglieder mit einem guten spirituellen Kontakt zurückfinden zu geistiger und körperlicher Gesundheit; wie andere, mit ihren Vorbehalten isoliert, schließlich in ihre alten Trinkgewohnheiten zurückschlittern, später aber wieder Verbindung aufnehmen und ebenfalls genesen.

In einem Augenblick wirklichen Erkennens dankte ich Gott für AA und für die Wunder, die durch diese Gemeinschaft geschehen. Ich bat um seine Hilfe, diese Botschaft weiterzutragen zu denen, die dafür bereit sind, und toleranter denen gegenüber zu sein, die sie nicht hatten annehmen können.

Es ist dieser demütige Geist des Dienstes, in dem die 12 Schritte und 12 Traditionen aufgezeichnet sind, sie sind die Grundsätze, aus denen unsere Gruppen leben und mit denen sie arbeiten.

[The Twelve Steps of Alcoholics Anonymous]
Die Zwölf Schritte der Anonymen Alkoholiker

[Step 1] Schritt 1

[We admitted we were powerless over alcohol that our lives had become unmanageable.]

Wir gaben zu, daß wir dem Alkohol gegenüber machtlos waren und unser Leben unkontrollierbar geworden war.

[Step 2] Schritt 2

[Came to believe that a Power greater than ourselves could restore us to sanity.]

Wir kamen zu dem Glauben, daß eine Macht, größer als wir selbst, uns unsere [geistige] Gesundheit wiedergeben kann.

[Step 3] Schritt 3

[Made a decision to turn our will and our lives over to the care of God as we understood Him.]

Wir faßten den Entschluß, unseren Willen und unser Leben der Sorge Gottes - wie wir Ihn verstanden - anzuvertrauen.

[Step 4] Schritt 4

[Made a searching and fearless moral inventory of ourselves.]

Wir machten eine gründliche und furchtlose Moral-Inventur von uns selbst.

[Step 5] Schritt 5

[Admitted to God, to ourselves, and to another human being the exact nature of our wrongs.]

Wir gaben Gott, uns selbst und einem anderen Menschen gegenüber die genaue Natur unserer Fehler zu.

[Step 6] Schritt 6

[Were entirely ready to have God remove all these defects of character.]

Wir waren völlig bereit, all diese Charakterfehler von Gott beseitigen zu lassen.

[Step 7] Schritt 7

[Humbly asked Him to remove our shortcomings.]

Demütig baten wir Ihn, unsere Mängel von uns zunehmen.

[Step 8] Schritt 8

[Made a list of all persons we had harmed, and became willing to make amends to them all.]

Wir machten eine Liste aller Personen, denen wir Schaden zugefügt hatten, und wurden willig, ihn bei allen wieder gutzumachen.

[Step 9] Schritt 9

[Made direct amends to such people wherever possible, except when to do so would injure them or others.]

Wir machten direkt bei diesen Menschen wieder gut - wo immer es möglich war -, es sei denn, wir hätten dadurch sie oder andere verletzt.

[Step 10] Schritt 10

[Continued to take personal inventory and when we were wrong promptly admitted it.]

Wir setzten die persönliche Inventur fort, und wenn wir im Unrecht waren, gaben wir es sofort zu.

[Step 11] Schritt 11

[Sought through prayer and meditation to improve our conscious contact with God as we understood Him, praying only for knowledge of His will for us and the power to carry that out.]

Wir suchten durch Gebet und Besinnung die bewußte Verbindung zu Gott, wie wir Ihn verstanden, zu verbessern. Wir beteten nur um die Erkenntnis seines Willens für uns und um die Kraft, ihn auszuführen.

[Step 12] Schritt 12

[Having had a spiritual awakening as the result of these steps, we tried to carry this message to alcoholics, and to practice these principles in all our affairs.]

Nachdem wir durch diese Schritte ein spirituelles Erwachen erlebt hatten, versuchten wir, diese Botschaft an Alkoholiker weiterzugeben und diese Grundsätze in allen unseren Angelegenheiten zu praktizieren.

[The Twelve Traditions of Alcoholics Anonymous]

Die Zwölf Traditionen der Anonymen Alkoholiker

1. Tradition

[Our common welfare should come first; personal recovery depends upon A.A. unity.]

Unser gemeinsames Wohlergehen sollte an erster Stelle stehen; die Genesung des Einzelnen beruht auf der AA-Einigkeit.

2. Tradition

[For our group purpose there is but one ultimate authority - a loving God as He may express Himself in our group conscience. Our leaders are but trusted servants; they do not govern.]

Für den Sinn und Zweck unserer Gruppe gibt es nur eine höchste Autorität - einen liebenden Gott, wie Er sich in dem Gewissen unserer Gruppe zu erkennen geben mag. Unsere Leiter sind nur betraute Diener; sie herrschen nicht.

3. Tradition

[The only requirement for A.A. membership is a desire to stop drinking.]

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

4. Tradition

[Each group should be autonomous except in matters affecting other groups or A.A. as a whole.]

Jede Gruppe sollte selbständig sein, außer in Dingen, die anderen Gruppen oder der Gemeinschaft AA als Ganzem schaden.

5. Tradition

[Each group has but one primary purpose – to carry its message to the alcoholic who still suffers.]

Die Hauptaufgabe jeder Gruppe ist, ihre Botschaft zu dem Alkoholiker zu bringen, der noch leidet.

6. Tradition

[An A.A. group ought never endorse, finance or lend the A.A. name to any related facility or outside enterprise, lest problems of money, property and prestige divert us from our primary purpose.]

Eine AA-Gruppe sollte niemals irgendein außenstehendes Unternehmen unterstützen, finanzieren oder mit dem AA-Namen decken, damit uns nicht Geld-, Besitz- und Prestigeprobleme von unserem eigentlichen Zweck ablenken.

7. Tradition

[Every A.A. group ought to be fully self supporting, declining outside contributions.]

Jede AA-Gruppe sollte sich völlig selbst erhalten und von außen kommende Zahlungen ablehnen.

8. Tradition

[Alcoholics Anonymous should remain forever non professional, but our service centers may employ special workers.]

Die Tätigkeit bei den Anonymen Alkoholikern sollte immer ehrenamtlich bleiben, jedoch dürfen unsere Dienstzentren Angestellte beschäftigen.

9. Tradition

[A.A., as such, ought never be organized; but we may create service boards or committees directly responsible to those they serve.]

Anonyme Alkoholiker sollten niemals organisiert werden. Jedoch dürfen wir Dienstausschüsse und -komitees bilden, die denjenigen direkt verantwortlich sind, welchen sie dienen.

10. Tradition

[Alcoholics Anonymous has no opinion on outside issues; hence the A.A. name ought never be drawn into public controversy.]

Anonyme Alkoholiker nehmen niemals Stellung zu Fragen außerhalb ihrer Gemeinschaft; deshalb sollte auch der AA-Name niemals in öffentliche Streitfragen verwickelt werden.

11. Tradition

[OUT public relations policy is based on attraction rather than promotion; we need always maintain personal anonymity at the level of press, radio and films.]

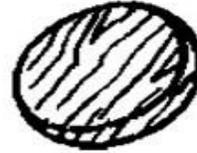
Unsere Beziehungen zur Öffentlichkeit stützen sich mehr auf Anziehung als auf Werbung. Deshalb müssen wir gegenüber Presse, Rundfunk, Film [und Fernsehen] stets unsere persönliche Anonymität wahren.

12. Tradition

[Anonymity is the spiritual foundation of all OUT Traditions, ever reminding us to place principles before personalities.]

Anonymität ist die spirituelle Grundlage aller unserer Traditionen, die uns immer daran erinnern soll, Prinzipien vor Persönlichkeiten zu stellen.

Die Sitzfläche eines dreibeinigen Hockers



Stühle ohne Beine werden wohl kaum jemandem vorstellbar oder gar verständlich sein, ausgenommen vielleicht einer Gruppe von Alkoholikern, bei der unübliche Sichtweisen keine große Seltenheit sind. Weil wir selbst Alkoholiker sind, erkühnen wir uns, die Sitzfläche dieses Stuhles darzustellen und hoffen, damit eine einleuchtende Lektion über die Folgerichtigkeit und den inneren, Zusammenhang der Schritte 1, 2 und 3 zu vermitteln.

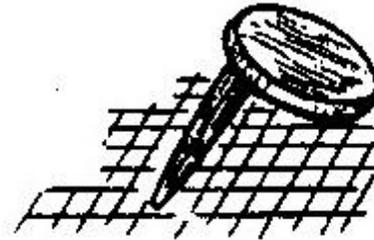
Der wahre Ursprung des dreibeinigen Hockers ging in längst vergangenen Zeiten verloren. Aber wir nehmen ihn dankbar an, so wie er auf uns überkommen ist: mit einer Sitzfläche und drei Beinen und ohne Lehne - kann man sich eine moderne Bar ohne ihn vorstellen?

Die beinlose Sitzfläche, die wir hier darstellen, ist so nutzlos, unvollständig und unzuverlässig wie der schwankende Alkoholiker, der sich mühsam aufrecht erhält - der Kumpel. von dem die [amerikanischen] Psychiater sagen: "Er steht mit beiden Beinen fest in dünner Luft [Er ist ein nicht therapiebarer Psychopath]".

Wir Alkoholiker müssen Beine haben, die uns stützen - so wie dieser Sitz. Unser Leben ist aus dem Gleichgewicht geraten, verworren, unkontrolliert. Wir sollten uns nicht länger selbst betrügen. Wir können Alkohol nicht vertragen. Unsere körperlichen, seelischen und spirituell-geistigen Beine sind dahin.

Wir brauchen neue Beine - eine Art AA-Beine, wie sie in den Schritten 1-2-3 vorgeschlagen sind.

Erster Schritt



[We admitted we were powerless over alcohol- that our lives had become unmanageable.]

Wir gaben zu, daß wir dem Alkohol gegenüber machtlos waren und unser Leben unkontrollierbar geworden war.

Was ist die Lehre von Schritt Eins? Welche Botschaft vermittelt er? Sichert es unsere Genesung, wenn wir diese Lektionen befolgen? Was geschieht, wenn wir dies nicht tun? Ist es ein demütiger, ehrlicher Schritt? Was hat es mit diesem Bild des einbeinigen Hockers auf sich? Womit ist er in AA vergleichbar? Er ist [allein und für sich genommen] zu gar nichts nütze - es sei denn, um seine Nutzlosigkeit zu illustrieren.

Man kann den Vergleich wagen, daß jeder Neuling in AA genau so wackelig ist wie der einbeinige Hocker, solange er nicht auch die anderen Beine hinzunimmt. Die Schritte 1-2-3 sind die grundlegenden Schritte von AA. So wie die Beine eines Hockers sind sie nur gemeinsam von Nutzen. Wir brauchen sie alle. Ein einzelner Schritt würde nicht mehr bewirken als in unserer nassen Zeit ein einzelnes Glas, um unseren Durst zu stillen.

Nun, da wir in AA sind und unser Leben wieder in Ordnung bringen wollen - wie kommen wir zurecht? Können wir lernen, kontrolliert zu trinken? Wenn Alkoholismus eine Krankheit ist, wie wird sie geheilt? Wo finden wir die Antworten zu unseren zahlreichen Problemen?

Die Antworten finden wir im Blauen Buch von "Alcoholics Anonymous", Alkoholismus ist eine heillose Krankheit. Wir haben die Kontrolle über unser Trinken verloren und können nie wieder normal trinken. Wir können sie aber zum Stillstand bringen, wenn wir nach besten Kräften im Zwölf-Schritte - Programm leben. .

Dies verlangt von uns Studium, Geduld und Übung, aber es funktioniert! Den größten Nutzen ziehen wir aus diesem Programm, wenn wir zunächst die ganze Wahrheit über uns erfahren, nämlich, daß wir Alkoholiker sind wie alle anderen - und nicht etwa die unvergleichlich einmaligen Persönlichkeiten, für die wir uns halten. Die größte Hürde, die wir überwinden müssen, um vom Alkoholismus zu genesen, ist unser Ego.

Dies gilt gleichermaßen für unsere körperliche, seelische und spirituell-geistige Genesung. Denn wenn wir nicht uneingeschränkt zugeben, daß unser unkontrollierter Gebrauch von Alkohol uns krank gemacht hat, werden wir auch keine Veranlassung sehen, diese Krankheit zu behandeln.

Da wir aus eigenem Antrieb in den Alkoholismus geraten sind und er sich so langsam entwickelt, haben wir starke Hemmungen, ihn als Krankheit anzusehen. So verzögern wir unsere Genesung durch ichbezogene Denkweisen und wiegen uns in falscher Sicherheit.

Es ist ratsam, die Wirkung, die die Arbeit mit den einzelnen Schritten auf uns hat, zu beobachten. Wenn wir uns gegen die Aussage eines Schrittes auflehnen, sollten wir zurückgehen und diesen Schritt intensiv studieren. Die Vorschläge, gegen die wir rebellieren, betreffen oft genau die Dinge, die wir tun sollten.

Die meisten Kranken benötigen eine gründliche Behandlung. Sie werden ihren Chirurgen kaum darum bitten, eine bösartige Geschwulst nur teilweise zu entfernen, denn das ergibt keinen Sinn. Dennoch kommen viele Alkoholiker zu AA und suchen eine nur zeitweilige Erleichterung vom Alkoholismus, der genauso lebensbedrohlich werden kann wie jede andere bösartige Krankheit. Die realistische Beurteilung unserer Krankheit ist der Erste Schritt zur Genesung.

Bevor wir zu AA kamen, waren wir immer unzuverlässig - ob betrunken oder nicht. Waren wir trocken, so konnten wir uns betrinken. Und dann waren wir zu allem fähig. Aber nichts, was wir taten, schien einen vernünftigen Sinn zu haben.

Wir betrachteten Alkohol als lebensnotwendig. Indem wir diese depressiv machende Droge irrtümlich als anregend betrachteten, wurden wir durch ihren Gebrauch zunehmend krank. Wir suchten die wohlige Wärme wieder zu erfahren, die uns der Alkohol einmal gegeben hatte. Blind gegenüber unserer Sucht konnten wir nicht erkennen, daß bewusstseinsverändernde Drogen früher oder später Schmerzen statt Vergnügen hervorbringen müssen; daß wir am Ende durch das Trinken wahnsinnig werden [Korsakow-Syndrom] oder am Alkohol verrecken. Merke: Dieser Tod ist körperlicher Natur und ausgesprochen endgültig.

Ahnungslos haben wir viele schädliche Verhaltensweisen herausgebildet. Diese zuzugeben ist der erste ehrliche Schritt, den AA von uns verlangt. Es ist das einzige, was wir tun können. Schritt Eins empfiehlt, dies zu tun. Sein Sinn ist, uns zu überzeugen, daß wir Alkoholiker geworden sind. Andere Schritte unseres Programms werden uns zeigen, wie wir genesen.

Paradoxerweise erwächst uns aus dem Eingeständnis unserer Schwäche bald eine Quelle neuer Kraft. Tu's jetzt und vermeide künftige Vorbehalte, die dem Erfolg im Wege stehen.

Einige Mitglieder, die sich selbst gegenüber noch immer unehrlich sind, werden ihren Alkoholismus nicht eingestehen. Mit ihrer verschlossenen und rebellischen Denkweise müssen sie weiterhin Nüchternheit durch die trüben Fenster ichbezogener, alkoholisierter Vorbehalte betrachten.

Hören wir auf, uns unserer Genesung zu widersetzen und nehmen den Ersten Schritt ehrlich an, da er sich auf die körperliche Krankheit des Alkoholismus bezieht. Dies wird in drei Absätzen von "Die Meinung des Arztes" [sowie im 2. und 3. Kapitel des Blauen Buches] genau erklärt. Studiere diese Seiten!

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 anormal ist wie sein Denken. Wir waren damit nicht zufrieden, daß man uns sagte, wir könnten deshalb unser Trinken nicht beherrschen, weil wir uns nicht richtig an unsere Lebensverhältnisse anpassen könnten, daß wir immer auf der Flucht vor der Realität des Lebens oder, daß wir letztendlich Verrückte seien. Diese Dinge waren bis zu einem gewissen Grad wahr - bei manchen von uns sogar in beträchtlichem Maße. Wir waren aber auch sicher, daß unser Körper von der Krankheit gleichfalls betroffen war. Nach unserer Überzeugung ist jede Darstellung des Alkoholikers, die diesen körperlichen Aspekt außeracht läßt, unvollständig.

Die Theorie des Arztes, daß wir eine Allergie gegen Alkohol haben, 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 erklärt uns vieles, was wir anderenfalls nicht einordnen könnten.

Obwohl unsere Lösung auf der Ebene des Spirituell Geistigen und der Ichlosigkeit liegt, befürworten wir die Aufnahme eines Alkoholikers, der noch zittrig und verwirrt ist, in ein Krankenhaus. In den allermeisten Fällen ist es notwendig, daß das Gehirn eines Menschen erst wieder klar gemacht wird, bevor man sich ihm nähern kann. Er hat dann bessere Chancen zu verstehen und anzunehmen, was wir ihm zu bieten haben.

Viele Fehlschläge in AA hätten vermieden werden können, wenn der Neuling sein Blaues Buch gelesen und die Wichtigkeit einer guten körperlichen Verfassung für seine Genesung verstanden hätte. Die tiefgreifende alkoholische Vergiftung, die wir in unserem Körper aufgebaut haben, kann einer gesunden Lebensweise und guter Gesundheit nicht förderlich sein. Bei unserem Eintritt in AA sollten wir alle Anstrengungen unternehmen, unsere körperliche Verfassung zu verbessern, um uns zu dem seelischen und spirituell-geistigen Fortschritt zu befähigen, den wir später zu machen hoffen.

Gelegentlich treffen wir Leute, die den körperlichen Aspekt der Krankheit Alkoholismus als unwichtig ansehen und unberücksichtigt lassen. Täuschen wir uns nicht. Wir können nicht über einen langen Zeitraum von vielen Jahren Alkohol an die Stelle von Nahrung, Vitaminen, Mineralstoffen und Erholung setzen, ohne dafür körperlich gesehen Strafe zu zahlen.

Jede Droge, die vergiftet, tut dies körperlich. Alkohol ist für Alkoholiker kein Getränk - er ist reines Gift. Wenn wir ihn trinken, werden wir krank. Nimm die körperliche Krankheit vom Alkoholismus weg, und es bleibt nicht viel übrig. Anders gesagt: Es ist unmöglich, Alkoholiker zu werden, ohne Alkohol zu trinken.

Sicherlich, wir sind ebenso seelisch und spirituell-geistig krank. Aber die körperliche Krankheit bringt die meisten von uns zu AA, wo wir dann eins nach dem anderen behandeln, immer nach dem Motto: "First things first - Das Wichtigste zuerst".

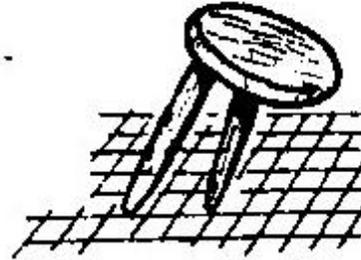
Bedenke den altbewährten Spruch: "Ihr werdet die Wahrheit erkennen, und die Wahrheit wird euch frei machen." Die offensichtliche Wahrheit ist, daß wir an Alkoholismus erkrankt sind. Davon können wir genesen, aber es gibt keine Heilung [in dem Sinne, daß wir irgendwann wieder gefahrlos trinken könnten]. Unsere Allergie dem Alkohol gegenüber ist und bleibt unkontrollierbar. Zufriedene Nüchternheit ist nun lebenswichtig für uns.

Wir haben doch den Mut gehabt, mit dem Trinken immer wieder anzufangen, obwohl uns die Katerstimmung und die üblen Gefühle im Entzug am nächsten Tage sicher waren. Warum verwenden wir diesen Mut nicht, um uns der Wirklichkeit zu stellen und jetzt unseren Genesungsweg zu beginnen? Es hat keinen Sinn zu warten. Unser nächster Rausch könnte sich als tödlich erweisen.

Solange wir dieser Erkenntnis ausweichen, kann uns AA nicht helfen. Aber wenn wir ihr ins Auge blicken, verwandeln wir den halbherzigen Wunsch, heil und gesund zu werden, in feste Entschlossenheit. Neues Vertrauen und Hoffnung inspirieren uns - wir sind auf dem richtigen Weg.

Der Erste Schritt versieht unseren Genesungshocker mit einem starken Bein, aber weil der Hocker mit einem Bein wertlos ist, wollen wir uns nun dem Zweiten Schritt zuwenden, um weitere Hilfe zu bekommen.

Zweiter Schritt



[Came to believe that a Power greater than ourselves could restore us to sanity.]

Wir kamen zu dem Glauben, daß eine Macht, größer als wir selbst, uns unsere [geistige] Gesundheit wiedergeben kann.

Der zweite Schritt stellt das zweite Bein unseres "Genesungshockers" dar. Wird dieses Bein eingefügt, so ist er zwar noch immer unvollständig, aber er wird stehen, wenn er an etwas Stabileres - an etwas Stärkeres als er selbst - angelehnt wird.

So wie der Hocker brauchen auch Neulinge in AA etwas Verlässlicheres als die falschen Versprechungen von König Alkohol, um sich daran festzuhalten. Wie ein Diabetiker sein Insulin nehmen oder sterben muß, so brauchen wir eine Kraft, die größer ist als unsere eigene, damit unser widersinniges Trinkverhalten korrigiert wird. Erinnerst du dich, wie oft du betrunken Unsinn angestellt hast, bis hin zu wirklichen Wahnsinnstaten?

Nachdem wir diese Krise in unserem Leben erreicht haben, profitieren wir davon, wenn wir offen zugeben, daß wir die Hilfe einer „Higher Power“, einer Höheren Macht bzw. Kraft brauchen. Entweder - oder! Ohne daß höhere Gewalt wirksam wird, trinken wir weiter. Sollen uns Eitelkeit und Voreingenommenheit etwa diese letzte Chance verderben, gesund und nüchtern zu leben? Warum sollten wir weiterhin die Weltrangliste der größten Dummköpfe anführen? Du weißt schon - solche, die aus den Erfahrungen der Vergangenheit nichts lernen.

Alkoholiker zeichnen sich dadurch aus, daß sie einen Fehler nach dem anderen machen und sich dann konsequent weigern, daraus zu lernen. Sie kommen am Ende bei dem, was das Leben lohnend macht, immer zu kurz weg - wie der Pechvogel in folgender Geschichte:

Ein Arbeiter bekam einen neuen Job im Sägewerk. Der Meister führte ihn zur Kreissäge, erklärte ihre Wirkungsweise und warnte ihn vor den Gefahren. Dann ging er weg. Alleingelassen und fasziniert von dem sich drehenden Sägeblatt wollte unser Freund mit dem Finger näher

untersuchen, wie das funktioniert. Eine Sekunde später war der Finger ab geschnitten. Der Ärmste stieß einen Schmerzensschrei aus, und der Meister eilte herbei.

" Deine verdammte Säge hat meinen Finger abgeschnitten!" keuchte der Arbeiter. Besorgt fragte der Meister: " Was, zum Donnerwetter, hast du denn falsch gemacht?" - "Na, nichts. Ich weiß doch auch nicht. Ich hab' da nur mal so angefaßt und ... - Auuuuuuh, jetzt hat 's den nächsten Finger erwischt!"

Es ist leicht, über diesen Arbeiter zu lachen. Aber wie oft haben wir denn schon Sachen wiederholt, von denen wir hätten wissen können, daß sie uns nicht gut tun? Einige haben sogar - im übertragenen Sinne ihren Kopf in die Säge gesteckt und so dem Wahnsinn des Trinkens ermöglicht, jegliche Hoffnung auf künftige Freiheit oder Glück zunichte zu machen.

Dies ist eine harte Sprache. Aber wir können dieses Symptom .. besoffenes Denken" gar nicht ernst genug nehmen. Seinem Wesen nach hat es stets zum Ziel: Trinken - koste es, was es wolle.

Ohne Rücksicht auf Folgen unserem zwanghaften Trinkverhalten zu frönen, um jeden Preis zu saufen, das ist auf die einfachste Formel gebracht: Säuferwahnsinn in Aktion.

Während wir Alkoholiker jedwedes Hindernis listig umgehen oder brutal plattwalzen. das uns bei der Gier nach dem nächsten Schluck in die Quere kommt, muß uns der Verstand stehengeblieben oder ganz abhanden gekommen sein!

Diese Besessenheit unterscheidet uns vom normalen Trinker, der durch Willenskraft aufhören kann. Wenn wir trinken, hakt es aus, völlig. Ja. das oberste Prinzip seelisch-geistiger Gesundheit, der Selbsterhaltungstrieb, der Wille zum Leben geht uns verloren, so daß wir Dinge tun, die uns umbringen werden. Darum steckt im Alkoholismus mit Sicherheit krankes Denken [mental illness] .

Denke an die schauerlichen Morgenstunden nach vorangegangenen Nächten. Erinnere dich an die grausamen, durchzitterten Stunden des Katzenjammers, die unser vermeintlich normales Trinken Lügen strafen. Wie sie uns in kränkelder Schwachheit, in Angst und Gewissensbissen gefangen hielten, bis unser Leben leer und hoffnungslos wurde und so instabil wie ein zweibeiniger Hocker.

In unserer Verzweiflung tranken wir noch mehr Alkohol, um unsere geschwächte Kraft aufzuputzen, während unsere Lieben dabeistanden und sich vergeblich bemühten zu helfen. Irgendwann hatten wir wieder genug Alkohol konsumiert, um das verdammte Zittern loszuwerden, wieder waren wir betrunken - und, gemessen an Otto Normalverbraucher, offensichtlich verrückt.

Krank und verzweifelt telefonierten wir nach einem Taxi, um uns Schnaps bringen zu lassen oder in eine Kneipe zu fahren. Und [obwohl wir merkten, daß es uns an die Substanz ging] versoffen wir in tragischer Zwanghaftigkeit weiterhin Gelder und Energien, die wir eigentlich schon gar nicht mehr besaßen. Stupide geworden, tranken wir uns erinnerungslos in einen neuen Tag hinein - in den nächsten Durchhänger.

Zu den Symptomen unseres kranken Denkens [mental illness] gehören solche Dinge wie

- der erste Schluck, der eine neue Sauftour auslöst
- unberechenbare Verhaltensweisen
- tiefer Groll
- Trinken aus Trotz
- Mangel an Selbstkritik und
- emotionale Labilität.

Füge zu dieser Liste noch unsere anderen "Macken" hinzu, und du findest weitere Symptome des kranken Denkens [mental illness]:

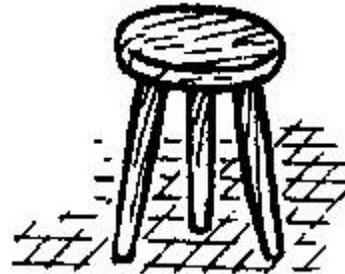
- Ängste, Phobien
- Wutanfälle, Jähzorn
- trocken besoffen sein [stinking thinking]
- Kritiksucht, negatives Denken
- Lügen und Halbwahrheiten
- Vergeßlichkeit und Filmrisse
- Klinikaufenthalte zur Entgiftung
- Selbstmordversuche
- Delirium Tremens [z.B. weiße Mäuse sehen, Stimmen hören, schmerzhafte Krampfanfälle]
- nicht zugeben, krank zu sein, Hilfe zu brauchen

Wir brauchen Hilfe, zugegeben - aber nicht von der Art, wie wir sie von uns selbst oder irgendeinem anderen menschlichen Wesen bekommen könnten. [Blaues Buch, S. 69 unten: a.b.c] Gegen Alkoholismus ist kein Kraut gewachsen. In Schritt Zwei wird uns daher vorgeschlagen, dem Genesungshocker ein weiteres Standbein zu verpassen, nämlich die Hilfe einer "Power greater than ourselves -- einer Macht, größer als wir selbst", um uns wieder zur Vernunft" zu bringen. AA ist keine Selbsthilfegruppe in dem Sinne, daß wir uns selbst helfen könnten. Sondern AA ist der Ort,

wo unserem wahren Selbst (unserem guten Kern) zum Durchbruch verholfen wird - und unserem kranken Ich zur Gesundshrinkung."Das geschieht durch eben jene Macht, die größer ist als unser Ich - durch Gott.

Die Erfahrung dieser Hilfe wurde zu einem Grundgesetz unserer Genesung. Es läßt diejenigen nicht im Stich, die es aufrichtig anwenden. Nachdem wir es aus unserer eigenen Kraft [power] nicht geschafft haben, können wir hoffen, unsere geistige Gesundheit durch den Glauben an eine Höhere Kraft wiederzugewinnen. Andere haben das mit Erfolg getan. Nachdem wir davon überzeugt sind, erscheint es ratsam, den Dritten Schritt zu betrachten, das dritte Bein unseres Genesungshockers.

Dritter Schritt



[Made a decision to turn our will and our lives over to the care of God as we understood Him.]

Wir faßten den Entschluß, unseren Willen und unser Leben der Sorge Gottes - wie wir Ihn verstanden- anzuvertrauen.

Der Dritte Schritt fügt unserem Schemel der Genesung das dritte Standbein hinzu, der jetzt fest auf drei starken Beinen steht und uns nützliche Dienste leisten kann.

Er konfrontiert uns mit etwas, was wir lange gemieden haben - mit den Maßstäben einer spirituellen Lebensweise. Eine harte Nuß für die, die noch nicht so weit sind, aber ein wirklicher Lebensretter für die, die die Bereitschaft haben .

Der Dritte Schritt ist ebenso wichtig für die erfolgreiche Genesung vom Alkoholismus wie das dritte Bein für unseren Hocker. Wir brauchen spirituelle Hilfe, um zu genesen. Aus denjenigen, die ohne sie auskommen wollen, formiert sich das Heer der Staubtrockenen - und bei vielen rieselt aus den Hosenbeinen schon der Kalk. Ohne Spiritualität erreichen wir kaum mehr als diesen Zustand unzufriedener Trockenheit, oft nicht einmal das.

Das wird jenen deutlich, die reif für AA sind, bleibt jedoch den anderen ein Rätsel. Sie wollen Alkoholismus nicht als Gesamtzustand betrachten, bei dem Körper, Denken, Gefühle und das Spirituelle im Menschen krank geworden sind, sondern nur als umweltbedingtes Problem oder nur als vorübergehendes Mißgeschick - etwa wie einen Schnupfen oder eine Platzwunde am Knie. Also suchen sie nach etwas, das diese fortschreitende Krankheit ohne ihr Zutun kuriert: "Bitte, lieber Doktor, hier bin ich. Nun machen Sie mal was mit mir. Geben Sie mir irgendeine Arznei und fertig. Wenn's sein muß, laß ich mir sogar ein paar Nadeln ins Ohr stecken oder mich hypnotisieren." Und sie erwarten, anschließend wieder wie normale Menschen* trinken zu können, ohne die Kontrolle zu verlieren. Weil sie nicht erkennen, daß der erste Schritt zur Genesung das Eingeständnis der

Krankheit ist, stehen ihnen arge Schwierigkeiten bevor.

*Blaues Buch S.35-36

Hier ein Zitat aus dem Little Red Book: "Die ersten drei Schritte sind ein wohlkomponiertes AA-Paket. Entstanden aus Meditation und Erfahrung sind sie ein grundlegendes Rezept zu Genesung. Wenn sie zur rechten Zeit in der richtigen Dosierung angewandt werden, bringen sie unsere Krankheit Alkoholismus sofort zum Stillstand. Da sich diese Schritte jedoch gegenseitig ergänzen, funktionieren sie nicht, wenn irgendeiner von ihnen ausgelassen wird."

Diese Theorie zu akzeptieren, ist viel einfacher, als sie zu leben. Lippenbekenntnisse bringen uns nirgendwohin. Erfolgreiche AA-Mitglieder sind diejenigen, die ihre Vorbehalte auf dem Altar der Nüchternheit opfern und ihr Ego beim Leben in den Zwölf Schritten verlieren.

Im Alkoholismus steckt mit Bestimmtheit spirituelles Siechtum [spiritual illness]. Der Dritte Schritt gibt eine Lösung für die Behandlung an. Das ist eine simple Lösung, dennoch ist sie für einige ziemlich schwierig. Ihr Erfolg liegt in unserer Bereitwilligkeit, unsere Sinne mit spirituellem Denken zu disziplinieren. Gleichgültigkeit und Vorurteil sind die hauptsächlichen Sperren auf dem Weg zum Erfolg. Vom Alkohol abhängige Hirne rebellieren gegen die Aufgabe/Hingabe*, die dieser Schritt empfiehlt.

*sul Tender - auch: Kapitulation

Unsere Entscheidung, AA beizutreten, hatten wir getroffen, ohne zu wissen, daß dies eine spirituelle Lebensweise sein würde. Hilfe und Verständnis von AA sind uns willkommen, aber beim Dritten Schritt schrillen die Alarmglocken - das schmeckt verdächtig nach Religion! Einige mögen das nicht. Sie fragen: "Ist AA eine Religion?" Unsere Antwort ist: „Nein! Es ist ein 24-Stunden-Genesungsprogramm, entliehen aus Medizin, Psychologie und Religion, eine tagtägliche Lebensweise, durch die wir den Alkoholismus zum Stillstand bringen."

Warum sollten wir nicht zuerst einmal über die Gründe nachdenken, warum wir hier sind, bevor wir es ablehnen, die Spiritualität von AA folgerichtig zu nutzen? Sind wir hier, um uns aufzulehnen, oder um gesund zu werden? Wollen wir die Zwölf Schritte abändern, oder wollen wir versuchen, sie zu leben? Wollen wir über eine Million Alkoholiker für verrückt erklären. die durch sie Genesung erfahren haben? Können wir es wagen. die einzige, uns verbliebene Hilfsquelle, links liegen zu lassen? Ja, wir können. wenn wir wollen. Aber das stimmt dann wohl kaum mit unserem AA-Ziel überein.

Unsere Abneigung gegen spirituelle Gesetzmäßigkeiten ist ein gutes Beispiel für die Widersprüchlichkeit von Alkoholikern. Wir akzeptieren die Naturgesetze des Schöpfers, ohne nachzuhaken, aber die spirituellen Gesetzmäßigkeiten, die für unsere Genesung nötig sind, lehnen wir ab. Was haben wir für einen Grund? Warum fehlt uns das Vertrauen spirituelle Hilfe zu nutzen, obgleich wir Gottes physikalische Gesetze widerspruchslos akzeptieren?

Kaum jemand wird bei Sonnenuntergang glauben, die Sonne würde nie wieder aufgehen oder die Erde, der Mond, die Sterne und andere Himmelskörper würden aufhören, sich in ihren Bahnen zu bewegen. Unser Vertrauen in diese Vorgänge ist grenzenlos. Es gibt keinen Grund, die Erdanziehungskraft zu bezweifeln. Wir glauben daran. Wir können sie nicht leugnen. Die Existenz von Fahrstühlen bestätigt diese Ansicht, denn sie werden immer noch benutzt, um von den obersten Stockwerken großer Gebäude wieder hinunterzufahren. Diese Verfahrensweise wird wahrscheinlich fortbestehen, bis irgendwelche Alkoholiker entdecken, wie sie das Ganze widerlegen können. Die Einsicht in das Gesetz der Schwerkraft schreckt uns ab, von schnelleren Möglichkeiten der Abwärtsbewegung Gebrauch zu machen und z.B. Fahrstuhlschächte hinab oder aus dem Fenster zu springen.

Merkwürdigerweise passiert dies dennoch einigen, die beharrlich Gottes physikalische, geistige und spirituelle Gesetzmäßigkeiten mißachten. Nicht alle springen aus Fenstern. Manche zahlen ihre Straf-Denkzettel auf andere Weise. Aber es gibt Strafen, die bezahlt werden müssen, und nasse Alkoholiker zahlen für alles, was sie tun - auf die eine oder andere Weise.

Andererseits gibt es viele Belohnungen für spirituelles Leben. Um in dieser Sache sehr klar zu sein: Sie übertreffen die Strafen und sollten somit gute Gründe sein, den Dritten Schritt zu akzeptieren.

Mit Hilfe der täglichen spirituellen Übungen von AA erheben wir uns aus den Tiefen der vom Alkohol verursachten Schwäche und Ignoranz, und wir steigen empor zu Kraft, Gesundheit und zu einem neuen Verständnis unseres Lebenszwecks.

Die Zwölf Schritte lehren uns, wie wir Altes durch Neues ersetzen können. Täglich tauschen wir Angst gegen Mut, Trunkenheit gegen Nüchternheit und Verzweiflung gegen Sicherheit.

Den Mitgliedern widerstrebt es oft, die neue Kraftquelle, die ihnen der Dritte Schritt eröffnet, zu nutzen. Wir sollten sie nutzen. Sie ist die Kraftquelle, die uns Nüchternheit und Seelenfrieden [peace of mind] sichern wird. Wir überwinden unsere Probleme und wachsen über sie hinaus, immer wenn wir unsere Vorbehalte durch Gottes Willen ersetzen.

Dies sind die zufriedenstellenden Resultate einer spirituellen Lebensweise. Das ist der Lohn, den wir durch die Ausrichtung unseres Willens am Willen einer Höheren Macht erhalten. Es ist nicht schwer, so zu handeln und nicht zu schwierig, um es zu verstehen, vorausgesetzt, wir haben tief genug gelitten und sind entschlossen, nicht Halt zu machen, bis wir genesen sind.

Niemand sagt uns, wie wir im Programm leben sollen, oder wie wir Gott zu verstehen haben. Das ist unser Privileg. Aber wir können hilfreiche Rückschlüsse aus Erfahrungen erfolgreicher, älterer Mitglieder ziehen, die bereit und willig sind, uns zu helfen. Darauf läuft die ganze Sache hier letztendlich hinaus.

Weil es sicherlich ebenso viele Interpretationen von Gott wie AA-Mitglieder geben wird, kann keine feste Vorgehensweise empfohlen werden. Aber es ist offensichtlich, daß es am hilfreichsten sein dürfte, die Zwölf Schritte zu lernen und täglich Gott anzurufen.

Der Dritte Schritt umfaßt ein sehr großes Gebiet und kann manchmal verwirrend erscheinen. Dies wollen wir vermeiden, indem wir diesen Schritt in drei Abschnitte unterteilen, in der Absicht, uns mit jedem einzeln zu befassen. Wenn wir sie später zusammensetzen, werden wir lernen, wie sie im Ganzen funktionieren.

Dies erlaubt uns, die tatsächliche Wirkungsweise dieses Schrittes zu durchschauen und ihn lockerer anzugehen; wir sind dann geneigt, ihn vorurteilsfreier und emotionsloser zu akzeptieren. Also vermeiden wir Verwirrung und vermindern Voreingenommenheit gegen das Spirituelle, indem wir die Tatsache betonen, daß jedes Mitglied seine eigene Vorstellung [concept] von einer Höheren Macht entwickeln kann. Es ist wichtig, daß wir eine solche Vorstellung haben. Denn AA lehrt, daß unsere Genesung vom Alkoholismus von [der Qualität] unserer spirituellen Verfassung abhängig ist",

Dieser Punkt verdient besondere Beachtung. Er fordert unsere Aufgeschlossenheit und ist ein Test für unsere Bereitschaft, die spirituellen Angebote des AA-Programms anzunehmen und zu verstärken. Wenngleich wir starke religiöse oder atheistische Überzeugungen haben mögen, so bleibt doch die Tatsache bestehen, daß wir dem Alkoholismus gegenüber machtlos waren. Unsere Lebensuntüchtigkeit [unmanageable lives] hat das bewiesen.

Offensichtlich ist Aufgeschlossenheit nötig für unseren Genesungsplan. Wir werden vieles an ichbezogenem Denken abändern müssen. Töten wir all jene Ideen bezüglich des Zwölf-Schritte-Programms, die das Erreichen des Genesungsziels torpedieren [bevor sie uns töten]! Es ist überhaupt keine Kunst, ein schiefes Bild von den Prinzipien des Programms zu kriegen. Manche dieser Vorstellungen triefen förmlich von alkoholisch-nassem Denken. Aber wir alle hatten sie. Neue werden sie auch weiterhin haben, doch letztlich verliert sich das - wie bei uns auch.

Aus diesem Grunde müssen wir gegenseitige Toleranz üben und immer versuchen, uns gegenseitig durch so viel wie möglich Verständnis und Rücksichtnahme hilfreich zu sein.

Die Schritte Eins und Zwei haben eine heillose Krankheit in unserem Leben festgestellt. Schritt Drei zeigt uns eine erprobte, wirksame Behandlung für den spirituellen Teil dieser Krankheit. Dieser Schritt macht uns drei Vorschläge, die wir, wie gesagt, einzeln studieren wollen.

Wir trafen eine Entscheidung

Wovon sollten wir uns bei der Entscheidungsfindung leiten lassen? Von dem Umstand, daß wir eine tödliche Krankheit haben oder von unserer Mimosenhaftigkeit? Durch letzteres haben Leute in AA das Ziel verfehlt. Sie waren ungeduldig, wollten sogleich andere bekehren und/oder

Ansehen in der Gemeinschaft erwerben, und übergangen dabei die Entscheidung im Dritten Schritt. Auf, auf zu neuen Ufern - was kostet die Welt?! Die Fortschritte in ihrer Entwicklung fallen mager aus, da sie ihre alte Denkweise niemals überwinden und sie auch nicht mit einem tieferen Verständnis der Zwölf Schritte bereichern.

Sie gleichen Leuten, die fremde Länder ohne Straßenkarte bzw. Orientierungshilfe bereisen: Sie kommen zwar regelmäßig irgendwo an, bloß selten oder nie da, wo sie eigentlich hinwollten. Sie verwechseln Aufgabe/Hingabe mit Anpassung an die Gruppe, und damit geht der Ärger los. Für sie ist Alkoholismus lediglich Mangel an Willenskraft [Wer hart genug gesoffen hat, kann auch hart aufhören!] oder eine verzeihliche Sünde [Wir sind alle kleine Sünderlein, 's war immer so ...]. Unter solchen Bedingungen ist Genesung nicht zu erwarten. Denn wenn wir nicht unseren echten Problemen ehrlich ins Gesicht schauen und willens werden, sie alle zu überwinden, können wir durch AA wenig Hilfe erwarten.

Was sind das für Bedingungen? Was schieben Alkoholiker vor, um ihre wirklichen Probleme nicht anpacken zu müssen? Wer erleidet in AA Fehlschläge und warum?

1. Diejenigen, die Alkoholismus eher als moralisches Problem ansehen statt als heillose Krankheit.
2. Leute, die widerwillig sind und nur gezwungenermaßen zu AA gehen, z.B. um sozialen Abstieg zu vermeiden oder um nicht eingesperrt zu werden.
3. Mitglieder, die "nur mal so bei AA reinschnuppern" wollen, aber immer noch darauf bestehen, alles im Griff zu haben .
4. Einige Leute, die zwar schwere Trinker, aber keine Alkoholiker sind.
5. Solche, die zwar Alkoholiker sind, aus ihrer Veranlagung heraus jedoch unehrlich bleiben
6. Gelegentlich auch Atheisten oder Agnostiker", die solch ein spirituelles Programm wie das unsere nicht akzeptieren wollen.
7. Mitglieder. die in AA öffentliche Anerkennung und die Verwirklichung egoistischer Ziele suchen.
8. Alkoholiker, die nur anderen zuliebe mit dem Trinken aufhören.
9. Neulinge, die mit dem Besuch von AA nur ihr Umfeld beruhigen wollen: Ehepartner, Richter, Arbeitgeber, Verwandte, Geschäftspartner, Freunde.

10. Mitglieder mit Vorbehalten: Männer und Frauen, die nur einen Teil der Zwölf Schritte akzeptieren. Selbst diese Teile interpretieren sie selbstgefällig, wie es ihnen gerade in den Kram paßt - auf verzerrte Weise.

Es ist wahr, daß aus den vorstehend genannten Gründen viel Gutes im Sinne einer Lösung vom Alkohol erwachsen kann, aber auf Dauer werden sie uns nicht vom Trinken abhalten. Alkoholiker trinken, ob mit oder ohne Grund. Zum Aufhören gibt es keinen - außer, wenn Alkoholismus als tödliche und heillose Krankheit erkannt und zugegeben wird. Alles andere greift zu kurz und begründet nicht die weitreichende Entscheidung, die der Dritte Schritt erfordert.

Das ist der Knackpunkt bei diesem Schritt: die Entscheidung. Lies ihn noch mal. Ist mehr verlangt? Die Schritte Eins und Zwei sind die einzige Grundlage, auf der diese Entscheidung ehrlich erfolgen kann. Nüchternheit und Seelenfrieden hängen davon ab, welche Art Entscheidung wir treffen. Nimm das ernst!

Wir haben alle schon mal mehr oder weniger wichtige Dinge entschieden. Aber ob du es glaubst oder nicht, dies ist die allerwichtigste Entscheidung, zu der wir im Augenblick berufen sind. Unsere Sicherheit und unser zukünftiges Wohlergehen hängen unmittelbar davon ab.

Das Spirituelle ist ein Land der unbegrenzten Möglichkeiten, wenn wir willig und ehrlich entschieden sind, darin zu leben.

Wie wir damit auskommen, was der Dritte Schritt vorsieht, ist keine Sache sofortiger Überlegungen. Weitere Schritte in unserem Programm sagen, wie das geht. Wir gehen zu gegebener Zeit auf sie ein. Im Augenblick ist nichts von größerer Wichtigkeit als die kluge Entscheidung, diesen Schritt vorbehaltlos zu akzeptieren.

Durch Erfahrung haben wir gelernt, daß diese Entscheidung nicht dauerhaft sein wird, falls sie nicht wegen unseres Alkoholismus, sondern aus Gründen wie in 1.-10. [siehe oben] erfolgt. Doch wenn sie auf Alkoholismus beruht, also auf der Krankheit (des Körpers, des Denkens und des Spirituellen), dann hält sie uns aktiv in AA - nüchtern und zufrieden. Sie öffnet uns die Augen, daß uns wirklich Hilfe nützt, und worin das Wesen unserer Not besteht. Wir hören auf, uns selbst zum Narren zu halten, und erforschen ehrlich unsere alkoholische Wesensart. Dieses Wissen verursacht einen starken Anreiz, Schritt Drei zu akzeptieren. Es schenkt uns die Bereitschaft, unseren alkoholischen Willen unter eine größere Macht als unsere eigene zu stellen (surrender).

Bevor wir nicht eine Power finden, die stärker ist als unsere eigene, etwas Wichtigeres als Alkohol, haben wir nichts, wofür wir leben. Warum sollten wir weitertrinken und unseren Willen König Alkohol überantworten, dem heimtückischen, betrügerischen Kerl. dessen einziger Lohn am Ende in Verzweiflung, Wahnsinn und alkoholischem Tod besteht?

Das soll nicht heißen, daß Nüchternheit durch Angst (vor diesen Folgen] erlangt werden soll. Im Gegenteil, wir gewinnen Nüchternheit durch Glauben, Vertrauen und Mut. Angst ist eine Form der Ignoranz. Gläubiges Vertrauen, das auf Erkenntnis beruht, ist dagegen ein Zeichen von Intelligenz. Die Angst ist nichts Bleibendes. Die Angst kann uns nicht nüchtern erhalten, sie verläßt uns bald, und wir beginnen wieder zu trinken. Wenn der Saufdruck erst mal da ist, duldet er keine Furcht vor Konsequenzen. Das sollte für uns Grund genug sein, jene Entscheidung zu treffen, wie sie in Schritt Drei vorgeschlagen wird. Gewappnet mit ihr und in Kenntnis der Wahrheit über unseren Alkoholismus beginnen wir unsere Genesung.

Wir kommen zum zweiten Abschnitt dieses Schrittes, zu dem Teil, der sich mit unserem Willen und unserem Leben befaßt und der vorschlägt, daß wir beides der Sorge Gottes anvertrauen. Um es ganz klar herauszuarbeiten, werden wir den zweiten Teil nochmals aufsplitten und zunächst den Willen des Alkoholikers darstellen.

Unseren Willen Gott anvertrauen

Nachdem wir eine Entscheidung getroffen haben, ist unser nächster Schritt "Unseren Willen der Sorge Gottes, wie wir Ihn verstanden, anzuvertrauen". Das ist schließlich schon alles, womit wir uns im Moment beschäftigen sollten, so schlagen wir vor.

Die vor uns liegende Frage ist simpel. Was ist der Wille eines Alkoholikers? Wir möchten mit dieser Frage in aller Einfachheit umgehen, um die mancherlei Verwirrungen zu vermeiden, denen wir sonst ausgesetzt sein könnten. Die Wahrheit ist - wir wollen trinken, wann und wo es uns paßt, wir haben resigniert vor der Pein, die uns daraufhin erwartet. Die Tatsache, daß wir die Kraft zu wählen verloren haben, engt uns ein, so daß wir nur noch eine Wahl haben: Unser Wille ist auf das eine Ziel gerichtet - nämlich zu trinken.

Diese platte Beschreibung des Willens eines Alkoholikers bezieht sich auf sein unvorhersagbares Trinkverhalten und ist dazu angetan, darüber zu streiten. Wenige von uns haben ständig getrunken.

Einige Mitglieder standen im Dienst ihres Gemeinwesens. Andere leisteten in verantwortlicher Position ihren Beitrag zum Unterhalt und Wohlergehen ihrer Familien. Aber nur durch Bluff, Lügen, Betrügereien und die kooperative Unterstützung von Freunden und Familien gelang es uns, wichtige Aufgaben zu erfüllen.

Hier liegt der Haken, denn wenn der Saufdruck kam, wurden Familien, Religion und Geschäft vernachlässigt und mißachtet zugunsten unserer Sauferei. Zu lange haben wir Ausreden und vernünftig klingende Erklärungen gesucht. Wir sind nun in AA. Laßt uns also damit aufhören.

Medizin und Psychiatrie suchen wissenschaftliche Gründe für unser Trinken. Nicht so AA. Wir bekennen uns zu dem, was wir angerichtet haben, und überwinden es durch unsere spirituelle Lebensweise. Aus diesem Grunde raten wir neuen Mitgliedern, Laien zu bleiben. Alkoholiker bleiben nicht nüchtern, wenn sie versuchen, über Nacht fähige Doktoren oder Pfarrer zu werden. Da wir wissen, daß Mitglieder dies dennoch versuchen, möchten wir diese Neigung hier nicht unerwähnt lassen - damit sie vermieden werden kann.

Der Wille eines noch nassen Alkoholikers scheint sich nur in eine Richtung zu bewegen: auf die Flasche zu. Vielleicht sollten wir deshalb kurz unsere Haltung gegenüber dem Trinken untersuchen.

Es gibt kein vergleichbares Verhaltensmuster, das auf den Alkoholiker paßt. Das eingefleischte Muster, sein nasses Denken und Verhalten, hört nicht von selbst auf, selbst dann nicht, wenn er eine Zeitlang dem Stoff abschwört. Rückfälle und neuerliche Sauf Touren folgen in schöner Regelmäßigkeit allen Vorsätzen, mit dem Trinken aufzuhören. [Die Katze läßt das Mäusen nicht und der Alkoholiker nicht das Trinken. Es gehört zu ihrem Wesen. Es zu lassen, ginge wider ihre Natur.] So läuft das mit dem Willen des Alkoholikers. .

Selbst in Zeiten der Abstinenz waren wir niemals sicher, wie lange sie dauern würde. Wir wußten genau, wieviel Tage wir es schon trocken ausgehalten hatten, jedoch ohne den blassesten Schimmer, wann wir jenen ersten Schluck wieder zu uns nehmen würden. Solange wir nichts tranken, befanden wir uns absolut im Ausnahmezustand. Unbewußt zählten wir die Tage und fieberten unserem nächsten Besäufnis entgegen.

Wir erklärten zwar, mit dem Trinken aufhören zu wollen. Wir dachten sogar, es sei uns ernst damit. Aber wir wollten nicht aufhören. Wir wünschten uns nur, das zu wollen. Was wir wirklich wollten, war, unser Trinken zu kontrollieren - wenigstens soweit, daß es uns nicht mehr in Schwierigkeiten brachte.

Das Wort Schwierigkeit [trouble] hat weitreichende Bedeutung für einen nassen Alkoholiker. Körperlich kann es sich auf vieles beziehen, von Magenverstimmung bis hin zum Tod durch Alkohol. Zwischen diesen beiden Extremen sind wir anfällig für mancherlei andere Gebrechen. Und - was uns noch nicht einmal bewußt ist - alles nur wegen unseres alkoholischen Willens: uneingeschränkt zu saufen.

Da gibt es zum Beispiel Anämie, Mineral- und Vitaminmangelerscheinungen, den sprichwörtlichen dicken Kopf, Zittern, kalte Schweißausbrüche, Lungenentzündung, Leber- und Herzbeschwerden, alkoholbedingte Nervenentzündung, zu niedrige Blutzuckerwerte, chronische Alkoholvergiftung und ähnliche Leiden. Je größer die Anfälligkeit, desto mehr wird unser Alkoholiker seinen Halt bei der Flasche suchen.

Jede dieser Krankheiten, und erst recht ihr kombiniertes Auftreten, bedeutet Schwierigkeiten für uns. Filmrisse. Entzugserscheinungen, Wahnsinn und alle möglichen anderen Symptome gesellten sich hinzu. Wir hatten einen ganzen Sack voll Probleme. Sie alle führten zu geistigem" und

körperlichem Unbehagen und der Vergeudung kostbarer Zeit. Ihretwegen mußten wir oft ins Krankenhaus eingeliefert werden. Manchmal kurierten wir uns zu Hause, aber nicht ohne die Hilfe oder wenigstens Duldung anderer, und nicht ohne Verlust des Interesses an beruflichen Dingen.

Unsere Not zeigte sich in jeder Form, sei es verlorene Gesundheit, Angst, Sorge und Furcht. Unter dem Einfluß von Alkohol konnte uns alles Mögliche zustoßen - und das passierte auch immer wieder.

Betrunkenheit erzeugte neue Betrunkenheit. Sie stumpfte unser Urteilsvermögen und zarte Empfindungen ab. Finanzielle Schwierigkeiten traten auf. Gläubiger wurden lästig. Manchmal machten wir Krawall und landeten hinter Gittern. Zeitweise kamen wir in die Ausnüchterungszelle oder wurden wegen Alkohol am Steuer und anderen Rechtsbrüchen festgenommen. Scheidung und Probleme mit dem Sex brachten unser Leben durcheinander. Gelegentlich steigerte sich unser Wille zu trinken bis zur Besessenheit, und das Ende war immer Schrecken und Leid.

Ungeachtet der extremen Schwere all dieser Probleme hatten wir noch andere, die ebenso schwer, wenn nicht noch schlimmer, waren. Wie steht es um Alkoholiker mit alkoholbedingten Hirnschäden im fortgeschrittenen Stadium oder um jene, die einen Selbstmordversuch planen - ganz zu schweigen von den Unglücklichen, die ihn unternehmen?

Der Schaden, den das Trinken bei uns selbst verursachte, war groß. Aber verglichen mit dem irreparablen Schaden, den wir dadurch anderen zufügten, war er klein. Manchmal bestand er in körperlicher Gewalt gegenüber Mitgliedern unserer Familie. Dann gab es Fälle von Körperverletzung und sogar Tod. Und wir, besoffen und verrückt wie wir uns aufführten, waren der Grund, daß andere Leute da hinein verwickelt wurden. Dies alles und die unfaßbaren Verletzungen ihrer Gefühle kann niemals vollständig aufgelistet werden.

Soviel über die traurigen Erfahrungen mit unserer alkoholischen Willenskraft und ihren tragischen Auswirkungen auf das Leben anderer. Solche bedauerlichen Handlungsweisen brauchen sich nicht zu wiederholen, wenn wir Alkoholismus als spirituelle Krankheit begreifen und Gottes Hilfe suchen, um sie zum Stillstand zu bringen.

Wir sollten ernsthaft danach streben. Aber es muß mehr daraus werden als nur ein guter Vorsatz. Wenngleich Glauben und Dienst von Gott honoriert werden, Wunschdenken belohnt Er nicht. Nur wenn wir unser Leben zu einem [Empfangs- und Sende-] Kanal für Seinen Willen machen, wird Er uns zufriedene Nüchternheit gewähren. Sein Wille regeneriert uns. Unser Wille zu trinken kann uns nur zerstören.

Manchmal sehen wir in unserem Alkoholismus Sündhaftigkeit und Willensschwäche. Unersättliche Gier ist immer sündhaft, aber die Trinkerei erwächst nicht aus unserer vermeintlichen Willensschwäche. Im Gegenteil! Wir waren sogar außergewöhnlich willensstark, wenn es darum ging, uns Nachschub zu beschaffen. Da wir die Funktionsweise unserer Willenskraft nicht verstanden, verwechselten wir sie mit Schwäche. Vom Verstand her war uns allzu oft bewußt, daß wir uns lieber bremsen sollten. Also faßten wir gute Vorsätze. Über mehr oder minder lange Zeiträume

hinweg zwangen wir uns krampfhaft zur Abstinenz - unzufrieden und von Entzugserscheinungen geplagt. Aber tief in uns, verborgen in unserem unbewußten Sein, zwang uns ein stärkerer Wille zu trinken - um jeden Preis. Kein Hindernis war auf die Dauer stark genug uns aufhalten. Wir geben zu, daß die Sünde * bei unserer Krankheit eine Rolle spielte, aber mehr bei ihren Folgen als bei ihren Ursachen.

**Anm. d. Red.* Wir scheuen uns nicht, diesen aus der Mode gekommenen Begriff aus dem englischen Text wörtlich zu übernehmen. Welcher Alkoholiker kennt nicht diese unsichtbare Mauer aus Schuld und Scham, die ihn von Gott und der Welt absondert? Man sagt oft: „Er hat gestohlen, gelogen usw.“ Was er getan hat, sei Sünde. Die Schuld ist jedoch das, was er nicht hat (z.B. Geld, Wahrhaftigkeit). Das ist das Fehlende, der Fehler! So ist Sünde der spirituelle Zustand, in dem das Trennende noch nicht aufgelöst, die Schuld noch nicht wiedergutmacht ist.

Wir glauben, daß es für AA-Mitglieder lebenswichtig ist, ihren Willen der Sorge Gottes anzuvertrauen, getreu dem Motto "Dein Wille geschehe, mein eigener bringt mich sonst ums Leben". Sicher muß das mit aller Aufrichtigkeit getan werden, denn für die meisten von uns ist Genesung eine Frage von Leben und Tod. Das ist eine Sache, in der nur eine Entscheidung, geboren aus Aufrichtigkeit und Verzweiflung, diesen tief vergrabenen Zwang abtöten kann, um jeden Preis zu trinken. Sich entscheiden heißt, wirklich Abschied zu nehmen, die Hintertürchen zuzumachen, die Brücken hinter sich abzurechen, alle anderen Möglichkeiten abzutöten" und nur die eine übrigzulassen, für die man sich entscheidet. Der Dritte Schritt schlägt uns den einzigen Weg vor, den wir kennen, um unseren alkoholischen Willen weg von der Trunkenheit und hin zur Nüchternheit umzulenken.

Nicht zur Sklaverei, sondern zur Freiheit von unserem ichbezogenen Willen führt dieser Schritt. Er gibt uns die Meisterschaft über unseren Eigenwillen, indem wir dessen zerstörerische Energie in Liebe, Dienst und spirituelle Kraft transformieren. Durch diese Praxis wandeln wir jene schöpferischen Kräfte unseres Innenlebens in nun konstruktiv-nützlichem Sinne um und wirken in hohem Maße regulierend auf unsere äußeren Umstände ein. Nachdem uns nun ein Kronenleuchter über die Natur unseres Eigenwillens und das Strickmuster unserer Gedanken aufgegangen ist, nachdem uns einleuchtet, daß davon bestimmt wird, an welchem Zielpunkt wir im Leben landen werden, sind wir nun bereit, unseren Willen (nämlich zu trinken, koste es was es wolle) der Sorge Gottes, wie wir ihn verstanden, anzuvertrauen.

Unser Leben Gott anvertrauen

Bevor wir unser Verständnis von Gott im dritten Abschnitt dieses Schrittes behandeln, schlagen wir nun die Erforschung der derzeitigen Umstände unseres Lebens vor. Nachdem wir zugegeben haben, daß es unkontrollierbar geworden war, würden wir gerne erfahren, wie wir es der Fürsorge eines liebenden Gottes anvertrauen können.

Der Dritte Schritt stellt uns vor ein paar schwierige und unerfreuliche Fragen, vor denen wir uns jahrelang gedrückt haben. Was hat das Trinken in unserem Leben angerichtet? Sind wir durch das Trinken spirituell gesehen verwahrlost? Was heißt überhaupt Leben für einen Alkoholiker?

Für normale Leute ist das Leben eine vitale Sache eine Serie glückhafter Erfahrungen des Gemüts und des Körpers, wovon sie zu schöpferisch-nützlicher Aktivität angespornt werden, die ihnen und anderen dient. Es ist ein bewußter, lebendiger Zustand, der Wachstum und Fortpflanzung einschließt, und ihnen Seelenfrieden, sowie Elan zum Weiterleben beschert. Es ist von jener angeregten und anregenden Qualität, die tote Gegenstände von lebendigen Wesen unterscheidet.

War unser Leben so? Können wir die Erfahrungen unseres alltäglichen Suffs -selbst wenn wir ein Auge zudrücken- noch als normal bezeichnen? Wohl kaum! Sie passen nicht zu dieser einfachen Checkliste für ein normales Leben.

Einige AA-Mitglieder würden ihr verkorkstes Leben, das sie nicht mehr im Griff hatten, gerne vergessen. Einen Schlußstrich ziehen, Schwamm drüber - und im Wesentlichen einfach weitermachen, als sei nichts gewesen! Aber es ist eine gefährliche Sache, so vorzugehen. Ein völliger Persönlichkeitswandel ist angesagt. Sozusagen: Von der Raupe zum Schmetterling - entpuppe dich! Das sollte uns sehr bewußt sein, wenn wir eine Entscheidung treffen, unseren Willen und unser Leben der hilfreichen Führung einer Höheren Macht zu überlassen.

Vergiß auch nicht, daß unser Leben anders war, als wir es uns in unserer alkoholisierten Scheinwelt voller Ausreden und "perfekten" Erklärsystemen vorgaukelten. Es hatte sehr wenig gemeinsam mit einem normalen Leben - mit einer Ausnahme: Obwohl wir seelisch erlahmten, spirituell am Hungertuch nagten und oft auch aussahen wie der Tod auf Latschen, vegetierten wir körperlich weiter dahin.

Oft war uns zum Sterben zumute: "Ade, du schnöde Welt!" Doch wir starben nicht. Je länger wir lebten, desto mehr tranken wir. Je mehr wir tranken, desto weniger hatten wir etwas, wofür wir lebten. Je weniger wir hatten, wofür sich das Leben gelohnt hätte, desto mehr suchten wir Scheingründe für unser Leben. Alkoholismus ist eine fortschreitende Krankheit. Sie hört nicht von selbst auf, sondern führt mal schneller, mal langsamer immer weiter bergab. Der Alkohol beansprucht uns ganz und gar, verlangt uns das letzte Hemd ab. So ist das Leben - unser Leben. Und das vertrauen wir nun Gottes Fürsorge an.

Eingedenk der Tatsache, daß wir uns im Ersten Schritt dem Alkohol gegenüber machtlos erklärt haben und unser unkontrollierbar gewordenes Leben so nicht länger fortsetzen können, sind wir wirklich glücklich dran , einen einfachen Weg zur Wiederherstellung in AA zu finden.

Unsere Genesung beginnt in dem Augenblick, in dem wir unsere persönliche Machtlosigkeit zugeben und Gott um Hilfe bitten .

Unser Ego, lange mit Alkohol durchtränkt, wird nie aufhören, sich gegen die wahre Realität aufzulehnen. Es ist ratsam, diesen Umstand offenen ' Sinnes zu erkennen - bereit und willig, unseren Genesungsweg zu beginnen. Warum wollen wir unsere Köpfe länger in den Sand von Ignoranz und verstandesgemäßer Rechthaberei stecken? Wir brauchen Gottes Hilfe. Wir sind darauf angewiesen. Auf andere Weise können wir von unserer spirituellen Krankheit nicht genesen. Und wenn wir an diesem Punkt scheitern, gibt es überhaupt keine Genesung für uns.

Es ist ein großer Unterschied zwischen einem Lippenbekenntnis zu Schritt Drei und dem Versuch, danach zu leben. Für einen Alkoholiker ein gefährlicher Unterschied! Denn das eine ist Anpassung, (eine halbherzige Zustimmung in der Illusion, sich schon irgendwie durchmogeln zu können), das andere ist surrender (die bedingungslose Aufgabe des Alten und bejahende Hingabe an das Neue. In Deutschland ist bei der ersten Übersetzung des Blauen Buches durch Heinz Kappes 1962 für surrender" der Begriff Kapitulation geprägt worden). Alkoholiker sind flexibel und anpassungsfähig, aber sie wehren sich gegen diese Aufgabe/Hingabe/Kapitulation,

Das Wesen eines Menschen weiß genau, wann es ernst wird. Zwar schießt der Verstand noch in Richtung Anpassung, gehorcht aber willentlich der Einsicht in die Notwendigkeit völliger Unterwerfung. Unter dem kraftvollen, regenerierend wirkenden Drängen des surrender wird unser aufgeblähtes Ego gesundgeschrumpft und der heimliche Wille, hemmungslos zu saufen, abgetötet.

Fassen wir zusammen, was gut und schlecht ist, wodurch das Leben, das wir bei AA einbringen, charakterisiert wird, so findet sich Machtlosigkeit gegenüber Alkohol und Kontrollverlust, wie im Ersten Schritt beschrieben. Zwanghaftes Trinken hat unser Denken verwirrt und machte uns körperlich, seelisch und spirituell krank Das sind die Endergebnisse, die aus unserer vom Alkoholismus bestimmten Lebensweise resultieren. Unser Ziel in AA ist es, die Krankheit zum Stillstand zu bringen, ehe sie uns ruiniert.

Das ist ein ziemlich düsteres Gemälde, was unsere Zukunftschancen betrifft. Die jedem Menschen eigene Fähigkeit, ein lebenswertes Leben aufzubauen, scheint bei uns unter die Räder gekommen zu sein. Das ist auch tatsächlich wahr, solange wir uns nur auf eigene Kräfte beschränken. Fakt ist jedoch, daß wir uns alle eine schier unerschöpfliche Kraftquelle erschließen können . Den Zugang zu ihr finden wir im spirituellen Bereich. Durch sie erhalten wir Zugriff auf die großartigsten Segnungen des Lebens. Aber wenn wir nicht aufwachen, um unsere spirituellen Fähigkeiten zu entwickeln, werden wir unweigerlich auf die niedrigste Stufe des Lebens herabsinken.

Einige Leute betreiben Raubbau an sich selbst. Einige werden von anderen rücksichtslos ausgebeutet. Doch niemand kann uns je eines glücklichen, nüchternen Lebens berauben, falls wir unsere spirituellen Kräfte entwickeln, wie es Schritt Drei empfiehlt.

Nachdem wir nun ein wahrheitsgemäßes Verständnis der schädlichen und sinnlosen Natur unseres bisherigen Alkoholiker-Lebens erlangt haben, sollte es keine Frage mehr sein, was wir da, wie vorgeschlagen, der Sorge Gottes anvertrauen. Dies bringt unsere Betrachtung hin zum letzten Abschnitt von Schritt Drei.

Gott, wie wir ihn verstanden

Es mag anmaßend erscheinen, einen bestimmten Plan zu erörtern, wie man Gott verstehen und mit Ihm in persönlichen Kontakt treten kann. Da letzteres aber das Resultat des Dritten Schrittes sein soll, haben wir keine andere Wahl. Es erscheint sinnvoll, daß ein Alkoholiker dem anderen

bereitwillig sein Gottesverständnis erklärt. Denn auf wen wird ein Neuling in dieser wichtigen Frage hören und Hilfestellung annehmen? Am ehesten noch auf seinesgleichen.

Gott zu verstehen übersteigt durchaus nicht die Kräfte unserer Vernunft und Auffassungsgabe, denn Vernunft kommt von Vernehmen. Wir beginnen Gottes Hilfe wahrzunehmen, sofort nachdem wir unsere Entscheidung getroffen haben und damit anfangen, die Zwölf Schritte zu leben. Die Persönlichkeitsveränderungen im Leben von AA-Mitgliedern, die die Schritte leben, sind Belege dafür, Ihr glückliches, nüchternes Leben ist Beweis genug. Wir können für diese Tatsachen bürgen. Sie erklären sich aus unserem täglichen Kontakt zu Gott, der unbeschreiblich ist. Er kann nicht definiert werden. Zum spirituellen Erwachen, dem Ziel dieses Genesungsprogramms, gelangen wir nicht durch eine einmalige großartige Geste, sondern durch Anwendung der AA-Gedanken in vielen kleinen Handlungen, Tag für Tag.

Es wäre verlockend bequem, wenn es ausreichen würde eine Wunderpille zu schlucken oder irgendein magisches Ritual zu zelebrieren und -Bums!- hätten wir die Spiritualität mit Löffeln gefressen und würden vor Heilung nur so strotzen. Aber da müssen wir euch enttäuschen. Diesem Buch mangelt es an Rezepten für so eine komfortable Schnell-Therapie. Viele Alkoholiker haben erfolglos danach gesucht. Und da wir Alkoholiker sind, versuchen wir es immer mal wieder. Die Suche nach dem leichteren, bequemeren Weg, dieser hartnäckige Anspruch auf eine Extrawurst, scheint eins unserer hervorstechenden Persönlichkeitsmerkmale zu sein. Aber Vorsicht, sowas ist gefährlich - besonders auf spirituellem Gebiet! Es hat sich immer wieder gezeigt, daß die längsten Umwege in unserem Leben sogenannte Abkürzungen waren. Und sie führten alle in eine Richtung - nämlich zurück zur Flasche und zu noch mehr Suff.

Schritt Drei legt uns den Versuch nahe, ein besseres Verständnis ethisch-moralischer Werte zu entwickeln. Sperren wir uns gegen jegliche Belehrung, sind wir unbelehrbar, oder sind wir noch lernfähig? Zeigen wir doch unsere Bereitschaft zu lernen, worin Gottes Wille besteht. Wir brauchen unseren Willen keineswegs an der Garderobe abzugeben. Es geht lediglich darum, ihn so auszurichten, daß er mit Gottes Willen übereinstimmt. Das nennt man Disziplin. Wie jede andere Disziplin, in Sport oder Wissenschaft, erfordert sie Training. Üben, üben, nochmals üben! Vor allem sollten wir uns in Demut und Gottvertrauen üben. Demut ist der Mut, entsprechend unserem wachsenden Glauben das Richtige zu tun. Wir sollten diese Charakterzüge an uns ganz bewußt kultivieren, bis sie uns durch tägliche Praxis in Fleisch und Blut übergehen. So werden alte, hinderliche Gewohnheiten durch neue, spirituell wertvolle ersetzt.

Realistisch betrachtet hängt unsere künftige Sicherheit davon ab, ob wir uns wie neu geboren fühlen können. Es geht tatsächlich um eine Art Wiedergeburt, nämlich heraus aus der dunklen Höhle unseres gemütlichen Elends, wo wir im Alkohol schwammen, und hinein in ein gesundes, nüchternes Dasein, das von aufrichtigen Motiven bestimmt wird. Um unser Leben in dieser neuen Sphäre aufrecht erhalten zu können, brauchen wir den regelmäßigen, spirituellen Kontakt zu Gott so nötig wie die Luft zum Atmen.

Das Geheimnis erfolgreicher Genesung hat einen Namen: surrender. Aufgabe wovon? Hingabe an wen oder was? Kapitulation wovor? Wir geben unseren falschen Stolz ebenso auf wie unsere Vorurteile spirituellen Dingen gegenüber. Wir kapitulieren vor unserer alkoholbedingten Schläftheit und Schwäche. Wir geben uns ab sofort nicht mehr der niederen, erniedrigenden Macht des Alkohols hin, sondern der Höheren Macht, damit sie uns hilft.

Diese Aufgabe/Hingabe versuchen wir so komplett und total wie irgend möglich durchzuziehen. Denn AA-Mitglieder, die sich mit weniger durchmogeln wollen, als es ihre äußerste Anstrengung hergibt, scheitern oft mit ihrem Genesungsversuch. Das ist die Realität. Da führt kein Weg dran vorbei. Wir kennen keinen. Es dient unserem wohlverstandenen eigenen Interesse, wenn wir so einen Weg gar nicht erst suchen.

Es wäre doch geradezu hirnrissig, wenn wir aus einer gewissen Verweigerungshaltung heraus uns die Nüchternheit und das Leben durch die Lappen gehen ließen, das wir mit den Mitteln des Zwölf-Schritte-Aktionsprogramms erreichen können. Dieses, unser Programm ist nicht schwer zu befolgen. Die Zwölf Schritte sind einfach. Das Leben in AA ist einfach. Wenn wir die Zwölf Schritte tagtäglich anwenden, eröffnet sich der Weg zu einem spirituellen Leben. Und dann wird es uns ganz leicht fallen, dem Verständnis Gottes näher zu kommen.

Wenn wir dazu bereit sind, werden wir unsere Selbstgefälligkeit überwinden und das Gespinnst alkoholischer Verstrickungen durchschauen, dem unser Denken verfallen war. Um zu leben, müssen wir mit den Vorbehalten Schluß machen, die unsere Genesung gefährden, Wir werden auch aufhören, über Gott Vermutungen anzustellen und lieber versuchen, Seine Hilfe zu nutzen. Manch Alkoholiker rappelt sich mit dieser Hilfe auf und gelangt zu großer Weisheit, Seelenstärke und zum Dienst. Andere bleiben ohne diese Hilfe in hilfloser Verwirrung stecken.

Stell dir vor, wir würden den Willen Gottes verstehen wollen, sind uns aber nicht sicher, ob es überhaupt einen Gott gibt. Falls doch, liegen uns immer noch alle möglichen Vorurteile quer im Weg. Wie können wir diese Hürden überwinden?

Für Leute wie uns wird wohl ein sehr starker Anreiz erforderlich sein, um so etwas wie "den bewußten Kontakt mit Gott" nicht nur für erstrebenswert zu halten, sondern ihn tatsächlich auch herzustellen und zu vertiefen. Uns Alkoholikern steht dieser Anreiz allerdings überreichlich zur Verfügung. Er findet sich im Ersten und Zweiten Schritt. Leben und Gesundheit sind die entscheidenden Werte. Wenn nun Gott der einzige ist, der uns zu beidem verhelfen kann, dann erscheint es töricht, eine solche verfügbare Quelle für Hilfe abzulehnen.

Wir sollten aufgeschlossen sein und versuchen, uns spirituelles Verständnis anzueignen, indem wir nach den Zwölf Schritten leben. Schon der Kontrollverlust, der das Leben jedes Alkoholikers völlig aus dem Ruder laufen läßt, ist Ansporn genug, der Vorstellung, daß da etwas stärker ist als wir, endlich näher zu treten. An diesem Punkt sollten wir mit der praktischen Ausarbeitung unseres höchstpersönlichen Verständnisses einer Höheren Macht beginnen. Das mag anfangs sehr mühsam sein. Doch wer langsam und stetig seinem Ziel zustrebt, ist immer noch besser dran als jemand, der stehenbleibt oder ziellos umherirrt. So werden wir täglich ein bißchen weiser und stärker.

Wir wollen uns nicht anmaßen, genau zu definieren, wie oder was Gott ist. Aber wir können unser Verständnis sicherlich verbessern, wenn wir uns einige Eigenschaften vergegenwärtigen, die Ihm zugeschrieben werden. Und wenn es uns dann noch gelingt, einige dieser Eigenschaften selbst zu erwerben, wird unser Leben dadurch bereichert. Es fällt uns dann leichter, auf spirituellem Gebiet Fortschritte zu machen.

Worin bestehen diese Eigenschaften? Resultieren sie aus dem Leben in den Zwölf Schritten? Wir denken, ja! Wir wollen einige davon aufzählen. Solche Wesenszüge, die wir gemeinhin mit Gott in Verbindung bringen und denen AA-Mitglieder eine Verbesserung ihrer Lebensqualität zuschreiben, sind zum Beispiel:

Ehrlichkeit, Aufrichtigkeit, lautere Motive, Mut, schöpferischer Elan, Intelligenz, Anstand, Vernunft, Tugend, Frieden, Gemütsruhe, Gerechtigkeit, Fairness, Hoffnung, Wahrheit, Bewußtheit, Vertrauen, Ehre, Aufgeschlossenheit, Nächstenliebe, Dankbarkeit, Mitgefühl, Demut, Wertschätzung, Toleranz, Vergebung, Dienst und Liebe. Viele glauben, daß die letzten beiden Wesenszüge den ganzen Rest mit einschließen.

Wir haben noch keinen Alkoholiker getroffen, der nichts von all dem an sich gehabt hätte. Vollständig schlecht kann gar niemand sein, wie tief sein Ansehen auch gesunken sein mag. Krankheit, Verzweiflung und die ständigen Gewissensbisse waren vielen von uns so unerträglich, daß wir uns in eine Ist-mir-doch-scheißegal- Haltung flüchteten und moralische Werte nicht mehr zu schätzen wußten. Wenn sie uns jedoch richtig einleuchten, akzeptieren wir sie. Selbst im Schlechtesten von uns steckt immer noch ein guter Kern. Er mag verschüttet und kaum noch lebendig sein, aber er ist immer noch da. In AA besteht Hoffnung auf Genesung, solange sich noch das kleinste Fünkchen Leben rührt.

Was hat es mit diesem göttlichen Funken des Guten in uns auf sich? Erwartet Gott, von uns verstanden zu werden? Wie sollen wir das Gute ausfindig machen, und was bedeutet es für uns? Da uns nichts Gegenteiliges bekannt ist, fühlen wir uns berechtigt, es als unsere spirituelle Möglichkeit zu bezeichnen, gut zu sein. GOTT könnte "eine KRAFT größer als unser Ego" sein, die Herz und Sinnen innewohnt. Welchen Begriff wir dafür verwenden, ist zweitrangig. Die Tatsache, daß wir alle eine entsprechende Antenne haben. daß diese POWER in uns allen veranlagt ist, daß wir an SIE glauben und uns in IHR vervollkommen, nur das zählt.

Wenn ein Mensch spirituell erwacht, so ist das die natürliche Folge universaler Gesetzmäßigkeiten. Er erhält dadurch Zugang zu Kräften, die seine körperliche Begrenztheit bei weitem übersteigen. Die bei Otto Normalverbraucher noch im Verborgenen schlummernde Fähigkeit, spirituell zu erwachen, muß erst sorgfältig entwickelt werden. Sie steht ihm nicht auf Kommando zur Verfügung. Es ist wie mit einem Film, der in der Kamera zwar schon belichtet wurde, doch das gegenständliche Bild kann erst nach der Entwicklung erscheinen.

Spirituelles Erwachen kann man für Geld weder kaufen noch verkaufen. Selbst Alkoholiker bringen das nicht fertig. Solche spirituellen Erfahrungen sind die Folge einer spirituellen Denkweise. Und die wiederum fällt uns ohne praktische Anstrengungen nicht einfach in den Schoß. Wir erwachen

nach und nach, durch viele kleine und größere Aha-Erlebnisse. Seltener geschieht es von jetzt auf gleich, obwohl auch das vorkommt. (Blaues Buch, Seite 16, Mitte) Gläubiges Streben nach dem spirituellen Erwachen macht sich immer bezahlt.

Durch Glauben öffnen wir uns den Weg zum Verständnis der AA-Vorgehensweise. Durch Liebe und Dienst töten wir unsere Vorurteile und erlauben Gott, die Kerkermauern alkoholischen Denkens zu durchdringen. Durch die geheime Tür des surrender tritt ER ein, sobald wir völlig bereit sind, unsere Alkohol-Allergie und unsere mentale Besessenheit loszulassen.

Wenn dies geschieht, gibt ER uns den Schlüssel zu zufriedener Nüchternheit. Der Dritte Schritt ist dieser Schlüssel. Er beschreibt einen durchführbaren Aktionsplan. Wir arbeiten einfach damit, so gut wir nach bestem Wissen und Gewissen können, und beten, daß Gott den Rest tun möge. Bis heute hat ER uns dabei nicht im Stich gelassen.

Gotteserkenntnis kommt uns, wenn wir beim Leben der Zwölf Schritte unsere Lebhaftigkeit verlieren, das Ego loslassen, mit althergebrachten Worten: Selbstverleugnung bzw. Selbstvergessen. „Denn nur im Geben liegt wahrer Gewinn und im Selbstvergessen Friede.“ [grünes AA-Buch „12 Schritte und Traditionen“, Seite 94] Wenn wir unsere Talente entwickeln und in den Dienst GOTIES stellen, gibt ER uns die Erkenntnis SEINES Willens für uns. Ein Teil dieser Erkenntnis kommt uns durch direkte Inspiration, die wir erhalten, wenn wir unseren Willen und unser Leben durch surrender IHM anvertrauen. Der Rest ist eine Sache von Gebet, Meditation, Glauben und bereitwilligem Dienen.

Unsere mentale Einstellung, unsere innere Haltung ist wichtig. Der Wunsch und die Bereitschaft, von unserer Krankheit zu genesen, motiviert uns, so daß sich bei uns neuartige Kräfte und ein tiefes Verständnis der spirituellen Zusammenhänge entwickeln. Es kommt uns - langsam. aber sicher - solange wir in den kleinen Dingen des Alltags treu und zuverlässig bleiben. indem wir z.B. sofort zugeben, wenn wir im Unrecht waren, die (fortgesetzte) Inventur unserer Charakterfehler machen, ändern verzeihen, die Prinzipien der Ehrlichkeit, Demut, Toleranz, Liebe und Anonymität praktisch anwenden, wenn wir Wiedergutmachung leisten, und „die Botschaft hintragen“ zu anderen Alkoholikern.

Schritt Drei fügt unserem „Genesungshocker“ ein drittes Bein zu. Er erfordert schlicht und einfach die endgültige Entscheidung. durch surrender unseren Saufdruck „Gott. wie wir Ihn verstanden“ zu überantworten und durch das Leben in den Zwölf Schritten Gotteserkenntnis zu erlangen.

Um dies zu tun. müssen wir ein paar Fakten lernen. Fakten über uns selbst. Es ist nun an der Zeit, unseren Hocker an den Inventurtisch zu rücken und mit der Schreiarbeit zu beginnen.



Der Vierte Schritt

[Made a searching and fearless moral inventory of ourselves.]

Wir machten eine gründliche undfurchtlose Moral-Inventur von uns selbst.

Im Hinblick auf den Fortschritt in AA ist unsere Inventur etwas sehr Wesentliches. Sie ist an diesem Punkt unseres Weges ebenso wichtig, wie es unsere Entscheidung im Dritten Schritt war. Wir alle wissen, daß Entscheidungen, denen keine Taten folgen, der Mühe nicht wert sind. Und auch das AA-Programm taugt ohne den Vierten Schritt zu wenig oder nichts.

Es reicht keinesfalls aus, unseren Alkoholismus nur verbal einzugestehen, und zu meinen, die mit Alkoholismus verbundenen Charakterfehler seien gleich mit vom Tisch - sozusagen pauschal, in einem Aufwasch. Zugegeben, wir hatten schon immer den Verdacht, daß da irgendwas in uns schlummert, was nicht in Ordnung ist - aber bisher haben wir uns nie die Mühe gemacht, unseren Seelen-Keller zu entrümpeln und alles Vorgefundene auf eine Liste zu schreiben. Das gilt ebenso für die Schäden, Verletzungen und das Unglück, das wir durch unser Trinkverhalten über andere gebracht haben.

Im Vierten Schritt werden wir beim Wort genommen, er fordert die Umsetzung unserer Entscheidung in die Tat. Es beginnt damit, daß wir üble Charakterzüge auf eine Liste schreiben", nämlich das was uns von Gott getrennt hat, wodurch unser Leben labil und ineffektiv wurde. Diese Inventur ist aus mehreren Gründen notwendig. Erstens, wir lernen etwas über unsere Charakterfehler, (also die Stellen, wo es uns an Charakter fehlt), damit Korrektur möglich und unsere Not gewendet wird. Zweitens, die Inventur ist die Voraussetzung, um den Fünften Schritt vornehmen zu können. Drittens, wir verschaffen uns Überblick und erstellen eine Liste aller Personen, denen wir durch unser Trinken oder sonst wie geschadet hatten, denen wir daher nun Wiedergutmachung schulden.

Falls wir mittels unserer AA-Zugehörigkeit mehr als eine Verschnaufpause, mehr als eine nur vorübergehende Besserung unserer Krankheit anstreben, ist es am klügsten, eine gründliche, das heißt vollständige Inventur zu machen, und zwar schriftlich. Wir sollten nicht zaudern, denn alles, was unser alkoholkranker Kopf auf die lange Bank schiebt, wird liegenbleiben und wahrscheinlich nie in die Tat umgesetzt.

Wir treffen in unserer Gemeinschaft häufig Leute, die meinen, nicht die volle Dosis des AA-Programms nötig zu haben, um sich einigermaßen über Wasser zu halten. Das ist deren Sache. Wir lassen jedoch nie zu, daß sie auch uns von der Genesung und unseren diesbezüglichen Anstrengungen abhalten.

Vermutlich wird Hans Protzki sagen: "Das mit der Inventur ist Blödsinn. Ich hab' nie eine geschrieben und bin trotzdem trocken." Hans macht sich und uns etwas vor, was den wahren Charakter seines AA-Daseins betrifft. Gewiß, er ist trocken und anmaßend, aber wegen beidem auch unzufrieden. Eventuell wird er sich wieder betrinken oder AA verlassen. Sehr oft tut er beides. Müssen wir in seine egoistischen Fußstapfen treten (und länger als gut tut in der pubertären Trotzphase von "Hänschen klein" stecken bleiben)? Nein, gewiß nicht. Wenn wir genesen wollen, werden wir unsere Nüchternheit festigen und sichern, indem wir Inventur schreiben. Hans hat ebenso wie wir eine Lektion über das TrockenBesoffen-Sein* nötig. Unsere Inventur wird die typischen Symptome ans Tageslicht bringen.

**dry drunkenness*

Beispiel: He is a dry drunk - Das ist ein trocken Besoffener. Er benimmt sich ähnlich hirnrissig wie einer, der trinkt. Er läßt das Glas stehen und ist abstinent vom Alkohol. mehr nicht. Er ist nicht nüchtern.

Der schnellste Weg für AA-Mitglieder zurück zum Alkohol ist ein trocken-besoffener Ausraster. (Eine Kölner AA-Gruppe hat das als Trockenrausch bezeichnet.) Im nüchternen Zustand ist das schwer zu begreifen, aber es ist wahr.

Die folgenden Seiten sind den acht Charakterfehlern gewidmet, die unter uns am weitesten verbreitet sind, und an denen wir trockenes Besoffen-Sein in AA erkennen können. Weil sie auf unser Leben einen schädlichen Einfluß ausüben, gehören sie allesamt zu unserer Inventur mit dazu.



Groll

Groll ist wie ein zweischneidiges Schwert. Es schneidet auf beiden Seiten und verletzt uns selbst mehr, als es andere verwundet. Alkoholiker wissen, daß es sie selbst mehr kränkt, weil es sie zum Trinken zurückbringt.

AA bestätigt, daß Groll der "Missetäter Nr.1" bei unseren Mitgliedern ist, und daß er mehr Alkoholiker ins Grab bringt als alles andere. Seine subtile Wirkung bringt er auf so hinterlistige Weise zuwege, daß wir uns über seine Gefährlichkeit hinwegtäuschen lassen. Es gibt unberechtigten, berechtigten und krankhaften Groll. Und von allen drei Arten sollten wir lassen. Normale Menschen können sich diesen zweifelhaften Luxus vielleicht leisten. Aber für uns Alkoholiker, sind diese Dinge reines Gift. Mitglieder von AA mögen körperlich trocken sein, wenn sie aber nachtragend sind, haben sie eine "nasse" Geisteshaltung. Sie leiden an einer spirituellen Erkrankung.

Groll verklavt uns alle, indem er unsere Gedanken an das kettet, was wir hassen. Unsere Befreiung finden wir im Gebet". Hier machen wir uns die spirituelle Gesetzmäßigkeit zunutze, daß wir nicht für jemanden beten und ihn gleichzeitig hassen können.

Bin ich meinen Groll losgeworden?



Unehrllichkeit

Unsere Gründer versahen diese Flasche, an deren Inhalt wir so oft bedenkenlos genuckelt haben, mit dem Etikett „schwerwiegender Fehler“. Sie sagen, daß zufriedene Nüchternheit und Unehrllichkeit unvereinbar sind. Nicht, weil AA dies behauptet, sondern weil ein Alkoholiker eben auf diese Weise reagiert.

Die Ursache für diese Reaktion ist im Blauen Buch der AA ab Seite 67 detailliert beschrieben. Studiere "Kapitel 5, Wie es wirkt", um zu erfahren, warum diejenigen, die zu sich selbst unehrlich sind, auch anderen gegenüber nicht ehrlich sein können. Wenn wir unehrlich gegen uns selbst sind, uns also etwas vormachen, bringt uns das wieder zum Trinken. Warum?

Unehrllichkeit erzeugt Angst vor Entdeckung, raubt uns den Seelenfrieden, läßt uns nicht mehr ruhig schlafen, trennt uns von Gott, macht unsere Anstrengungen in AA zunichte und bringt uns zum Trinken.

Bin ich rigoros ehrlich?



Selbstmitleid

Mitleid ist Mitgefühl für das Leiden anderer. Selbstmitleid jedoch ist ein grober Mißbrauch dieses ehrenwerten Gefühls. Es ist eine extreme Form der Ichbezogenheit, die unser spirituelles Wachstum hemmt. Es gibt viele Gründe für Selbstmitleid, und sie taugen alle nichts.

Mitglieder, die täglich dieser inwendigen Vergiftung ihrer Gedanken verfallen, führen ein unglückliches Leben und haben wenig Aussicht auf Erfolg, in AA und anderswo. Diese selbstmitleidige "Ich-armes-Opfer-Haltung" ist ein niedriges, aus emotionaler Labilität geborenes Gefühl. Es erstickt jedes Wachstum in AA.

Selbstmitleid ist der Bruder des Grolls. Es ist eine kindisch-trotzige Rebellion gegen Gott, Menschen und Lebensumstände. Dankbarkeit heißt das Gegenmittel für dieses Gift.

Kennst du das? " Keiner liebt mich, keiner versteht mich. alle sind so schlecht zu mir. Ich hab 's ja sooo schwer." Woher?



Intoleranz

Toleranz wirkt wie ein spirituelles Schmiermittel, verringert Reibungsverluste und hält AA am Laufen - in Richtung Demut und Dienst. Die Zwölf Schritte sind auf Toleranz erbaut. Ohne sie könnte AA nicht sein.

Die Fähigkeit, Ansichten und Handlungsweisen zu tolerieren, die sich von unseren unterscheiden, ist ein wichtiger Teil des Persönlichkeitswandels, zu dessen Entwicklung uns die Zwölf Schritte verhelfen. Sie ist ein gutes Zeichen emotionaler Reife bei einem Mitglied.

Intoleranz ist das Gegenteil davon. Sie ist ein Teil der (alkohol-) kranken Persönlichkeit, die wir zu verändern suchen. Wenn wir diesen Charakterfehler täglich überprüfen, können wir genau feststellen, was für Fortschritte wir machen. Die schriftliche Inventur des Vierten Schrittes ist der richtige Ansatz, um damit zu beginnen.

Wie äußert sich meine Toleranz?



Kritiksucht

Wenn ein Alkoholiker mit den richtigen Zielen dabei ist, hat er am AA-Programm nichts auszusetzen.

Mitglieder sollten sich selbst als kranke Menschen betrachten, die das AA-Programm als ein Mittel zur Selbsterhaltung brauchen, nicht als etwas, das zu kritisieren wäre.

In Wirklichkeit wird AA zu unserer Schule und zu unserem Hospital. Erfahrene Sponsoren führen uns, doch wir müssen lernen, selbst Stärke zu entwickeln, indem wir die Zwölf Schritte regelrecht studieren und sie auch tatsächlich anwenden. Wir füllen eine einzigartige Rolle aus: Wir sind Patient, Arzt und Krankenpfleger in einer Person und behandeln unsere Krankheit unter der Obhut von "Gott, wie wir Ihn verstehen".

Die Anstrengungen in AA würden sich als fruchtlos erweisen, wenn alle Welt eine kritische Haltung gegenüber unserer Genesung einnähme. Laßt uns daran immer denken, wenn wir kritisch werden.

Wie steht es bei mir mit Kritiksucht?



Eifersucht und Neid

Eifersucht kann zur Mischung aller möglichen Emotionen, Impulse oder Gefühle werden. Jede Emotion hat ihre guten und schlechten Seiten, nicht so die Eifersucht. Sie vereinigt in sich die schlechten Merkmale von ihnen allen.

Eifersüchtige, neidische Mitglieder können kein ausgeglichenes Leben in AA führen. Sie werden von Befürchtungen, Misstrauen und Groll getrieben. In dieser Stimmung haben wir keinen Seelenfrieden. Uns fehlt das Vertrauen in AA. Wir glauben nicht an Gott und trauen unseren AA-Freunden nicht über den Weg.

Wir bemühen uns um Ämter, die wir nicht bekommen, und halten unsere Gruppen mit unserer merkwürdigen Besessenheit in Aufruhr. Eifersucht zwingt uns in die Rolle des Platzhirschs. Andere müssen uns völlig ergeben sein, denn Eifersucht duldet keinerlei Nebenbuhler. An Neid, Eifersucht und Kritiksucht sind schon viele AA-Gruppen zerbrochen. Wir tun gut daran, diese Neigungen bei unserer Inventur nicht zu übersehen.

**Es ist gesagt worden, Neid sei die ehrlichste Form der
Anerkennung, denn geben wir damit nicht zu, dass der andere
erstrebenswerte Vorzüge hat?**



Ärger

Ärger ist ein starker Ausdruck des Missfallens, der uns zu Feindseligkeit, Zorn, Wut, Raserei und Gewalt aufstachelt.

Er ist ein menschlicher Impuls, der mit gedanklicher und körperlicher Energie geladen ist. Aber weil er Bestandteil unseres Leben ist, müssen wir lernen, ihn in etwas Konstruktives und Nützliches umzuwandeln.

Am besten ist es jedoch, ihn ganz zu beseitigen, indem wir ihm den einzigen Nährboden entziehen, auf dem er wächst, den Egoismus - er könnte uns sonst töten.

Ärger im weitesten Sinne deutet auf einen ausgeprägten Mangel an Selbstkontrolle hin. Wut und Zorn bringen eine Leidenschaft mit sich, die uns überwältigt und in dem Wunsch nach Rache und Bestrafung an den Rand des Wahnsinns treiben kann.

Die Zwölf Schritte sind ein spiritueller Lebensweg, der jeder Form von Ärger entgegentritt. Die Schritte sind ein Mittel, durch das wir lernen, seinen schmerzhaften Einfluß unter Kontrolle zu bekommen und unter Kontrolle zu behalten. Wir schreiben unsere "Groll-Liste".

Merke: Durch Ärger wird alles nur noch ärger!



Angst

Angst ist ein schmerzhaftes Gefühl der Enge, das von Unruhe, Befürchtungen, Sorgen und Panik gekennzeichnet ist. Ihre Macht ist sowohl dem Alkoholiker als auch seiner Familie wohl bekannt.

Die Familie fürchtet um das Wohlergehen des Alkoholikers und um ihre eigene Sicherheit. Der Alkoholiker befürchtet, daß er wegen seines zwanghaften Trinkens kein normales Leben mehr führen kann.

Ängste haben eine zerstörerische Energie, die wir lange Zeit gegen uns selbst gerichtet haben. Sie gehört in unsere Inventuren, denn meist haben wir sie negativ benutzt. Wir erkennen, daß unsere Ängste eng mit dem Schuldbewusstsein zusammenhängen, das zweifellos von unserem zwanghaften Trinken herrührt.

Angst hat jedoch auch positive Aspekte. Sie kann uns daran erinnern, unser Gottvertrauen zu stärken, und in akuten Gefahrensituationen kann sie uns helfen, Schaden abzuwenden, ja zu überleben.

Wir schreiben unsere Angst-Liste.

EINUNDDREISSIG TÄGLICHE MEDITATIONEN

BESINNUNG AM 1. TAG

Heute wollen wir ehrlich sein. Laßt uns den Tatsachen ins Auge sehen. Für die meisten Leute ist Alkohol ein Getränk, aber für uns Alkoholiker ist er eine Droge. Unser unkontrollierter Gebrauch dieses Betäubungsmittels machte uns körperlich, im Denken und Fühlen, sowie spirituell krank. Der Alkohol ist einfach stärker als wir. Er bedroht unser Leben und unsere geistige Gesundheit.

TÄGLICHE INVENTUR

Wie alkoholkrank sind wir? Trinken wir vernünftig? Haben wir den Kampf mit der Sauferei hinter uns? Haben wir unseren Tiefpunkt wirklich erreicht? Wollen wir AA akzeptieren?

ANREGUNG ZUR MEDITATION

Als kranke Alkoholiker sollten wir uns zu AA hinzugesellen. Als Mitglieder sollten wir uns täglich daran erinnern, daß wir eine heillose Krankheit zum Stillstand bringen; daran, daß wir krank sind und nicht einfach verrückt. Unser unkontrolliertes Trinken hat uns in eine sehr schlechte Lage gebracht. Einen zur Brust nehmen oder nicht - das ist die Frage. Trinkende Alkoholiker können weder das eine noch das andere - das ist unser Problem. Um gesund zu werden, müssen wir das Trinken lassen - das ist eine Tatsache. Ohne AA ist das schwer möglich. AA ist die beste Lösung für unser Trinkproblem.

SPIRITUELLER KONTAKT

Unser Vater, gib uns Verständnis für unsere Krankheit. Stärke unsere Anstrengungen, sie zu überwinden. Führe uns auf den Weg zufriedener Nüchternheit.

TÄGLICHE GESUNDHEITSPRÜFUNG

AA formiert sich aus Personen, die versuchen, ihre lebenslangen Fehler zu korrigieren. Das ist die Voraussetzung, auf der unser Genesungsprogramm gegründet ist. Obwohl wir schnell über unsere körperlichen Beschwerden hinwegkommen, bringen wir unsere seelische und geistige Krankheit nur durch intensives Studium und ehrliches Bemühen zum Stillstand. Das Rätselhafte am Alkoholismus ist unsere Mißachtung der Gesundheit. Wir verlassen uns zu sehr auf die Behandlung der Krankheit, anstatt einen gesunden Körper aufzubauen, um ihr vorzubeugen.

BESINNUNG AM 2. TAG

Krank - verzweifelt - hilflos wandten wir uns an AA. Wir bekamen Hilfe. Nicht irgendwann, sondern genau an diesem Tag. So arbeitet AA: Tag für Tag. Wenn das Gestern mit all seinem Unglück vorüber ist, kann unser Morgen ein glücklicher, nüchterner Tag werden - sofern wir heute bereitwillig nach dem AA-Programm leben.

TÄGLICHE INVENTUR

Hält uns falscher Stolz davon ab, unseren Alkoholismus zuzugeben? Werden wir die Fehler von gestern bereinigen? Werden wir heute ein neues Leben in AA beginnen?

ANREGUNG ZUR MEDITATION

Die traurigen Mißerfolge, die unser heutiges Leben quälen, sind nicht das Resultat von Zufällen. Sie ergaben sich nicht über Nacht. Wir haben sie herbeigeführt. Sie sind die Auszahlung für tausend betrunkene Gestern. Aber sie sind nicht das Ende. Wir können ein neues, glückliches, nüchternes Leben auf ihren kostspieligen Ruinen aufbauen. 24stündige Trinkerei hat uns krank gemacht. 24stündiges AA-Leben macht uns gesund. Die Zeit unserer Trinkerei ist aus und vorbei. Vielleicht sollten wir heute damit beginnen, nach dem AA-Programm zu leben.

SPIRITUELLER KONTAKT

Unser Vater, lenke unser Denken. Lehre uns, die richtigen Entscheidungen zu treffen. Bringe uns Tag für Tag dazu, unser unbeständiges Leben in Ordnung zu bringen. Schenke uns die Kraft, das zu tun.

TÄGLICHE GESUNDHEITSPRÜFUNG

Jahre harten Trinkens haben unserem Körper Aufbaustoffe, Minerale und Vitamine geraubt. Es wird eine Weile dauern, sie wieder zu ersetzen. Das kann AA nicht tun. Wir selber müssen unseren körperlichen Wiederaufbau gestalten, indem wir jeden Tag systematisch gesunde Aufbaunahrung zu uns nehmen und regelmäßige Zeiten der Entspannung einhalten. Körperliche Gesundheit ist für unsere Genesung vom Alkoholismus wichtig, das sollten wir uns jeden Tag vor Augen halten.

BESINNUNG AM 3. TAG

Bevor es AA gab, standen Alkoholiker einem unsagbar leidvollen und verzweifelten Leben gegenüber. Im Vergleich mit uns war das eine schreckliche Zukunft - denn wir haben heute die Wahl zwischen Trinkerei und einer zufriedenen Nüchternheit. Ob wir das Wunder von AA verdient haben, ist eine Frage, die zu verwirrend ist, um beantwortet zu werden. Aber sie ist es in jedem Fall wert, daß wir über sie nachdenken und dafür dankbar sind.

TÄGLICHE INVENTUR

Ist AA ein inspiriertes Programm? Haben wir es verdient? Sind wir für diese Chance dankbar, die uns Gesundheit und Leben schenkt? Sind wir bereit, daran zu arbeiten?

ANREGUNG ZUR MEDITATION

Als sich Gott mit AA befaßte, könnte er gesagt haben: „Zeigt mir euren aufrichtigen Wunsch, nüchtern zu leben, und ich werde das Wunder dauerhafter Nüchternheit in eurem Leben vollbringen. Ich werde euch das Blaue Buch Alkoholiker Anonymus schenken. In ihm stehen die Antworten zu all euren alkoholischen Problemen. Ihr werdet ein wenig Weisheit und ein wenig Kraft haben, und ich werde die Tür zu eurer Genesung angelehnt lassen. ICH glaube an euch. Laßt MICH nicht im Stich!"

SPIRITUELLER KONTAKT

Unser Vater, wir erkennen, daß unsere Genesung vom Alkoholismus von unserer körperlichen und seelischen Verfassung abhängt. Hilf uns, sie täglich zu verbessern.

TÄGLICHE GESUNDHEITSPRÜFUNG

Das Blaue Buch erinnert uns daran, daß zwanghaftes Trinken uns körperlich so sehr geschädigt hat, daß unsere Gesundheit beim Eintritt in AA meist schlecht ist. Obwohl unser AA-Lösungsansatz sowohl auf spiritueller Ebene als auch auf dem Gebiet des Altruismus (der Ego-losigkeit) liegt, favorisieren wir Krankenhausbehandlung für Alkoholiker, die ihren Entzug durchzittern, oder noch benebelt sind, damit sie wieder einen klaren Kopf bekommen und das Genesungsprogramm, das AA ihnen bietet, begreifen können. Sponsoren sollten darauf achten, daß diese Vorgehensweise nach Möglichkeit eingehalten wird.

BESINNUNG AM 4. TAG

Hoffnungsvoll und doch voller Zweifel kamen wir in unser erstes AA-Meeting. Dort fanden wir Verständnis und Wohlwollen, aber keinen Seelenfrieden. Denn schließlich hatten wir doch noch „alles im Griff auf dem sinkenden Schiff“. Wir waren voller Angst vor der Zukunft. Wir sahen, daß AA bei anderen etwas bewirkte, doch unser eigener Fall schien hoffnungslos zu sein. Wie sollte das bei uns funktionieren?

TÄGLICHE INVENTUR

Können Einsamkeit und Selbstmitleid den Fortschritt in AA verhindern? Wie können wir sie überwinden? Deuten unsere Ängste auf einen Mangel an Glauben hin? Wird AA auch bei uns wirken?

ANREGUNG ZUR MEDITATION

Einsamkeit gibt uns einen starken Anreiz zum Trinken. AA rückt der Einsamkeit durch Freundschaft zu Leibe. Es liegt jedoch an uns, Beziehungen zu AA-Freunden zu pflegen. Schüchternheit ist hier fehl am Platze, denn sie blockiert unsere Teilnahme am Leben in den Zwölf Schritten. Sie deutet auf einen Mangel an Gottvertrauen hin und ist eine Erscheinungsform der Angst. Wir brauchen moralische Ermutigung, um AA zu leben, um uns nämlich auf den Beifahrersitz zu bequemen und endlich Gott - wie wir Ihn verstehen - ans Steuer zu lassen, wodurch Selbstmitleid und Ängste dahinwelken und absterben. Es braucht auch Mut, einem anderen Trinker ins Gesicht zu schauen. AA wirkt, wenn wir die richtige Art von Mut wählen, nämlich Demut statt Übermut.

SPIRITUELLER KONTAKT

Unser Vater, wir beten für das Vertrauen und den spirituellen Mut, unseren Problemen ins Auge zu sehen. Schenke uns die Weisheit, beim Wiederaufbau unseres Lebens unsere Schwächen und Stärken zu erkennen.

TÄGLICHE GESUNDHEITSPRÜFUNG

Alkoholiker leiden an ernährungsbedingten Störungen, weil sie sich etwa ein Drittel ihrer Kalorien durch Alkohol zugeführt haben, der kein Protein und keine Vitamine oder Minerale enthält. Der Genesungsweg von AA bietet uns die Gelegenheit, diese Defizite durch täglich-regelmäßige, ausgewogene Ernährung auszugleichen, die unseren körperlichen Bedürfnissen und unserem Wohlbefinden gerecht wird.

BESINNUNG AM 5. TAG

Das AA-Buch stellt fest, daß wir von unserer Selbstsucht frei werden müssen, oder sie bringt uns um; daß wir „extreme Beispiele wildgewordener Eigenwilligkeit“ sind - jeder einzelne ein Gerne-Groß - unfähig, mit dem eigenen Leben fertig zu werden. Dies erscheint unglaublich und ist schwer einzugestehen. Doch solange wir es nicht zugeben und vorbehaltlos glauben, können wir nicht genesen.

TÄGLICHE INVENTUR

Wie steht es mit unserer Ichbezogenheit? Wird sie uns ruinieren? Hat unser Leben eine stabile Grundlage, oder schleppen wir uns mühsam über die Runden? Ist heute der Tag, um mit dem „Ich“Komplex Schluß zu machen und anzufangen, aus dem „Wir“-Bewußtsein heraus zu leben?

ANREGUNG ZUR MEDITATION

Egozentrik widerspricht jeglichem spirituellen Prinzip. Alkoholiker haben immer Niederlagen erlitten, wenn sie diese Prinzipien mißachtet haben. Wir spielten Gott. Wir tranken und prahlten: „Ich tat dies, ich tat das - wenn ich nicht gewesen wäre...“ Damit versuchten wir, unseren alkoholsüchtigen Irrweg zu rechtfertigen. Fälschlicherweise hielten wir Wahnsinn und Sklaverei für Macht und Freiheit. AA wird uns helfen, diese Knechtschaft zu überwinden. Unser erster Schritt in Richtung Freiheit liegt jedoch in der Befreiung vom Ego.

SPIRITUELLER KONTAKT

Unser Vater, vergib uns unsere Egozentrik und den Schaden, den sie anderen verursacht hat. Wir beten dafür, Deinen Willen für uns erkennen zu dürfen. Dein Wille geschehe.

TÄGLICHE GESUNDHEITSPRÜFUNG

AA-Mitglieder kommen oft zu unserer Gemeinschaft, wenn sie kurz vor dem Delirium und völliger körperlicher Erschöpfung stehen. Sie benötigen klinische Betreuung, Ruhe, medizinische Fürsorge und körperlichen Wiederaufbau durch intravenöse und normale Ernährung. Wir sollten nicht vergessen, daß eine Droge, die so mächtig wie der Alkohol ist, unsere Körper zerstört hat. Die Natur benötigt unsere Hilfe und Mitarbeit, um diesen Schaden zu überwinden. Wir verlangsamten unsere Genesung, wenn wir diese Tatsache ignorieren.

BESINNUNG AM 6. TAG

Verwirrt und geschwächt durch zwanghaftes Trinken erwarteten wir womöglich, AA solle uns über Nacht heilen. Wir lernten und begriffen, daß Alkoholismus nicht in dem Sinne geheilt wird, daß wir je wieder kontrolliert trinken könnten, daß er aber zum Stillstand gebracht wird. Wir fanden, daß zufriedene Nüchternheit aus den neuen, täglichen Lebensgewohnheiten erwächst. Sie formen und festigen sich durch die unkomplizierte AA-Lebensweise - Sekunde auf Sekunde, Minute, Stunde ... Tag für Tag!

TÄGLICHE INVENTUR

Warum ist ein Persönlichkeitswandel für unsere Genesung notwendig? Können wir über Nacht vom Alkoholismus genesen? Wird das Studium der AA-Literatur unser Denken verbessern?

ANREGUNG ZUR MEDITATION

Je intensiver wir die Zwölf Schritte unser Verhalten in der Praxis bestimmen lassen, je mehr sie uns in Fleisch und Blut übergehen, desto mehr Erfolg haben wir in AA. Alkoholkrankes Denken hält uns in Rebellion und Sklaverei gefangen. Unehrlichkeit und Vorbehalte gehen dem Mißerfolg voraus. Angst vor einem Leben ohne Alkohol ist ein unbewußter Wunsch, kontrolliert zu trinken. Unsere Freiheit besteht darin, diese Tatsachen anzuerkennen und unsere Fehler „Gott, wie wir Ihn verstehen“ zu übergeben. Unser Verstehen beginnt mit unserer Aufgabe/Hingabe.

SPIRITUELLER KONTAKT

Unser Vater, öffne unseren Geist den Wahrheiten von AA. Erlöse uns von unseren alten Gewohnheiten und erfülle uns mit dem Wunsch, spirituelle AA-Gewohnheiten neu zu entwickeln.

TÄGLICHE GESUNDHEITSPRÜFUNG

Die körperliche Gesundheit sollte bei der Genesung vom Alkoholismus nicht außer acht bleiben. Wenn ein AA-Mitglied sich wohl genug fühlt, um aus dem Bett aufzustehen, heißt das noch lange nicht, daß es stark und kräftig oder frei von Krankheitssymptomen ist. Zu viele Mitglieder unserer Gemeinschaft werden Opfer eines vorzeitigen Todes, weil sie sich weigern, ihren geschädigten Körper wiederherzustellen, und weiter alles aus ihrer eingeschränkten Körperkraft herausholen, die vom exzessiven Alkoholmißbrauch nahezu völlig erschöpft ist.

BESINNUNG AM 7. TAG

Wir können nicht nachdrücklich genug betonen, wie wichtig es ist, „unsere Machtlosigkeit gegenüber dem Alkohol“ und „die Unkontrollierbarkeit unseres Lebens“ zuzugeben. Dauerhafte Nüchternheit erfordert dieses Eingeständnis. Wir sollten unseren Alkoholismus als Krankheit betrachten, nicht als einen Mangel an Willenskraft.

TÄGLICHE INVENTUR

Warum müssen wir unseren Alkoholismus zugeben? Ist das nicht bloß eine Entschuldigung für unser Trinken? Wenn wir schon nüchtern bleiben müssen in AA, warum gelingt uns das dann nicht mit unserer Willenskraft?

ANREGUNG ZUR MEDITATION

AA beginnt genau in dem Moment zu wirken, wenn wir unseren Alkoholismus zugeben und um Hilfe bitten, um ihn zu behandeln. Das Eingeständnis unserer Not setzt in unserem Inneren die machtvollen Kräfte von Ehrlichkeit und Demut frei. Sie sind die Grundlagen unserer Genesung. Wir gebrauchen keine Ausreden mehr. Alkoholismus ist im Grunde ein spirituelles Leiden, das uns auch körperlich, im Denken und im Fühlen krank macht. Wir sollten Gott bitten, unsere spirituelle Krankheit zu heilen. Unseren Körper behandeln wir mit medizinischer Fürsorge - nicht mit Willenskraft

SPIRITUELLER KONTAKT

Unser Vater, wir geben unseren Alkoholismus zu. Hilf uns, von ihm zu genesen. Wir möchten mit Dir zusammenarbeiten. Lehre uns, unser Leben wiederaufzubauen - körperlich und spirituell.

TÄGLICHE GESUNDHEITSPRÜFUNG

Wahrscheinlich sollten sich alle AA-Mitglieder von einem kompetenten Arzt untersuchen lassen, um den Zustand ihrer Leber festzustellen. Viele haben eine Fettleber und einige eine leichte Leberzirrhose. Die meisten sind frei von dieser Krankheit. Wir sollten jedoch über unseren Zustand Bescheid wissen und medizinische Hilfe in Anspruch nehmen, soweit sie benötigt wird. Diese Leiden können erfolgreich behandelt werden, wenn man sie früh genug in Angriff nimmt.

BESINNUNG AM 8. TAG

Eins steht fest: Im Alkoholismus steckt eine Menge Wahnsinn - das zeigte sich, als wir mit dem ersten Schluck wieder anfangen, und erst recht bei den endlosen Saufereien, die darauf folgten. Es ist uns nicht gelungen, aus eigener Kraft mit der Trinkerei aufzuhören, und wir haben alle uns verfügbaren menschlichen Quellen erschöpft. Unsere Batterien sind leer. AA empfiehlt daher, daß wir unser wahnsinniges Verhalten der Fürsorge einer Höheren Kraft übergeben

TÄGLICHE INVENTUR

Ist unser Alkoholismus in gewissem Sinne auch eine Geisteskrankheit? Sind wir dem Wahnsinn machtlos ausgeliefert? Für immer? Oder können wir davon freikommen, indem wir uns einer noch größeren Macht anvertrauen-damit uns jene Kraft hilft, die größer ist als unsere eigene und auch größer als der Alkoholismus?

ANREGUNG ZUR MEDITATION

Wenn wir den Wahnsinn unseres Alkoholismus abwägen, müssen wir der Tatsache ins Auge sehen, daß wir es immer nur schafften, „stinkbesoffen“ zu werden-ungeachtet dessen, wie aufrichtig unser Entschluß oder wie vernünftig unsere Pläne waren. Nur wenige Menschen können uns in Sachen Dummheit und Selbstbetrug das Wasser reichen. Wir hatten für all unsere Fehler Ausreden, doch wir weigerten uns hartnäckig, aus ihnen zu lernen. Wir waren abgefüllt mit Alkohol und verkorksten Ideen, und zur Selbsterhaltung fehlte uns der gesunde Menschenverstand, den nur Gott einem nassen Alkoholiker wiedergeben kann.

SPIRITUELLER KONTAKT

Unser Vater, laß uns den Wahnsinn unseres Trinkverhaltens erkennen. Schenke uns den Glauben an Deine Kraft, in uns den Instinkt der Selbsterhaltung wiederherzustellen.

TÄGLICHE GESUNDHEITSPRÜFUNG

AA weist uns darauf hin, daß wir an Körper und Geist krank sind. Es heißt: „Nach unserem Dafürhalten ist jede Vorstellung unvollständig, die den körperlichen Faktor außer Acht läßt.“ Körperliche Gesundheit fördert die Nüchternheit. Wir wollen sie auf keinen Fall vernachlässigen. Vernünftige Vorsorge kann uns vor der unglückseligen Erfahrung eines Rückfalls bewahren. Sie kann eine vorhandene Krankheit rechtzeitig aufdecken, damit Vorsorgemaßnahmen getroffen werden.

BESINNUNG AM 9. TAG

Vorbehalte, Zweifel und Angst schwirren Neulingen im Kopf herum und verhindern ihre Genesung in AA. Verkäufer bezweifeln ihre Fähigkeit, ohne Hilfe des Alkohols etwas verkaufen zu können. Einige fürchten, daß ihre Identität enthüllt wird. Andere fragen sich, wie sie die Kneipen und Saufkumpane meiden oder welche Ausrede sie ihnen gegenüber für ihre Abstinenz finden können.

TÄGLICHE INVENTUR

Können wir Vorbehalte aufrecht erhalten und gleichzeitig die Zwölf Schritte in unserem Leben praktizieren? Ist Angst ein Zeichen für künftiges Versagen? Ist es ratsam, unsere Zechgenossen, die noch weitertrinken, in Zukunft völlig zu meiden? Wie beantwortet AA diese Fragen?

ANREGUNG ZUR MEDITATION

Das Buch "Anonyme Alkoholiker" enthält die Antworten auf alle unsere Genesungsprobleme. Wir können daraus lernen, daß es für Alkoholiker gefährlich ist, in einer Haltung von Mißtrauen und Angst zu verharren. Es legt uns nahe, daß unsere Sicherheit und der Schutz unserer Nüchternheit aus dem Glauben an Gott und der Anwendung der Zwölf Schritte kommen. Es klärt uns über unser zukünftiges Verhalten gegenüber alten Zechfreunden auf und bietet eine Begründung an, die wir ihnen für unsere Abstinenz geben können.

SPIRITUELLER KONTAKT

Unser Vater, ersetze unsere Vorbehalte und Befürchtungen durch Glauben, Mut und AA-Verständnis. Begeistere uns, damit wir den aufrichtigen Wunsch haben, in AA erfolgreich zu sein.

TÄGLICHE GESUNDHEITSPRÜFUNG

Nach einer gewissen Zeit der Alkoholabstinenz, die unterschiedlich lang sein kann, stellen sich häufig körperliche Ermüdung, unerklärliche Schmerzen, Gelenkentzündungen, Magenbeschwerden oder Schlaflosigkeit bei uns ein. Wir lasten sie unserer neuen alkoholfreien Lebensführung an und neigen dazu, wenn schon nicht nach der Flasche, so doch nach Tabletten oder irgendeiner Patentmedizin zu greifen. Aber es gibt bessere Mittel für unsere Gesundheit. Vielleicht überprüfen wir stattdessen unseren täglichen Konsum an Zigaretten, Kaffee oder Süßigkeiten und setzen dort den Hebel an. Wir sollten versuchen, jede Nacht acht Stunden zu schlafen.

BESINNUNG AM 10. TAG

Was unser früheres Trinkverhalten anbelangt, sollten wir am besten nach dem Motto vorgehen: „Der Damm ist gebrochen, die Unschuld ist weg, einmal Alkoholiker - immer Alkoholiker.“ Das ist die einzige Grundlage, auf der wir unsere Rehabilitation dennoch herbeiführen können. Auf dem AA-Lebensweg wird uns bewußt, wie unser Trinken das Leben anderer Menschen beeinträchtigt hat. Wir empfinden Reue, doch das heilt nicht die Verletzungen, die wir anderen zugefügt haben. AA legt uns nahe, dafür Wiedergutmachung zu leisten.

TÄGLICHE INVENTUR

Versuchen wir, unser Leben wieder in Ordnung zu bringen? Haben wir eine Liste der Leute, denen wir geschadet haben? Sind wir gewillt, angemessene Wiedergutmachung zu leisten?

ANREGUNG ZUR MEDITATION

Ja, wir versuchen unser Leben im Einklang mit den Prinzipien der Zwölf Schritte neu aufzubauen und in zufriedener Nüchternheit zu leben, jedoch nicht auf Kosten anderer. Leben und leben lassen - das ist unser Motto. Die Fettnäpfchen, in die wir getreten sind, geraten in Vergessenheit, aber nicht die Kränkungen, die wir verursacht haben. Um von unserer Krankheit zu genesen, brauchen wir Vergebung. Sie anzunehmen, ohne etwas zurückzugeben, würde gegen alle spirituellen Gesetzmäßigkeiten verstoßen und unsere Nüchternheit bedrohen. Wiedergutmachung tut unserem Gewissen gut.

SPIRITUELLER KONTAKT

Unser Vater, vergib uns die Schuld, daß wir anderen Schaden zugefügt haben. Möge uns vergeben werden. Schenke uns die innere Stärke und die Bereitschaft, angemessene Wiedergutmachung zu leisten.

TÄGLICHE GESUNDHEITSPRÜFUNG

Die medizinische Wissenschaft lehrt uns, daß die Haupttodesursachen mit unserem Blut und seiner Zirkulation zusammenhängen. Herzkrankheiten haben hierbei einen hohen Anteil. Alkoholiker sind keine Ausnahme von dieser Regel. Viele AA-Mitglieder sterben unnötig früh, weil sie die Warnsignale von Herzbeschwerden nicht beachten und sie zu spät behandeln lassen. Schmerzen und Taubheit in den Armen, Erschöpfung, mühsames Atmen nach leichten Anstrengungen, Sodbrennen und Wasser in den Geweben sind Symptome, die wir von unseren Ärzten diagnostizieren lassen sollten.

BESINNUNG AM 11. TAG

Wir haben uns oft Hilfe und Seelenfrieden herbeigewünscht, wenn wir einen Kater hatten und durchhingen. Wir haben zuweilen sogar gebetet, um Hilfe zu bekommen von einer Art Wunschautomat: oben Gebet rein - unten erfüllter Wunsch raus. Doch nur selten beteten wir für dauerhafte Nüchternheit. Wir wollten die berausende Wirkung des Alkohols genießen ohne Konsequenzen tragen zu müssen. Darum schlugen solche Gebete fehl. Ein schier unüberwindliches Hindernis schien zwischen uns und zufriedener Nüchternheit zu stehen.

TÄGLICHE INVENTUR

Worin bestand dieses Hindernis? Haben wir unbewußt um die Fähigkeit gebetet, kontrolliert trinken zu können? Ist da eine Inventur angebracht? Müssen wir unsere Fehler auflisten?

ANREGUNG ZUR MEDITATION

Unsere Saufkumpane hätten uns wohl kaum die Flasche an den Hals setzen und uns gewaltsam zum Mittrinken zwingen können. Auch AA kann uns zu nichts zwingen. Alkoholiker machen, was sie wollen - sowohl innerhalb als auch außerhalb von AA. Auf diese Weise sind wir da gelandet, wo wir jetzt sind. Alles sind nur Empfehlungen. Wenn wir die AA-Ratschläge befolgen, sind wir wie Fallschirmspringer, die der Empfehlung nachkommen, die Reißleine zu ziehen. Unser „Müssen“ ist freiwillig. Es zeugt von Weisheit, wenn AA-Mitglieder ihre Charakterfehler daher auf eine Liste schreiben, sobald die Schrecken ihrer Saufzeit aus der Erinnerung aufsteigen. Diese Katastrophen waren nicht nur Alpträume. Sie können wiederkehren. Eine aufrichtige Inventur kann dem vorbeugen.

SPIRITUELLER KONTAKT

Unser Vater, erhalte unsere Aufgeschlossenheit und Bereitschaft, die größtmögliche Hilfe durch ein Leben im Rahmen der Zwölf Schritte zu erlangen. Hilf uns, eine ehrliche Inventur zu schreiben.

TÄGLICHE GESUNDHEITSPRÜFUNG

Tausende von Herzkranken leben ein langes und glückliches Leben, indem sie ihre Krankheit mit Gelassenheit akzeptieren und bei der Behandlung mit ihren Ärzten zusammenarbeiten. Für diejenigen, die mit einer Herzerkrankung leben müssen, beruht die große Hoffnung auf ein verlängertes Leben darauf, daß sie im Rahmen der Funktionsgrenzen des geschwächten Organs leben. Die wichtigste Vorschrift ist Ruhe. Übermüdung, übermäßiges Essen, Infektionen, Fettleibigkeit und emotionale Verstimmungen sind zu vermeiden.

BESINNUNG AM 12. TAG

„Wir fällten eine Entscheidung.“ Wie leicht es ist, jeden der Zwölf Schritte nur teilweise anzuwenden. Doch wie schwer fällt es uns, zu entscheiden, daß wir krank genug sind, um „unseren Willen und unser Leben der Sorge Gottes anzuvertrauen“. Wie schwer ist es für uns, unser eigenes Verständnis für Gottes Willen zu suchen. Wie leicht ist es, halbherzige Lippenbekenntnisse mit echter Entscheidung und Kapitulation zu verwechseln.

TÄGLICHE INVENTUR

Meinen wir es ernst mit AA? Haben wir entschieden, daß wir Gottes Hilfe brauchen, um nüchtern zu leben? Sind wir aufrichtig dabei, oder legen wir nur ein Lippenbekenntnis ab?

ANREGUNG ZUR MEDITATION

Eine Frau ist entweder schwanger oder nicht. Auch für Alkoholiker gibt es kein Mittelding - entweder naß oder trocken. AA zufolge verhält es sich mit den Zwölf Schritten ebenso. Man lebt sie - oder nicht. Da wir nicht mehr leben und gleichzeitig trinken können, entscheiden wir uns für AA. Weil unser Leben auf dem Spiel steht, können wir es uns nicht leisten, unseren Schutz von einem Lippenbekenntnis abhängig zu machen. Genesung vom Alkoholismus ist eine ernste Sache für uns. Um zu genesen, brauchen wir sowohl alle Zwölf Schritte als auch Gottes Hilfe.

SPIRITUELLER KONTAKT

Unser Vater, bewahre uns an diesem Tag vor Trotz, Zweifel und Unentschlossenheit. Lehre uns den Wert des Zuhörens, des Horchens in uns hinein und zu Dir hin - des Gehorsams. Bring unsere Gedanken ins Lot, so wie wir es nötig haben.

TÄGLICHE GESUNDHEITSPRÜFUNG

Der Mensch ist ein Geschöpf mit vielen Gewohnheiten. Alkoholiker haben schlechte Eß- und Trinkgewohnheiten entwickelt, die einer guten Gesundheit abträglich sind. Einige von uns bekommen Übergewicht, weil sie mehr Nahrung zu sich nehmen, als ihr Körper verarbeiten kann. Das ist eine zusätzliche Belastung für das Herz, erhöht den Blutdruck und verkürzt unser Leben. Wir sollten auf unsere Ernährung achten, um Erkrankungen der Herzkranzgefäße, Schlaganfällen und anderen Leiden vorzubeugen, die mit Übergewicht im Zusammenhang stehen.

BESINNUNG AM 13. TAG

Für unsere älteren Mitglieder sind die Tugenden der Anonymität ein vielfältiges und weitreichendes Feld. Für den Neuling hat Anonymität eine spezielle Bedeutung. Ihre große Attraktivität ist die Verschwiegenheit. Sie bietet einen Zufluchtsort, um abseits der Öffentlichkeit und ohne Vorwürfe zu genesen. Anonymität ist ein Privileg, das wir genießen. Wir sollten uns verpflichtet fühlen, sie zu bewahren.

TÄGLICHE INVENTUR

Haben wir den wahren Wert der Anonymität erkannt? Was ist daran in spiritueller Hinsicht wertvoll? Sind wir verpflichtet, die Anonymität anderer AA-Mitglieder zu achten und zu schützen?

ANREGUNG ZUR MEDITATION

Anonymität ist für jede AA-Gruppe lebenswichtig. Einem anderen Menschen anonym (also uneigennützig, ohne Ansehen der Person) zu helfen, ist eine spirituelle Handlung - der wahre Lebenssaft von AA. Dr. Bob sagte, man könne die Anonymität in AA auf zwei Arten brechen: durch Veröffentlichung von Bild und Namen in den Medien und durch Heimlichtuerei, so daß man für andere Trinker nicht mehr erreichbar ist. Heimlichkeiten sind ein Teil des besoffenen Denkens. Wir versuchten, unser Trinken zu verbergen und logen hinsichtlich des ganzen Jammers. Niemand konnte uns mehr glauben. Beim Trinken nützte die Anonymität nichts, aber sie hilft uns bei der Genesung. Sie ermöglicht uns auch, mit anderen zusammenzuarbeiten.

SPIRITUELLER KONTAKT

Unser Vater, wir danken Dir für AA. Hilf uns, dieses Programm zu leben, seine Prinzipien zu verstehen, und den spirituellen Wert der Anonymität zu erfahren.

TÄGLICHE GESUNDHEITSPRÜFUNG

Die miserable körperliche Verfassung eines AA-Mitgliedes ist jedoch alles andere als anonym. Sie ist unübersehbar. Außerdem erkennt man sie an typischen Symptomen, wie sprunghaftes, benebeltes Denken, Mangel an Begeisterungsfähigkeit, schweißige Handflächen. In diesem Zustand ist derjenige kaum in der Lage, sich täglich und zielstrebig mit dem Genesungsprogramm zu beschäftigen. Schlechte körperliche Gesundheit begünstigt Nervosität und Gereiztheit im Meeting. Sie führt zu intolerantem Denken und Groll. Das kann uns wieder zum Trinken bringen. Es ist keine Schande, auszurutschen, hinzufallen und krank zu sein, aber es ist eine Schande, jammernd liegenzubleiben statt wieder aufzustehen und weiterzugehen. „Sei gut zu dir, behandle deinen Körper wie einen liebenswerten Freund. Das bist du dir schuldig!“

BESINNUNG AM 14. TAG

Viele von uns sind über den Begriff „spirituelles Erwachen“ gestolpert. Solange wir AA mit organisierter Religion verwechselten, bekamen wir Schwierigkeiten mit dem spirituellen Aspekt. Indem wir versuchten, ein bestimmtes Verständnis von Gott und eine bestimmte Sichtweise religiösen Glaubens als die einzig richtige in AA hinzustellen, erfuhren wir Unzufriedenheit und Unwirksamkeit auf unserem AA-Weg.

TÄGLICHE INVENTUR

Sind die Ziele von AA und organisierten Religionen dieselben? Ist es unser Ziel, Seelen zu retten? Gibt es Anzeichen, die ein spirituelles Erwachen erkennen lassen?

ANREGUNG ZUR MEDITATION

AA bietet ein 24-Stunden-Programm an, das aus Medizin, Religion und Psychologie entlehnt ist, und mit dem wir Alkoholismus, eine heillose Krankheit, zum Stillstand bringen. Es macht sich körperliche, seelisch-geistige und spirituelle Hilfen zunutze, um jeweils für vierundzwanzig Stunden eine zufriedene Nüchternheit aufrechtzuerhalten. Es empfiehlt einen täglichen Kontakt mit Gott, wie wir Ihn verstehen. AA ist keine Religion. Unter Anzeichen eines spirituellen Erwachens verstehen wir Ehrlichkeit, Nüchternheit, Vergebung, Wiedergutmachung und Liebe.

SPIRITUELLER KONTAKT

Unser Vater, wir erkennen die in uns ruhende spirituelle Kraft und bitten um Deine Hilfe, damit sie sich entfaltet. Erwecke uns zu unseren spirituellen Möglichkeiten.

TÄGLICHE GESUNDHEITSPRÜFUNG

Es gibt keine schriftliche Aufnahmeprüfungen, die wir in AA bestehen müssen. Wir haben die Wahl, ob und wie wir genesen wollen. Wir können entweder untergehen oder schwimmen lernen. Allerdings erfordert das Schwimmen eine gute körperliche Gesundheit. Mit einer befriedigenden Genesung vom Alkoholismus ist es ebenso. Diese Tatsache sollten wir nicht außer acht lassen und so leben, daß unser Gesundheitszustand besser wird, und wir das Leben in vollem Umfang genießen können. AA-Mitglieder mit guter Körperkondition sind am erfolgreichsten.

BESINNUNG AM 15. TAG

Mitunter ist unsere Lebenskraft gering. Wir fühlen uns unruhig und zitterig, wir haben Sauftdruck. Verwirrt, unglücklich und egozentrisch arbeiten wir uns zurück an unser bevorzugtes Plätzchen - zum Fahrersitz. Groll, Sorgen und Intoleranz benebeln unser Denken. Es fällt uns schwer zu beten. Wir versäumen Meetings und vernachlässigen es, anderen zu helfen.

TÄGLICHE INVENTUR

Wie erklären sich unsere Gefühle der Niedergeschlagenheit und Nervosität? Woher kommt dieser Sauftdruck? Warum fällt es uns so schwer zu beten? Was können wir dagegen tun?

ANREGUNG ZUR MEDITATION

Ein heruntergekommener körperlicher Zustand macht einen Alkoholiker nervös und verursacht Sauftdruck. Überarbeitung, Mangel an Ruhe und falsche Ernährung begünstigen eine nachtragende Einstellung voller Selbstmitleid und Intoleranz. Solche Haltungen trennen uns von Gott. Sie töten unseren inneren Frieden und enden im Suff. Wir müssen diese Symptome erkennen und ihre Ursachen beseitigen. Die besten Hilfen, um damit ein Ende zu machen, sind vernünftiges Essen, Arbeit, Ruhe, Spiel und Gebet.

SPIRITUELLER KONTAKT

Unser Vater, lehre uns die Bedeutung des Wortes: „Das Wichtigste zuerst.“ Hilf uns, spirituell fit zu bleiben, damit wir nicht trinken müssen. Schenke uns genug Menschenverstand, damit wir die Gesundheit unseres Körpers erhalten.

TÄGLICHE GESUNDHEITSPRÜFUNG

Für unsere Mitglieder ist der Weg der Genesung mit Stolpersteinen gepflastert, von denen einige unsere physische Gesundheit bedrohen. Häufig ist unsere Nervenkraft durch den Alkoholismus erschöpft. Mitglieder, die ihr Nervensystem weiterhin übermäßig belasten, beschwören Unheil herauf. Körper und Geist funktionieren nicht getrennt voneinander, in einem kranken Körper ist auch die geistige Gesundheit beeinträchtigt. Offensichtlich liegt es in unserm ureigensten Interesse, unsere körperliche Gesundheit wiederherzustellen.

BESINNUNG AM 16. TAG

Erinnerst du dich an das alte Sprichwort: „Eine Kette ist nicht stärker als ihr schwächstes Glied?“ Alkoholismus ist das schwache Glied in unserer Lebenskette, und er bringt uns besonders durcheinander, weil er gleich drei schwache Glieder in sich vereinigt. Alkoholismus ist eine körperliche, seelisch-geistige und spirituelle Krankheit, und AA bietet uns die besten Genesungschancen.

TÄGLICHE INVENTUR

Gut? Besser? Am besten? Einfach nur Trockenheit oder zufriedene Nüchternheit? Was soll es sein? Sollten wir unsere Chancen in AA zunichtemachen oder verbessern?

ANREGUNG ZUR MEDITATION

Wir gesellten uns zu AA, um mit dem Wahnsinn des Alkoholismus Schluß zu machen und ein glückliches, nüchternes Leben zu beginnen. Wir gaben unsere Krankheit zu und willigten ein, gesund zu werden - nicht halb gesund. Mangelnder Selbsterhaltungstrieb scheint bei AA ein neuartiger Wahnsinn zu sein. Nachdem wir gute Fortschritte mit unserer körperlichen und seelisch-geistigen Gesundheit gemacht haben, sollten wir uns nicht dagegen sträuben, emotional und spirituell zu wachsen. In Anbetracht dieser Tatsache sollten wir in AA an unserem Reifeprozess arbeiten.

SPIRITUELLER KONTAKT

Unser Vater, erhalte unsere Wachsamkeit gegenüber der verhängnisvollen Natur unserer Krankheit und dem Wahnsinn des Alkoholismus. Hilf uns, die schwachen Glieder in unserer Persönlichkeitskette auszubessern.

TÄGLICHE GESUNDHEITSPRÜFUNG

Achte auf deinen Energiehaushalt. Plane deine Aktivitäten für den Tag. Meide emotionale Erregung. Lege täglich Ruhepausen ein. Rufe dir ins Bewußtsein, daß du nicht nur seelisch-geistig und spirituell, sondern auch körperlich genesen solltest. Körperliche Fitneß trägt zur seelisch-geistigen und spirituellen Genesung bei. Wir müssen unsere Leistungsfähigkeit erhalten, indem wir uns hüten, Gefühle der Schläffheit und Erschöpfung heraufzubeschwören, denn sie signalisieren uns prompt, daß wir wieder einmal zu extrem waren, daß wir zu viel oder zu wenig des Guten getan haben. Wenn wir uns fit halten, gehen wir zielgerichtet und sorgsam mit unseren Energien um - mit dem Ergebnis einer besseren Gesundheit.

BESINNUNG AM 17. TAG

Ein langjähriges Mitglied betrank sich, hörte jedoch mit dem Trinken wieder auf, bevor sich ernste Schwierigkeiten einstellten. Seine Gruppe kriegte das nicht spitz, und er erzählte auch nie von seinem Rückfall. Er redete sich ein, von so einem kleinen Ausrutscher müsse man kein Aufhebens machen und nahm kaltschnäuzig die alten Beziehungen zu seiner Gruppe wieder auf, als sei nichts geschehen. Unsicherheit und Angst beherrschten seine Entwicklung und verursachten weitere Rückfälle.

TÄGLICHE INVENTUR

Wie ernst ist ein Rückfall? Hätte er sich den Mitgliedern seiner Gruppe anvertrauen sollen? Was brachte ihn zum Trinken? Verzeiht AA Rückfälligen?

ANREGUNG ZUR MEDITATION

Alle Rückfälle sind ernst - einige sind tödlich. Wer meint, vor und nach seinen kleinen Ausrutscher sei er ja nüchtern geblieben, macht in Wahrheit nur Trinkpausen. Wehret den Anfängen! Das dicke Ende kommt erst noch - unweigerlich. Ein Rückfall fängt im Kopf an; in Form irgendeines Selbstbetrugs. Er tritt aufgrund von Unehrllichkeit ein. Dieses Mitglied hätte seiner Gruppe gegenüber Farbe bekennen sollen. Als „Patienten“ von AA sollten wir wissen, daß die alten Denkmuster in Bezug auf den Alkohol im Kopf erhalten und abrufbar bleiben. Wenn wir zulassen, daß sie aktiviert werden, laufen sie selbständig ab, und es gibt kein Halten mehr bis zum nächsten Zusammenbruch. Wenn wir uns selbst gegenüber nicht ehrlich sein können, leiden wir an besoffenem Denken. Rückfällige sind krank. Bei einer Krankheit gibt es nichts zu verzeihen, auch nicht durch AA. Aber AA kann kranken Mitgliedern helfen, gesund zu werden, sofern sie dazu bereit sind.

SPIRITUELLER KONTAKT

Unser Vater, wir beten um Hilfe, damit wir Dir und uns selbst gegenüber völlig ehrlich werden. Befreie uns von Angst, Unehrllichkeit und Rückfällen.

TÄGLICHE GESUNDHEITSPRÜFUNG

Wir haben uns Gott anvertraut, und Gott hat uns einen Körper anvertraut. Wir sind schlampige Verwalter, wenn wir ihn nicht mit Achtung behandeln und gut für ihn sorgen. Oder schieben wir die Verantwortung fürs Körperliche den sogenannten Fachleuten zu? Ist das nicht auch eine Form der Unehrllichkeit? Wie steht es mit unserer Ehrlichkeit Gott, uns selbst, unserer Gruppe und dem Alkoholiker, „der noch leidet“ gegenüber? Wenn wir aufgrund von Streß, Überarbeitung und Vernachlässigung des Körpers zu krank oder zu abgeschlafft sind, um zum Wohlergehen unserer Gruppe beizutragen oder die Botschaft an Alkoholiker heranzutragen, die unsere Hilfe so nötig brauchen - ist das Ehrlichkeit im Sinne des AA-Programms? Denke darüber nach. Vielleicht ist dir diese Verpflichtung noch gar nicht in den Sinn gekommen.

BESINNUNG AM 18. TAG

Für viele Mitglieder ist Rachsucht ein Stolperstein auf dem Genesungsweg. Sie gehen in die Meetings und reden über das Programm, behalten sich jedoch vor, argwöhnisch, haßerfüllt und -wie sie es nennen - gerecht zu sein. „Haust du meinen Dackel, hau' ich deinen Dackel!“ So oder ähnlich rechtfertigen sie ihren Groll. Und dann wundern sie sich noch, warum das AA-Programm bei ihnen nicht wirkt. Ihnen fehlt es an zufriedener Nüchternheit.

TÄGLICHE INVENTUR

Warum nur gehen Gelassenheit und Seelenfrieden zum Teufel, wenn wir Alkoholiker es jemandem heimzahlen wollen? Gibt es gerechten Zorn? Sind wir zu Recht böse geworden? Wollen wir wirklich böse sein? Erhöhen Haß und Vergeltung unsere Chancen, zufriedene Nüchternheit zu erreichen?

ANREGUNG ZUR MEDITATION

Unsere rachsüchtige Haltung ist ein Symptom für Vorbehalte gegenüber dem AA-Programm. Sie steht im Gegensatz zu einem wichtigen spirituellen Grundprinzip. Wenn wir bitten: „Vergib uns unsere Schuld“, dann müssen wir den Anfang machen. Wir können nicht erwarten, daß uns verziehen wird, außer: „... wir vergeben unsern Schuldigem“ Groll und Rachsucht sind Formen besoffenen Denkens, die AA niemals gutheißen kann. Ein Alkoholiker, der es „diesem Dreckstück mal zeigen“ will, der meint, anderen etwas heimzahlen zu müssen, ist rachsüchtig und vom Fundament der Zwölf Schritte abgewichen. Wir sollten das Experiment wagen, für jene zu beten, die wir hassen. Es lohnt sich.

SPIRITUELLER KONTAKT

Unser Vater, laß uns in Zukunft vor der Form von Trunkenheit auf der Hut sein, die sich hinter gehässigen und rachsüchtigen Einstellungen verbirgt. Hilf uns, sie zu überwinden, indem wir für die Menschen beten, die wir hassen.

TÄGLICHE GESUNDHEITSPRÜFUNG

Wie oft meditieren wir über den Wert eines gesunden Körpers als Hilfsmittel, um unseren Alkoholismus zum Stillstand zu bringen? Nicht oft genug, um ehrlich zu sein. Was für eine Schande, daß wir immer erst warten, bis eine Krankheit uns niederwirft, ehe uns zu Bewußtsein kommt, wie positiv, wie wortwörtlich „Not-wendig“ eine gute körperliche Gesundheit bei unserer Genesung ist. Dabei brauchen wir nur ein paar einfache Regeln zu befolgen, um gesund zu bleiben. Eine geordnete Lebensführung, die uns angemessene Bewegung, frische Luft, Sonnenschein, Nahrung und Ruhe verschafft, ist das Wesentliche für einen gesunden Körper.

BESINNUNG AM 19. TAG

Beim Erörtern einiger Grundaussagen des AA-Programms stimmte eine Gruppe ernsthaft bemühter Neulinge darin überein, daß kein Alkoholiker ohne Aufgabe/Hingabe von seiner Krankheit genesen könnte. Nur ein einziger war anderer Auffassung: Er meinte, „surrender“ sei Kapitulation, sei also nur etwas für Verlierer, sei eine ebenso unsinnige, wie negative Geisteshaltung, sei letztlich Feigheit vor dem Feind!

TÄGLICHE INVENTUR

Wer hat recht? Sind wir wirklich Feiglinge und Verlierer? Ist Aufgabe/Hingabe tatsächlich so lebenswichtig hinsichtlich unserer Genesung? Wovor kapitulieren wir? Was geben wir auf, wem geben wir uns hin, woran liefern wir uns aus? Wie überwinden wir unser Dilemma und finden Antwort auf diese Fragen?

ANREGUNG ZUR MEDITATION

Einen Diabetiker, der Insulin ablehnt und sich mit Zucker vollstopft, würde man am besten als lebensmüde bezeichnen. Wahnsinn ist das richtige Wort für das Verhalten eines Alkoholikers, der seine Krankheit nicht zugeben will und weitertrinkt. Einen Beinbruch ignorieren wir nicht einfach, sondern lassen ihn vom Arzt richten, schienen, eingipsen. Alkoholismus ist für uns wie ein gebrochener Knochen. Wenn wir Gott bitten, unser Heiler zu sein und den durch Alkoholismus erfolgten Zusammenbruch in unserem Leben wieder zu richten, ist das nicht Feigheit, sondern ein Zeichen von Intelligenz. Gib das Alte auf und dich etwas Neuem hin, aber sei sicher, daß du deinen Willen und dein Leben nur einer gütigen, aufbauenden Kraft hingibst und nicht dem nächsten Zerstörer.

SPIRITUELLER KONTAKT

Unser Vater, bewahre uns vor intellektuellem Kopfkino. Behebe unsere Haarspaltereien - all das kleinliche Gezänk wegen einseitig und dogmatisch verwendeten Worthülsen -, so daß wir erhaben darüber lächeln können. Zeige uns die Logik, die darin liegt, den Alkohol aufzugeben und uns Dir hinzugeben.

TÄGLICHE GESUNDHEITSPRÜFUNG

Wenn uns auch manchmal so ist - wir haben keine Wahl, aus der Haut zu fahren und einen anderen Körper zu suchen, mit dem wir unser neues Leben beginnen. Wir haben nur den, den wir jetzt haben. Aber wir stehen in der Verantwortung, tagtäglich für ihn zu sorgen. Gott hat nur unsere Hände. Was wir nicht tun, bleibt ungetan. Er gibt uns nur die Richtlinien und die Kraft, sie auszuführen. Es gibt AA-Mitglieder, die das anscheinend nicht begreifen. Gott hilft uns nicht in körperlichen Dingen, wenn wir uns weigern, das unsere beizutragen. Wer seinen Arsch nicht hebt, bleibt eben sitzen. Sie jammern um Hilfe und bringen es zuweilen sogar fertig, vergeblich zu beten: „Lieber Gott, mach' doch dies und das...“ Sie tun das, statt den Arzt zu rufen oder hinzugehen, um einen entzündeten Blinddarm, die Mandeln oder einen faulen Zahn entfernen zu lassen. Wir sollten nicht zögern, unsere gesundheitlichen Probleme fähigen Ärzten anzuvertrauen, mit denen Gott uns reichlich versorgt hat.

BESINNUNG AM 20. TAG

Der kürzeste Weg zum Rückfall in AA: Das erste Glas stehen lassen, ansonsten weitermachen wie bisher und warten, daß die Zeit vergeht. Wer die erste Phase körperlicher Trockenheit verstreichen läßt, ohne Ehrlichkeit, Demut und Gottesbewußtsein zu erlangen, hat die Rückfahrkarte schon in der Tasche. Ein guter Weg, um Rückfälle zu verhüten, wird uns im Fünften Schritt empfohlen. Aus diesem Kapitel stammen viele unserer wesentlichen Genesungsprinzipien, zum Beispiel: Demut, Freiheit von Angst, Ehrlichkeit, Geduld, Toleranz, Liebe, Gebet, Meditation, göttliche Führung, Eingebung/Inspiration, spirituelle Erfahrung.

TÄGLICHE INVENTUR

Gehören wir zu denjenigen, die den Fünften Schritt auf die lange Bank geschoben haben? Gibt es einen berechtigten Grund, ihn noch länger hinauszuschieben? Warum suchen wir nicht jetzt sofort jemanden, mit dem wir den Fünften Schritt vornehmen können?

ANREGUNG ZUR MEDITATION

Mitglieder vergessen manchmal, daß ihr Alkoholismus zwar zum Stillstand gebracht wurde, aber im herkömmlichen Sinne eine heil lose Krankheit bleibt. Auch genesene Alkoholiker sind noch Alkoholiker und haben somit für den Rest ihres Lebens die Fähigkeit verloren, kontrolliert zu trinken. Sie halten ihre Nüchternheit mit der Zeit für selbstverständlich. Viele gehen in AA-Meetings, geben dort ihre problematischen Schwachpunkte zum Besten und führen ein paar AA-Weisheiten - oder was sie dafür halten - im Munde. Dennoch halten sie zäh an einigen ihrer schlimmsten Charakterfehler fest. Die Liste ihrer Lippenbekenntnisse ist hervorragend, aber damit ist AA kaum gedient. Ihre Nüchternheit und deren hilfreiche Ausstrahlungskraft auf noch leidende Alkoholiker bleibt eng begrenzt, ja geradezu armselig. Die Anwendung des Fünftes Schrittes deckt diese Tatsachen auf. Er bewahrt uns Demut und Dienstbereitschaft.

SPIRITUELLER KONTAKT

Unser Vater, befreie uns von trübsinnigem Zaudern und Zagen im AA-Programm. Erfülle uns mit Begeisterung für die Zwölf Schritte. Gib uns die moralische Kraft für den Fünften Schritt.

TÄGLICHE GESUNDHEITSPRÜFUNG

Jeder Mensch hat Blutdruck. Bei einigen ist er zu hoch, bei anderen zu niedrig, bei den meisten Leuten ist er normal. Zu hoher Blutdruck zerstört die Blutgefäße und ist die häufigste Ursache für Herzleiden bei AA-Mitgliedern. Die Ursachen solcher Abweichungen sind weitgehend unbekannt, doch meist treten sie im Zusammenhang mit Nierenleiden, Funktionsstörungen des Nervensystems, Drüsenstörungen oder Übergewicht auf. Wir sollten darauf achten, daß unser Blutdruck in normalen Grenzen bleibt.

BESINNUNG AM 21. TAG

Nach einigen Monaten unzufriedener Trockenheit verließ ein verärgerter AA-Freund seine Gruppe und fing wieder an zu trinken. Mit weit aufgerissenem Maul hatte er gegen das Spirituelle im AA-Programm gewettert und es als „Opium fürs Volk“ bezeichnet. Er posaunte überall herum, daß er sich sein Leben nicht von AA diktieren lassen müsse. In diesem Punkt behielt er recht, doch durch seinen Rückfall verlor er den Job, die Frau und sein Zuhause.

TÄGLICHE INVENTUR

Könnte es sein, daß er gegen das rebelliert hat, was die Schritte Sechs und Sieben vorsehen? Welche Funktion haben diese Schritte im Hinblick auf Selbstdisziplin?

ANREGUNG ZUR MEDITATION

Die äußeren Zeichen von Depression sind bei einem Alkoholiker nur die Schatten seiner eigentlichen Bedrückung im Innern. Er ist ein sehr kranker Mensch, der von einer starken Besessenheit beherrscht wird, die schreit: „Ich will frei sein. Ich will denken und trinken, was mir gefällt. Ob mit oder ohne AA.-- ich stehe zu meinen Schwächen und werd' den Teufel tun, mich von ihnen zu trennen. Ich bin okay, so wie ich bin und kann so bleiben. Ich brauche mich nicht zu ändern.“ Ein derart egoistisches Freiheits(un)verständnis verstärkt nur noch die Fesseln, mit denen er an den Alkoholismus gekettet ist. Rebellion gegen Gott und das Spirituelle ist vermutlich eine Entwicklungsphase, die jeder kennt. Wenn wir jedoch darin stecken bleiben, haben wir bestenfalls die Galeere gewechselt - wir sind immer noch Sklaven und nunmehr trocken besoffen.

SPIRITUELLER KONTAKT

Unser Vater, bring Licht in unsere Charaktermängel. Hilf uns, stärker Selbstdisziplin zu üben. Schenke uns den aufrichtigen Wunsch, die Schritte Sechs und Sieben völlig zu akzeptieren.

TÄGLICHE GESUNDHEITSPRÜFUNG

Die moderne Medizin betont, daß die Ernährung ein wichtiges Element gesunder Lebensführung ist. Sie behauptet, wir essen zu viel Brot, Fett und Zucker auf Kosten von Proteinen, Kohlehydraten, Mineralsalzen und Vitaminen, die das Wachstum und die Regeneration des Körpers fördern. Der biochemische Ablauf im Körper des Alkoholikers wird durch Mangel an geeigneter Nahrung geschwächt. Unsere Ernährung sollte ausgewogen sein und reichlich Gemüse, Obst und Fleisch enthalten. AA macht keine Vorschriften zur Ernährung, berichtet aber, daß in den 30er Jahren Süßigkeiten, Tomatensaft und Sauerkraut im Entzug benutzt wurden.

BESINNUNG AM 22. TAG

Wenn wir durch das Leben im AA-Programm erst einmal nüchtern geworden sind, werden wir leicht übermütig und denken, uns könne nichts mehr passieren. Fälschlicherweise halten wir häufig unsere Genesung im Rahmen von vierundzwanzig Stunden für eine Heilung auf immer und ewig und hören auf, in AA bei der Stange zu bleiben. Überzeugt von unserem Fortschritt und von unserer offensichtlichen Reife beeindruckt, werden wir selbstgefällig und meinen, unsere AA-Lorbeeren schon in der Tasche zu haben.

TÄGLICHE INVENTUR

Was ist Selbstzufriedenheit? Ist sie ein Gefahrensignal? Werden wir je die volle Reife im AA-Programm erreichen? Gibt es da bestimmte Kriterien? Nenne sie!

ANREGUNG ZUR MEDITATION

Das Blaue Buch enthält die Antworten auf all unsere Trinkprobleme. Es nennt auch das Merkmal für die Reifeprüfung, nach der man auf den AA-Weg nicht mehr angewiesen ist. „Wenn jemand, der früher nicht kontrolliert trinken konnte, plötzlich eine Kehrtwendung zustande bringt und wie ein Gentleman trinken kann, dann ziehen wir unseren Hut vor ihm... " Selbstgefälligkeit und Selbstzufriedenheit sind nichts für uns. Unser Ziel ist Gelassenheit - die Belohnung für ein tägliches Leben im AA-Programm.

SPIRITUELLER KONTAKT

Unser Vater, wir beten um die Einsicht, dar wir es nötig haben, tagaus tagein im AA-Programm zu leben. Mache uns auf die Gefahr unserer Selbstzufriedenheit aufmerksam. Lehre uns die wahre Bedeutung von gelassener Freudigkeit

TÄGLICHE GESUNDHEITSPRÜFUNG

Alkoholiker sind durch tiefsitzende Vergiftungen körperlich krank, die sie sich dadurch zugezogen haben, daß sie Ernährung und Ruhe durch Alkohol ersetzt haben. Wir sind ungeduldige Leute und wollen schnell gesund werden. Nicht selten greifen Neulinge eigenmächtig zu Tabletten und Antibiotika. Das ist eine gefährliche Praxis mit schädlichen Nebenwirkungen, unter denen wir zu leiden haben. Am schädlichsten ist der Gebrauch von Beruhigungsmitteln, weil sie abhängig machen. Bei eigenwilligem Gebrauch selbstverordneter Medikamente ist AA unwirksam.

BESINNUNG AM 23. TAG

Die Schlüssel zu Erfolg und Dienst in AA finden sich in den letzten acht beachtlichen Worten des Zwölften Schrittes: „... diese Prinzipien in all unseren Angelegenheiten zu praktizieren“. Es erfordert eine Menge konstruktiver Gedanken, Bemühungen und Mut, unseren Alkoholismus zum Stillstand zu bringen - nicht nur körperliche, sondern auch die moralische Stärke, ehrlich zu uns selbst zu sein und im Programm zu leben.

TÄGLICHE INVENTUR

Gehört mehr zum Zwölften Schritt, als nur „die Botschaft weiterzutragen“? Wie steht es mit dem spirituellen Erwachen? Was ist mit „diesen Prinzipien“ gemeint?

ANREGUNG ZUR MEDITATION

„Diese Prinzipien“ umfassen alle Zwölf Schritte. „Die Botschaft an Alkoholiker weiterzugeben“ ist tatsächlich lebenswichtig, jedoch nur ein Teil der Anwendung „dieser Prinzipien in all unseren Angelegenheiten“. Ohne diese Praxis gibt es keine Genesung. Ohne sie hätten wir keine Beispiele zufriedener Nüchternheit - keine Botschaft weiterzutragen - keine Sponsorschaft - nicht einmal AA. Wir wollen niemals die Bedeutung der letzten acht Worte des Zwölften Schrittes vergessen.

SPIRITUELLER KONTAKT

Unser Vater, erwecke uns spirituell. Erlaube uns, die Botschaft an Alkoholiker heranzutragen. Hilf uns, nüchtern zu bleiben und jeden Tag 24 Stunden lang nach den Zwölf Schritten zu leben.

TÄGLICHE GESUNDHEITSPRÜFUNG

Die medizinische Wissenschaft hat sich lange für die Wirkung des Blutzuckerspiegels auf die körperliche Verfassung des Alkoholikers und für das Nachlassen seines Verlangens nach dem Essen interessiert. Die Erfahrung lehrt uns, daß Saufdruck am häufigsten auftrat, wenn unser Magen leer und unser Blutzuckerspiegel niedrig war. Daran sollten wir in AA denken und immer danach trachten, eine angemessene Ernährung als Abwehr gegen das erste Glas einzuhalten. Sofort-Inventur: HALT! Hungry - hungrig? Angry - verärgert? Lonely - vereinsamt? Tired - übermüdet?

BESINNUNG AM 24. TAG

Ein AA-Mitglied, das auf einige Jahre Trockenheit und aktive Leistungen in AA zurückblicken konnte, zog in eine andere Stadt um und schloß sich der dortigen Gruppe an. Sich auf seine längere AA-Zugehörigkeit berufend, maßte er sich Autorität an und versuchte, die Gruppe zu beherrschen. Da ihm dies nicht gelang, zerstörte er ihre Einmütigkeit und fing später selbst an, wieder zu trinken.

TÄGLICHE INVENTUR

Wird AA geleitet? Herrschen einzelne unserer Mitglieder? Wer hat die höchste Autorität in AA? Wie drückt sie sich aus? Leiten wir autoritär, oder führen wir durch unser Beispiel?

ANREGUNG ZUR MEDITATION

Eine Gemeinschaft kranker Menschen, die auf dem Weg der Genesung von den Folgen ihres Alkoholismus sind, kann nicht durch den Erlaß von Anordnungen zurück zur Gesundheit gebracht werden. Sie sollten geführt werden von verständigen - verstehenden - Alkoholikern, die ihre Krankheit durch Leben im Zwölf-Schritte-Programm zum Stillstand gebracht haben und willens sind, ihre Erfahrungen mit anderen zu teilen. Wer unter euch der Größte sein will, der sei euer aller Diener. In AA soll nicht ein einzelner, eine Clique oder eine „demokratisch abgestimmte“ Mehrheit das Sagen haben, sondern der Wille eines liebenden Gottes, der unser Gruppengewissen aktiviert. Seine Stimme soll durch AA zu den Alkoholikern sprechen, die noch leiden.

SPIRITUELLER KONTAKT

Unser Vater, laß uns durch unsere Beispiele von Gelassenheit und zufriedener Nüchternheit jene Alkoholiker anziehen, die noch leiden. Laß uns den Wert des Dienens erkennen.

TÄGLICHE GESUNDHEITSPRÜFUNG

Ein guter körperlicher Gesundheitszustand ist die beste Vorbeugung gegen Krankheit. Sie scheint für manche Leute eine Veranlagung zu sein, während andere darum kämpfen müssen. Der Alkoholiker hat sich, ungeachtet seines früheren Zustandes, in die zweite Kategorie begeben. Die Genesung vom Alkohol konfrontiert uns nun mit zwei echten Problemen: das erste ist, unsere Gesundheit wiederzuerlangen. Das zweite ist, sie zu erhalten. Die Bereitwilligkeit, unsere Krankheit und körperlichen Mängel zuzugeben und zu behandeln, ist ein wichtiger Aktivposten bei der Genesung.

BESINNUNG AM 25. TAG

Einigkeit in Zielsetzung, Denken und Handeln ist für den Erfolg einer AA-Gruppe lebenswichtig. Ohne Einmütigkeit können wir nur Fehlschläge erwarten. Möglicherweise steht und fällt dein Erfolg mit dem der Gruppe, doch vergiß nie, daß die Mitgliedschaft nie von Geld oder Meinungsgleichheit abhängig gemacht werden darf. Wir sollten zusammenstehen, um unseren Daseinszweck erfüllen zu können. Das schulden wir uns selbst, unserer Gruppe und ihren zukünftigen Mitgliedern.

TÄGLICHE INVENTUR

Steht das Wohlergehen der Gruppe an erster Stelle? Hängt die Genesung des einzelnen von der Einigkeit der Gruppe ab? Wer ist für die Einigkeit der Gruppe verantwortlich?

ANREGUNG ZUR MEDITATION

Die erste Tradition weist uns darauf hin, daß eine AA-Gruppe ohne Einigkeit zerfällt. Viele von uns könnten ohne die Gemeinschaft mit anderen Menschen in einer Gruppe nicht überleben. Offensichtlich trägt jedes einzelne Mitglied einen anderen Teil der Verantwortung für die Einigkeit des Ganzen. Entweder hängen wir freiwillig zusammen oder Teufel Alkohol hängt uns einzeln. Das ist uns bewußt, und deshalb wollen wir unseren kleinlichen Ehrgeiz beiseitelegen und uns entschlossen verbünden, um die Prinzipien von AA zu stützen.

SPIRITUELLER KONTAKT

Unser Vater, wir beten, daß unsere Gruppe einig sei in ihrem einzigen Zweck, die AA-Botschaft an Alkoholiker weiterzugeben, die noch leiden und unsere Hilfe brauchen, um so unsere eigene Nüchternheit aufrechtzuerhalten.

TÄGLICHE GESUNDHEITSPRÜFUNG

Obwohl das organische Herz an der Entstehung von Schmerzen und unangenehmen Gefühlen, die ihm zugeschrieben werden, keine Schuld trägt, tun wir gut daran, den Ursachen für ungewöhnliche Symptome nachzugehen, wenn sie auftreten. Um Herzproblemen vorzubeugen, ist es am besten, einmal im Jahr einen Arzt zu einer Vorsorgeuntersuchung aufzusuchen und seinen Rat einzuholen, wenn ein Symptom auftaucht, dessen Ursache möglicherweise mit dem Herz zu tun hat. Vielleicht wird dadurch ein organisches Leiden rechtzeitig aufgedeckt, behandelt und geheilt.

BESINNUNG AM 26. TAG

Ein schmutziger Alkoholiker mittleren Alters lag sterbenskrank auf seiner alten Couch im Elendsviertel einer Stadt im mittleren Westen. Krank, hilflos und finanziell am Ende rief er nach AA um Hilfe. Mitfühlende Mitglieder reagierten und brachten ihn in eine Klinik. Er erholte sich und schloß sich später AA an, wo er blieb und seiner Gruppe wertvolle Dienste leistete.

TÄGLICHE INVENTUR

Was sind die Voraussetzungen für die Mitgliedschaft in AA? Kümmern wir uns um die Trinker aus den unteren Sozialschichten ebenso wie um die aus den höheren? Wie gehen wir mit denen um, die sich weigern, an Gott zu glauben?

ANREGUNG ZUR MEDITATION

„Die einzige Voraussetzung für die Mitgliedschaft ist der Wunsch, mit dem Trinken aufzuhören.“ Es steht uns nicht zu, einem Alkoholiker, der um Hilfe ruft, den Zugang zu AA zu verweigern. Gott hat Seine eigene Methode, wie er mit denjenigen umgeht, die nicht an Ihn glauben. AA verlangt nicht, daß wir an Gott glauben, doch jeder Neuling wird bald merken, daß zufriedene Nüchternheit Glauben erfordert. Bei einem Mitglied, das spirituelle Hilfe ablehnt, kann sich kein befriedigender Persönlichkeitswandel vollziehen.

SPIRITUELLER KONTAKT

Unser Vater, bewahre uns davor, andere Menschen zu verurteilen. Schenke uns die Weisheit, zwischen Toleranz und weichlicher Schlawheit unterscheiden zu können. Laß uns AA leben und geben.

TÄGLICHE GESUNDHEITSPRÜFUNG

Gesunder Menschenverstand bestimmt die Regeln für ein gesundes Leben. Gute Gesundheit resultiert nicht aus der einmaligen Anwendung einer bestimmten Maßnahme. Viele kleine alltägliche Übungen, die schließlich zur Gewohnheit werden, halten uns fit, auch beim Essen. Sie können uns davor bewahren, unser eigenes Grab zu schaufeln. Auf dem Weg zum Wohlergehen locken Abwege ins angebliche Schlaraffenland. Nehmen wir uns davor in acht: gieriges Essen, übermäßiges Essen, Essen mit Getränken hinunterspülen und Essen aus Langeweile.

BESINNUNG AM 27. TAG

Bei einem Jahrestreffen von AA wartete der Hauptredner, ein Oldtimer, bis er an die Reihe kam, während die anderen Sprecher sich fast zwei Stunden lang über Sauferlebnisse, ihren blöden Chef, das kranke Kind, die böse Schwiegermutter und wer weiß noch alles ausließen, wobei so manches überhaupt nichts mit AA zu tun hatte. Endlich wurde er aufgerufen. Er sprach begeistert und 30 Minuten lang vom AA-Erfolgsrezept. Sein Thema? Demut - Liebe und Dienst.

TÄGLICHE INVENTUR

Haben wir uns jemals die Kraft wahrer Demut vor Augen geführt? Suchen wir zufriedene Nüchternheit oder Verehrung in AA? Sind unsere Bemühungen von Liebe und Dienstbereitschaft inspiriert?

ANREGUNG ZUR MEDITATION

Die wirklich großen AA-Mitglieder sind durchweg demütige Menschen. Sie geben gern kostenlos die Früchte ihres Talents weiter und streben nicht nach Dank und Ehren. Diejenigen, die sich profilieren wollen, verhalten sich anders. Ihnen fehlt die Demut, sie gieren nach Beifall und merken nicht, wie kleinlich sie dabei sind. Wir können in AA gleichzeitig groß und klein sein. Doch nur, wenn wir unsere Eitelkeit auf dem Altar des Dienstes in AA opfern, wird fortschreitendes (spirituelles) Wachstum bei uns Gestalt annehmen, und wir werden Anerkennung finden, ohne sie zu suchen.

SPIRITUELLER KONTAKT

Unser Vater, wir kennen unsere Schwäche für Eitelkeiten und beten um die Kraft der Demut. Offenbare uns, wie sehr wir uns nach Liebe und Dienst sehnen. Mache uns zu wertvollen Dienern von AA.

TÄGLICHE GESUNDHEITSPRÜFUNG

Alkohol trägt nicht zu Diabetes bei, aber Diabetes kann zu Rückfällen führen. Durch die Diabetiker unter uns wird diese Tatsache bestätigt. Sie leiden unter Komplikationen, die durch ihre primäre Krankheit verursacht werden, geraten in einen Trockenrausch und enden im Suff. Diabetiker in AA müssen gleich zwei heillose Krankheiten zum Stillstand bringen. Sie sollten ihre Diät strikt einhalten. Übermäßige körperliche und seelische Anstrengungen müssen sie vermeiden. Infektionen und Nachlässigkeit können zu Nekrosen, Blindheit und Tod führen.

BESINNUNG AM 28. TAG

Einige AA-Mitglieder und ihre Frauen versammelten sich normalerweise im Hause eines anderen Mitglieds zu ihrem wöchentlichen AA-Meeting. Der Gastgeber kam zu spät, um das Meeting noch abhalten zu können. Als er auf seine Abwesenheit angesprochen wurde, brüllte er: „Was zum Teufel soll dieses Gezeter? Ich bin ja jetzt hier, und ich habe nicht getrunken, reicht das etwa nicht?“

TÄGLICHE INVENTUR

Ist mürrische, unzufriedene Trockenheit genug? Wie weit wagen wir es, vom rechten Kurs abzukommen? Ist es möglich, zornig, mißmutig oder mürrisch etwas zu einem AA-Meeting beizusteuern und davon zu profitieren?

ANREGUNG ZUR MEDITATION

Es ist bemerkenswert, daß ein paar Monate Trockenheit ausreichen, um uns vergessen zu lassen, daß dem tatsächlichen Trinken immer nasses Denken vorangeht. Mitglieder, die körperlich trocken und naß im Denken sind, bleiben nicht lange trocken. Wir haben nur zwei Möglichkeiten: Entweder nutzen wir die Trockenheit, um nüchtern zu werden, oder wir versuchen ebenso krampfhaft wie vergeblich, unseren Alkoholismus zu unterdrücken. Erzwungene Enthaltbarkeit ist für uns keine Lösung. Das führt nur wieder zum Trinken. Sie treibt uns zurück zum Alkoholismus wie gewaschene Ferkel, die sich wieder im Sumpf suhlen wollen.

SPIRITUELLER KONTAKT

Unser Vater, hilf uns, daß wir unserer Gruppe treu bleiben. Erfülle uns mit Begeisterung für das AA-Programm. Wir beten um die Bereitwilligkeit, unsere Nüchternheit zu verstärken.

TÄGLICHE GESUNDHEITSPRÜFUNG

Entspannung und Schlaf sind nicht nur gut für die Gesundheit, sie sind wesentliche Bestandteile des Lebens. Wir können sie gar nicht für längere Zeit entbehren, ohne daß die Gesundheit darunter leidet. Die Regeln der Natur für die Erhaltung des Körpers sind klar und eindeutig. Alkoholiker brauchen täglich regelmäßige Ruhepausen, um sich von seelischer Erschöpfung zu erholen. Unser Körpergewebe braucht Schlaf, um die chemischen Veränderungen aufzuarbeiten, die durch die tägliche Arbeit verursacht wird.

BESINNUNG AM 29. TAG

Ein älteres AA-Mitglied hat heute Selbstmord begangen und damit Kummer und tiefe Betroffenheit über seine AA-Freunde gebracht. Sie wußten, daß er heimlich Verhältnisse hatte und deshalb seine Familie belog und vernachlässigte, daß er - um sich zu beruhigen - Pillen einwarf und seinen Alkoholismus auf die leichte Schulter nahm. Dennoch wunderten sich einige Mitglieder, warum er wieder zu trinken anfang und sich schließlich umbrachte.

TÄGLICHE INVENTUR

Die Gründe für die Schwierigkeiten dieses Mannes sind in Kapitel Fünf des Blauen Buches eingehend erläutert. Ehrlich währt am längsten, speziell bei AA. Wir wollen Ehrlichkeit Tag für Tag 24 Stunden lang wirken lassen.

ANREGUNG ZUR MEDITATION

Alle trinkenden Alkoholiker sind potentielle Selbstmörder. Zufriedene Nüchternheit in AA und Selbstmord schließen sich gegenseitig aus. Auch Unehrlichkeit in geschäftlichen oder familiären Angelegenheiten oder Gratwanderungen zwischen Pille und Pulle passen einfach nicht zur Nüchternheit. Alkoholismus ist mehr als Abkehr von Gottes Willen - mehr als „nur“ Sünde: Er ist auch eine Krankheit. Wäre er lediglich eine aus sündhafter Selbstisolation geborene Handlung, könnten wir genesen, indem wir „Entschuldigung“ murmeln und weitertrinken. Doch das taten wir schon vor AA. Und genau das brachte auch unseren alten Freund um.

SPIRITUELLER KONTAKT

Unser Vater, wir wissen, wie nötig wir Deine Hilfe und Deine Weisheit brauchen. Bitte, gib sie uns. Schenke uns die Fähigkeit, ehrlich zu werden und den tödlichen Alkoholismus zum Stillstand zu bringen

TÄGLICHE GESUNDHEITSPRÜFUNG

Mediziner machen den Alkohol an sich nicht für die Entstehung von Magengeschwüren verantwortlich. Alkohol, Rauchen und scharf gewürzte Speisen tragen jedoch Verschlechterung bei, wenn bereits ein Geschwür existiert. Mitgliedern mit erkannten Geschwüren wird geraten, die ärztlichen Anordnungen zu befolgen und auf ihre Diät zu achten. Bei Menschen mit starken Magenschmerzen, Blähungen, Rückenschmerzen, Übelkeit nach dem Essen und sehr dunklem oder gar blutigem Stuhlgang entwickelt sich vielleicht gerade ein Geschwür, und daher sollten sie sich einer gründlichen Vorsorgeuntersuchung unterziehen.

BESINNUNG AM 30. TAG

Das unkontrollierbare Leben, das sich aus unserer jahrelangen egozentrischen Trinkerei entwickelte, hat uns bewiesen, wie schwach wir ohne die Hilfe und den Einfluß einer Höheren Kraft sind. AA empfiehlt, daß wir uns Gottes Kraft zugänglich zu machen. Es rät uns, selbstlose Gebete zu beten, die uns helfen, für unsere Mitmenschen ein Segen zu sein.

TÄGLICHE INVENTUR

Haben wir eine Beziehung zu Gott, oder können wir „damit nichts anfangen?“ Wie steht es mit der Brüderlichkeit unter den Menschen? Sollten wir unseres Bruders Hüter sein, oder bevorzugen wir „Hilfe durch Nichthilfe - Hauptsache, ich bin trocken und laß mir's gut geh'n"? Haben wir schon die Kraft selbstloser Gebete erkannt?

ANREGUNG ZUR MEDITATION

Manche - sogar Mitglieder - behaupten, daß AA eine Selbsthilfegruppe sei und ein egoistisches Programm habe. Es ist sicherlich gut gemeint, wenn sie das so sagen, denn wie viele müssen trotz fortgeschrittenen Alters erst noch ihren kleinkindlichen Trotz und die Pubertät hinter sich bringen, ehe sie reif werden fürs AA-Programm? „Hilf dir selbst, sonst hilft dir Gott.“ Stimmt das? Ist AA nicht ein Programm, das Selbstsucht als die Wurzel des Übels erkennt und einen Weg zur Befreiung daraus anbietet? Es scheint intelligent zu sein, nicht dem Egoismus unsere Genesung vom Alkoholismus zuzuschreiben. Der Elfte Schritt legt uns nahe, für die Erlösung von unserem Eigenwillen zu beten und das Wohl anderer Menschen in unsere Gebete mit einzuschließen.

SPIRITUELLER KONTAKT

Unser Vater, laß uns über die materiellen Bedürfnisse des Lebens hinaus auch unsere spirituellen Bedürfnisse für die nächsten 24 Stunden erkennen. Reinige unsere Seele von Egoismus. Möge uns Dein Wille führen.

TÄGLICHE GESUNDHEITSPRÜFUNG

Die meisten Alkoholiker brauchen leichte Gymnastik in irgendeiner Form, um körperlich fit zu bleiben. Da uns Unwissenheit über den Schaden durch Überanstrengung nicht vor körperlichen Strafen schützt, sollten wir uns im Rahmen unserer Kräfte bewegen. Bewegung an der frischen Luft, ein- oder zweimal die Woche, regt den Kreislauf an, fördert die Verdauung, trägt zur Entgiftung bei und verlängert unser Leben.

BESINNUNG AM 31. TAG

Einer der Gründer von AA sagte einmal im Zusammenhang mit dem so lebenswichtigen spirituellen Fortschritt: „Was andere über dich denken ist niemals so wichtig wie das, was du selbst über dich denkst.“ AA stellt sein Licht nicht unter den Scheffel. Verlass dich darauf, daß es auf deinesgleichen anziehend wirkt, wenn du in deinem Leben verwirklichst, was für die AA-Lebensweise charakteristisch ist. Das ist die Gesetzmäßigkeit, nach der spirituelles Wachstum abläuft.

TÄGLICHE INVENTUR

Wie oft denken wir daran, unsere Gefühle im Zaum zu halten? Solche Disziplin ist erlernbar. Ist uns klar, daß Gefühle uns sowohl aufbauen als auch kaputt machen können? Wir sollten diesen Gesichtspunkt überprüfen.

ANREGUNG ZUR MEDITATION

Intellektuelles Wissen allein bringt keine Vervollkommnung unserer Persönlichkeit in AA zuwege. Wer das richtige Rezept kennt und versteht, hat damit noch keinen Kuchen gebacken. Wer aber die Anstrengung auf sich nimmt, das Motto „Leben und leben lassen“ auch in die Tat umzusetzen, kann die Früchte zunehmender Charakterstärke genießen. So werden Beispiele zufriedener Nüchternheit geschaffen, die für uns so wichtig sind. Welche Haltung andere Menschen uns gegenüber einnehmen, hängt entscheidend davon ab, wie wir sie behandeln. Nachdem wir uns körperlich erholt haben, wird die Qualität unserer Nüchternheit weitgehend dadurch bestimmt, wie wir unsere Gefühlswallungen meistern und das AA-Programm mit Leben erfüllen - nicht durch allein theoretisches Wissen.

SPIRITUELLER KONTAKT

Unser Vater, wir beten für emotionale Reife. Hilf uns, unsere Gefühle zu erziehen und ihre Energie zu zügeln. Schenke uns die Weisheit und die Kraft, nüchtern und glücklich zu leben.

TÄGLICHE GESUNDHEITSPRÜFUNG

Gute Gesundheit ist das von Menschen am meisten geschätzte Gut. Doch der Alkoholiker muß sie sich ebenso wie alle anderen Fortschritte in der Genesung erst verdienen. Körperliche Vitalität sollte nicht mißbraucht werden. Sie neigt dazu, rasch nachzulassen, wenn ihr frische Luft, Sonne, Bewegung, richtige Ernährung und ausreichende Ruhe vernachlässigt oder gar verweigert werden. Der Weg zu guter Gesundheit führt nicht über gelegentliche Benutzung dieser Hilfen, sondern über Regelmäßigkeit.

