

Das kleine Rote Buch

Um den Bedürfnissen neuer Mitglieder gerecht zu werden, haben viele AA-Gruppen diese kurze Zusammenfassung beim Studium des Genesungsprogrammes, wie es im Blauen Buch "Alcoholics Anonymous" [Anonyme Alkoholiker] erläutert wird, herangezogen.

Durch Einrichtung wöchentlicher Seminare, die der Anleitung neuer Mitglieder in ihrem Streben nach Anwendung der Zwölf Schritte als Lebensweg zur Genesung vom Alkoholismus gewidmet waren, sind wertvolle und dauerhafte Ergebnisse erzielt worden.
Es beruht auf der ursprünglichen Handhabungsweise des Programms.

„Das kleine Rote Buch“

Leitfaden für Anfänger und Fortgeschrittene im Zwölf-Schritte-Programm

© 1997 Copyright 12& 12 Verlag, Oberursel. Alle Rechte vorbehalten.

(Überarbeitete Ausgabe)

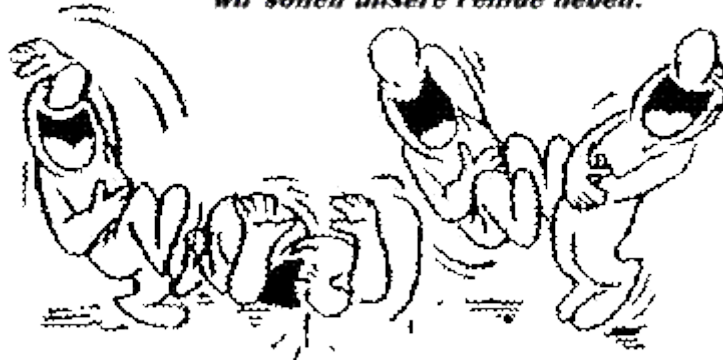
ISBN 0-89486-004-6

Originaltitel: The Little Red Book.

© Copyright 1986 Hazelden Foundation.

Familie: *Der Alkohol ist unser Feind,
du Säufer! Das ist ernst gemeint!*

Alkoholiker: *Na und? Ihr wisst, es steht geschrieben
wir sollen unsere Feinde lieben.*



**Da kam ein Wanderer des Werts und schmunzelte:
*Es steht aber nicht gedruckt,
daß man seine Feinde schluckt.***

Vorwort

DAS KLEINE ROTE BUCH entstand aus einer Reihe von Aufzeichnungen, die als Anregungen für Anfänger im ZwölfSchritte-Programm ursprünglich von AA in Cleveland, Akron und anderen AA-Hochburgen benutzt wurden. Es fördert die Kenntnis der grundlegenden AA-Botschaft, nämlich des blauen Buches "Alcoholics Anonymous" ["Anonyme Alkoholiker"] und enthält viele hilfreiche Themenvorschläge für Meetings.

Anlass zu seiner Verbreitung war der Wunsch, "die Botschaft an Alkoholiker heranzutragen". Dieser Wunsch erwächst aus Dankbarkeit für die tägliche Gnadenfrist, die uns vor Säuferwahnsinn und Tod durch Alkoholismus bewahrt.

Dr. Bob prüfte und befürwortete den Text des Büchleins "The Little Red Book - Das kleine Rote Buch" 1946, reichlich vier Jahre vor seinem Tod. Um den Bedürfnissen neuer Mitglieder gerecht zu werden, haben viele AA-Gruppen diese kurze Zusammenfassung beim Studium des Genesungsprogrammes, wie es im Blauen Buch "Alcoholics Anonymous" ["Anonyme Alkoholiker"] erläutert wird, herangezogen. Durch Einrichtung wöchentlicher Seminare, die der Anleitung neuer Mitglieder in ihrem Streben nach Anwendung der Zwölf Schritte als Lebensweg zur Genesung vom Alkoholismus gewidmet waren, sind wertvolle und dauerhafte Ergebnisse erzielt worden. Es beruht auf der ursprünglichen Handhabungsweise des Programms.

Diese Kurse, die von geeigneten Mitgliedern geleitet wurden, haben innerhalb unserer Gemeinschaft einen starken Zusammenhalt des gegenseitigen Verstehens geschaffen. Sie haben ein engeres Festhalten am Big Book, besseres Verständnis und stärkere Anwendung seiner Philosophie, wirksamere Sponsorschaft und ein viel höheres Wertverhältnis der Nüchternheit unter unseren Mitgliedern mit sich gebracht.

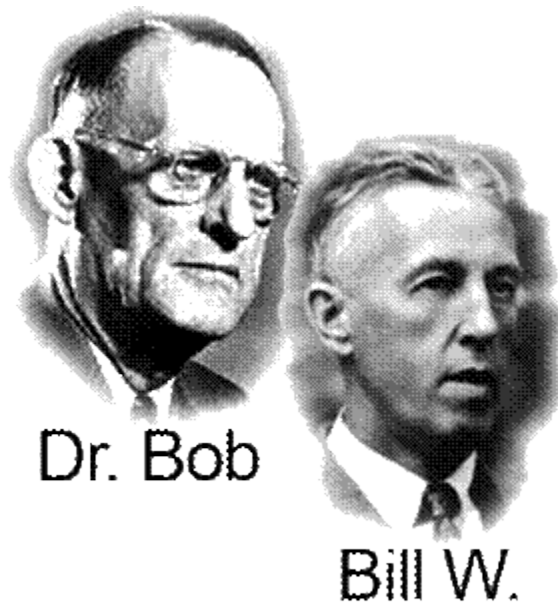
Wir hoffen, DAS KLEINE ROTE BUCH öffnet neue Wege des Denkens und hilft den AA-Mitgliedern, die schon länger dabei sind, zu einer persönlichen Auslegung des Programms zu gelangen, die für sie selbst und ihre Schützlinge erfolgreich ist.

DAS KLEINE ROTE BUCH enthält im Text zahlreiche Hinweise auf die grundlegenden Aussagen des Buches Alcoholics Anonymous [Anonyme Alkoholiker].

WIDMUNG

In aufrichtiger Anerkennung für ihre Inspiration und unermüdlichen Bemühungen um einen Lebensweg, der Alkoholikern überall auf der Welt eine Genesung vom Alkoholismus ermöglicht, widmen wir diese Darstellung den beiden Gründern von Alcoholics Anonymous

DR. BOB. und BILL W.



Die Hunderttausende, die von dieser Krankheit genesen sind, und diejenigen, denen noch geholfen werden soll, werden ihnen den Dank für ihren selbstlosen Dienst, den sie allen Alkoholikern auf dieser Erde erwiesen haben, immer schuldig bleiben.

Wir glauben, dass unsere Gründer von einer Kraft, die größer war als sie selbst, inspiriert wurden, als sie die Bahnbrechendes für die Gemeinschaft Alcoholics Anonymous leisteten, zusammen mit knapp 100 anderen Mitgliedern das Buch "Alcoholics Anonymous" [Anonyme Alkoholiker] schrieben und herausgaben und in ihrem täglichen Leben ein praktisches Beispiel für die Philosophie dieses Genesungsprogramms gaben.

EINFÜHRUNG

Diese Einführung in das Zwölf-Schritte-Programm von Alcoholics Anonymous [Anonyme Alkoholiker] wird allen alkoholkranken Männern und Frauen angeboten, deren "Leben unkontrollierbar wurde", weil sie gegenüber dem Alkohol machtlos waren.

Der Zweck dieser Darstellung besteht darin, Mitgliedern dabei zu helfen, möglichst schnell einen annehmbaren 24-Stundenplan für das Leben mit AA auszuarbeiten. Die inhaltliche Substanz begründet sich in grundlegenden Informationen aus dem Buch Alcoholics Anonymous [Anonyme Alkoholiker].

Alle zusätzlichen Tatsachen basieren auf praktischen Erfahrungen aus dem Leben alkoholkranker Leidensgenossen, die aufgrund eines spirituellen Lebensplanes, wie er in Alcoholics Anonymous offenbart wird, seelischen Frieden und zufriedene Nüchternheit gefunden haben.

Wir verkennen oft, in welchem Ausmaß wir körperlich, psychisch und spirituell krank waren. Aus Unwissenheit lassen wir Teile unseres Programmes verkümmern, um es unserem verzerrten Standpunkt anzupassen.

Es ist offensichtlich, dass viel Gutes erreicht werden kann, wenn wir die Früchte des Wissens, das ältere Mitglieder durch ihre Erfahrung gewonnen haben, mit anderen teilen. Diese Einführung und die anschließenden Erklärungen streben diesem Ziel entgegen.

Uns Menschen, die keine Kontrolle beim Trinken haben, wird nur selten die Gefährlichkeit unserer Lage bewusst, der geistige und körperliche Verfall durch den Alkoholismus, und wie groß der Schaden wirklich ist, den wir erlitten haben. Wir erkannten die volle Bedeutung und Auswirkung unseres einfachen Programmes nicht ohne die Hilfe und Mitarbeit verständnisvoller Mitglieder, die ihre eigene Krankheit zum Stillstand gebracht hatten.

Genesung durch das AA-Programm ist einfach. Es bedarf an sich kaum einer Erklärung. Es kommt zur Wirkung, wenn wir es leben. Nur durch Vorurteile, Gleichgültigkeit, Unehrlichkeit und Hirnschäden oder Ignoranz unserer Krankheit wird der Weg zum Erfolg blockiert.

AA ist keine Religion. Es ist weder für Religion noch für Medizin oder Psychologie verantwortlich. Doch wie dem auch sei, AA hat therapeutische Tugenden aus diesen Disziplinen herangezogen und aus ihnen ein "Design zum Leben" geformt, mit dessen Hilfe wir in zufriedener Nüchternheit leben können und wieder eine dienliche und geachtete Stellung in der Gesellschaft zurückerhalten.

Das AA-Programm wurde für heillose Trinker entworfen, die sich die Nüchternheit aufrichtig wünschen und bereit sind, alles zu tun, um sie zu bekommen. Doch das Programm versagt ausnahmslos bei Alkoholikern, die bloß nach Kenntnissen suchen, um ihre Sucht zu kontrollieren.

Strikte Ehrlichkeit ist eine absolute Voraussetzung für Rehabilitation. Ein dringender Wunsch, gesund zu werden und ein Glaube an eine Kraft, größer als wir selbst, sind ebenfalls wesentlich für den Erfolg.

Spirituelle Konzepte müssen angenommen werden, doch das beinhaltet keine organisierte Religion. Obwohl wir an diese Höhere Kraft glauben müssen, bleibt es unser Vorrecht, sie in Übereinstimmung mit unserem eigenen Verständnis zu deuten.

Die Alkoholiker, die durch die AA-Gemeinschaft genesen sind, widerlegen weltweit die uralte Überzeugung, dass alle Alkoholiker nicht vertrauenswürdig und dazu verdammt sind, hoffnungslose Säufer zu bleiben. Hunderttausende haben das Gegenteil bewiesen, und Tausende von neu hinzugekommenen Alkoholikern beweisen täglich, dass durch die gelebte AA-Philosophie der Alkoholismus zum Stillstand gebracht werden kann.

Tägliche Nüchternheit heißt das einfache Ziel von AA. Doch einfach nur Trockenheit [Abstinenz vom Alkohol] ist nicht genug. Wir müssen uns Ehrlichkeit, Demut und Dankbarkeit aneignen und unsere Egozentrik auslöschen, wenn wir nüchtern werden und bleiben wollen.

Denjenigen, die bereit sind, das AA-Programm als Genesungsweg zu akzeptieren, empfehlen wir diese kurze Studie von Alcoholics Anonymous [Anonyme Alkoholiker]. Befasse dich sorgfältig und wiederholt damit.

Alcoholics Anonymous [Anonyme Alkoholiker] enthält all unsere Antworten; es wurde von Alkoholikern für Alkoholiker geschrieben und basiert auf Inspiration, den Prinzipien der

Oxford-Gruppen und zum kleineren Teil auf Experimenten und den Erfahrungen der ersten knapp 100 AA-Mitglieder. Sie haben ein Programm vorgefunden und weiterentwickelt, das sich im Leben von Millionen Alkoholikern als gesund und wirksam erwiesen hat.

Wenn wir es als Lehrbuch für uns benutzen, regelmäßig Meetings besuchen und unseren Fortschritt auf die Zwölf Schritte zurückführen, werden wir ein starkes Fundament legen, auf dem wir uns wieder ins Leben eingliedern können.

Wir lassen uns nicht durch die Erkenntnis stören, dass strenges Festhalten an diesem Programm Vollkommenheit herausfordert. Wir wissen, dass Perfektion jenseits unserer Möglichkeiten liegt. Wir streben lediglich danach, uns selbst in einer Lebensweise zu vervollkommen, die uns zufriedene Nüchternheit, Gesundheit und gesundes Verhalten einbringt, und die für Alkoholiker notwendig ist, wenn sie von einer tödlichen und unheilbaren Krankheit genesen wollen: vom Alkoholismus.

Hilfsmittel für zufriedene Nüchternheit

Demut, Ehrlichkeit, Glaube, Mut, Dankbarkeit und Dienstbereitschaft sind die wesentlichen Bestandteile im Leben von Tausenden von AA-Mitgliedern, die bei ihren ausführlichen Zeugnissen zufriedener Nüchternheit mitwirken. Bei der Ausarbeitung eines annehmbaren Verständnisses dieser lebenswichtigen Faktoren werden die nachfolgenden AA-Definitionen hilfreich sein.

Demut

Fähigkeit, Dinge so einzuschätzen, wie sie wirklich sind und zu tun, was die Sache erfordert; Bereitschaft, den Tatsachen ins Auge zu sehen; Erkennen unseres alkoholkranken Zustandes; Freiheit von falschem Stolz und Überheblichkeit; Verständnis des richtigen Verhältnisses zwischen uns selbst und einer Höheren Kraft, zwischen uns selbst und unseren Mitmenschen; tägliche Annahme und Anwendung dieser Beziehung - die ganzen 24 Stunden hindurch!

Ehrlichkeit

Freiheit von Selbsttäuschung; Vertrauenswürdigkeit in Gedanken und Taten; Aufrichtigkeit in dem Wunsch, vom Alkoholismus zu genesen; Bereitschaft, Fehler zuzugeben; Fairness im Umgang mit anderen; entschiedene Ablehnung dagegen, sich an das erste Glas heranzuschleichen.

Glaube

Zuversicht, Hoffnung, Vertrauen auf das AA-Programm; ein fester Glaube, dass wir ebenso wie andere Mitglieder genesen können und dass die Anwendung der Zwölf Schritte für glückliche und zufriedene Nüchternheit notwendig ist; Bereitschaft, die Hilfe einer Höheren Kraft hinzuzuziehen.

Mut

Bewusstseinsqualität, die uns befähigt, mit Problemen und Tatsachen im Leben ohne Alkohol fertig-zu-werden; Kraft, die Dinge, die wir nicht ändern können, mit Fassung zu tragen; Entschlossenheit, standzuhalten und in allen (erfreulichen und unerfreulichen) Angelegenheiten, die uns zurück zur Flasche bringen könnten, Gott um Hilfe zu bitten; Furchtlosigkeit im Umgang mit Glauben, Demut, Ehrlichkeit und Selbstlosigkeit.

Dankbarkeit

Dankbarkeit lässt das Wunder der Nüchternheit andauern. Dankbarkeit ist eine gesunde Geisteshaltung; wenn wir Dankbarkeit entwickeln, vergrößern wir unser Vermögen zum Glücklich sein, Dienen und einer zufriedenen Nüchternheit. Mangel an Dankbarkeit kann zu dem bewussten ersten Schluck führen; Dankbarkeit und Nüchternheit gehen Hand in Hand.

Dienstbereitschaft

Dienstbereitschaft für Gott und unsere Mitmenschen ist der Schlüssel zum AA-Erfolg. Wenn wir anderen Alkoholikern zur Seite stehen, die Hilfe brauchen und wünschen, bekommen wir die Toleranz und die Demut, die für eine zufriedene Nüchternheit notwendig sind. Wir werden an unsere frühere, eigene Machtlosigkeit gegenüber Alkohol erinnert. Sinnvoller, selbstloser Dienst ist das Herz der AA-Gemeinschaft.

DIE ZWÖLF SCHRITTE

1. Schritt:

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

2. Schritt

Kamen zu dem Glauben, daß eine Kraft, größer als wir selbst, uns unsere geistige Gesundheit wiedergeben könnte.

3. Schritt

Fällten eine Entscheidung, unseren Willen und unser Leben der Sorge Gottes, wie wir Ihn verstanden, anzuvertrauen.

4. Schritt

Machten eine erforschende und furchtlose, moralische* Inventur von uns selbst.

5. Schritt

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

6. Schritt

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

7. Schritt

Baten Ihn demütig, unsere Mängel von uns zu nehmen.

8. Schritt

Machten eine Liste aller Personen, denen wir geschadet hatten, und wurden willig, bei ihnen allen Wiedergutmachung zu leisten.

9. Schritt

Leisteten direkte Wiedergutmachung bei solchen Menschen, wo immer es möglich war, außer wenn solch ein Verhalten sie oder andere verletzen würde.

10. Schritt

Setzen laufend unsere persönliche Inventur fort, und wenn wir im Irrtum waren, gaben wir es unverzüglich zu.

11. Schritt

Suchten durch Gebet und Meditation unsere bewusste Verbindung mit Gott, wie wir Ihn verstanden, zu vertiefen und beteten nur um die Erkenntnis Seines Willens für uns und um die Kraft, ihn auszuführen.

12. Schritt

Nachdem wir als Resultat dieser Schritte ein spirituelles Erwachen erlebt hatten, versuchten wir, diese Botschaft an Alkoholiker heranzutragen und diese Prinzipien in all unseren Angelegenheiten anzuwenden.

*d.h. ehrliche

ERSTER SCHRITT

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

Männer und Frauen, die gegen Alkohol allergisch sind und dennoch zwanghaft darauf bestehen Alkohol zu trinken, erkranken letztendlich an einer einzigartigen Krankheit. Diese Krankheit ist der Medizin als Alkoholismus bekannt; sie ist insofern einmalig, weil sie sich sowohl auf unseren Körper als auch auf unser Denken und Fühlen sowie auf unsere Spiritualität nachteilig auswirkt.

Der Erste Schritt schildert kurz das jämmerliche Rätsel der maßlosen Trinker, die diese Krankheit erworben haben, über die sie völlig machtlos sind. Das Kapitel "Die Meinung des Arztes" im blauen Buch der AA spricht davon, daß Alkoholiker allergisch auf den chemischen Stoff Alkohol reagieren, jedenfalls anders als normale Menschen. Sobald Alkohol in den Körper kommt, wirkt er als Signal für Milliarden von Körperzellen "Bald gibt es mehr". Diese maßlose Gier (*craving* Saufdruck) ist der Kontrolle durch die Willenskraft entzogen, denn sie ist rein körperlicher Natur. Gute Vorsätze oder Zwangsmaßnahmen versagen logischerweise. Heuschnupfen kann man auch nicht verbieten. Wer unter einer Allergie leidet, ist normalerweise so schlau und vermeidet es peinlich, sich den allergieauslösenden Stoffen auszusetzen. Nicht so die Alkoholiker.

Diese Art von Trinkern halten Alkohol für ein körperliches Bedürfnis; sie steigern den Alkoholkonsum allmählich auf Kosten einer gesunden Ernährung. Diese Gewohnheit ruft

körperliche und nervliche Störungen hervor die eindeutig schädlich für ihr Wohlbefinden und ihre Gesundheit sind.

Die Untersuchung des ersten Schrittes wird weitgehend der körperlichen Sucht des Alkoholismus gewidmet sein

Nur wenige Alkoholiker widmen ihrer Trinkerei sehr eingehende verstandesmäßige Studien. Sie stimmen widerwillig zu, dass sie aufhören müssen, aber sie trinken einfach weiter.

Schwere Kater lassen ihnen bewusst werden, dass körperliche Krankheit bei ihrem Unwohlsein eine Rolle spielt, aber sie machen den Bock zum Gärtner und trinken einen Schluck, um den Kater zu vertreiben. Damit beginnt eine neue Sauftour oder ein allmähliches Ausschleichen mit vielen körperlichen und psychischen Qualen.

Der Alkoholiker lebt in zwanghafter Sklaverei. Alkohol ist das einzige Mittel, um ihm das Leben erträglich zu machen und seine zitterigen Nerven zu beruhigen. Ein Dasein unter solchen Umständen lässt das Leben des Alkoholikers bald unkontrollierbar werden.

Die Korrektur dieses Zustandes ist ein ernstes Problem von unmittelbarer Dringlichkeit. Für Alkoholiker, die ehrlich mit dem Trinken aufhören wollen, ist Genesung möglich. "Unkontrollierbares Leben" und die körperliche Krankheit, die durch zwanghaftes Trinken herbeigeführt wurden, lassen sich zum Stillstand bringen. Wir müssen nur ein bewusstes Bedürfnis und ein aufrichtiges Verlangen nach Hilfe haben.

Die Gründer von *Alcoholics Anonymous* betrachteten den körperlichen Faktor als einen Teil ihrer Machtlosigkeit dem Alkohol gegenüber. Diesem physischen Faktor galten die ersten Überlegungen in ihrem neuen Genesungsprogramm. In zwölf einfachen Schritten entwarfen sie einen Lebensweg, der ihre körperliche Gesundheit und eine zufriedene Nüchternheit wiederherstellte. Tägliche Anwendung war der Schlüssel zu ihrem Erfolg.

Nach empirischer Methode ersannen sie eine einfache Philosophie, um Alkoholismus zum Stillstand zu bringen. Sie umfaßte die Kenntnis vieler lebenswichtiger Faktoren. Genesung ist möglich, eine völlige Heilung kann jedoch nicht bewirkt werden. Menschen, die Alkoholiker geworden sind, können niemals wieder kontrolliert trinken. Sie haben eine schwere Krankheit entwickelt, und ihre geschwächte körperliche und psychische Widerstandskraft ist machtlos. Die Kontrolle über Alkohol ist ein für alle Mal verloren. Weiteres Trinken bringt von nun an ausschließlich körperliche Krankheit und wahnsinniges Verhalten. Sie sind wirklich süchtige Menschen.

Die Erfahrung hat erwiesen, daß Genesung vom Alkoholismus von folgenden Punkten abhängig ist:

1. Einen aufrichtigen Wunsch zu besitzen, das Trinken einzustellen.
2. Im tiefstem Herzen zuzugeben und zu glauben, daß unsere Willenskraft gegenüber dem Alkohol machtlos ist.
3. Alkoholismus als eine tödliche und unheilbare Krankheit anzusehen, die den Körper, den Kopf und den Geist mit einschließt.
4. Uns selbst für Patienten zu halten, die bei AA in Behandlung sind.
5. Im Alkohol für uns eher ein Gift als ein Getränk zu sehen.
6. Es uns zur Aufgabe zu machen, zu verstehen, was Alkohol bei uns bewirkt.
7. Uns klarzumachen, daß wir Alkoholiker sind.
8. Die ZwölfSchritte des AA-Programms zu lernen, zu praktizieren und auf sie zu vertrauen.
9. Zu glauben, daß wir den Alkoholismus zum Stillstand bringen, aber niemals wieder normal trinken können.
10. Die für einen Laien möglichen Kenntnisse zu gewinnen, wie der Alkoholismus unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden beeinträchtigt.

11. Dieses Wissen und Verständnis unserer Krankheit nicht nur zu verwenden, um Nüchternheit zu erlangen, sondern auch, um so die Gefahr eines Rückfalls zum Trinken aus Unachtsamkeit zu verringern.

12. Dies auch dadurch zu tun, daß wir nicht vergessen, wie das Trinken uns ein Lebens aufzwang, in dem wir dem Alkohol machtlos ausgeliefert waren, das wir nicht mehr im Griff hatten.

Ansicht und Verständnis eines Laien vom Alkoholismus sind einfach: Sie basieren auf bekannten Tatsachen, stützen sich auf seine eigenen Erfahrungen und werden durch das Wissen bestärkt, das ihm andere Alkoholiker vermitteln. Die folgende Erörterung des Alkoholismus umfaßt in aller Kürze die Fakten, die ein Anfänger wissen muß; das Anfängerkwissen wird sich natürlich vertiefen, wenn er oder sie das AA-Programm zu einem Lebensweg oder einer Lebensweise macht.

Die Natur hat jeden Mann und jede Frau mit einem Körper versorgt, der dafür vorgesehen ist, den Erschütterungen eines anstrengenden täglichen Lebens zu widerstehen.

Ein gesunder Mensch kann große Mühsal unter äußerst ungünstigen Umständen ertragen, solange er genügend Sauerstoff, Wasser, Nahrung, regelmäßige Ausscheidung, sowie Ruhepausen zur Entspannung hat. Er klammert sich mit erstaunlicher Zähigkeit und Ausdauer an das letzte Fünkchen Leben, solange diese menschlichen Minimalbedürfnisse befriedigt werden.

Wenn einer dieser Faktoren ständig vernachlässigt wird, werden früher oder später Mangelercheinungen auftreten, wie zum Beispiel körperliche Probleme, nervöse Spannungen und neurotisches Befinden. Unser Nervensystem wird das psychische Gleichgewicht umkippen, und wir wären nicht die Ersten, die an permanentem Schlafentzug oder akuter Unterernährung sterben.

Alkoholismus führt solche Zustände herbei und erschwert sie noch zusätzlich durch die tägliche Einnahme eines tödlichen Giftes - Alkohol.

Wenn wir die für ein gesundes Wohlbefinden nötige Nahrung zwanghaft durch Alkohol ersetzen, werden zunächst Blutkreislauf und Körperzellen und später das Gehirn in Mitleidenschaft gezogen.

Das Gift reizt das Gehirn und lässt schließlich die natürlichen Abwehrkräfte zusammenbrechen. Körperlicher Verfall kommt mitunter schnell, doch bei den meisten Alkoholikern dauert die Abhängigkeit über einen Zeitraum von langen Jahren an. Deshalb wird der akute körperliche Verfall erst in späten Stadien der Krankheit ersichtlich, wenn aus eigener Kraft nichts mehr zu retten ist.

Der Alkoholiker selbst fällt dieser Abbau zunächst kaum auf, denn er ist unfähig, sich die Gefahren seiner körperlichen Verfassung vor Augen zu führen. Der Alkoholismus hat die Fähigkeit des Alkoholikers, zwischen sozialem und pathologischem Trinken zu unterscheiden, mehr und mehr blockiert. Eine markante Persönlichkeitsveränderung, die hauptsächlich durch negatives Denken bestimmt wird, treibt den Alkoholiker jetzt zu stärkerem Trinken.

Freunde und Verwandte beginnen, sich über diesen Wandel der Persönlichkeit Sorgen zu machen. Doch der Alkoholiker schließt Selbstkritik von vornherein aus und wird uneins mit seiner normalen Umgebung.

Genesung vom Alkoholismus, der Krankheit, die für unser unkontrollierbares Leben verantwortlich war, kann nur erreicht werden, wenn wir gänzlich aufhören zu trinken und zu einer dauerhaften, regelmäßigen, ausgewogenen Ernährung zurückkehren, die auf Alkohol völlig verzichtet. Es gibt keine Abkürzung, keinen Ersatz, keinen anderen Weg für den Alkoholiker.

Mäßige Trinker haben kaum Schwierigkeiten, sich diesen Entzugs-Maßnahmen selbst zu unterziehen, doch Alkoholiker, deren körperliche Widerstandskraft vermindert und deren Nervensystem erschöpft ist, sollten zu Beginn der Rehabilitation medizinische Hilfe bekommen.

Vielen wird es nicht gelingen, ihren Alkoholismus zu stoppen, wenn sie die Bedeutung ihres körperlichen Wohlbefindens als wertvolle Kraft für die Genesung unterschätzen. Einige schaffen es, allein aufzuhören. Sie verhindern jedoch ihre weitere Genesung, solange sie ihren Körper schwächen lassen.

Wir meinen, alle Alkoholiker, die Hilfe im AA-Programm suchen wollen, sollten sich lieber zuvor stationär entgiften lassen. Dies ist nicht in allen Fällen möglich. Deshalb sollte, wer nicht ins Krankenhaus gehen kann, wenigstens einen Arzt zu Rate ziehen, der in Diagnose und Behandlung von Alkoholismus erfahren ist. Zu viele Alkoholiker sind schon im einsamen Selbst-Entzug an *delirium tremens* verreckt.

Die Wichtigkeit dieses Rates kann nicht genug betont werden. Der Alkoholiker ist ein kranker Mensch, der das nicht erkennt und seine körperliche Verfassung bagatellisieren will. Das sollte von den älteren Mitgliedern nicht zugelassen werden; sie sollten auf die Notwendigkeit einer vollständigen Untersuchung hinweisen und darauf achten, daß Neulinge sie auch bekommen.

Diejenigen, die eine einfache Vorsichtsmaßnahme wie professionelle medizinische Versorgung vernachlässigen, haben weniger Chancen, eine baldige Genesung vom ihrem Alkoholismus zu erreichen.

Der Alkoholiker, dessen Leben durch maßloses Trinken unkontrollierbar geworden ist, macht einen entscheidenden Schritt voran, indem er sich mit unserem Programm identifiziert und versucht, daraus eine Lebensweise zu machen. Die zukünftige Sicherheit des Alkoholikers hängt davon ab, ob es ihm gelingt, AA zu seinem Lebensweg zu machen. Alkoholiker können es sich nicht leisten, daß ein geschwächtes körperliches Wohlbefinden ihre Genesungschancen vermindert; deshalb müssen sie ihre Gesundheit schützen, denn schlechte Gesundheit kann sie zurück zum Trinken bringen.

Es kommt den neuen Mitgliedern zugute, wenn sie die verschiedenen Phasen des Alkoholismus untersuchen, die für sie zutreffen; sie müssen zugeben, daß sie Alkoholiker sind und ihre Probleme mit älteren Mitgliedern erörtern, die immer bereit sind, ihren Rat und ihre Hilfe anzubieten.

Lerne, den Alkoholismus auch als Erkrankung des Nervensystems zu sehen, die durch exzessiven Alkoholmissbrauch verursacht wurde. Denke darüber nach, wie machtlos du allein auf dich gestellt gegenüber dieser Krankheit bist. Mache freiwillig medizinische und psychologische Tests, die verwendet werden, um Alkoholiker zu identifizieren. Gib zu, daß du "nichts verträgst". Überdenke deine Unfähigkeit etwas zu trinken und dann aufzuhören; erinnere dich an deine Unfähigkeit, angesichts eines drohenden Unglücks die Finger von der Flasche zu lassen. Wenn du trotz guter Vorsätze (weiter-) trinkst, brandmark dich das eindeutig als Alkoholiker. Der Zwang, am "Morgen danach" einen Schluck Alkohol zu trinken, ist für viele Alkoholiker typisch, ebenso das Zittern der Hände. Es gibt noch viele andere Möglichkeiten, einen Alkoholiker an Hand von Symptomen zu identifizieren; mach es dir zur Aufgabe, dich mit einigen davon vertraut zu machen.

Die Gründer von *Alcoholics Anonymous* verstanden, daß Mitglieder ihre körperliche Krankheit begreifen und medizinische Hilfe in Anspruch nehmen müssen, bevor sie sich auf die spirituellen Erfordernisse konzentrieren können, die zur Genesung notwendig sind. Körperliche Gesundheit ist eine Notwendigkeit, aber sie ist nur der erste Schritt in der Genesung von der Alkoholsucht.

ZUSAMMENFASSUNG: Genesung vom Alkoholismus ist zunächst mit dem Erwerb von Wissen über die Krankheit und einem bewußten Bedürfnis nach ihrer Behandlung verbunden. Daran ist nichts Geheimnisvolles. Alkohol vergiftet unseren Körper und löst als allergische Reaktion die maßlose Gier nach 'mehr' aus. Zwanghaftes Trinken ist die natürliche Folge davon, und unsere Willenskraft ist dagegen machtlos. Solange wir dieser Gier gestatten, unser Leben zu regieren, wird es -und bleibt es -unkontrollierbar. Der Erste Schritt der Genesung besteht darin, unseren Alkoholismus zu erkennen und unsere körperliche Andersartigkeit zuzugeben.

WARUM HILFT UNS DAS? Es läßt uns in der Einschätzung unserer wahren körperlichen Verfassung ehrlich werden. Es macht uns demütig und bereit, das alkoholranke Erklärsystem [*Ich mußte ja, weil ...*] zu beenden. Es macht uns bewußt, daß wir stationäre Hilfe brauchen, bevor wir AA beitreten, und anschließend medizinische Nachbetreuung.

WARUM SIND WIR KRANK? KÖNNEN WIR VÖELLIG GEHEILT WERDEN? Echte Alkoholiker leiden unter allergischer Vergiftung. Sie wird durch Alkohol ausgelöst, der als Ersatz für Nahrung und Ruhe mißbraucht wird. Körperliches Wohlbefinden kann wiederhergestellt werden, doch die Allergie bleibt in den Zellen verankert und keine Behandlung kann erreichen, daß wir jemals wieder kontrolliert trinken können.

BEHANDLUNG: Eingeständnis unseres Alkoholismus. Bereitschaft, medizinische Betreuung zu akzeptieren. Geeignete Ernährung und Ruhe. Glaube, daß wir genesen können. Tägliche Anwendung des AA-Programms.

Medikamente

Manche von uns haben gelegentlich Zuflucht bei Medikamenten genommen, um körperliche Erleichterung oder Schlaf herbeizuführen. Dieses Vorgehen ist für alle Alkoholiker ein für alle Mal *aus und vorbei*, mit Ausnahme von einigen seltenen Fällen, in denen ein Arzt, der in der Behandlung von Alkoholismus erfahren ist., solche Medikamente verschreibt und verordnet. Wir leben nach dem AA-Programm, um eine gesunde, einheitliche Persönlichkeit zu entwickeln. Das schließt die Benutzung des Betäubungsmittels Alkohol aus. Medikamente verhindern diesen Wandel der Persönlichkeit. Sie verzerren unser Denken. Sie werden zu schnell zu einem Ersatz für Alkohol und führen die meisten von uns eindeutig nur in eine neue krankhafte Abhängigkeit.

ZWEITER SCHRITT

***Kamen zu dem Glauben, daß eine Kraft, größer als wir selbst, uns unsere geistige
Gesundheit wiedergeben könnte.***

Im zweiten Schritt geht es um Geisteskrankheit. Wie intelligent wir auch in anderer Hinsicht gewesen sein mögen, immer wenn Alkohol mit im Spiel war, haben wir befremdend wahnsinnig reagiert. Das ist eine harte Sprache, aber ist es nicht wahr?

Kein Alkoholiker handelt geistig gesund, solange er trinkt. Chronische Vergiftung durch Alkohol führt zu zwanghaftem Trinken und wahnsinnigem Verhalten. Solange der Zwang nicht aus dem Wege geräumt wurde, hat Willenskraft keinerlei Auswirkungen auf die Genesung. Da Vorbehalte jeden ehrlichen Versuch, mit dem Trinken aufzuhören, zunichtemachen, halten wir es für notwendig, unsere psychische Unbeständigkeit zuzugeben. Der Wahrheit auszuweichen führt lediglich zu verzerrtem Denken und zu Widerstand gegen Hilfe von einer Kraft, die größer ist als wir selbst.

Diejenigen von uns, die einen ehrlichen Wunsch hatten, von der Geisteskrankheit, die der Alkohol uns auferlegt hatte, zu genesen, machten von dieser Kraft erfolgreich Gebrauch. Unsere süchtigen Persönlichkeiten fanden eine sichere Kraft- und Heilquelle in Gott, wie wir ihn verstanden. Gott erneuert uns er Bewußtsein und entwirrt unser Denken.

Der Zweite Schritt eröffnet den Blick auf Licht am Ende des Tunnels. Er macht Hoffnung, wenn er auf Bereitschaft und Glauben an eine höhere Kraft beruht. Wir hängen unsere Lippen nicht länger an den Geist in der Flasche, sondern unsere Herzen an den heilenden Geist im Universum. Wie wir diese Kraft nennen, ist Ansichtssache. Uns war es doch auch egal, welches Etikett auf der Flasche klebte, solange der Inhalt für uns stimmte? Also nennen wir diese Kraft mit einem Namen wie auch immer. Was zählt ist, daß wir Vertrauen zu diesem liebenden Gott fassen und die uns zufließende Kraft in unserem Leben so nutzbar machen, daß wir geistige Gesundheit und Fitness wiedererlangen.

Der Glaube an eine Höhere Kraft ist ein Grundgesetz der Genesung. Das ist im Leben von erfolgreichen Mitgliedern immer offensichtlich. Was sie getan haben, können wir auch tun. In der Anwendung der Zwölf Schritte gewinnen wir eine bewußte Verbindung mit dieser Kraft, um in zufriedener Nüchternheit zu leben.

Zwischen uns und der Genesung stehen Blockaden psychischer Natur. Unser Mangel an Selbstkritik verhindert eine ehrliche Einschätzung unseres Alkoholismus. Mag der Ausdruck geistige Gesundheit [sanity] auch unseren falschen Stolz beleidigen, wir geben unsere Sucht zu. Doch rebellieren wir oft, wenn wir meinen, daß uns der gesunde Menschenverstand abgesprochen werden soll. Na schön, wir sind krank; aber doch nicht verrückt! Dieses halbherzige Eingeständnis ist für unsere Nüchternheit ein Risiko. Haben wir vergessen, wie wir uns mit unseren Verrücktheiten sogar noch vor anderen gebrüstet haben? Der Zweite Schritt kommt uns am meisten zugute, wenn wir ihn ohne jeden Vorbehalt akzeptieren.

Als Anfänger wird dir dieser Schritt am besten klar werden, wenn du den aufrichtigen Wunsch hast, ihn so zu verstehen, wie er in AA gemeint ist. Erwinnere dich daran, daß du das AA-Programm zu deiner Lebensweise machst. Eine neue Lebensweise ist für die Genesung vom Alkoholismus unentbehrlich. Von diesem Programm hängt dein Leben ab: deine psychische und körperliche Gesundheit, dein Glück, die Sicherheit deines Heims - dein ganzes Leben. Es könnte tödliche Folgen haben, wenn du zu irgendeinem Teil davon im Widerspruch stehst, also entschließe dich, dein Herz zu öffnen und die Zwölf Schritte in ihrer Gesamtheit anzunehmen.

Manche Mitglieder haben den Zweiten Schritt zeitweilig immer wieder gelesen und sind schließlich bei seiner wahren Bedeutung angelangt: "Kamen zu dem Glauben, daß eine Kraft, größer als wir selbst, uns unsere geistige Gesundheit wiedergeben könnte."

Tatsächlich haben die meisten Mitglieder nur im Rausch verrückt gespielt. Das geht jedem Trinker so, der sich "volllaufen" läßt, aber für den Spiegeltrinker, der die Pausen zwischen den Rauschphasen immer kürzer werden läßt und sie schließlich zu einem einzigen langen "Suff" zusammenschmilzt, wird es ein ernstes Problem. Ab und zu mal "die Sau rauszulassen" gehört zum gesellschaftlich akzeptierten Verhalten. Verrücktes Benehmen wird bei jemand, der abends mal einen über den Durst getrunken hat, im allgemeinen verziehen. Wenn das aber über Wochen und Monate oder gar jahrelang so geht, wird es zum Schema, daß sich im Gehirn festsetzt.

Die schädlichen Wirkungen fortgesetzten Alkoholmißbrauchs, die krankmachenden psychischen Folgen, die zu selbstgefälliger Mißachtung jeglichen gesunden Denkens und Verhaltens führen, sind unübersehbar. Saufende Alkoholiker folgen oft fixen Ideen, sie haben ihre Antriebe nicht im Griff. Sie lallen, sie torkeln, ihr Denken und Handeln wirkt zunehmend unkoordiniert. Es scheint nicht nur so. Das ist so. Ständiger Alkoholmißbrauch schädigt das Gehirn und führt zu Säuerwahnsinn.

Anzeichen von solchen Schädigungen scheinen bei allen Alkoholikern vorhanden zu sein, je nachdem, wie widerstandsfähig ihr Körper gegen alkoholische Vergiftungen ist, und wie lange sie anormal getrunken haben.

Alkoholiker, die an der Illusion festhalten, daß sie beim Trinken gesunden Menschenverstand besitzen, sind herzlich dazu eingeladen, ihren Fall der allgemeinen Definition von Wahnsinn gegenüberzustellen.

Eine einfache Definition von Wahnsinn lautet: eine Störung des Verhaltens, das auftritt, wenn die Impulse des Körpers im Gehirn kein Koordinationszentrum zur Einschränkung des Verhaltens mehr finden. Wenn dieser Zustand aufkommt, wird das Verhalten der Betroffenen unvorhersehbar. Sie sind dann zu allem im Stande und werden im Sinne des Gesetzes unzurechnungsfähig, also wahnsinnig.

Das Verhalten eines maßlosen Trinkers, der zum Alkoholiker geworden ist, ist ebenfalls unberechenbar. Freunden und Angehörigen entgleisen oft genug die Gesichtszüge, wenn der Alkoholiker die Vernunft auf den Kopf stellt und oft reichlich vorhandenen Begabungen unbedacht verkommen läßt. Sein Selbsterhaltungstrieb scheint erloschen. Der Alkoholiker wird verantwortungslos und zur Bedrohung für sich selbst und die Gesellschaft. Er weiß, wenn er erst mal anfängt, hört er so schnell nicht mehr auf. Und dennoch tut er es.

Was soll man vom Alkoholismus und der wahnsinnigen Gier sagen, die ihn oder sie treibt, nach dem ersten Glas zu greifen, mit dem prompt ein neues Besäufnis beginnt?

Ist das eine geistig gesunde Handlungsweise? Ist der Alkoholiker besessen? Ist es das Ergebnis von irrationalen Denken? Hat es überhaupt mit Denken zu tun? Würde geistige Gesundheit bei einem Alkoholiker nicht zur Folge haben, daß er die Fähigkeit der Wahl besitzt, diesen ersten Schluck anzunehmen oder abzulehnen? Hat er keine Wahl mehr, sind bei ihm Hopfen und Malz verloren? Ist er nun mehr Sklave seines Wahnsinns? Ja! Ja! Ja!

Ja, das glauben wir in der Tat. Wir glauben nicht, daß sich ein Alkoholiker selbst helfen und am eigenen Schopf aus dem Sumpf ziehen kann. Auch andere Menschen können das nicht. Aber Gott kann es und will es, wenn wir ihn suchen. Die Versuche unserer Angehörigen und unsere eigenen zur Selbsthilfe sind allesamt kläglich gescheitert. Wir glauben und wissen aus Erfahrung, daß eine Kraft, größer als wir selbst, diese Besessenheit von ihm nehmen, sein verdrehtes Denken entwirren und den Alkoholiker zu gesundem Denken und Verhalten zurückführen kann.

Diejenigen, die den Ausdruck geistige Gesundheit [sanity] im Zweiten Schritt mißbilligen, sind gewöhnlich Alkoholiker, denen das Glück vergönnt war, von den ernsteren Symptomen des Alkoholismus bisher verschont zu bleiben. Natürlich, was sie betrunkenerweise angerichtet haben war gefährlich, schrecklich, ja kriminell. Aber sie klammern sich daran, zwischen ihren Sauf Touren vollkommen normal gewesen zu sein. Das ist Selbstbetrug. Wer bei klarem Verstand ist, begibt sich nicht leichtfertig in Gefahr.

Alkoholiker, die sich brüsten in ihrer Trinkerlaufbahn bisher keine ernstlichen Schäden angerichtet oder erlitten zu haben, können sich damit trösten, daß sie das alles noch bekommen werden. Sie brauchen nur so weiterzumachen wie bisher. Es lohnt sich den Wahnsinn des Alkoholismus zu erkennen und zu durchschauen. Am leichtesten geht das, wenn wir den Geschichten anderer Alkoholiker lauschen. Da sehen wir sofort, wo sie falsch lagen, verrückte Dinge taten und sich etwas vormachten. Womöglich entdecken wir am Ende: Das sind unsere Spiegelbilder.

Allerdings dürfen wir nicht vergessen, daß die Kraft der Vernunft im Laufe der fortschreitenden Entwicklung des Alkoholismus allmählich nachläßt. In diesem Zustand sind wir geneigt, uns psychische Gesundheit und körperliche Fitness vorzugaukeln; so züchten wir ein überhebliches Gefühl falscher Selbstsicherheit.

Als Beweismaterial für diese Tatsache lassen sich die folgenden bedrohlichen Symptome anführen, die im allgemeinen bei Alkoholikern beobachtet werden:

1. Die Vorstellung: Ein Gläschen in Ehren kann niemand verwehren. Wer sagt eigentlich, daß ich nicht zivilisiert trinken kann wie andere? Also Prost! Ich hab' alles im Griff auf dem sinkenden Schiff... Das muß doch zu machen sein! Diesmal wird alles gut gehen und nichts Schreckliches passieren. Wir können nicht ständig alte Fehler wiederholen und erwarten, daß sie zu neuen, besseren Ergebnissen führen.

2. Die Haltung: Das kann man ja nüchtern gar nicht aushalten... Jetzt muß ich mich erst mal stärken, sonst krieg' ich das nicht auf die Reihe... Alkohol kann körperliche Reserven und psychische Kräfte mobilisieren, doch das ist Raubbau und geht an die Substanz. Wir werden zum Wrack.

3. Der gute Rat zum Katerfrühstück: Fang' morgens mit der Sorte an mit der du am Abend zuvor aufgehört hast. Oft wurde die morgendliche Ration zum "Muß", ohne die wir nicht mehr in die Gänge kamen.

4. Die Haltung: §1 Ich habe immer Recht. §2 Sollte ich einmal nicht Recht haben, tritt automatisch §1 in Kraft. Schuld sind sowieso immer nur die anderen! Unsere Fähigkeit ehrlicher Selbstkorrektur verkümmerte. Bald gingen wir über Leichen und merkten es noch nicht einmal mehr.

5. Die Haltung: Laß' die nur reden. Irgendwie werd' ich mich auch diesmal durchmogeln. - Man kann sich alles erlauben, solange einem die passende Ausrede einfällt. Wenn alle Stricke reißen, kann ich es immer noch ins Lächerliche ziehen oder vom Thema ablenken ... Wenn wir im Unrecht waren erklärten wir es (so-)fort statt es zuzugeben? Mit kindischen Erklärsystemen und lächerlichem Betragen ist das Leben nicht zu meistern. Wir degenerieren zum trotzigem Kleinkind.

6. Alkoholische Logik: Ich fahre besser, wenn ich was getrunken habe... - Ich hab' schon zu viel drin, um noch laufen zu können, also gib mir gefälligst sofort die Autoschlüssel, blöde Kuh! - Laß das erste Glas stehen, sagt ihr? Na, gut, trink' ich eben nur das zweite, dritte, vierte ... Das ist nicht logisch, sondern lebensgefährlicher Leichtsin. Solcher Unsinn fällt Alkoholikern auch bei anderen Anlässen ein.

7. Die bedenkliche Körperverschattung und Verwahrlosung, die wir erreichten und das fortgesetzte Leiden, das wir nach maßloser Trinkerei erduldeten.

8. Die finanziellen Risiken, die wir eingingen - die Beschämung, die Sorgen und oft auch die Armut, die wir unseren Familien aufbürdeten.

9. Der idiotische Groll, mit dem unsere Holzköpfe vollgepfropft waren. Der Verlust unserer Verantwortung. Wie wir uns betrunken haben, um jemandem eins auszuwischen oder andere zu verletzen. Die irrige Annahme zu glauben, wir hätten die Fähigkeit, etwas zu trinken und die Flasche stehen zu lassen, wenn wir es wollten. Unsere unnötige Geldverschwendung.

10. Filmrisse, Blackouts: Wo bin ich und wie bin ich hierhergekommen? Wer liegt da neben mir im Bett? Wo habe ich mein Auto, meine Jacke gelassen? Wo kommt nur die Platzwunde am Kopf her? Waaas? Den Kleiderschrank soll ich im Suff mit der Toilette verwechselt haben??

11. Suizid-Gedanken, Selbstmordversuche: Keiner liebt mich, keiner versteht mich, alle sind so schlecht zu mir. Ade, du schnöde Welt! Ihr werdet schon noch sehen, was ihr an mir hattet, wenn ich erst weg bin.

Dies sind nur einige der Symptome von Alkoholikern, die Geisteskrankheit erkennen lassen. Sie rechtfertigen unsere Schlußfolgerung, daß Alkohol für uns - ob in kleinen oder in großen Dosen - ein Gift geworden ist, das unberechenbares Verhalten und eingeschränkte innere Koordination herbeiführt.

Es ist sinnlos, sich selbst über das Schicksal des Alkoholikers, der seinen Alkoholmißbrauch fortsetzt, hinwegzutäuschen. Es gibt nur zwei Fluchtmittel aus der Trunksucht: Das eine ist Wahnsinn; das andere ist Tod. Ziel und Zweck des AA-Programms ist eine Lebensweise, die beides vermeidet, indem sie die Krankheit, die Sucht, den Alkoholismus zum Stillstand bringt.

Als Alkoholiker können wir unser Verhalten in der Vergangenheit nicht ungeschehen machen; wir können jedoch unser Wissen, daß wir dem Wahnsinn und dem Tod entgehen können, als Anregung nutzen, in einer Verbindung mit Gott Hilfe zu suchen, damit Er uns vor zukünftigem Trinken bewahrt. Der Himmel weiß, wie oft wir das aus eigener Kraft versucht haben und gescheitert sind. Eine Chance, um gescheitert zu werden?!

Wir haben nun das Recht, die Hilfe einer Kraft, die größer ist als wir selbst, in Anspruch zu nehmen, um unseren Alkoholismus zu stoppen. Das Sündenregister unseres Vorlebens ist nicht die Grundlage, nach der Gott unsere Zukunft beurteilt. Er ist nicht nachtragend. Wenn wir ehrlich bereuen und bereit sind wiedergutzumachen, liegt ein neues Kapitel im Buch des Lebens vor uns - mit der Überschrift "Amnestie". Es liegt an uns, ob wir den uns zugedachten "Persil-Schein" abholen oder in der Hölle des Alkoholismus zugrunde gehen wollen.

Nüchternheit, geistige Gesundheit, Sicherheit und innerer Frieden liegen innerhalb unserer Reichweite. Daran glauben wir. Glaub' du's auch, und dann werden wir einander helfen, daß es Wirklichkeit wird. Das ist die Botschaft des zweiten Schritts.

Die Zukunft, mit dem AA-Programm als Lebensweise, wird uns ein geistig gesundes, nützliches und glückliches Leben bringen. Wir haben unsere Lektion gelernt: Alkohol ist für uns ein Gift, das Geisteskrankheit und wahnsinniges Verhalten verursacht.

Mit diesem Wissen können wir sicherlich nie wieder behaupten, geistig gesund zu sein, wenn wir erneut diesen ersten Schluck trinken.

Geistige Trunkenheit

Entgegen allem besseren Wissen haben manche von uns eigensinnig ihre Egozentrik fortgesetzt. Wir ignorierten unsere Geisteskrankheit. Augen zu! Was man nicht sieht, existiert nicht. Trocken besoffen? Ohren zu! Davon wollten wir nichts hören. Alkoholismus raubte unserem Körper die Kräfte und brachte uns um den Verstand. Ein undichter Reifen pumpt nicht von selber auf, nachdem das Loch geflickt wurde. Ebenso wird alkoholkrankes Denken nicht von selbst zu geistiger Gesundheit, wenn der Stoff aus dem Körper verbannt und der Raubbau gestoppt wird. Geistige Trunkenheit läßt in unserem Herzen keinen Platz für Demut, und wir kehren zu körperlicher Trunkenheit zurück, aus Mangel an spirituellem Fortschritt und Verständnis.

Wenn wir unser Versagen unter die Lupe nehmen, entdecken wir, daß wir Vorbehalte, Selbstmitleid und körperliche oder innere Erschöpfung aufgebaut haben, und unser Glaube an eine Kraft, größer als wir selbst, war unzulänglich.

Wir sollten niemals vergessen, daß jedem Rückfall zum Trinken Trockenräusche vorangehen, die in spirituellen Blackouts [Kontaktverlust mit der Höheren Kraft] enden. Sie lassen uns blind und hilflos werden und trennen uns von der Kraft, von der unsere geistige Gesundheit und Nüchternheit abhängen. Wir können sie entdecken, wenn wir auf die Gefahrensignale achten, die beim Entstehen eines Trockenrausches auftreten.

ZUSAMMENFASSUNG: Daß auch eine Art Geisteskrankheit vorliegen muß, leuchtet uns ein, nachdem wir von unserer körperlichen Allergie gegen Alkohol wissen. Ein gesund denkender Allergiker würde sich nicht wissentlich dem krankheitsauslösenden Stoff aussetzen. In unserem kranken Körper haust kein gesunder Geist. Wir können nicht gesund denken oder handeln, schon gar nicht solange wir trinken oder im Entzug sind. Unser Wille unterliegt noch dem Einfluß der alkoholischen Vergiftung. Nach der Entgiftung ist der freie Wille einigermaßen wiederhergestellt. Er ist jedoch weder zuverlässig noch dauerhaft. Die Geisteskrankheit [obsession - Besessenheit] besteht im unbetrunkenen Zustand fort, wenn nichts zu ihrer Heilung [Schritte 3 bis 9] unternommen wird. Der Teufelskreis schließt sich nach einiger Zeit, sobald die verrückte Idee von uns Besitz ergreift, wir könnten wieder

trinken. Dann sind alle Erinnerungen und Ängste vor den schrecklichen Folgen wie ausgelöscht und wir trinken uns in die nächste Katastrophe hinein.

In AA begegnen uns jedoch Menschen, die sich in die Obhut eines liebenden Gottes begeben haben und auf diese Weise fähig wurden, den Teufelskreis dauerhaft zu durchbrechen. Wir kommen zu dem Glauben: Was bei ihnen ging, kann auch bei uns funktionieren. Dies sind die wichtigsten Genesungsgrundlagen des Zweiten Schrittes.

ANZEICHEN VON GEISTESKRANKHEIT: Fortwährende Trinkerei. Filmrisse [Blackouts]. Geistige Trunkenheit. Vermeidung von Selbstkritik. Emotionale Unbeständigkeit. Zwanghaftes Denken [Kopfkino]. Tiefer Groll. Wutausbrüche. Selbstmordgedanken und -versuche. Selbsttäuschung und Wahnvorstellungen.

BEHANDLUNG: Ehrliche Einschätzung unserer Suchtpersönlichkeit und die Einsicht, daß menschliche Willenskraft kein geeignetes Heilmittel ist. Unser Weg zur Hölle war mit guten Vorsätzen gepflastert. Richten wir die uns eigene Gier endlich mal auf was Positives. Seien wir gierig nach der Höheren Kraft, die uns Genesung bringen kann. Setzen wir alles auf eine Karte. Denn die Methode "Wasch' mir den Pelz aber mach mich nicht naß" funktioniert nicht. Kommen wir zu dem Glauben, daß eine Kraft, größer als wir selbst, uns gesundes Denken und Verhalten wiedergeben kann. Vertrauen wir auf eine Höhere Kraft bei der Genesung von unserer Geisteskrankheit.

GENESUNG: Wir erlangen spirituelle Kraft, Verständnis, Demut, emotionales Gleichgewicht, inneren Frieden und zufriedene Nüchternheit.

DRITTER SCHRITT

Fällten eine Entscheidung, unseren Willen und unser Leben der Sorge Gottes, wie wir Ihn verstanden, anzuvertrauen.

Der Dritte Schritt demaskiert den Alkoholismus als spirituelle Erkrankung und empfiehlt ein einfaches, wirksames Heilmittel hin. Der Erfolg mit diesem und den anderen Schritten ist keine Frage des Glücks, sondern des richtigen Denkens und der richtigen Motivation, die im Alltag angewandt werden.

Kenntnis und Behandlung unserer körperlichen und psychischen Krankheit sind für Alkoholiker lebenswichtig, doch dauerhafte, zufriedene Nüchternheit läßt sich nur erreichen und erhalten, indem wir unser Leben und unseren Willen der Sorge Gottes, wie wir Ihn verstanden, anvertrauen.

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.

Die ersten beiden Schritte bilden die Voraussetzung, auf deren Grundlage wir uns entscheiden, unser alkoholkrankes Leben in Gottes Hände zu legen. Im ersten Schritt sahen wir, daß wir dem Alkohol gegenüber *machtlos* waren. Im zweiten Schritt erkannten wir, daß sich mit Hilfe einer Höheren *Macht* aber trotzdem etwas *machen* läßt. Wir wissen nun, daß es einen Ausweg gibt und haben die Wahl, ob wir leben wollen oder nicht. Der dritte Schritt ruft uns daher auf, diese Entscheidung zu fällen -ohne Hintertürchen. Ehrlichkeit, Glaube und Gebet sind dabei die Zündfunken unseres Erfolges.

Für die ehrliche, weitreichende Entscheidung, die wir fällen wollen, sind vollständige Kenntnisse der körperlichen, psychischen und spirituellen Verletzungen, die wir unter dem Joch des Alkohols erlitten haben, unerlässlich. Aus der Not geborene Aufgeschlossenheit und ein verzweifelter Verlangen nach Hilfe beseelen uns mit dem Wunsch zu verstehen, was es mit diesem Gott auf sich hat und nach Ihm zu suchen.

Es ist eine höchst dringende Notwendigkeit für uns, daß wir unsere Egozentrik und unsere Besessenheit loswerden. Die AA -Pioniere entdeckten ihre Antworten auf diese Fragen, sobald sie spirituelles Verständnis entwickelten und in der Genesung auf Gottes Hilfe bauten. Jedem von uns steht die gleiche Möglichkeit offen, wenn wir ehrlich, demütig und bereitwillig genug sind, solches Verständnis zu erarbeiten.

Der Dritte Schritt ist radikal. Er duldet keine Kompromisse, Vorbehalte oder Aufschub. Er verlangt eine Entscheidung, hier und jetzt. Wie wir die uns Alkoholikern eigenen Macken unsrer Persönlichkeit in Gottes Hände legen ist augenblicklich nicht von Belang. Der wesentliche Punkt ist unsere Bereitschaft, es wenigstens zu versuchen. Unser Vertrauen auf die Anwendung der ZwölfSchritte eröffnet uns den Weg zum Verständnis von Gott und bietet uns Mittel und Wege, Ihm das Steuer in unserem Leben zu überlassen. Wenn wir diese kritische Entscheidung gefällt haben, verwandelt sich unsere negative Haltung schnell in gesundes, konstruktives Denken. Wir verlieren unsere Unsicherheit und Angst. Innere Zerrissenheit und offener Widerstand verschwinden. Irgendwie scheinen wir ein vages Verständnis von Gottes Willen für uns zu gewinnen. Dieses Verständnis ist vielleicht noch gering, doch mehr brauchen wir nicht, um anzufangen. Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen.

Mitglieder, die den Dritten Schritt akzeptiert und angewandt haben, wissen, wie wertvoll es ist, die Gebrechen ihres alkoholkranken Lebens der Sorge Gottes, wie sie Ihn verstanden,

anzuvertrauen. Der Glaube an seine Hilfe und die Bereitschaft, es mit dem spirituellen Handwerkzeug von AA zu versuchen, werden unsere Schwächen in geistige Stärke und spirituelles Verständnis umformen. Zufriedene Nüchternheit, das zentrale Ziel unseres Lebens, läßt sich nicht ohne Selbstaufopferung und ohne Gottes Hilfe erreichen.

Falls Angst davor, was die Leute von uns denken könnten, oder Vorurteile gegen Spiritualität oder scheinheilige Heuchelei uns den Weg versperren, lernen wir sie zu überwinden. Wir haben keine andere Wahl. Das ist kein teurer Preis für ein lebenswertes Leben in geistiger Gesundheit, vor allem, wenn wir zur Kenntnis nehmen, daß unsere Vorbehalte dem eingeschränkten Urteilsvermögen entstammen, das uns durch Krankheit, Unwissenheit und falschen Stolz eingeflößt wurde.

Die öffentliche Meinung ist für und nicht gegen uns. Spirituelle Vorurteile sind nichts weiter als Eigensinn, der keiner vernünftigen Überlegung standhält. Der Versuch, Gottes Willen für uns zu verstehen, ist keineswegs heuchlerisch, sondern ein entscheidendes Genesungsprinzip für uns Alkoholiker. Bei denjenigen, die es aufrichtig nutzen, versagt es nie.

AA ist eine anonyme Gemeinschaft, die uns vor der Öffentlichkeit schützt, "ein Ort, an dem wir dem Verhängnis eines alkoholbedingten Todes entgehen; durch ein Leben auf spiritueller Grundlage". Das Einzige, was die Öffentlichkeit mitbekommt, ist, daß wir nicht mehr trinken. Sie billigte unsere Trinkerei nicht, aber sie begrüßt es und achtet uns, wenn wir damit aufhören. Nüchternheit ist das einfache, unmissverständliche Resultat spirituellen Fortschritts.

Nachdem wir unsere Entscheidung getroffen haben, auf einer moralischen, spirituellen Grundlage zu leben, kommt viel Verworrenheit auf. Wie sollen wir Gott verstehen? Wie sollen wir unseren Willen und unser Leben in Seine Hände legen?

Das AA-Programm ist einfach, und uns wird geraten, daß wir es so einfach wie möglich anwenden sollten. Doch im Dritten Schritt werden wir mit dem uralten Geheimnis der menschlichen Abhängigkeit von Gott konfrontiert. Natürlich neigen wir dazu, uns ganz und gar vor diesem Thema zu drücken. Es muß doch sicherlich einen leichteren Ausweg geben? Und den gibt es tatsächlich. Unser alkoholsüchtiger Geist wird ihn finden, wenn wir ihm das gestatten: Er führt direkt zurück zur Flasche.

Wir wissen genau, was in dieser Angelegenheit zu tun ist, aber wir sind vor uns selbst nicht ehrlich, wenn wir uns weigern, nach einem Verständnis von Gott zu suchen und seine Hilfe und Kraft in Anspruch zu nehmen. Wir *urteilen* immer noch mit alkoholkrankem Denken. Es ist schwierig aber nicht unmöglich, das Rationalisieren aufzugeben und die unserer Alkoholikerpersönlichkeit eigenen Ausreden wegzulassen. Wir rauchen keine hochkomplizierten Gedankenkonstruktionen. Wir suchen nach etwas Handfestem für den Alltag, nach einem greifbaren Gott. Die Ihn von Herzen suchen, von denen wird Er sich auch

finden lassen. Wer bestrebt ist, sich nützlich machen und Ihm zu dienen, der braucht meist nicht lange suchen.

Nachdem wir lange genug im dunklen Morast des kranken Denkens, der Auflehnung und Verzweiflung herumgetappt sind werden wir an die Antworten herankommen. Meist sind sie äußerst verwirrend, wenn wir sie ehrlich und aufrichtig zu geben versuchen. Wenn wir vergessen, daß wir sowohl spirituell, als auch körperlich und im Denken krank sind, geraten manche von uns auf Irrwege. Wir könnten versucht sein, in unserem Krankheitsbild lediglich eine ethisch-moralische Verfehlung zu sehen, die wir uns vom Gott irgendeiner Religion vergeben lassen und damit ist das Alkoholproblem dann gelöst. Doch diejenigen von uns, die versucht haben, die übrigen Bestandteile des AA-Weges auszuklammern, endeten grundsätzlich wieder im Suff.

Wir sollten religiöse Organisationen nicht mit AA in einen Topf werfen. Weder ist das eine durch das andere ersetzbar; noch schließen sie einander aus. Wir können als AA Mitglieder einer Religionsgemeinschaft unserer Wahl angehören, was sogar im blauen Buch der AA empfohlen wird, oder auch nicht. Echte Geistlichkeit fördert unsere spirituellen Erfolge, doch mangelt es deren Vertretern meist an Verständnis für die körperliche und psychische Seite des Alkoholismus. Wenn sich dein Geistlicher für AA interessiert, kann er dir zweifellos helfen. Schließe dich dennoch einer AA-Gruppe an, auch wenn du solche Unterstützung bekommst.

Es ist ganz klar, daß Fragen des religiösen Bekenntnisses außerhalb von AA behandelt werden müssen. Wir beschränken uns auf den Ausdruck: "GOTT, wie wir IHN verstehen". Unser Programm verlangt allein, daß wir tatsächlich an eine Höhere Macht glauben, die unsere spirituelle Gesundheit wiederherstellen kann. Das halten wir für angemessen.

Ein großes Hindernis bei der Suche nach Gott ist die Ungeduld. Wir lernen bald, daß spirituelle Erfolge errungen sein wollen. Echtes Verständnis von Gott erweitert sich ständig. Wir nähern uns der Vollkommenheit ohne absolute Perfektion zu erreichen.

Da dies kein Vorgang ist, der sich über Nacht ereignet, empfehlen wir in dieser Angelegenheit Gebet und Meditation. Zunächst machen wir vereinzelte Versuche, unser eigensinniges Leben aufzugeben und eine eigenständige Auffassung von Gott zu erlangen. Indem wir zunächst bestimmen, was uns von Ihm trennt, und diese isolierenden Faktoren oder Charakterfehler ausmerzen, erreichen wir schließlich ein spirituelles Erwachen.

Wir gehen mit Gott im begrifflichen Bereich um; deshalb muß unser Kontakt auf der Bewußtseinssebene stattfinden. Wir glauben, daß uns Taten verletzen, die wir im Rausch, in Unehrlichkeit, Boshaftigkeit, im Neid, Haß, Groll, Selbstmitleid, Unrecht oder aus

Böswilligkeit begehen; in den Augen der Gesellschaft sind das Handlungen von verdorbenen Menschen. Sie stehen im Gegensatz zu allen spirituellen Werten, die spirituell erwachten AA-Mitgliedern bekannt sind.

Wenn diese Tatsache wahr ist und wir das hinnehmen können, was die Mehrheit unserer Mitgliedschaft schon akzeptiert hat, dann ist es überhaupt keine Frage mehr was wir eigentlich der Sorge Gottes anvertrauen. Wir entdecken all diese Charakterzüge in unserem alkoholsüchtigen Leben. Wenn dies spirituelle Schulden sind, haben sich die meisten von uns in einen spirituellen Bankrott gesoffen.

Der Dritte Schritt sollte uns nicht verwirren. Er ruft uns zu einer Entscheidung auf, unseren Charakter unter spiritueller Obergewalt zu korrigieren. Die Ursache für Mißerfolge ist meist, daß wir viel Zeit und Mühe aufwenden, um uns ein Bild von Gott zu machen oder unklare Versuche unternehmen, ihn zu finden, bevor wir überhaupt kapituliert und uns entschieden haben, unser wahnsinniges, unkontrollierbares Leben zu ändern. Man kann den dritten Schritt nicht vor dem

ersten und zweiten machen, ohne auf die Nase zu fallen.

Am liebsten würden wir menschliche Reife und göttliche Weisheit ohne die Schmerzen der Erfahrung und des Wachstums erlangen. Das ist sowohl unvernünftig als auch unmöglich. Bei solch einer Methode bräuchten wir bloß ein Programm mit drei Schritten und nicht mit zwölf. Erst die Anwendung der Schritte Vier bis Zwölf lehrt uns unser Verständnis von Gott. Dieses Verstehen beginnt mit blindem Vertrauen; durch Überzeugung wächst es langsam, aber sicher zu einer bewußten persönlichen Verbindung mit Gott heran. *Unser Ziel heißt spirituelles Wachstum.* Es ist klüger, alle Gottesvorstellungen zu meiden, die diesem Ziel entgegenstehen.

Mangelndes Vertrauen stoppt unseren Fortschritt. Skeptizismus und Zögerlichkeit sind Feinde des spirituellen Erfolges. Skeptizismus verlangt Beweise für Gottes Hilfe. Bockbeinige Zögerlichkeit verhindert sie. Gottvertrauen, Bereitwilligkeit und Gebet überwinden alle Hindernisse und sorgen für klare Zeugnisse Seiner Hilfe in unserem glücklichen, nüchternen Leben.

Das beste Verständnis von Gott erfahren wir meist, wenn wir demütig unsere Alkoholsucht zugeben und uns aufrichtig in der AA-Lebensweise verlieren. Freundschaftliche Taten des Dienstes, der Vergebung und Wiedergutmachung helfen unserem Verständnis auf die Sprünge.

Gott spricht zu uns auf vielen Wegen, wenn wir zu *Ihm* Kontakt finden. Seine Antworten, so abstrakt sie auch sein mögen, sind in unserem Denken und Fühlen, in dem neuen Bewußtsein, daß wir entwickelt haben, zu entdecken. Wir werden stets durch unser Denken und Verhalten beseelt, entweder mit Gefühlen von Vertrauen, Erfüllung und Gelassenheit, oder mit Verwirrung, Selbstmitleid und Angst.

Wenige Alkoholiker benötigen eine Einführung in die Vorstellung eines göttlichen Wesens. Den meisten von uns wurde sie in unserer Jugend beigebracht. Wir alle haben bereits Beweise einer Kraft gesehen, die größer ist als wir selbst: in unserer wohlgeordneten Welt mit Tag und Nacht, den Jahreszeiten, Hitze und Feuchtigkeit, menschlicher Fortpflanzung, Liebe und Toleranz.

Die meisten von uns sind dankbar für die Vollkommenheit des Universums, die Vitalität der lebendigen Dinge, die Vorgänge des menschlichen Bewußtseins und die Kraft der Liebe. Hinter all diesen Dingen scheint eine dynamische, lebendige Macht zu stecken, die alles um uns herum in Bewegung versetzt. Diese Macht scheint alle Dinge harmonisch zu lenken und sie unaufhaltsam auf einen natürlichen, bestimmten, nützlichen Ausgang hinzuführen.

Ist es wirklich so schwer, in dieser lebendigen Macht eine Kraft zu erkennen, die größer ist als wir selbst? Spüren wir denn nicht Ihre schöpferische Energie, Intelligenz und Kraft? Sind die Menschen im Angesicht der Kraft Gottes nicht schwach und unwichtig?

Unsere Gründer entdeckten auf empirischem Wege, daß für Alkoholiker die einzige Gewißheit eines gesunden, nüchternen Lebens im spirituellen Kontakt mit Gott, wie sie Ihn verstanden, zu finden war.

Unser Selbsterhaltungstrieb treibt uns, diese Partnerschaft zu finden und zwingt uns zu dem Versuch, Gottes Hilfe zu verstehen.

Durch die Anwendung der Zwölf Schritte kommt langsam Verständnis auf. Die Maßnahmen sind einfach:

1. Demütiges Eingeständnis unseres Alkoholismus. Ein Wunsch, mit dem Trinken aufzuhören und unsere Krankheit zu behandeln.

2. Ehrliche Bemühung, sich von alkoholkrankem Mißtrauen zu lösen. Vertrauen auf Gott und das AA-Programm.
3. Das Füllen einer Entscheidung, möglichst frei von geistigen Räuschen zu leben.
4. Erkennen von Charakterfehlern, die uns den Weg in eine zufriedene Nüchternheit versperren.
5. Unterbreiten dieser Charakterfehler im Gebet gegenüber Gott, damit Er sie beseitigt.
6. Ehrliches Durchleben jedes einzelnen Schrittes, um einen bewußten Kontakt mit Ihm einzurichten.
7. Vorbehaltlose Gebete aus tiefstem Herzen.
8. Studium des *Big Book (Blaues Buch)*, um zu verstehen, wie wir unser Gewissen erleichtern können. Anderen Menschen vergeben.
9. Beschäftigung mit den richtigen Motiven und faires Handeln.
10. Freundliches und geistig gesundes Verhalten im Beruf und zu Hause.
11. Ehrlich und dankbar sein, anderen Menschen helfen, Toleranz an den Tag legen.
12. Glaube an unsere spirituellen Fähigkeiten. Bereitwilligkeit, dieses Potential zu entwickeln und dabei Gott zu finden.

Die wichtigste Voraussetzung ist unsere Bereitwilligkeit, es zu *versuchen*. Jeder Alkoholiker hat spirituelle Fähigkeiten. Wir müssen lernen, sie auszudrücken, Überzeugungen zu gewinnen und sie wachsen zu lassen.

Nach Möglichkeit sollten wir unsere Ehepartner und nahen Verwandten mit ins Vertrauen ziehen, wenn wir diesen Schritt auszuführen versuchen. Wir haben entdeckt, daß unseren Mitgliedern besonders viel Stärke und Hilfe zuteil wird, wenn sie Vertrauen und Kooperationsbereitschaft zu den ihnen nahestehenden Menschen besitzen. Falls die Familienangehörigen nicht kooperativ sind, müssen wir den Schritt allein angehen.

Wir sollten den häufigen Fehler zu vermeiden suchen, uns ängstlich darüber den Kopf zu zerbrechen, wann und wie uns Gott Seinen Willen offenbaren wird. Unser Verständnis wird stufenweise wachsen, wenn wir es (abwechselnd) aktiv weiter entwickeln und passiv ausreifen lassen.

Ein so drastischer spiritueller Umbruch, wie unser Mitbegründer Bill ihn hatte, scheint bei unseren Mitgliedern heutzutage rar geworden zu sein, zumindest hört man in den Meetings selten davon, daß jemand "das Licht gesehen" oder eine andere intensive Erfahrung der Gottesnähe gemacht hat. Manchen beschreiben, wie eine nicht-akustische Stimme in ihrem Herzen liebevoll zu ihnen spricht. Es können höchst seltsame, tief beeindruckende Gefühle und geradezu übersinnliche Wahrnehmungen sein, aber auch ganz unspektakuläre, fast banale. So werden wir zunehmend mit einer tiefen inneren Gewißheit erfüllt: *"Das soll ich jetzt tun"* oder *"Diese Entscheidung ist richtig"* oder *"Es war kein Zufall, daß das so gelaufen ist"*. Zu spirituellen Erlebnissen kommt es bei den meisten langsam und oft schubweise. Wie dem auch sei -sie bleiben nicht aus. Da wir mit solchen Erfahrungen in unserer heutigen Gesellschaft kaum noch vertraut sind, wird das spirituelle Erwachen eines Menschen mitunter für etwas anderes gehalten oder ganz übersehen. Oft merkt es aber seine Umgebung an den Folgen. Man hört: *Bei dem ist der Knoten geplatzt. -Der ist in letzter Zeit immer so fröhlich. - Du bist ja wie ausgewechselt. -Man kann sich jetzt wieder auf dich verlassen. - Erstaunlich, wie gelassen Du bleiben kannst. - Bewundernswert, mit welcher Ehrlichkeit und Konsequenz sie für ihre Sache einsteht!* usw.

Unsere Aufgabe ist es, für diese Erfahrungen bereit zu sein, anspornende Beispiele in anderen Mitgliedern, die nach dem AA-Programm leben, zu erkennen, uns aufgeschlossen zu bemühen, Gott zu verstehen und uns dabei klarzumachen, daß wir das nicht durch eine Hau-Ruck-Aktion erreichen, sondern uns Schritt für Schritt annähern. Wir sollten uns daran erinnern, daß unsere Fähigkeit, Inspiration zu empfangen und zu auszuleben, durch unsere Einstellungen und Handlungsweisen bestimmt wird.

Denken wir an einen begabten Künstler den die Muse küßt. Um ein großes Kunstwerk zu schaffen, muß er richtig einstimmt sein. Das bloße körperliche Vorhandensein von

Leinwand, Pinsel und Farbe bringt noch kein Meisterwerk hervor. Nicht-Trinken, Schlafen und Essen ist noch nicht gleich Genesung vom Alkoholismus. Es ist wichtig, daß wir uns einstimmen auf eine Geisteshaltung von Demut, Ehrlichkeit, Gottvertrauen, Dankbarkeit und dem selbstlosen Dienst an anderen Alkoholikern. Die aktiven Mitglieder, die das Programm ernst nehmen, legen langsam, aber sicher das Fundament für engen persönlichen Kontakt mit

Gott, indem sie es in ihrem häuslichen Leben, im Beruf und im Umgang mit neuen Mitgliedern anwenden, indem sie ihre Schwächen zugeben und indem sie Wiedergutmachung leisten.

Ruhephasen der Entspannung und des Gebetes sind notwendig, um den Dritten Schritt zu vollziehen. Das Blaue Buch der AA erklärt [S.73] ganz praktisch, wie der Dritte Schritt effektiv praktiziert wird:

Viele von uns sagten zu unserem Schöpfer wie wir Ihn verstanden: "Gott, ich bin Dein, verfüge über mich, Dein Wille geschehe. Erlöse mich von den Fesseln meines Ichs, damit ich Deinen Willen besser ausführen kann. Nimm meine Schwierigkeiten hinweg, damit der Sieg über sie Zeugnis ablegen möge von Deiner Macht, Deiner Liebe, Deiner Führung gegenüber den Menschen, denen ich helfen möchte. Möge ich immer Deinen Willen ausführen!" Bevor wir diesen Schritt taten, haben wir gut nachgedacht und uns geprüft, ob wir dazu bereit waren, so daß wir uns schließlich ohne Einschränkung in Gottes Hand geben konnten.

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

Abgesehen vom Gebet sollten sich Alkoholiker auch den Wert der Entspannung im Allgemeinen durch den Kopf gehen lassen. Wir sollten die Tatsache nicht übersehen, daß alle Alkoholiker einen Hang zur Rastlosigkeit besitzen, daß Hektik und Stress einen Teil unserer Schwierigkeiten darstellen, daß wir diese Verfassung einst mit Alkohol kompensierten, und daß wir jetzt bestrebt sind, sie unter Gottes Oberaufsicht zu korrigieren. Alkoholiker müssen lernen, sich zu entspannen, wenn sie aufgebracht, ärgerlich, ungeduldig, nachtragend, gelangweilt oder erschöpft sind.

Entspannung hilft uns, unser körperliches, psychisches und spirituelles Gleichgewicht aufrechtzuerhalten. Sie fördert klare Gedanken, die uns davon abhalten, "das Steuer wieder selbst in die Hand zu nehmen". Sie ermöglicht uns bewußten Kontakt mit Gott, unsere einzige Hoffnung auf Genesung vom Alkoholismus.

Wir berücksichtigen das Resultat dieses Schrittes in vollem Vertrauen, denn wir wissen durch das Beispiel anderer Mitglieder, daß Gottes Wille verstanden werden kann, und daß unser Verständnis von Seiner Fürsorge uns eine neue Persönlichkeits-Struktur beschern wird, die Alkoholkonsum ausschließt ; eine Persönlichkeit, die glücklich ist mit Gott, und die mit der herkömmlichen Welt und den anderen Menschen angemessen umgeht.

ZUSAMMENFASSUNG: Alkoholiker, die gesund werden wollen, müssen sich nicht länger durch die verwirrenden Übel des Alkoholismus frustrieren lassen. Die ersten beiden Schritte entlarven den Alkoholismus eindeutig als eine Krankheit -als ein tödliches, unheilbares Leiden.

Unsere Geisteskrankheit, die mentale Besessenheit, gaukelt uns trotz vielfacher gegenteiliger Erfahrung vor, wir könnten trinken, ohne uns zu vergiften. Und sobald wir das tun, löst Alkohol in unserem Körper die allergisch-krankhafte Gier nach mehr aus, die uns in Abhängigkeit und Ruin treibt. Kaum ausgenüchtert trieb uns die Besessenheit zum Weitertrinken. Diesem Teufelskreis konnten uns andere Menschen nicht entreißen -und wir selbst auch nicht. Diese Fakten sind die Voraussetzung, auf die wir unsere Entscheidung gründen, Gottes Hilfe für unsere Genesung zu suchen.

Der Begriff "Spirituelle Krankheit" verliert sein Geheimnis, wenn wir erkennen, daß Alkohol ein Lösungsmittel ist: Er löst Fette, Gehirnzellen, Ehen, Freundschaften, Bankkonten und Arbeitsverhältnisse. Wir leben losgelöst von der Realität in einer Scheinwelt, betäubt, verwirrt, innerlich zerrissen, geplagt von Selbstmitleid, Ängsten aller Art, Intoleranz, Groll, Streitsucht, Rachsucht und Unehrlichkeit. Da ist kein Platz für Gott. Wir selbst wollen der Nabel der Welt sein, um den sich alles dreht. Diese unendlichen Blockaden aus Undank und Selbstsucht haben uns abgeschottet von Gott und der Welt. Sie haben unser Bewußtsein versteinert. Sie haben unsere spirituelle Krankheit ausgebrütet.

Der Dritte Schritt verwirrt uns nur dann, wenn wir uns nicht an die empfohlene Anwendung halten. Der Schritt hat drei Teile: Erstens entscheiden wir, daß die Karre so verfahren ist daß wir nicht mehr aus dem Schlamassel herauskommen und deshalb Gott ans Steuer unseres Lebens lassen müssen. Zweitens versuchen wir herauszufinden, was unser Eigenwille uns für ein Leben beschert hat; und drittens sind wir von nun an bestrebt unseren Willen durch Gebet so zu orientieren und zu stärken, daß er in Harmonie mit dem Willen Gottes kommt. Wir wagen den Sprung ins Ungewisse im Vertrauen darauf, daß unser Leben nun nicht mehr tiefer fallen kann, als in Gottes fürsorgliche, liebevolle Hände.

BEHANDLUNG: Wir hören auf, Gott zu spielen. Wir kapitulieren mit unserer Egozentrik vor Ihm. Wir entspannen uns. Wir vermeiden eine Verwechslung von AA und Religion. Wir

versuchen nicht, Gott zu definieren. Wenn du dir ein Bild davon machen kannst, ist es nicht Gott. Wir entwickeln und organisieren unsere spirituellen Fähigkeiten neu. Wir streben einen persönlichen Kontakt mit Gott an. Wir richten unser Denken und Handeln nach moralischen Werten aus, die uns ein gutes Gewissen beschern. Wir beabsichtigen und versuchen im Alltag ein Leben zu führen, das Nüchternheit, Vertrauen, Ehrlichkeit, Gebet, Toleranz, Vergebung, Dienst an anderen und da, wo es angebracht ist, auch Wiedergutmachung umfaßt.

Die meisten von uns erleben spirituelle Umwälzungen und Persönlichkeitsveränderungen; aber das geschieht in der Regel nicht über Nacht. Wir erfahren Gott durch die Zwölf Schritte. Wenn wir Gottes Hilfe in Stunden der Not wirklich in Anspruch nehmen wollen, dann laßt uns jetzt Schreibstift und Papier zur Hand nehmen und die Dinge auflisten, die wir im Vierten Schritt als Blockaden gegenüber Seiner Hilfe für unsere Genesung vom Alkoholismus entlarven wollen.

VIERTER SCHRITT

Machten eine erforschende und furchtlose moralische Inventur von uns selbst.

Der Zweck der Bestandsaufnahme besteht darin, die schädlichen Charakterzüge der Alkoholikerpersönlichkeit aufzudecken und von der neuen Persönlichkeit auszuklammern, die wir mit Hilfe der neuen Lebensweise nach dem AA-Programm zu entwickeln beabsichtigen.

Der Gebrauch des AA-Begriffs Persönlichkeit setzt sich mit der Entwicklung neuer Charakterzüge auseinander, die für die Genesung vom Alkoholismus notwendig sind. Er bezieht sich nicht auf die persönliche Anziehungskraft, die von körperlicher Gesundheit, Schönheit oder Charme ausgeht.

Wir messen die AA-Persönlichkeit an der Reife, die sich etwa durch folgende Qualitäten kundtut: Stärke und Verständnis von einer Kraft, die größer ist als wir selbst; Aufgabe der Egozentrik, Anwendung von Ehrlichkeit, Demut, Dankbarkeit, Vergebung, Bereitwilligkeit beim Zugeben von Irrtümern, Leistung von Wiedergutmachung, Dienst an anderen und das Beispiel eines glücklichen, nüchternen Lebens.

Bevor wir eine Entwicklung von Tugenden erhoffen können, die eine wünschenswerte AA-Persönlichkeit hervorbringen, müssen wir die Ursachen für unsere Machtlosigkeit gegenüber dem Alkohol entdecken, wir wollen wissen warum wir mit uns selbst auf Kriegsfuß standen; wir beabsichtigen, die Einschränkungen zu enthüllen und zu studieren, die der Alkohol unserem Leben auferlegt hat.

Wir hoffen, die Grenzen der Alkoholsucht überschreiten zu können, unser unkontrollierbares Leben zu begradigen, also zügeln wir unsere Alkoholikerpersönlichkeiten. "Zuerst suchten wir die Fehler in unserer Maskerade heraus, die unser Versagen verursachten."

Der Kern unseres Trinkproblems ist tief verankert; er betrifft egozentrische Angewohnheiten, körperliches Wohl, Emotionen, Fehlverhalten und falsche Auffassungen, die über Jahre hinweg erworben wurden. Sie haben unsere Geisteskraft untergraben, unseren körperlichen

Widerstand geschwächt und irrationalem Denken und Handeln Vorschub geleistet. Das hat uns extremes psychisches und körperliches Elend verursacht und anderen Menschen Angst und Leid gebracht.

Es ist unmöglich, unseren Alkoholismus zum Stillstand zu bringen, solange wir unsere Fehler nicht kennen; deshalb unternehmen wir definitive Schritte zur Korrektur unserer körperlichen, psychischen und spirituellen Behinderung. Genau das tun wir, wenn wir eine erforschende und furchtlose moralische Inventur von uns selbst machen; wenn wir dabei gründlich und geschäftsmäßig vorgehen, wenn wir anderen Menschen vernünftigerweise verzeihen und unsere eigenen Fehler wahrheitsgemäß aufdecken.

Anfänger müssen von der Menge der Fehler überwältigt sein, die sie entdecken werden und korrigieren wollen. Nur wenige von uns sind bereit und willens, all ihre Fehler aufzugeben. Das ist eine Gefahr, die wir bei diesem Schritt im Auge behalten müssen. An ein paar Fehlern möchten wir festhalten, und damit laden wir uns zukünftig Schwierigkeiten in Form einseitiger Schmalspurgenesung auf, was nicht das Ziel des AA-Programms ist.

Dieser Schritt ruft zu einer gründlichen Inventur auf. Unser Programm harmonisiert nicht mit halben Sachen. Würden wir unseren Arzt bitten, einen Splitter oder Tumor nur halb zu entfernen?

Vollständige Genesung ist unser Ziel, nicht halbherzige. Vorbehalte vereiteln diesen Zweck. Sie nehmen die Zufriedenheit aus unserer Nüchternheit. Wir wollen lieber nicht so dumm sein und deshalb eine hundertprozentige Bestandsaufnahme machen.

Eine moralische Inventur von einem Leben im Suff läßt sich nicht husch-husch zusammenstellen, noch ist es eine Aufzeichnung, die sich einfach aus dem Ärmel schütteln läßt. Moralisch heißt "ehrlich". Wir sollen sozusagen eine Kerze anzünden und in den Keller unserer Seele hinabsteigen, um die brauchbaren und die unbrauchbaren Dinge durchzuzählen, auch die Trümmer und die sprichwörtlichen Leichen. Halten wir uns nicht mit dem Versuch einer sofortigen Bewertung auf. Das kommt später im 5. Schritt. Wir sollen den 4. Schritt schreiben, als ob es den fünften nicht gäbe. Und die Methode eine Inventurliste zu schreiben ist: sie zu schreiben. Zwar entdecken wir viele Komplikationen, die später noch eingehende Beschäftigung und Besinnung erfordern werden. Doch wir verzetteln uns nicht in Grübeleien, sondern schreiben. Der Bericht muß ehrlich, aufrichtig und gründlich sein. Wenn wir damit etwas bewirken wollen, muß es eine schriftliche Inventur sein, damit sie später überprüft und darauf Bezug genommen werden kann. Unsere Gedanken und Gefühle zu einzelnen Punkten im Sinne einer Selbsteinschätzung sind allenfalls ein Zusatz zur schriftlichen Inventur. Sie ist zwar später notwendig, jedoch für sich allein nicht genug.

Die Erfahrung hat uns gelehrt, daß dieser Schritt sofort begonnen und für spätere Verwendung offengelassen werden sollte, damit wir im Verlauf unseres psychischen und spirituellen Säuberungsprozesses neue Einzelheiten, die uns einfallen, hinzufügen können.

Im Vergleich zu den Gedanken und der Zeit, die du brauchen wirst, um diesen Schritt auf dein Alkoholproblem anzuwenden, ist die kurze Erörterung einiger weniger Unvollkommenheiten, die in diesem Buch wiedergegeben wird, völlig unzulänglich.

Für eine ausführliche Erörterung des Vierten Schrittes können wir auf die Seiten 63 [Deutsche Ausgabe: S. 74] bis Ende des Fünften Kapitels in Alcoholics Anonymous hinweisen. Auf

diesen Seiten wirst du die Methode der Inventur beschrieben finden, für die sich die AA-Gründer aussprachen, nämlich eine Namensliste von Personen, Institutionen und Prinzipien in Tabellenform in Bezug auf Situationen in denen wir sauer waren und Groll hegten, und in gleicher Form eine Angst-Liste. Tabellen- Vordrucke und weitere Einzelheiten sind in dem Buch "Hocker und Flaschen" enthalten.

Du wirst verschiedene Anzeichen von Egozentrik entdecken, die zweifellos die Wurzel deiner Schwierigkeiten sind, und einige dieser Symptome kommen in Form von Groll, Unehrlichkeit, Selbstmitleid, Eifersucht, Kritiksucht, Intoleranz, Angst und Ärger zum Ausdruck.

Groll

Groll tritt bei Alkoholikern häufig auf. Wir sind davor niemals sicher und so unbegreiflich es auch erscheinen mag, wirkt er sich auf materieller Ebene mit destruktiver Kraft und Energie aus. Groll ist für den Alkoholiker Dynamit.

"Groll ist der Missetäter Nummer eins - das wird uns beim Studium des Buches Alcoholics Anonymous bewußt gemacht. "Er zerstört mehr Alkoholiker als alles andere. Auf ihn gehen alle Formen spirituellen Leidens zurück, denn wir sind nicht nur im Kopf und im Körper krank, sondern wir sind spirituell krank gewesen. Groll ist der reinste Trockenrausch. Wir müssen ihn psychisch und spirituell behandeln, um körperlich nüchtern zu bleiben.

" ... Wenn wir mit Groll zu tun hatten, schreiben wir ihn auf. Wir machten eine Liste von Menschen, Institutionen und Prinzipien, auf die wir ärgerlich waren. Wir fragten uns, warum wir ärgerlich waren. In den meisten Fällen kam dabei heraus, daß unsere Selbstachtung, unsere Brieftaschen, unsere Bestrebungen [ambitions] oder unsere persönlichen Beziehungen (einschließlich Sex) verletzt oder bedroht waren. Also waren wir sauer [sore- böse]. Wir waren gereizt bis zur Weißglut. [burned-up]

Schreibe Deine Groll-Liste. Entscheide außerdem, wen du zu dem Kreis von Menschen zählst willst, die du haßt und finde heraus, warum du daran festhältst. Ist dein Leben aufgrund dieses Grolls irgendwie glücklicher geworden? Waren sie die wahren Übeltäter?

Die Gründer von Alcoholics Anonymous beantworten diese Frage mit einer eindeutigen Erklärung: "Ein Leben, das so von tiefem Groll geprägt ist, muß leer und unglücklich sein. So vergeuden wir die Stunden, die wir besser hätten nützen können."

Sie erklären, daß Groll die Erhaltung und das Wachstum der spirituellen Erfahrung, die für den Alkoholiker die einzige Hoffnung ist, verkümmern läßt.

Unehrlichkeit

"Diejenigen, die nicht genesen, sind Menschen, die sich nicht vollständig diesem einfachen Programm hingeben können oder wollen, normalerweise Männer und Frauen, die durch ihre Veranlagung unfähig sind, ehrlich mit sich selbst zu sein."

Unehrlichkeit bedarf kaum eines weiteren Kommentars. In unserem Programm ist kein Platz für sie. Wir müssen sie ausmerzen, sonst haben wir überhaupt keinen Erfolg. Ehrlichkeit vor dir selbst, vor Gott und anderen Menschen steht eingemeißelt auf den Grundpfeilern der AA-

Brücke, die über den Abgrund von der Alkoholsucht zu dauerhafter, glücklicher Nüchternheit führt.

Ohne Ehrlichkeit würde das AA-Programm zu einer unbeständigen, scheinheiligen, heuchlerischen Lebensweise führen, es würde sich auf die Genesung negativ und abträglich auswirken. Jegliche Form von Unehrllichkeit trägt dazu bei, die Abwehrkräfte gegen den ersten Schluck abzubauen, den ein Alkoholiker letztendlich trinken wird, wenn er oder sie nicht ehrlich sein kann.

Kritiksucht

Kritiksucht, eine Form von negativer Beurteilung, paßt überhaupt nicht in das Bild unserer Gemeinschaft. Sie ist das schwarze Schaf in der AA-Familie, ein krankhafter Träger von Streit und Aufruhr. Sie raubt uns unseren inneren Frieden und unsere zufriedene Nüchternheit.

Wohlgemeinte Ratschläge können aufgrund ihrer Aufrichtigkeit äußerst hilfreich sein. Kritiksucht steht jedoch in bösem Gegensatz zu der AA-Persönlichkeit, die wir zu entwickeln suchen. Sie ist keine Geste der Zusammenarbeit, die freundschaftliches Interesse ausdrückt, sondern eher eine zerstörerische Macht, die Selbstmitleid, Eifersucht, Groll und Feindseligkeit erzeugt.

Unser gemeinsames Interesse im AA-Programm ist Nüchternheit. Wo wir einem einzelnen Menschen oder einer Gruppe helfen, Nüchternheit zu erlangen oder zu erhalten, bleibt für Tadel kein Platz.

Nörgelei und Klatsch zerstören die Ergebnisse konstruktiver AA-Bemühungen. Sie dienen keinem guten Zweck und sollten mit Toleranz und Verständnis unter Kontrolle gebracht werden, um unseren Hang zur Kritiksucht im Zaum zu halten.

Wenn du unbedingt mit Kritik umgehen mußt, beschränke dich am besten auf Selbstkritik.

Selbstmitleid

Selbstmitleid wird von Alkoholikern im Allgemeinen nicht als besonders schädliche Emotion angesehen. Wir alle haben uns verschiedenen Arten von Selbstmitleid hingegeben. Die häufigste Form ist die Erfahrung, die wir während der Qualen eines Katers durchmachen. Echtes oder eingebildetes Unrecht, Gott spielen, Unglück und Krankheit bringen andere Formen von Selbstmitleid mit sich, die mit Groll und Haß verbunden sind.

Selbstmitleid ist oft nichts weiter als totale Auflehnung gegen die Lebensumstände, die wir uns selbst eingebrockt haben. Dabei tun wir uns selbst Leid an und nehmen dem Leben gegenüber eine negative Haltung ein.

Erst wenn wir einsehen, daß diese Emotion ein Anzeichen von Groll ist, erst wenn wir merken daß es uns die falsche Einstellung zum Leben und zu den Menschen beschert mit denen wir verkehren, erst dann verstehen wir, wie notwendig es ist, unser Selbstmitleid auszuschalten.

Wir Alkoholiker müssen uns von jeder Form des Grolls befreien. Von der Einstellung und Dienstbereitschaft gegenüber anderen hängt unser ganzes Glück im Leben ab. Wir können es

uns nicht leisten, uns dem Selbstmitleid zu unterwerfen denn es ist eng mit Groll und Minderwertigkeitsgefühlen verbunden. Es verschließt unser Bewußtsein gegenüber den gesunden, hilfreichen Möglichkeiten um uns herum und verzögert somit unsere Genesung vom Alkoholismus. Es fördert egozentrische Gedanken, doch unser Denken sollte auf Verständnis von Gott und die Schaffung einer intimen Beziehung zu Ihm ausgerichtet sein.

Selbstmitleid läßt emotionale Reife und AA-Wachstum verkümmern. Dieser extremen Form von Egozentrik fehlt der Glaube, und sie steht im Gegensatz zu spirituellem Wachstum. Mit Gottes Hilfe streben wir eine Behandlung dieses höchst ernstesten Charakterfehlers an.

BEHANDLUNG: Selbstmitleid erkennen. Für die Lösung dieses Fehlers beten. Wertschätzung für unsere Nüchternheit pflegen. Gott dafür danken. Anderen Alkoholikern helfen. Dadurch entwickeln wir spirituelle Stärke, die Angst und Abhängigkeit verdrängt und schalten unser Selbstmitleid aus.

Eifersucht

Kaum ein Mensch entgeht diesem emotionalen Schreckgespenst. Sein Mantel und sein Hut sind Angst und Selbstmitleid. Seine Eingeweide sind Ärger, Groll und Frustration.

Eifersucht auf den Wohlstand, die Persönlichkeit, das Talent oder den persönlichen Besitz eines anderen überfällt das menschliche Gemüt, bis sie es wie ein bösartiges Krebsgeschwür verletzt oder zerstört.

Anfänger, die sich die Zeit für eine gründliche Untersuchung ihrer Eifersucht nehmen, entdecken in ihr eine Kombination all ihrer Lieblingsfehler wieder. Wir raten dir dringend, deine Eifersucht zu analysieren und dich mit dieser schädlichen Form der geistigen Trunkenheit vertraut zu machen.

Suche nach den Leichen im Keller, die einen Alkoholiker zum zwanghaften Trinken verleiten können.

Bei näherem Hinsehen wird sich ein verblüffendes Aufgebot von moralischen Fehlern zeigen. Sie mögen in milder passiver Form auftreten, doch sie sind alle da: Selbstmitleid, Groll, Intoleranz, Unehrlichkeit, Kritiksucht, Argwohn, Ärger.

Bei dieser Durchsicht lernen wir, daß sie alle miteinander durch Angst und Frustration verknüpft sind. Wir tun gut daran, diese Gefühlswallung zu meiden, die so leicht die psychische Gesundheit eines Mitgliebes bedrohen kann und es zu Groll, bitterem Haß und Trunkenheit verführt.

Intoleranz

Mangel an Toleranz hat sehr viel mit dem bewußten ersten Schluck zu tun, dem der Alkoholiker unter bestimmten Umständen nicht widerstehen kann.

Diese Voraussetzung bestand, wenn wir körperliche Schmerzen durchlebten, wenn die Wirklichkeit des Lebens zu viel Zeit und Energie von uns forderte, wenn wir starken psychischen Anspannungen ausgesetzt waren, wenn der Groll zu Hause oder bei der Arbeit unerträglich wurde, wenn die Geschäfte schlecht liefen, wenn wir durch Hyperaktivität übermüdet oder mit anderen aufwühlenden Umständen konfrontiert waren. Wir hatten das

Gefühl, kurz vor dem Zusammenbruch zu stehen und wollten diese Bedingungen nicht mehr tolerieren, also betranken wir uns.

Wir sollten niemals die unerträglichen Kater vergessen, die Verzweiflung des zwanghaften Trinkens oder Gottes Hilfe bei ihrer Beseitigung. Bei allen Problemen brauchen wir erneut Hilfe. Wir dürfen nicht von Gott erwarten, daß Er sie über Nacht beseitigt. Es gehört zur Genesung, Toleranz zu üben. Sie fordert spirituellen Fortschritt und hilft uns, unsere Emotionen zu zügeln. Sie läßt eine zufriedene Nüchternheit heranwachsen.

Für unsere Mitglieder sind Spuren von Intoleranz kein gutes Zeichen. Sie verweisen auf mangelndes Gleichgewicht und lassen Symptome eines labilen psychischen und spirituellen Zustandes erkennen. Eine tolerante Einstellung, soweit sie zumutbar ist, spiegelt unser Verständnis und unsere Praxis der AA-Philosophie als Lebensweise wider

Alkoholiker haben die Toleranz ihrer Mitmenschen ständig mit Füßen getreten. In dieser Hinsicht haben sie viel wieder gutzumachen und sollten den Spieß sogleich umdrehen, indem sie Nachsicht zeigen, wo es angemessen ist.

Toleranz am falschen Ort halten wir hingegen nicht für sinnvoll. Gott hat uns die Intelligenz gegeben, zwischen Gut und Böse zu unterscheiden. Wenn wir falsche Gedanken und Taten tolerieren, halten wir das für ebenso schädlich, als wenn wir bei den richtigen Dingen intolerant sind.

Besonnenheit ist bei dem Gebrauch von Toleranz notwendig, doch wenn wir das AA-Programm als Lebensweise anwenden, werden wir merken, wie wir mit Menschen zu einer Übereinkunft gelangen, denen wir lange intolerant gegenüber standen. Toleranz gegenüber neuen wie auch alten Mitgliedern, die aufrichtig versuchen, nach diesem Programm zu leben, ist für unsere Genesung vom Alkoholismus wesentlich. Wenn sie ehrlich versuchen, AA zu ihrem Lebensweg zu machen schulden wir ihnen unsere Hilfe.

Es ist nicht sehr klug, gegenüber Bedingungen, die wir nicht ändern können, intolerant zu werden. Das AA-Programm rät uns ein Verständnis von Gottes Willen zu erlangen. Die Veränderung, die unmöglich ist, könnte gegen Gottes Willen verstoßen. Wir sollten sie nicht mit Intoleranz betrachten, sondern stattdessen unsere Zeit und Energie für hilfreiche, konstruktive Aktivitäten verwenden, bei denen befriedigende Ergebnisse möglich sind.

Gott gebe uns die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die wir nicht ändern können, den Mut, Dinge zu ändern, die wir ändern können und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.

Angst

Die Neigung von Alkoholikern, es unberücksichtigt zu lassen, daß die Angst zum Alkoholismus beiträgt, führt bei Neulingen oft dazu, daß sie deren Bedeutung bei ihrer Inventur übersehen. Irrtümlicherweise nehmen sie an, sie müßten sich als Angsthasen und Feiglinge abstempeln und an den Pranger stellen lassen; damit wollen sie nichts zu tun haben. Doch Angst hatte viel mit ihren Saufereien zu tun, und für ihre Genesung ist es wesentlich, dies voll und ganz zu erkennen.

Angst ist eine Emotion, die im Leben eines jeden Menschen einen ganz bestimmten Platz einnimmt. Primitive Menschen hätten ohne sie nicht überleben können. Die Erfahrung lehrte

sie Angst vor gefährlichen oder zerstörerischen Dingen, denen gegenüber sie machtlos waren, und die Angst versorgte sie dann mit der Sonderenergie, die sie benötigten, um böse Lebensumstände zu meiden oder ihnen zu entkommen.

Wenn sie für ihren eigentlichen Zweck der Selbsterhaltung benutzt wird, schenkt uns Angst die Vorsicht und Besonnenheit, die für die Erfordernisse des täglichen Lebens notwendig sind. Angst veranlaßt uns zu sicheren Handlungsweisen und bewegt uns dazu, unsere Familien gegen Armut und Leid zu schützen. Unter ihrem Einfluß gewinnen wir die Energie, uns ein Zuhause zu schaffen, zu arbeiten, uns mit der Realität zu konfrontieren und Verantwortung zu übernehmen.

Als Alkoholiker haben wir zwar ein paar positive Eigenschaften der Angst genutzt, doch wir haben in erster Linie ihre negativen Aspekte verwendet und insbesondere diffuseste, panischer Schrecken, Feigheit, Sorgen, Unsicherheit und Angst vor Verletzungen oder vor dem Übel entwickelt, das immer hinter der nächsten Ecke zu lauern schien. Die Angst vor den Entzugssymptomen und alkoholkranker Schlaflosigkeit drängte uns dazu, überall im Haus alkoholische Getränke zu verstecken. Angst vor der Wahrheit erfüllte uns mit Grauen und Unsicherheit. Ständig beherrschte uns die Angst in unseren Bemühungen, die Sucht zu verdecken, unsere Lügen aufrechtzuerhalten und uns vor unseren Gläubigern zu drücken. Die Angst vor Abhängigkeiten, vor der öffentlichen Meinung, vor dem Verlust des Heims und vor wirtschaftlicher Ungewißheit ließ keinerlei inneren Frieden zu.

Die negativen Faktoren der Angst gehören in unsere Inventur. Auf Seite 65 [Deutsche Ausgabe Seite 75], im fünften Kapitel von Alcoholics Anonymous, finden wir Beispiele für Angst in unserem Leben und eine Methode, sie einzuordnen. Ein Teil unseres Persönlichkeitswandels dreht sich um das Verständnis und die Behandlung dieser Emotion.

Das AA-Programm beruht nicht auf Angst vor dem Rückfall oder anderen Dingen. Es ist eine positive, spirituelle Lebensweise, die auf einer Kraft basiert, die anders ist als unsere eigene, auf dem Glauben an eine Kraft, die größer ist als wir selbst, um Angst und andere Fehler unserer Alkoholikerpersönlichkeit zu überwinden. Wir haben mit angesehen, wie manche Mitglieder versucht haben, eine zufriedene Nüchternheit zu finden, indem sie sich bei ihren Bestrebungen auf eine durch Angst vor dem Alkohol motivierte Selbsterziehung stützten. Sie blieben nicht lange nüchtern. Diese Vermeidungstaktik ist ein sehr negatives Programm. Wer sich in Gedanken ständig einhämmert: "Nur nicht dies, nur nicht das, nur nicht trinken ..." beschwört es damit förmlich herauf. Es ist wichtig zu verstehen, daß unser Unterbewußtsein kein "nicht" und kein "nein" kennt. Es versteht nur "Trinken, trinken, trinken" und schafft die Situation, wo es eintritt. Die Absicht, auf diese Weise etwas zu vermeiden, oder die Angst davor, ist eines der sichersten Mittel, es schnellstens herbeizuführen. Wir kannten Menschen, die sich vergeblich vor der Trinkerei zu schützen versuchten, indem sie ihre Anwesenheit in Bars oder Nachtclubs total vermieden, weil sie annahmen, daß sie in solch einer Umgebung schlimmen Versuchungen ausgesetzt wären. Aufgrund ihrer Erfahrungen glauben wir, daß derart anormale Besorgnisse auf ein halbherziges Bemühen um das Programm hindeuten und in Wirklichkeit den unbewußten Wunsch, wieder zu trinken, darstellen.

In Alcoholics Anonymous wird festgestellt: "Wir glauben, jeder Versuch, den Alkoholismus zu besiegen, indem der kranke Mensch vor der Versuchung abgeschirmt werden soll, ist zum Scheitern verdammt. Wenn sich der Alkoholiker selbst abzuschirmen versucht, mag er eine Zeitlang Erfolg haben, aber normalerweise wird die Katastrophe am Ende größer sein denn je. Wir haben diese Methoden ausprobiert. Diese Versuche, das Unmögliche zu tun, sind immer gescheitert."

Unsere Regel heißt also nicht, Orte zu meiden, wo getrunken wird, wenn wir einen legitimen Grund haben, dort zu sein... Gehe hin oder bleibe weg, je nachdem, was das Beste zu sein scheint. Aber stelle sicher, daß du soliden spirituellen Grund unter den Füßen hast, bevor du losgehst, und daß dein Beweggrund zum Hingehen vollständig gut ist.

Das Wichtige ist, daß wir spirituellen Boden unter den Füßen haben, doch wir dürfen die Tatsache nicht übersehen, daß wir eine bestimmte Rolle zu spielen haben. Gott kann uns helfen, wenn wir bereitwillig sind und versuchen, gesund zu werden. Die Erkenntnis, daß die Versuchung immer gegenwärtig sein wird, und daß wir sie früher niemals erfolgreich vermeiden konnten, sollte uns dazu bringen, Gottes Nähe und Hilfe zu suchen. Wir können nie wissen, wie und wann der Saufdruck kommen wird. Wir wissen jedoch, daß er auf jeden Fall kommen wird, und wir können nicht warten, bis er uns überfällt. Wir müssen uns rechtzeitig, solange es uns gut geht durch Glauben und Gebet für die Stunde der Not wappnen.

In den ersten beiden Schritten wurde uns nahegelegt, zur Einsicht in unser Alkoholproblem zu kommen, unsere Machtlosigkeit gegenüber dem Alkohol sowie das damit verbundene wahnsinnige Verhalten und unkontrollierbare Leben zuzugeben. Das dürfen wir niemals vergessen. Die Natur unterstützt uns Alkoholiker dabei, und hält unsere Erinnerung durch gelegentliche Träume wach, in denen wir trinken. Diese Träume sind so realistisch, daß sie uns mit echter Reue erfüllen und uns in dem Ziel bestärken, eine zufriedene Nüchternheit zu erlangen und aufrechtzuerhalten.

Wir müssen zugeben, daß wir Alkoholiker sind; es ist gut für uns, wenn wir das tun. Alle Mitglieder sollten eine ehrliche, realistische Einschätzung von dem gewinnen, was ihnen der Alkohol angetan hat. Das ist ein Teil ihrer Rückversicherung gegen mögliche Rückfälle zum Trinken. Das läuft nicht darauf hinaus, daß sie von ihrer Fähigkeit Angst zu empfinden Gebrauch machen, um weitere Alkoholsucht zu vermeiden, sondern eher von ihrer Intelligenz. Wir fürchten uns nicht vor dem Alkohol, denn wir sind ihm ja nicht mehr machtlos ausgeliefert, seit wir uns mit einer Macht verbündet haben, die größer ist als wir und auch größer als die Macht des Alkohols.

Überall um uns herum kann Alkohol sein, ohne eine schädliche Wirkung auf uns auszuüben, wenn wir den richtigen "spirituellen Boden unter den Füßen haben" und unsere Philosophie jeden Tag vierundzwanzig Stunden lang praktizieren. Wir sollten uns jedoch davor fürchten, den Alkohol zu trinken, ebenso wie wir uns vor jedem anderen Gift fürchten würden.

Folglich stärken wir unser Bewußtsein mit Gebeten und mit den geistigen Mitteln, die Gott uns gegeben hat. Einsichtsvoller Gebrauch bildhafter Vergleiche, die auf unserem Wissen um die Wirkungsweise der Sucht basieren, ist von unschätzbarem Wert für unsere Genesung vom Alkoholismus. So können wir uns beispielsweise ein Vorsicht-Gift-Etikett vorstellen, wenn wir eine Bier oder Schnapsflasche sehen. Wir lehnen uns ja auch nicht gegen die Tatsache auf, daß wir andere Gifte weder trinken noch essen können. Wir erreichen leichter zufriedene Nüchternheit, wenn wir den Alkohol von unserer Getränkeliste streichen und ihn dahin verweisen, wo er für uns rechtmäßig hingehört - nämlich in den Giftschränk.

Mitglieder, denen es nicht gelingt, ihre Angst durch die Anwendung des AA-Programms zu überwinden, sollten ihren Arzt oder Psychiater zu Rate ziehen, der wahrscheinlich in der Lage ist, ihnen zu helfen. Solche Hilfe - zusätzlich zum AA-Programm - setzt ihnen meist den Kopf zurecht und ermöglicht eine zufriedene Nüchternheit.

Wenn die Angst nicht durch eine Zwangsvorstellung gebildet wird [wörtlich: Obsession - Besessenheit], kann sie oft bereits durch einige neue Denkansätze, die uns das AA-Programm liefert, abgestellt werden. Angst ist nicht mehr und nicht weniger als ein verdrehter Glaube an die negativen Dinge im Leben und an all die Übel, die uns befallen könnten. Angst ist eine Mangelkrankheit, fehlendes Gottvertrauen.

Die AA-Philosophie fußt nicht auf der Furcht vor den Folgen eines Rückfalls oder sonstigen Ängsten. Als Alkoholiker wurden wir früher durch Probleme und Ängste verunsichert, denen unmöglich abzuweichen war, wie es schien. Das spirituelle Konzept dieses Programms hat sie beseitigt und durch inneren Frieden ersetzt. Wir machen uns keine Sorgen mehr, wir haben eine spirituelle Gnadenfrist erhalten. Gott verlängert diese Gnadenfrist von Tag zu Tag als Anerkennung für die Wertschätzung Seiner Hilfe und unseren selbstlosen Dienst an anderen Menschen.

Unser Gegenmittel gegen Angst ist Glaube - kein verdrehter Glaube an Angst, sondern ein heilsamer, allumfassender Glaube an Gott, wie wir Ihn verstehen. Darin haben wir das wirksame Mittel gefunden, um alle Ängste, denen ein Alkoholiker unterworfen ist, zu überwinden.

Ärger

Ärger, Zorn und Wut sind an sich berechnete Gefühle, aber sie können mißbraucht werden, indem wir ihnen freien Lauf lassen oder sie in unfairer Weise an anderen Menschen auslassen. Wenn die Emotionen eines Alkoholikers von offenem, verdecktem oder unterdrücktem Ärger beherrscht werden, macht er keine Fortschritte im Programm, solange er sich nicht mit den zerstörerischen Wirkungen eines derartigen Ärgers auseinandergesetzt hat.

Oft verbindet der Alkoholiker Ärger mit Selbstmitleid und fühlt sich von der ganzen Welt betrogen, der Alkoholiker kann sein mißbräuchliches Verhalten dann mit der Begründung rechtfertigen, daß die anderen es nicht besser verdienen oder indem er sagt: "Ihr wolltet das ja so!" Diese Art von Ärger wird im Big Book als ein Gefühlszustand erkannt, der für Alkoholiker gefährlich ist: "Wenn wir leben wollten, mußten wir frei von Ärger sein. Groll und Wutanfälle waren nichts für uns. Sie mögen ein zweifelhafter Luxus normale Menschen sein, aber für Alkoholiker sind diese Dinge Gift. Das Big Book spricht hier von dem zerfressenden Ärger, der bei Alkoholikern so häufig auftritt, und der entweder festgehalten wird und niemals zum Ausdruck kommt oder als jähzornige Explosion mit ausfallenden Beschimpfungen herausplatzt. Diese Gefühle können zu Selbstmitleid und Groll verführen und verursachen Rückfälle.

Im täglichen Leben begegnen wir Alkoholiker Situationen die Ärger hervorrufen. Alkoholiker sind nicht perfekt und wir sind schließlich keine Heiligen, wir empfinden und erleben immer wieder Ärger. Das Wichtige ist, sich selbst davor zu bewahren, diesen Ärger ungerecht an anderen zu entladen, oder an ihm festzuhalten und es zuzulassen, daß er sich in Groll verwandelt oder sich nach innen gegen einen selbst wendet und Minderwertigkeitsgefühle oder Depressionen verursacht. Ärger kann in einer nicht bedrohlichen und nicht ausfallenden, sauberen Art und Weise ausgedrückt werden. Danach kannst du ihn loslassen. Meist wird der Alkoholiker hinter dem Ärger andere, tiefere Gefühle entdecken, wie zum Beispiel Angst oder Traurigkeit. Oft ist Ärger ein Deckmantel für unser Gefühl der Unzulänglichkeit.

Wir Alkoholiker sind auch nur Menschen. Wir sind allen menschlichen Trieben unterworfen und stehen oft Bedingungen gegenüber, die Ärger aufkommen lassen, nur dürfen wir nicht

das zerstörerische Potential übersehen, das hinter dem Ärger steckt, wenn wir ihn nicht überprüfen oder die Einbrüche ignorieren, die sein Einfluß in unserer Genesung bewirken kann.

Wenn wir unsere Inventur zusammenstellen, wollen wir dabei nicht vergessen, daß wir Alkoholiker sind, daß wir körperlich, psychisch und spirituell krank sind, daß wir unfähig waren, von unserer Krankheit aus eigener Kraft zu genesen und daß Tausende von Alkoholikern vor uns ihre Genesung bewirkt haben, indem sie ihre Alkoholikerpersönlichkeit gegen die glückliche, nüchterne Persönlichkeit eingetauscht haben, die durch die AA-Lebensweise zum Vorschein kommt. Das halten wir uns vor Augen und bitten eine Kraft, die größer ist als wir selbst, um Hilfe und Führung bei der erforschenden und furchtlosen moralischen Inventur von uns selbst, die wir als notwendigen Schritt auf dem Weg der Genesung von unserer Krankheit, dem Alkoholismus, machen.

Leichen im Keller

Trotz unserer aufrichtigen Bemühungen, eine ehrliche Inventur von all den "Fehlern in unserer Maskerade, die unser Versagen verursachten" zu machen, werden wir einige Mängel nicht erfassen. Warum? Einfach, weil wir sie übersehen. Unser geistiges und moralisches Sehvermögen war zu lange durch die alkoholkranken Vorbehalte und Erklärungsmechanismen verblendet. Deshalb ist es nötig, in unserer Inventur einen Platz für die Leichen im Keller zu reservieren, die wir später aufdecken werden. Um diese unentdeckten Fehler brauchen wir uns keine Sorgen zu machen, aber wir sollten ihre Existenz hinnehmen und es AA überlassen, wann sie uns auf dem neuen Lebensweg offenbart werden. Wenn es soweit ist, schreiben wir sie auf unsere Liste, damit sie bereinigt werden können.

ZUSAMMENFASSUNG:

Nachdem wir uns entschieden haben, unseren Willen und unser unkontrollierbares Leben von Gott leiten zu lassen, geben wir das Steuer aus der Hand und nehmen unsere alkoholsüchtige Persönlichkeit unter die Lupe. Wir machen "eine erforschende und furchtlose moralische Inventur von uns selbst", nicht etwa als Psychiater, sondern als kranke Laien, die ein einfaches Verständnis ihrer Kränkungen und Fehler brauchen - Dinge, die Gott veredeln wird oder über die er uns hinauswachsen läßt. Der AA-Persönlichkeitswandel beginnt mit solch einer ehrlichen Einschätzung.

Im fünften Kapitel des Big Books, auf den Seiten 64 bis 71 [Deutsche Ausgabe Seite 74 bis 82], wird auf unzählige Charakterfehler hingewiesen, die für Alkoholiker typisch sind und die in einer schriftlichen Inventur aufgelistet werden sollten. Durch unsere Inventur lernen wir die spirituelle Krankheit von Groll und Unehrllichkeit kennen, die Frustration von Eifersucht, Argwohn, Selbstmitleid, Angst, Ärger und falschem Stolz und den schädlichen Charakter von Kritiksucht, Intoleranz und Rachsucht.

Wir beleben unser abgetötetes Gewissen, wenn wir unsere verheerenden, selbstsüchtigen Angewohnheiten auflisten. Während wir in unserer Inventur ehrliche, schriftliche Berichte machen, lernen wir zwischen richtig und falsch zu unterscheiden. Diese schriftliche Inventur kann vielleicht den Unterschied zwischen Nüchternheit und dem nächsten Rausch ausmachen.

FÜNFTER SCHRITT

Gaben Gott, uns selbst und einem anderen Menschen gegenüber die exakte Natur unserer Fehler zu.

Wenn wir bei unserer persönlichen Inventur ehrlich und gründlich waren, haben wir unsere Charakterfehler aufgelistet und ihnen auf den Grund gegangen und haben den Schaden: den wir anderen Menschen verursacht haben, schriftlich festgehalten.

Wir haben eine Liste von unseren ernsteren Behinderungen und Unvollkommenheiten sowie die Namen der Menschen, die unter unserem unkontrollierbaren Leben und wahnsinnigem Verhalten gelitten haben.

Diese Tatsachen kennzeichnen bestimmte Fehler in unserem Leben; auf dieser Grundlage ist der Bericht von unseren Irrtümern verfaßt. Wir haben unsere Fehler ermittelt und nehmen uns nicht nur vor, sie zu korrigieren, sondern bereiten einen Aktionsplan vor, wie wir den Menschen Wiedergutmachung und Glück bringen werden, die direkten psychischen, körperlichen oder finanziellen Schaden aufgrund unserer maßlosen Trinkerei erlitten haben.

Der Fünfte Schritt gehört zur Vorbereitung auf den Neunten Schritt, in dem wir die Wiedergutmachungsaktion tatsächlich durchführen wollen, wo immer sie möglich ist. Die exakte Natur unserer Fehler ist nun gegenüber Gott und uns selbst eingestanden und wird mit einem Dritten im Bunde besprochen.

Der alkoholsüchtige Erklärungsmechanismus sträubt sich gegen dieses ehrliche Verfahren und glaubt nur teilweise 'an die Notwendigkeit, irgend etwas einem' anderen Menschen gegenüber eingestehen zu müssen.

Die Gründer unserer Bewegung kannten den Wert dieser Vorgehensweise. Sie wußten, daß wir nur dadurch die Demut, Ehrlichkeit und spirituelle Hilfe erreichen konnten, die wir brauchen, um erfolgreich nach dem AA-Programm zu leben.

Die meisten von uns hielten ihre Selbsteinschätzung für exakt. Da wir den Irrtum unseres früheren alkoholsüchtigen Denkens gegenüber Gott zugegeben hatten, sahen wir keine weitere Veranlassung, darüber hinaus zu gehen. Wir führten an, daß Gott uns kannte und uns vergeben würde, also war die Angelegenheit abgeschlossen.

Das ist alkoholsüchtiges Denken mit Zuckerguß. Es folgt dem alten Schema und ist nichts weiter als ein Vorwand, erneut vor der Verantwortung davonzulaufen. Wir müssen unsere langgehüteten Geheimnisse einem anderen Menschen anvertrauen, wenn wir seelischen Frieden, Selbstachtung und Genesung vom Alkoholismus erlangen wollen.

Die Demut, die dieser Schritt mit sich bringt, brauchen wir für unser künftiges Wohlergehen. Wir werden keine spirituelle Erleuchtung, keine Erlösung von Angst und Furcht erleben, bis wir die Leichen im Keller beseitigen. Wir müssen aufhören, anderen Menschen auszuweichen und anfangen, den Tatsachen ins Auge zu sehen, wenn wir uns Freiheit von Schrecken und Spannung aneignen wollen.

Der Fünfte Schritt ist ein Angelpunkt. Er ruft zu einer Aktion auf, die ein echtes spirituelles Erwachen in Gang setzt, indem wir unseren Glauben mit verbalen Leistungen untermauern.

Wenn dir dieser Schritt schwierig erscheint - was sehr wahrscheinlich der Fall sein wird - dann erinnere dich daran, daß du keine Ausnahme bist. Viele von uns haben genau die gleichen Reaktionen erlebt. Sie sind nichts weiter als Reflexe einer sterbenden Alkoholikerpersönlichkeit, die versucht, die Wirklichkeit zu umgehen: Es ist noch nicht viel Zeit verstrichen, seit wir urplötzlich vom Erklärungssystem eines Alkoholikers zu dem Genesungsverhalten übergegangen sind, das unser Programm erfordert. Unbewusst werden wir noch von unseren alten Gedanken beherrscht. Das sind allerdings nur vorübergehende Anflüge von Aufruhr. Sie werden der veredelnden Kraft unserer neuen Philosophie schnell den Weg freimachen, wenn wir aufgeschlossen sind und den Glauben besitzen, daß Gott uns helfen wird, bei der richtigen Lösung anzukommen.

Der Schritt führt präzise aus, was zu tun ist. Wenn der richtige Zeitpunkt gekommen ist, vereinbare ein Gespräch mit deinem Sponsor oder mit jemandem außerhalb von AA, der deine Erzählung verstehen wird, der aber nicht davon betroffen ist. Der Sponsor sollte jedoch jemand sein, der selbst alle 12 Schritte erfolgreich durchlaufen hat und deine Enthüllungen nicht an Dritte weiterträgt. Wir sollten diesen Schritt auf keinen Fall mit jemandem unternehmen, der unser Vertrauen mißachtet. Aus diesem Grund ist es am sichersten, wenn wir uns an einen Geistlichen, Therapeuten, Suchtberater oder Arzt wenden. Die meisten dieser Fachleute sind dafür geschult, sich unsere Geschichten anzuhören. Geistliche besitzen jedoch den Vorzug, daß sie ihr Leben dem Dienst für Gott und ihre Mitmenschen gewidmet haben.

Es gibt keinen festgesetzten Zeitraum für diesen Schritt. Wir sollten ihn weder aufschieben noch zu hastig hineinstürmen. Wir unternehmen diesen Schritt nicht nach einer formellen Vorschrift, die eingehalten werden muß. Bei allen aufrichtigen Mitgliedern, die nach der AA-Philosophie leben, entsteht eher früher als später ein Bewusstseinszustand, der sie ganz klar

erkennen läßt, daß sie dazu bereit sind. Doch wie dem auch sei, wenn die Zeit reif ist, müssen wir sofort handeln.

Es läßt sich nicht mit unserem Genesungsplan vereinbaren, diesen Schritt auf die lange Bank zu schieben.

Falls du zweifelst, wann der richtige Zeitpunkt für den Fünften Schritt ist - unternimm ihn sofort [nach dem vierten]. Es ist bei weitem besser, diesen Schritt zu machen, bevor wir meinen, daß wir dazu bereit sind, als ihn auf die lange Bank zu schieben und ihn überhaupt nicht durchzuführen. Viele AA-Mitglieder finden nach jahrelangem Leben im Programm, daß es ihnen hilft, eine zufriedene Nüchternheit zu pflegen, wenn sie solche grundehrlichen Bekenntnisse Gott gegenüber in Anwesenheit eines vertrauenswürdigen Menschen später im Zusammenhang mit dem 10. Schritt von Zeit zu Zeit wiederholen.

Der Fünfte Schritt ist die einmalige große Lebensbeichte und unerläßlicher Bestandteil unseres AA-Hausputzes. Er bringt psychische und spirituelle Reinigung mit sich. Aber es kann sich - bildlich gesprochen - wieder Schmutz ansammeln, und es ist gewiß keine schlechte Idee solch einen Hausputz im kleineren Rahmen wiederholt und vielleicht sogar regelmäßig vorzunehmen.

Du hast dich nunmehr vor einem menschlichen Zeugen zu einem Geschäftsvertrag mit Gott verpflichtet. Wenn unsere Inventur gründlich gewesen ist, sind wir in der Lage, unseren Stolz abzulegen und die Geschichte zu erzählen, die "jeden Schlupfwinkel unseres Charakters und jede dunkle Ecke unserer Vergangenheit beleuchtet." Du hast keinen Grund, den psychologischen und spirituellen Wert dieser Chance anzuzweifeln.

Für deine Bemühungen wirst du reichlich belohnt werden. Die Genugtuung, die dir zuteil wird, wirst du kaum in Worte fassen können. Das Verständnis für diese Dinge wächst nur durch Erfahrung.

Die tiefere Bedeutung des Eingeständnisses unseres Unrechts gegenüber Gott, uns selbst und einem anderen Menschen beschreibt das Big Book mit folgenden Worten verständlich zusammengefasst:

"Sobald wir diesen Schritt unternommen haben ohne etwas zurückzuhalten, sind wir hochofreut. Wir können der Welt ins Auge sehen ... Wir beginnen die Nähe unseres

Schöpfers zu fühlen. Wir mögen bisher bestimmte religiöse Überzeugungen vom Kopf her gehabt haben, doch Jetzt beginnen wir eine spirituelle Erfahrung hautnah zu erleben."

ZUSAMMENFASSUNG:

Mit der Vollendung des Fünften Schrittes wird die Umwandlung von der alkoholsüchtigen in die neue Persönlichkeit immer offensichtlicher. Die Einfachheit dieses wirksamen spirituellen Kunstgriffes, der unser spirituelles Erwachen einleitet, beeindruckt uns sehr. Dieser Schritt stellt ganz direkt unsere Aufrichtigkeit auf die Probe, denn uns wurden Demut, eine spirituelle Erfahrung und Verschwinden der Angst versprochen, sobald wir in Anwesenheit eines Dritten über die genaue Natur unserer Fehler gesprochen haben.

Dies ist der einzige Schritt, zu dem wir im Programm eine Anweisung bekommen, was zu tun ist, wenn wir ihn vollendet haben. Dieser Rat wird uns im Big Book gegeben. Dort steht: "Wir kommen nach Hause und suchen uns einen Platz, wo wir für eine Stunde still sein können, während wir sorgsam überdenken, was wir getan haben. Wir danken Gott vom Grunde unseres Herzens, daß wir Ihn jetzt besser kennen. Wir nehmen dieses Buch aus unserem Regal und blättern zu der Seite welche die Zwölf Schritte umfaßt. Während wir sorgsam die ersten fünf Vorschläge lesen, fragen wir uns, ob wir irgendetwas ausgelassen haben, denn wir sind dabei, einen Torbogen zu bauen, durch den wir schließlich als freier Mensch gehen werden.

Ist unser Werk soweit haltbar? Sind die Steine genau am rechten Platz? Haben wir am Zement gespart, den wir ins Fundament gelegt haben? Haben wir versucht, Mörtel ohne Sand zu machen?

Wenn wir diese Fragen zu unserer Zufriedenheit beantworten können, dann sehen wir uns den Sechsten Schritt an.

SECHSTER UND SIEBTER SCHRITT

***Waren völlig bereit, all diese Charakterfehler von Gott beseitigen zu lassen.
Baten Ihn demütig, unsere Unzulänglichkeiten von uns zu nehmen.***

Erst nachdem wir den Fünften Schritt vervollständigt hatten, wurde unsere Selbstachtung wiederhergestellt, und als Resultat des Eingeständnisses der genauen Natur unserer Fehler erfuhren wir Demut, so daß wir in einer geeigneten spirituellen Verfassung waren, um auszuführen, was der Sechste und Siebte Schritt vorsieht.

Diese Aktion bringt ein neues Gefühl moralischer Stärke mit sich. Zum ersten Mal schauen wir unserem wahren Selbst ins Auge - jenem innersten Selbst, dessen dahinwelkende Wurzeln sich immer nach einer unfehlbaren Quelle von Zuversicht, Kraft und Sicherheit ausstrecken, dessen Wurzeln diese Quelle nun erreicht haben und sich vollsaugen.

Durch die vollständige Ausführung dieser Schritte finden wir einen neuen Frieden, Erlösung von Stress und Ängsten, da wir nunmehr unsere falschen Auffassungen und Charakterfehler in Gottes Hände legen. Wir bitten Ihn, unser Leben von ihnen freizumachen. Wir streben eine großartige, geistige Zusammenarbeit mit Gott an. Wir spüren eine starke Demut, die nach Erkenntnis und göttlicher Hilfe geradezu schreit.

Der Spirituelle Auftrieb und die Nähe zu unserem Schöpfer, die wir durch das demütige Anrufen Seiner Hilfe erleben, und die Bereitwilligkeit, uns von alten, eigenwilligen Denk- und Verhaltensweisen befreien zu lassen, sind für die erfolgreiche Durchführung dieser Schritte am wesentlichsten.

Die Psychohygiene und der spirituelle Hausputz, die beide mit unserer Inventur begannen und mit dem Fünften Schritt weitergeführt wurden, erreichen im Siebten Schritt ihren Höhepunkt. Wir sind keine "Falschen Fünfziger" mehr, man kann jetzt unser Denken und Handeln für "bare Münze" nehmen. Im Dritten Schritt hatten wir Gott sozusagen einen Blanco-Scheck auf unseren Willen und unser Leben ausgestellt. Jetzt wird er eingelöst, wenn wir unseren Willen Gott völlig unterwerfen und Ihm all unsere moralischen Unvollkommenheiten hingeben wollen.

Die verschiedenen Ziele der Schritte Sechs und Sieben sind:

- 1) Ehrlich und demütig zu werden. Gottes Hilfe bereitwillig und ohne jeden Vorbehalt zu suchen.
- 2) Uns in der Ausübung selbstloser Gebete zu vervollkommen.
- 3) Uns unserer fehlerhaften Charakterzüge ganz und gar bewußt zu sein.
- 4) Ihre Beseitigung so stark zu begehren, wie man die sofortige Entleerung einer vollen Blase beehrt.
- 5) Angesichts all unserer Charakterfehler restlos zu kapitulieren, sie loszulassen und Ihm hinzugeben.
- 6) Zu glauben, daß Gott sie beseitigen kann.
- 7) Gott zu bitten, sie alle von uns wegzunehmen.

Die Resultate, die wir bei der Verfolgung dieser Ziele zu erwarten haben, sind:

- 1) Eine Aussöhnung mit Gott und Seiner Art, die Dinge anzugehen. Wir haben "die Nase voll" von unserem eigensinnigen Verhalten und all den anderen Versuchen, der Mittelpunkt der Welt zu sein.
- 2) Die Bereitwilligkeit, einen Plan auszuarbeiten, wie unsere Egozentrik durch Glauben und eine bewußte Verbindung mit Gott verdrängt werden kann.

- 3) Das Erlebnis von Unzufriedenheit mit dem Ergebnis unseres alkoholsüchtigen Handelns und die Sehnsucht nach einer spirituellen Eingebung, die uns das innere Gefühl von Frieden und Sicherheit gibt.
- 4) Zunehmender Glaube, ein reines Herz, ein reines Gewissen, klares Bewußtsein und die Fähigkeit, selbstlos zu beten. Gott ist kein Buchhalter, der unsere Sünden aufschreibt, um uns zu bestrafen. Das haben wir beides bereits zur Genüge selbst getan, wenn auch in umgekehrter Reihenfolge. Gott ist auch nicht unser Diener, der verpflichtet wäre, jeden unserer Wünsche vom Mund abzulesen und klaglos auszuführen. Umgekehrt wird ein Schuh daraus. Selbstlos beten heißt: "Herr, mach mich zum Werkzeug Deines Friedens ..."
- 5) Ein Verlangen, bei den Menschen Wiedergutmachung zu leisten, die wir durch unsere Trinkerei oder sonst wie geschädigt haben, sowie spiritueller Mut, der nicht auf Selbstvertrauen, sondern auf Gottvertrauen beruht, mit dem wir dem Leben furchtlos ins Auge sehen.
- 6) Ein Wunsch, mit dem Mogeln aufzuhören und Gott ehrliche Chance zu geben, alles aus unserem Leben zu entfernen, was unserer Nützlichkeit für Ihn und andere Menschen im Wege steht. Echte Demut.
- 7) Beseitigung fehlerhafter Charakterzüge, wachsender Seelenfrieden und über Abstinenz hinausgehende Nüchternheit.

Bei der Vollendung der ersten fünf Schritte in unserem Programm haben wir fortlaufend auf die spirituelle Einstellung und zufriedenstellende Gemütsverfassung hingearbeitet. Das war auch notwendig, um nun den 6. und 7. Schritt wirksam auszuführen.

Wir erkannten unsere Krankheit: den Alkoholismus. Diese Kenntnis veranlaßte uns, uns Gott zuzuwenden und Ihn um Beistand zu bitten. Ein Alkoholiker muß beten. Für die Gebetsform, die wir benutzen, gibt es keine starren Normen. Unsere Reue über die Fehler der Vergangenheit und ein echtes Verlangen, sie zu berichtigen, wird unser Herz erkennen lassen, wie wir beten sollen. Wenn wir in unserer Trinkerzeit erfuhren, daß es irgendwo Freibier gab, sind wir nicht freudig losgezogen, um uns ins Vergnügen zu stürzen? Diese, uns Alkoholikern ureigene Fähigkeit sollten wir jetzt nutzen, um uns im Siebten Schritt täglich und regelmäßig dem Gebet hinzugeben. Es gibt nichts Gutes, außer man tut es. Die Freude, die uns erwartet, ist tiefer, intensiver, dauerhafter und - der sonst übliche Kater entfällt! So simpel ist das. So einfach, daß viele Alkoholiker von selbst nicht darauf gekommen wären..Es mußte uns gesagt werden: "Demütig baten wir ... "

Wir alle treten als kranke Menschen vor Gott. Wir gebrauchen keine Ausreden. Wir haben keine Abwehr. Wir stehen vor Ihm und sind den Schwächen des Alkoholismus ausgesetzt. Wir erbitten von Ihm, daß wir das Wesen unserer Krankheit durchschauen und Seine Kraft und Hilfe, damit sie zum Stillstand kommt. Wir werden sie nicht mit selbstsüchtigen Motiven zum Stillstand bringen. "Hauptsache trocken" und "Hauptsache mir geht's wieder gut" ist nicht der Zweck der Übung. Wir bitten um Vergebung für das Unrecht, das wir begangen haben. Wir bitten um Schutz vor Selbstmitleid, Groll und vor jeglicher Selbstsucht. Wir beten für die Weisheit und das Verständnis, zu wissen, was Sein Wille ist. Wir beten für die spirituelle und körperliche Stärke, Seinen Willen ausführen zu können. Wir bekennen uns zu unseren Mängeln und beten aufrichtig zu Gott, daß Er sie von uns nehmen möge.

Das Gebet ist die höchste Form geistiger Energie (mental energy) und dient einem dreifachen Zweck: Wir bitten um Gottes Hilfe, wir danken Ihm für die Genesung, und wir erhalten unsere zufriedene Nüchternheit aufrecht.

Es gibt nichts Hervorragendes beim Gebet eines Alkoholikers zu Gott. Es ist nur eine einfache, aufrichtige Sache. Der Alkoholiker hat nichts zu verlieren, gewinnt aber mit Sicherheit Nüchternheit, geistig gesundes Verhalten, Seelenfrieden und Glück für sich und seine Familie.

In jedem von uns schlummert eine verborgene Kraft, die sich durch Aufnahme einer bewußten Verbindung zu Gott entwickelt und entfaltet. Sie ersetzt die Angst und Schwäche des Alkoholikers durch spirituelle Stärke und Verständnis. Durch sie wird das Wunder von AA erst möglich.

Die Schritte Sechs und Sieben verwerten diese Verbindung, die Tausende von Alkoholikern demütig zur Behebung ihrer Charakterfehler genutzt haben.

Diese beiden Schritte beinhalten die Schmiede, in der die einzelnen Glieder erhitzt und geformt werden, die später die Kette der neuen Persönlichkeit bilden. Ohne sie ist eine Genesung für uns unmöglich.

ZUSAMMENFASSUNG: Wiederherstellung unserer psychischen und spirituellen Gesundheit ist direkt proportional zum Erkennen unserer Hilfsbedürftigkeit und unserer Bereitwilligkeit, für unsere Genesung zu arbeiten. Unehrllichkeit, Hirnverletzungen, Gleichgültigkeit und Vorbehalte sind dabei die einzigen Einschränkungen für unsere Gesundung.

Vorbehalte sind diejenigen Einstellungen, die sich der Selbsterforschung, Kooperationsbereitschaft, Ehrlichkeit, Toleranz, Vergebung, Liebe, dem Glauben und selbstlosen Gebet widersetzen. Diese Charakterfehler trennen uns von zufriedener Nüchternheit. Von ihrer Beseitigung hängt unsere Genesung vom Alkoholismus ab.

Mit dem Sechsten und Siebten Schritt wird auf eine Art göttliche Chirurgie hingewiesen. Demütiges Gebet wird zum spirituellen "Skalpell", mit dem Gott die geschädigten Anteile unserer Suchtpersönlichkeit abtrennen kann. Vollkommene Kapitulation/Hingabe gegenüber Gottes Willen stellt für uns eine schmerzfreie, erfolgreiche Operation sicher.

Unsere Fehler in die Hände einer Höheren Kraft zu legen ist nicht die geistlose Tat eines Heuchlers; es ist das intelligente Vorgehen eines Alkoholikers, der seine Angst und Schwäche durch spirituellen Mut, Verständnis, Stärke und zufriedene Nüchternheit ersetzt. Also "bitten wir Ihn demütig, unsere Mängel von uns zu nehmen."

ACHTER UND NEUNTER SCHRITT

Machten eine Liste aller Personen, denen wir geschadet hatten, und wurden willig, bei ihnen allen Wiedergutmachung zu leisten.

Leisteten direkte Wiedergutmachung bei solchen Menschen, wo immer es möglich war, außer wenn solch ein Vorgehen sie oder andere verletzen würde.

Das Ziel der Schritte Acht und Neun besteht darin, eine wirksame Vorgehensweise zu vorzubereiten und anzuwenden, die geeignet ist, Schäden oder Verletzungen, die andere durch uns oder unserer Trinkerei erlitten haben, direkt zu beheben. Denn so können wir anfangen, in eine harmonische Beziehung zu Gott und unseren Mitmenschen zu treten.

Die Anwendung der Philosophie von Alcoholics Anonymous erfüllt diese Voraussetzungen in angemessener Weise. Sie hat sich als Lebensweg erwiesen, auf dem der Alkoholiker Fehler der Vergangenheit korrigiert und an seinen Verwandten, Freunden und Feinden Wiedergutmachung leistet. Während dies geschieht, bewirkt er seine Genesung von den verheerenden körperlichen, psychischen und spirituellen Folgen des Alkoholismus.

Viele Alkoholiker nicken anerkennend, wenn sie sehen, daß unsere Philosophie absolut wirksam ist - bei anderen. Doch ihnen selbst mißlingt es, Nutzen daraus zu ziehen, weil sie ihre Alkoholkrankheit nicht richtig eingeschätzt haben. Da sie nicht glauben wollen, daß sie süchtig sind, sehen sie auch keinerlei Anlaß dafür, Unbequemlichkeiten auf sich zu nehmen, gesund zu werden. Vorbehalte hinsichtlich ihrer spirituellen Krankheit rufen Gleichgültigkeit hervor, Wiedergutmachung geht ihnen am Arsch vorbei. Sie geben von Natur aus nur das zu, was man ihnen nachweist und denken nicht im Traum an Schadensersatz, schon gar nicht freiwillig. Süchtige sind Egoisten. Die denken gar nicht an Dank. Dankbarkeit für unser wiedergeschenktes Leben sollte aber das treibende Motiv bei der Wiedergutmachung sein, sonst macht es keinen Spaß. Unser Todesurteil stand schon fest. In letzter Minute sind wir begnadigt worden. Und jetzt geben wir freudig einen aus. Früher schmissen wir Runde auf Runde. Jetzt drehen wir, wie damals Dr. Bob, die Runde bei unseren Gläubigern, Opfern und Feinden. Vielleicht haben wir nicht viel, aber was wir haben, geben wir gern. So kommen wir mit den Mitmenschen wieder in Ordnung. Lippenbekenntnisse "Ja, irgendwie lebe ich ja auch im Programm", helfen da nicht weiter.

Mitglieder bringen ihren Alkoholismus nicht zum Stillstand und erreichen keine Genesung, indem sie den Prinzipien der AA-Philosophie lediglich zustimmen oder das AA-Programm für wichtig und richtig halten - sie werden nur dann gesund, wenn sie auch danach leben.

Diese Schritte wirken nur in Verbindung miteinander. Man kann nicht den einen oder anderen weglassen, ohne die Wirkung zu verwässern. Wir haben seit dem vierten Schritt eine Liste von den Menschen, die wir geschädigt haben, wir haben eine Groll-Liste, und wir haben eine Liste unserer finanziellen Verpflichtungen. Die wenigsten von uns merken, daß unser eigener Name oben in der Kopfzeile der Liste stehen sollte, denen wir Unrecht getan haben. Es ist schließlich unsere Inventur, nicht die der anderen. Wir müssen aufhören mit Selbsthaß und Selbstzerstörung und vor allem bei unserem Körper, den wir stiefmütterlich behandelten, an unserem verwirrten Kopf und hinsichtlich unserer schwierigen, spirituellen Verfassung wiedergutmachen, was wir angerichtet haben.

Es ist gar nicht so schwierig, die Leute aufzulisten, die unter uns und unserer Trinkerei gelitten haben. Unser eigentliches Problem besteht darin, einen Bewußtseinszustand zu erreichen, der das Eingeständnis des Schadens, den wir angerichtet haben und eine aufrichtige Bereitwilligkeit, ihn wiedergutzumachen, mit einschließt.

Der Neunte Schritt ist nicht leicht und läßt sich nicht auf die Schnelle durchführen. Die Wiedergutmachung Gott und uns selbst gegenüber beginnt damit, daß wir das AA-Programm

als Lebensweg akzeptieren. Dieser Art Wiedergutmachung ist in ihrer Wirksamkeit jedoch sehr begrenzt. Es ist ein Irrweg, sich etwa darauf beschränken zu wollen, regelmäßig Meetings zu besuchen und zu meinen die Wiedergutmachung erledige sich damit irgendwie automatisch. Denn erst nachdem wir uns mehrere Monate bei AA eingelebt und unsere Nüchternheit mit guten Grundkenntnissen des Programms untermauert haben, gewinnen wir hinreichend spirituellen Mut und Einsicht. Und so lange sollten wir nicht warten, um vorsichtige Entschädigungsversuche zu unternehmen.

Jedes Mitglied steht bei der Befolgung dieses Schrittes vielen Behinderungen gegenüber. Wir finden, daß für manche Mitglieder ihr Zögern und Zaudern das größte Hindernis darstellt. Wir sollten vermeiden, alles auf die lange Bank zu schieben.

Andere wiederum sind zu anspruchsvoll beim Wiederaufbau; sie versuchen, alles auf einmal zu bewältigen. Mach' dich darauf gefaßt, daß es in den meisten Fällen ein ganzes Leben erfordern wird, den Neunten Schritt zu vervollständigen. In ihrer Begeisterung über die neue Persönlichkeit, die zum Vorschein kommt, werden manche Mitglieder so rührselig, daß sie ohne Überlegung handeln. Ihr hastiges Vorgehen ist zum Scheitern verurteilt. Stolz ist eine weitere Barriere. Unklarheit über die richtige Auslegung des Zieles im Neunten Schritt ist ebenfalls ein weitverbreitetes Handicap.

Wenn wir unsicher sind, können wir ältere Mitglieder die bereits alle Schritte erfolgreich durchlaufen haben, um Rat fragen. Sie werden uns jederzeit helfen. Handle nicht hastig oder solange du im Zweifel bist. Frage sie nach ihren Erfahrungen. Dann formuliere einen Aktionsplan und fange mit Gottes Hilfe an, deine Fehler zu berichtigen.

Da gibt es zunächst den Schadensersatz, den wir täglich für Gott leisten müssen. Das geschieht automatisch durch die Anforderungen in jedem einzelnen der Zwölf Schritte. Wir durchlaufen die ersten neun der Reihenfolge nach und wenden die übrigen täglich zur Aufrechterhaltung unserer Genesung an. Das AA-Programm ist eigentlich eine einzige große Wiedergutmachung, die in zwölf Stufen unterteilt ist.

Bevor wir den Schaden, den wir anderen Menschen zugefügt haben, bereinigen können, müssen wir erst die Quelle der moralischen und körperlichen Verwahrlosung in uns selbst beseitigen.

Bei der Wiedergutmachung sind Meditation und Gebet notwendig. Wir sollten niemals Wiedergutmachung leisten, ohne ein Gebet vorzuschicken, sonst wird sie ohne jeden tieferen Sinn und völlig wirkungslos sein. Bei der Wiedergutmachung wird eine bewußte Verbindung mit Gott nicht nur ein befriedigendes Resultat bewirken, sondern sie wird uns auch davor bewahren, unechte "Wiedergutmachung" zu leisten, die andere Menschen verletzt. In diesem Zusammenhang ist Besonnenheit unbedingt erforderlich.

Unsere geistigen und körperlichen Aktivitäten werden nun durch Gottes Gegenwart in unserem Leben verändert und veredelt. Sie schenkt uns die Demut, die wir brauchen, um Wiedergutmachung zu leisten und den Ansporn, um zur Sache zu kommen. Wir sind dabei, zu versuchen, unser Leben in Ordnung zu bringen. Wir tun dies durch größtmöglichen Dienst für Gott und die Menschen in unserer Nähe.

Jetzt stellt sich die Frage: Welche Namen gehören auf unsere Liste? Wie packen wir die Wiedergutmachung für diese Menschen an? Welcher Handlungsweise folgen wir?

Unsere Antworten auf diese Fragen finden wir im Rahmen der Erörterung des Achten und Neunten Schrittes im sechsten Kapitel von Alcoholics Anonymous.

Die folgende Zusammenfassung bestimmter Ratschläge aus diesen Seiten ist unvollständig und muß von jedem Mitglied bei der Anwendung nach seinem speziellen Bedarf ergänzt werden.

Wir halten es für unmöglich, diesem vielschichtigen Thema in seiner Gesamtheit allein durch das Lesen eines Buches gerecht zu werden. Als Leitfaden haben wir jedoch ein paar Vorschläge und Beispiele aufgeführt. Unsere Zusammenstellung unterscheidet zwischen vier verschiedenen Personengruppen, an denen Wiedergutmachung zu leisten ist. Außerdem geht sie auf einen fünften Personenkreis von Menschen ein, die nicht in jedem Fall auf die Liste gehören, dafür jedoch in Betracht gezogen werden müssen, wenn unsere tagtägliche Nüchternheit sichergestellt bleiben soll.

Gruppe Eins: Freunde

Dieser Personenkreis umfaßt unsere engen Freunde, unsere Geschäftsfreunde und Arbeitskollegen, diejenigen Menschen, denen wir eigentlich wohlgesonnen sind, zu denen wir jedoch die Beziehungen aufgrund von Groll, Stolz oder eingebildetes Unrecht abgebrochen haben, diejenigen, die wir ungerecht behandelt haben, die jedoch (abgesehen von herben Worten oder idiotischem Benehmen) nicht weiter geschädigt worden sind und diejenigen, denen wir nicht finanziell verschuldet sind.

Wir sollten in aller Aufrichtigkeit an diese Leute herantreten. Unser Annäherungsversuch ist ruhig, freimütig und offen. Wir wollen diese Leute von unseren guten Vorsätzen überzeugen und ihnen versichern, daß es uns leid tut, wie wir sie behandelten.

Wir erklären unsere Alkoholsucht, und daß wir uns Groll oder Haß, um einer stabilen Nüchternheit willen, nicht mehr leisten können. Wir stellen in groben Zügen unsere guten Vorsätze dar und bitten um Vergebung und Kooperationsbereitschaft im zukünftigen Umgang. Unser Ziel ist, Wohlwollen ins Leben zu rufen und die Freundschaft wiederzubeleben.

Wir vermeiden es, den Eindruck zu erwecken, wir seien religiöse Fanatiker, doch wir weichen dem spirituellen Thema weder aus, noch leugnen wir Gott, wenn die Sprache darauf kommt.

Bei denjenigen Menschen, denen eine kürzlich erfolgte Kränkung noch am Herzen nagt, unternehmen wir keinen solchen Wiedergutmachungsversuche. Niemals erbringen wir irgendeine Wiedergutmachung, die einer anderen Person schaden würde.

Es wird einige wenige Fälle geben, wo unser Vorgehen zurückgewiesen wird. Wenn es uns nicht gelingt, eine Versöhnung einzuleiten, und wir weiterhin deutlich unerwünscht bleiben, lassen wir die Angelegenheit einfach der Hoffnung fallen, daß unsere Nüchternheit und der zukünftige Umgang gelegentlich den Bruch in der Beziehung reparieren werden. .

Die Hauptsache ist, im Kopf zu behalten, daß wir aufgebrochen sind, um dankbar eine selbstverständliche Pflicht zu erfüllen. Wir lassen uns daher durch einen schroffen oder unfreundlichen Empfang nicht verärgern oder entmutigen. verärgern oder entmutigen. Unser Besuch erfolgt in harmonischer Absicht, und wir wollen auf gar keinen Fall in ärgerlicher oder nachtragender Stimmung davonziehen.

Gruppe Zwei: Familienangehörige

Zu diesem Personenkreis gehören all die Menschen, die wir in unseren Familien finden. Die hervorragendsten Beispiele sind die Frauen von Alkoholikern. Danach kommen die Mütter, Väter, Söhne, Töchter und die entfernteren Angehörigen deren Leben wir "wegen unserer selbstsüchtigen und rücksichtslosen Gewohnheiten in Aufruhr gehalten haben".

Wir waren "wie ein Tornado, der heulend seinen Weg durch das Leben von anderen nimmt", brachen Herzen entzwei und töteten "liebvolle Beziehungen" ab. Der Schaden, den wir dieser Personengruppe zugefügt haben, erstreckt sich über viele Jahre. Es wird lange Jahre dauern, ihn wieder gutzumachen bis die seelischen Wunden verheilt sind.

Die Art unserer Annäherungsversuche dürfte keine Frage sein, es sei denn, wir haben die Beziehungen abgebrochen, und eine Trennung macht Wiedergutmachung unmöglich. Sogar dann werden wir aus einem programmgemäßen Leben Nutzen ziehen, denn die Geschädigten erfahren von unserer Nüchternheit meistens durch den "Familien-Buschfunk". Es erfordert vielleicht etwas Zeit, um Versöhnliches zu bewirken, doch im allgemeinen erfolgt eine zufriedenstellende Schlichtung. Oft ist das durch Briefe abgewickelt worden. Der direkte Kontakt ist jedoch in jedem Fall vorzuziehen, wo immer das möglich ist.

Wenn das Familienleben noch einigermaßen intakt ist, nehmen die Angehörigen den Wunsch des Alkoholikers, seine Krankheit zu behandeln, meistens wahr und unterlassen es nur selten, ihn in seinem Ziel zu bestärken.

Es ist wichtig, daß auch sie Alcoholics Anonymous lesen, damit sie Einsicht in den Alkoholismus gewinnen und unser Genesungsprogramm in groben Zügen, besonders aber die Schritte verstehen lernen. Jedes neue Mitglied braucht möglichst das volle Verständnis und die Mitwirkung seiner Familie. Der Alkoholiker leistet seine Wiedergutmachung dann gründlicher, und sie fällt ihm leichter, wenn die Familie begreift, was er zu tun versucht.

Unsere Nüchternheit ist ein Segen für die Menschen aus dem zweiten Personenkreis. In der Regel ist es die größte Wiedergutmachungsleistung, die wir für sie erbringen können, sie ist jedoch nur ein Teil der ganzen Aktion, in deren Verlauf weitere freundliche und wohlbedachte Taten folgen müssen. Trockenheit allein ist nicht genug. Im Gegenteil. Manche Familie ist erst durch das unerträgliche Benehmen des rücksichtslosen nur-trockenen-Alkoholikers zerbrochen. Wir müssen der ganzen Familie gegenüber aufmerksam und rücksichtsvoll sein. Harmonie und Zusammenarbeit sollten hergestellt werden. Liebesbeweise, kleine Aufmerksamkeiten und der Wunsch, sich ihrer Achtung würdig zu erweisen, werden sich dabei als äußerst hilfreich erweisen. Nicht wiedergutzumachender Schaden ist nicht ungewöhnlich. Wenn wir dem gegenüberstehen, kann er nur dadurch ausgeglichen werden, daß wir unsere Bereitwilligkeit, den Zustand so weit wie möglich zu verbessern, deutlich zum Ausdruck bringen. In Angelegenheiten, wo finanzieller und anderer praktischer Schadensersatz möglich ist, verlieren wir keinerlei Zeit.

Probleme, die mit Sex zu tun haben, machen bei vielen Alkoholikern das Leben kompliziert. Bei ihrer Behandlung erwägen wir zuerst, wie wir das Übel an der Wurzel packen. Ehrlichkeit ist der wichtigste Faktor im Leben all unserer Mitglieder, und sie läßt keinen Raum für Ehebruch.

Bei der Klärung unserer Sexualprobleme müssen wir bedenken, daß andere verletzt werden könnten. Wenn Wiedergutmachung angebracht ist, behandeln wir die Situation mit äußerstem

Taktgefühl. Wenn Eifersucht aufkommt, kann unser Genesungsprozeß dadurch stark behindert werden. Wir müssen uns auf Fairneß, Meditation und Gebet verlassen. Wir legen die Angelegenheit in Gottes Hände und lassen uns dann durch das Gebot Seines Willens und unser Gewissen führen.

Gruppe Drei: Gläubiger

"Wir weichen unseren Gläubigern nicht aus." Die Gläubiger wissen meist über unser Trinken Bescheid. Wenn nicht, sollten wir unsere Karten offen auf den Tisch legen. Wenn eine Rückzahlung unmöglich ist, treffen wir die beste Übereinkunft, die möglich ist. Die Rückzahlung kann zu einem späteren Zeitpunkt beginnen. Oder wir beginnen mit kleinen Zahlungen und erhöhen die Beträge, wenn wir finanziell fester im Sattel sitzen. Der Leitgedanke ist, zu einer Einigung zu kommen. Wir müssen uns in diesem Zusammenhang wohl fühlen, andernfalls kann uns die Angst zurück zur Flasche treiben. Wenn die Gläubiger die Natur unserer Alkoholkrankheit verstehen, werden sie ohne weiteres einsehen, daß kein Geld zurückgezahlt werden kann, wenn wir nicht nüchtern bleiben; sie werden dann eher gewillt sein, auf unsere Vorschläge einzugehen.

Gruppe Vier: Die Verstorbenen

Der Schaden, den wir bei verstorbenen Angehörigen oder Freunden angerichtet haben, ist häufig die Ursache für Selbstverdammung. Das sollte jedoch nicht so sein, denn das ist ein schädlicher Vorgang. Wir behandeln Selbstverurteilung mit einsichtsvollem Gebet.

Wir müssen einsehen, wie nutzlos es ist, sich selbst wegen eines Unrechts zu quälen, das sich nicht wiedergutmachen läßt. Der Weise empfindet kein Leid wegen des Unabänderlichen. Wir lassen es nicht zu, daß die Irrtümer der Vergangenheit unsere Nützlichkeit in Zukunft behindern. Wir überlegen uns, daß der Schaden der Vergangenheit durch die neue Philosophie, nach der wir leben, zum Teil ausgeglichen wird, obwohl sich die Verstorbenen nicht mehr erreichen lassen, können wir an den noch Lebenden umso mehr Wiedergutmachung bewirken. Wenn das unmöglich sein sollte, suchen wir im Gebet bei Gott Zuflucht und bitten ihn, die Bereitwilligkeit in unserem Herzen zu sehen, uns in Zusammenhang mit diesen Menschen zu vergeben und uns eine angemessene Ausgleichshandlung zu zeigen. So manchem hat es in solchen Fällen das Gewissen erleichtert, wenn er ein persönliches Opfer für einen guten Zweck brachte.

Alkoholismus ist unsere Krankheit. Sie verursachte Verletzungen, die wir unseren Familien, Freunden und den geliebten Menschen, die verstorben sind, aufgebürdet haben. Es ist keine Schande, krank zu sein. Die Krankheit war verantwortlich für unsere geschwächte körperliche Verfassung; sie hat unser irrationales Denken, unser wahnsinniges Verhalten und unsere spirituelle Krankheit bewirkt. Genesen heißt, die Verantwortung für uns wieder selbst zu übernehmen.

An dem menschlichen Wesen, das wir waren bevor unser Alkoholismus zum Ausbruch kam, leisten wir die Wiedergutmachung indem wir

- unsere Sucht verstehen lernen,
- unsere Charakterfehler beleuchten,
- sie aus unserem Leben verschwinden lassen,

- unseren Körper vernünftig versorgen,
- unsere psychischen Funktionen durch Nüchternheit wiederherstellen und
- unsere spirituelle Krankheit durch Rückkehr zur Einsicht und Ausführung von Gottes Willen behandeln.

Die Genesung des Alkoholikers wird durch die Wiedergutmachung bedingt, und zwar solange er oder sie lebt.

Wir neigen oft dazu, unsere Liste mit geringfügigen Missetaten vollzustopfen, die längst vergessen und überhaupt nicht wichtig sind. Diese Art von "Wiedergutmachung" bleibt schier endlos; sie sollte vernachlässigt werden, denn sie ist oft ein Ablenkungsmanöver des immer noch kranken Alkoholikerhirns von den wirklich schlimmen und wiedergutzumachenden Schulden. Hier sind Gebet und die Hilfe des erfahrenen Sponsors gefragt, um die Spreu vom Weizen zu trennen und nicht Selbstbetrug oder fauler Nachlässigkeit zu erliegen. Viele von uns waren bei manchen Dingen unsicher, ob es wirklich ratsam ist, sie wiedergutzumachen. Der Maßstab für solche Fälle ist unser Gewissen; wenn uns das Unrecht quält, sollte es zweifellos wiedergutmacht werden.

Der Neunte Schritt hat viele zerbrochene Freundschaften wiederbelebt; er brachte Frieden und Glück in das Leben derjenigen Menschen, die wegen unseres Alkoholismus litten. So wie eine Abreiß-Birne die Reste der alten Ruine beseitigt, wenn ein neues Gebäude ihre Stelle einnehmen soll, so hat die großartige Wiederherstellungskraft [rehabilitation power] des Neunten Schritts das Leben Tausender Alkoholiker durch Abriß und Neubau umgewandelt, nämlich mittels des spirituellen Wieder-)Erwachens, das sie dabei erlebten. Aufgrund dieses Schrittes erlebten all diese Alkoholiker, wie sie ihre Selbstachtung wiedergewannen, Mut und Vertrauen fanden und Verantwortung übernahmen. Sie spüren Gottes Gegenwart und mit seiner Anwesenheit kommt die Erkenntnis, daß ihr Leben wieder zu meistern ist.

Das Big Book sagt: "Wir sind in eine Welt des Geistes eingetreten ... Unsere Parole heißt jetzt Liebe und Toleranz. Wir haben aufgehört, gegen alles und jeden zu kämpfen - selbst gegen den Alkohol. Denn inzwischen haben wir unsere geistige Gesundheit wieder erlangt. Nur noch selten denken wir an Alkohol. Wenn das Glas in Reichweite ist, schrecken wir davor zurück, wie vor einer heißen Flamme. Das ist eine gesunde und normale Reaktion ... Es ist uns in Fleisch und Blut übergegangen. Es ist ein 'Wunder'."

ZUSAMMENFASSUNG: Wir können die Wichtigkeit der Wiedergutmachung nicht hoch genug einschätzen. Die meisten von uns unterschätzen ihre Fähigkeiten, ihre Haltung gegenüber Gott, ihren Mitmenschen und den täglichen Umständen des nüchternen Lebens zu verändern.

Unsere Bemühung um eine neue Lebensfrist, um Toleranz und Vergebung, die wir von anderen erwarten, sollte uns dazu veranlassen, mit Toleranz, Vergebung und Wiedergutmachung zu antworten. "Leben und leben lassen." - Das lehrt uns AA, und es dient dem Schutz unserer Nüchternheit.

Eine nachtragende Haltung und Groll gegenüber anderen würden unsere Genesung zunichtemachen. Wir berichtigen diese Haltung im Neunten Schritt. Wiedergutmachung wandelt unsere Persönlichkeits-Struktur und vervollständigt sie durch harmonische, hilfreiche Beziehungen - zu Gott und zu den menschlichen Opfern unserer wahnsinnigen,

alkoholsüchtigen Besessenheit. Wir können nicht hassen und gleichzeitig Wiedergutmachung leisten.

Fehler einzugestehen und zu berichtigen ist ein Prozeß der Regenerierung, der für unsere Genesung notwendig ist. Er bringt uns spirituelle Einsicht und entwickelt unsere spirituelle Stärke, und das trägt Frucht: zufriedene Nüchternheit.

Die Zwölf Schritte sind eine einzige große Wiedergutmachung, die wir für Gott und uns selber leisten. Das verlangt die Selbsterhaltung. Wir bezahlen unsere Gläubiger. Wir kommen mit Gott ins Reine und leisten bei treuen Feinden, Freunden und Angehörigen Wiedergutmachung, außer wenn solch ein Vorgehen für sie oder andere schädlich sein könnte.

Vorbehalt und Widerwille sind Haltungen, die für uns gefährlich sind. Sie erfüllen uns mit Unzufriedenheit und Streitsucht, und das Ergebnis wird Trunkenheit sein.

Wir versuchen, unser Leben in Ordnung zu bringen. Wir tun dies durch die größtmögliche Dienstbereitschaft für Gott und die Menschen in unserem Umfeld. Wir glauben, das ist das Ziel des Achten und Neunten Schrittes.

ZEHNTER SCHRITT

Setzen laufend unsere persönliche Inventur fort, und wenn wir im Irrtum waren, gaben wir es prompt zu.

Der Zehnte Schritt ist einer der Schritte, die der Erhaltung der Nüchternheit dienen. Sein Ziel besteht darin, uns daran zu erinnern, daß unsere moralischen Verfehlungen - Selbstsucht, Unehrlichkeit, Groll und Angst - immer noch zu den Problemen gehören, die uns täglich begegnen werden. Diese Fehler bleiben eine ernste Bedrohung für unsere Nüchternheit. AA empfiehlt eine tägliche, persönliche Inventur, um schädliche Gedanken und Taten ans Licht zu bringen. Das Eingeständnis von Fehlern ist für unsere Inventur und unsere Nüchternheit unentbehrlich.

Über die Unbeständigkeit steuert G.A. Dorsey eine interessante, kleine Aussage bei, indem er sagt: "Der Mensch ist etwas, das die ganze Zeit geschieht; er ist ständig auf Achse, schafft Regeln, überprüft seine Rezepte und entwirft seine Form im Vorgang des Seins auf seiner Reise immer wieder neu. Es gehört zur Natur des Menschen, daß er niemals so bleibt, wie er ist."

Dieser Schritt schreibt eine tägliche Eigeninventur vor, um unsere psychische und spirituelle Verfassung zu überprüfen. Durch ihn vermeiden wir unglückliche Erfahrungen, die dabei herauskommen, wenn wir von Formen der Selbstsucht beherrscht werden, die sich wieder in unser Leben einschleichen.

Wir machen die Inventur zu einer Art Nachrichtendienst, der alte und neue moralische Verfehlungen identifiziert. Er besitzt eine Verbrecherkartei, in die jeder Fehler und sein Deckname eingetragen werden. Wenn sich also zum Beispiel die Ichsucht als

Selbstgefälligkeit oder Langeweile maskiert, entlarven wir diese Täuschung, halten sie auf und behandeln sie. Diese Fehler sind eine große Gefahrenquelle für uns. Sie hängen stark mit den Verletzungen zusammen, unter denen wir einst beim zwanghaften Trinken litten. Sie können uns immer noch in den Wahnsinn des Alkoholismus zurückwerfen.

Der Vierte Schritt schrieb uns eine Inventur vor, die einem bestimmten Zweck diene. Sie deckte unsere Charakterfehler auf, deren Eingeständnis wir vorher verweigerten – Fehler, die unser Leben unkontrollierbar machten. Mit jedem Tag, den wir dem Protokoll unserer Nüchternheit zufügen, wird uns zunehmend deutlicher, wie notwendig es war, diese Persönlichkeitsfehler aufzulisten und zu beseitigen.

Die einmalige Inventur des Vierten Schritts schenkte uns Einsicht in unser Problem. Sie konfrontierte uns mit uns selbst, mit unseren Unzulänglichkeiten - mit dem Sinn, sie durch Gottes Hilfe verschwinden zu lassen. Sie war zu diesem Zeitpunkt unumgänglich, doch ihr beabsichtigter Zweck ist erfüllt, sobald wir über die Natur unserer eigensinnigen alkoholsüchtigen Angewohnheiten und Verfehlungen Bericht erstattet haben (5. Schritt). Ohne diese Aufzeichnungen wäre jeder Fortschritt bei AA unmöglich gewesen.

Aufgrund dieser Aufzeichnungen haben wir Fortschritte gemacht. Die Kenntnis unserer moralischen Verfehlungen und die Anwendung des AA-Programms haben unser Leben vollständig verändert. Unsere Haltung gegenüber Gott, den Problemen des Alltags und unsere Gefühle gegenüber unseren Mitmenschen haben sich verbessert. Wir haben Vertrauen und die Achtung anderer Menschen gewonnen. Viele unserer Freunde haben ihre Bewunderung für die Nüchternheit, die wir erreicht haben, zum Ausdruck gebracht. Dieser Erfüllung folgen natürlich Frieden und Zufriedenheit. Wir genießen unsere Sicherheit und das freundliche Verhalten der Menschen in unserem Umfeld.

Der Zehnte Schritt schützt diese Entwicklung, wenn wir laufend unsere persönliche Inventur fortsetzten und unverzüglich zugeben, wenn wir im Irrtum waren.

Wir dürfen nicht vergessen, daß Alkoholiker anscheinend niemals so bleiben, wie sie sind. Unsere Gründer kannten das aus ihren Erfahrungen. Sie wußten, daß die lange gehegten Trinkgewohnheiten nach Wiederholung schreien würden.

Sie wußten, daß neue Charakterfehler auftreten und viele alte Fehler in verdeckten Formen wieder zum Vorschein kommen werden. Deshalb brauchen wir tägliche Überprüfungen unseres Denkens und Tuns (Psycho-Hygiene), die das Auftreten von alten Gewohnheiten anzeigen und als Wachdienst zur Aufdeckung von neuen Verfehlungen dienen.

Vermeide es, die unterschiedlichen Aufgaben des Vierten und Zehnten Schrittes durcheinanderzubringen.

Der Vierte Schritt war eine schriftliche Inventur, in der unsere Charakterfehler und die Menschen, die wir verletzt hatten, aufgelistet wurden. Wir ließen darin Raum für zusätzliche Eintragungen in der Zukunft.

Der Zehnte Schritt ist der AA-Taschenrechner zur schnellen "Berechnung" des täglichen Fortschritts in AA - eine lebenslängliche geistige Inventur, welche die wachen Stunden unserer Nüchternheit absichert und die Würdigung, mit der jeder Tag abgeschlossen wird.

Die AA Philosophie sieht vor, daß die Mitglieder jeden einzelnen Schritt im Leben anwenden, und zwar (zunächst) hübsch der Reihe nach. Wenn einer davon überflüssig wäre, hätte man ihn nicht aufzuschreiben brauchen. Das Ziel des Zehnten Schrittes besteht nun darin, mittels persönlicher Bestandsaufnahme fortgesetzt und täglich den Fortschritt zu überprüfen, den wir mit jedem der Schritte im AA-Programm machen.

Bei erneuter Durchsicht merken wir oft, daß wir auf dem Holzweg sind. Das ist ein schlechtes Pflaster für Alkoholiker, die ausnahmslos leicht auf Abwege geraten und in dann in Gefahr sind, "den Bach runter zu gehen", wenn nicht sofort Schritte zur Korrektur unternommen werden.

Eine Berichtigung ist nur dann möglich, wenn wir die Gefahr bemerken, sobald sie sich in unseren Inventuren offenbart. Bei derartigen Entdeckungen ist unverzügliches Handeln notwendig. Es ist nicht ungewöhnlich, daß wir ein bißchen neben die Spur geraten; es geht einzig und allein darum, daß wir sofort wieder auf den rechten Weg zurücksteuern – etwa wie ein Fahrer auf der Autobahn, wenn er merkt, daß er den Leitplanken zu nahe kommt. Dafür ist die tägliche Inventur eine wesentliche Voraussetzung.

In den folgenden Tendenzen können Mitglieder entdecken, daß sie sich auf dem Holzweg befinden:

- 1) Wenn wir vergessen haben, daß wir Alkoholiker sind - wir haben ein Nervensystem, das unfähig ist, der betäubenden Wirkung des Alkohols zu widerstehen.
- 2) Wenn Selbstgefälligkeit unsere Wachsamkeit mindert und zuläßt, daß sich Groll und Intoleranz wieder in unser Leben einschleichen.
- 3) Wenn wir in der Ausübung von Ehrlichkeit, Demut und Wiedergutmachung leichtfertig werden.
- 4) Wenn uns unser AA-Erfolg übermütig werden läßt und wir den Kontakt zu Gott schleifen lassen oder gar beenden.
- 5) Wenn uns das Interesse an neuen Mitgliedern fehlt und wir es als unbequem empfinden, ihnen zu helfen.
- 6) Wenn wir nach Autorität streben oder Lob für unsere Nüchternheit erwarten.
- 7) Wenn Langeweile auftritt. Müßiggang ist aller Laster Anfang.
- 8) Wenn wir anfangen, AA-Meetings zu versäumen. Wer nicht regelmäßig ins Meeting geht, geht bald auch nicht mehr unregelmäßig.
- 9) Wenn wir aufhören, das Big Book zu studieren.

Wenn unsere Inventur irgendeines dieser Symptome aufdeckt, laufen wir Gefahr, wieder zu trinken. Die Egozentrik ist unser stärkstes Problem. Wenn es uns "beschissen" geht, werden weitere, genauere Nachforschungen einen ernsten Fall von "spiritueller Verstopfung" aufdecken.

Das Gegenmittel ist ein schneller Rückblick auf unseren Alkoholismus. Für viele von uns war folgendes eine wirksame Medizin:

- für ein erneuertes Interesse beten;
- das Big Book lesen;
- mit anderen Mitgliedern über AA sprechen;
- uns aufrichtig für unsere AA-Gruppe interessieren;
- häufiger an Meetings teilnehmen;
- unsere Pflicht tun;
- uns vor Augen führen, daß unser Alkoholismus aufgehalten, aber niemals völlig ausgeheilt
- uns ganz im Programm verlieren;
- mit neuen Mitgliedern im Programm arbeiten;
- einen Blick zurück auf das Wunder werfen, das Gott in unserem Leben vollbracht hat;
- ehrlich und dankbar sein und Gott ein Dankgebet darbringen;
- das AA-Buch (Taschenausgabe des Big Book) mitnehmen, wenn wir länger unterwegs sind.

Der zweite Teil des Zehnten Schrittes lautet, " und wenn wir im Irrtum waren, gaben wir es unverzüglich zu", und das sollten wir nicht zu leicht nehmen. Das ist eine gute charakterliche Voraussetzung. Das Erkennen eines Irrtums ist nicht genug; ein Eingeständnis mit Worten sollte folgen. Unser Programm erfordert es außerdem, Wiedergutmachung zu leisten, wenn durch den Irrtum jemand geschädigt wurde. Die Inventur erhält unsere Wachsamkeit hinsichtlich unserer Verantwortung in dieser Angelegenheit.

Aufrichtige Mitglieder wenden diese Dinge für sich selbst an. Sie finden heraus, wie bedeutsam es ist, zuzugeben, wenn sie im Irrtum sind.

Erinnern wir uns an den Fünften Schritt, in dem wir gegenüber Gott, uns selbst und einem anderen Menschen die genaue Natur unserer Fehler zugaben. Im Sechsten und Siebten Schritt meditierten wir über die Befreiung von unseren Unzulänglichkeiten. Damals war das für unser Wohlbefinden lebenswichtig.

Und es ist immer noch lebenswichtig. In dieser Hinsicht haben wir uns nicht geändert, und das wird auch nie geschehen. Der Alkoholismus wurde zum Stillstand gebracht, er wurde nicht vollständig ausgeheilt, so daß wir wieder trinken könnten.

Es gehört nicht zur Natur des Alkoholikers, so zu bleiben, wie er ist. Wir müssen unsere Fehler zugeben, um Anstands- und Selbstwertgefühle zu empfinden, die uns in der richtigen psychischen und spirituellen Verfassung erhalten, damit wir eine zufriedene, dauerhafte Nüchternheit pflegen können. Führe diese Inventur täglich weiter. Wir lernen und wissen es

mit der Zeit immer mehr zu schätzen, daß wir uns diese Dinge sofort von der Seele reden zu können, wenn wir im Irrtum sind. Geben wir unsere Fehler zu! Es ist dumm, unsere Schnitzer zu verteidigen. Wir können und wollen diese Angewohnheit loswerden. Erinnern wir uns daran: Moralische Verfehlungen oder verheimlichte Fehler sind mit unserer neuen Persönlichkeit unvereinbar.

Der Zehnte Schritt macht uns selbstkritisch und weniger geneigt, an andere Kritik zu üben. Er zeigt uns den richtigen Weg. Wenn wir unsere Inventuren anwenden, wird unser Leben nicht zur Farce. Wir sollten uns selbst gründlich überprüfen, um wirklich mit voller Fahrt voranzukommen. Das schulden wir Gott, uns selbst und unseren Familien. Wir müssen nüchtern denken, um nüchtern zu leben.

Die Inventur wird uns helfen, den Grad des Erfolges zu bestimmen, den wir in AA erlangen. Sie wird uns wissen lassen, wo wir stehen. Sie wird unser Wohlbefinden erhalten.

ZUSAMMENFASSUNG: Nichts ist wichtiger für den genesenden Alkoholiker als zufriedene Nüchternheit zu erreichen und aufrechtzuerhalten.

Der Zehnte Schritt bietet die entsprechende Hege und Pflege. Es ist wie mit der Betriebssicherheit und Werterhaltung beim Auto. Wenn wir vorbeugend regelmäßig, Reifen, Bremsen, Tankfüllung, Motor, Batterie, Lenkung usw. prüfen und sich ankündigende Mängel sofort beheben lassen, werden wir nicht wegen solcher Mängel auf der Strecke bleiben. Der Zehnte Schritt ist ein einfaches, wirksames Mittel, die gefährlichen Untiefen der geistigen Trunkenheit nach Vorbehalten, Gedanken, Launen oderTaten auszuloten, die uns in körperliche Trunkenheit zurückwerfen könnten. Egoismus und Ichbezogenheit bleiben eine unheilvolle Bedrohung. Man erzählt sich, daß Hengststuten jedes Mal schwarze Schimmel zur Welt bringen, wenn Weihnachten und Ostern auf einen Tag fallen. Genauso häufig tritt gesunder Egoismus bei Alkoholikern auf.

Wir schützen unsere tägliche Nüchternheit durch regelmäßige geistige Überprüfung unseres Verhaltens und unserer Bereitwilligkeit, Fehler zuzugeben. Wir machen die persönliche Inventur zur täglichen Gewohnheit. Sie wird häufig negative Gedanken und eigensinniges Verhalten aufdecken, deren notwendige Berichtigung uns unser Gewissen gebietet. Wenn wir den Tag mit einem Rückblick darauf beschließen, wie wir uns emotional aufgeführt und andere Menschen behandelt haben, können wir sowohl Eigenwilligkeit als auch Fehler entdecken und beides berichtigen.

Tägliche Eingeständnisse unserer Fehler bringen uns sowohl psychischen als auch spirituellen Nutzen. Sie vervollständigen unsere persönliche Inventur. Sie beleben unser Gewissen und führen uns die Erkenntnis vor Augen, daß wir Gottes Hilfe zur "himmlischen Veredelung" unseres Willens und bei der immerwährenden Anwendung des Zehnten Schrittes brauchen.

ELFTER SCHRITT

Suchten durch Gebet und Meditation unsere bewußte Verbindung mit Gott, wie wir Ihn verstanden, zu vertiefen und beteten nur um die Erkenntnis Seines Willens für uns und die Kraft, ihn auszuführen.

Dieser Schritt kann in **drei Teile** unterteilt werden. Zuerst wollen wir über den Teil nachdenken, der sich auf die Notwendigkeit von Gebet und Meditation zur Verbesserung unseres Verständnisses von Gott und unserem Kontakt mit Ihm bezieht.

Ein Gebet für verbesserten Kontakt mit Gott, für die Erkenntnis Seines Willens und für die psychische, physische und spirituelle Energie, ihn auszuführen, erfordert das Zusammenspiel unserer Bemühungen mit all unseren Fähigkeiten.

Aufgrund der bisherigen Erfahrungen von AA-Mitgliedern, die vergaßen, daß ihr Alkoholismus nicht ausgeheilt ist, wissen wir, daß dieser Schritt dringend benötigt wird. Sie haben Genesung mit vollständiger Heilung verwechselt, also meinten sie nach ein paar Monaten der Nüchternheit, daß es nun nicht mehr nötig sei, die AA-Philosophie anzuwenden. Sie haben die menschliche Neigung übersehen, den Schmerz, den Kummer und das Leid einer Krankheit zu vergessen. Sie betrachten die Veränderung ihrer Persönlichkeit viel zu sehr als Selbstverständlichkeit und setzen voraus, daß diese Persönlichkeit bei ihnen immer so bleiben wird, wenn sie sich diese erst einmal angeeignet haben.

In ihrer äußersten Notlage wurde Gottes Hilfe gebraucht, doch die ist inzwischen seit langem vorbei. Sie sagen: "Wir werden nie wieder trinken. Wir denken noch nicht einmal daran". Sie sind nicht mehr auf der Hut und vernachlässigen ihre spirituelle Verbindung und ihren Dienst.

Eine positive Einstellung zu dauerhafter Nüchternheit ist anzuraten, doch es empfiehlt sich, davon nur im Rahmen von jeweils vierundzwanzig Stunden Gebrauch zu machen.

Die Tatsache, daß wir weder den Wunsch noch die Absicht zu trinken verspüren, ist für neue Mitglieder eine vielversprechende Gemütsverfassung. Sie ist ihr erstrebtes Ziel, eine psychische Verfassung, für die sie dankbar sein können. Doch sie ist allzu oft der Nährboden für Selbstgefälligkeit, was uns in Schwierigkeiten bringen kann, wenn wir die Nüchternheit, der wir uns erfreuen, Gott nicht hoch genug anrechnen.

Wenn sich Selbstgefälligkeit entwickelt, sind wir geneigt zu vergessen, welche Rolle Gott bei der Verwirklichung unserer Genesung gespielt hat. Wir übersehen die Tatsache, dass unser Nervensystem immer noch das eines Alkoholikers ist. Wir scheinen zu vergessen, daß wir als Alkoholiker für Launen und Emotionen empfänglich sind, die wir früher mit Alkohol beruhigten. Selbstgefälligkeit verdunkelt das Wissen daß uns eine Kraft, die größer ist als wir selbst, Genesung vom Alkoholismus vergönnt hat. Ohne Verbindung mit Gott ist eine Rückkehr zu früheren körperlichen und spirituellen Tiefpunkt wahrscheinlich.

Zusammenarbeit mit einer Kraft, die größer ist als wir selbst, hat uns aus dem Bann des Alkoholismus erlöst. Der Elfte Schritt dient der Pflege unserer Nüchternheit und ist dafür eingeplant, von diesem Bannkreis fernzuhalten und uns zu festigen. Er erhält unsere spirituelle Aktivität in Übereinstimmung mit Gott. Er bewahrt uns davor, daß unsere Erleuchtung abstumpft, wenn unsere Alkoholprobleme abnehmen.

Unsere erste Verteidigungslinie ist die Einsicht in die Situation und das Wissen, daß Mitglieder zeitweise "neben Spur" sind, vom spirituellen Weg abkommen können. Wir verstärken diese Abwehr, indem wir uns so tief wie möglich ins Bewußtsein einprägen: In Wirklichkeit haben wir nur eine "tägliche Gnadenfrist", und unsere weitere Begnadigung ist "hängt von der Aufrechterhaltung, Hege und Pflege unserer spirituellen Verfassung ab".

Die bitteren Erfahrungen von Mitgliedern, die alle Fettnäpfchen ausprobieren und selber alle heißen Öfen anfassen wollten, die darauf bestanden, es auf die harte Tour zu lernen, bestätigen die Wahrheit dieser Aussage.

Ihre Schwierigkeiten beginnen ausnahmslos mit der Vernachlässigung des Gebetes. Die Probleme wachsen langsam an, während ihre bewußte Verbindung mit Gott und ihr Dienst an anderen Menschen immer mehr in Verwahrlosung gerät.

Wenn wir uns Gottes Hilfe in der Vergangenheit vergegenwärtigen, leuchtet uns die Tatsache ein, daß wir sie uns in Zukunft nur noch besser zunutze machen können. Einfache Gebete und aufrichtiger Dank sind der sicherste Weg, diese Hilfe anwachsen zu lassen und unsere bewußte Verbindung mit Gott zu vertiefen. Wir können über die Hilfe, die Er uns geschenkt hat, meditieren, ihre Quelle würdigen und für Sein Verständnis unseres Alkoholproblems und die Stärke, die Er uns verliehen hat, um es zu überwinden, unseren aufrichtigsten Dank zum Ausdruck bringen.

Er hat in unserem Leben ein Wunder demonstriert. Wir wurden vom Alkohol und vom zwanghaften Trinken befreit. Wir haben Nüchternheit erlangt und freuen uns der daraus erwachsenden Vorteile. Dadurch konnten wir unsere körperliche Gesundheit und psychische Stabilität wiedergewinnen und unsere innere Selbstachtung, unser Familienleben und die Beziehungen zu unseren Freunden wieder aufbauen. Es ist unser Vorrecht und unsere Pflicht, dieses Wunder zu sichern und zu schützen. Es wurde durch Demut, Vertrauen und Gebet vollbracht, als wir tatkräftig versuchten, Seinen Willen zu verstehen und ihn auszuführen.

Gebete des Dankes tun Alkoholikern ganz besonders gut. Sie töten unser Geltungsbedürfnis ab und erwecken in uns die wahren Werte des Lebens. Versuche voll Dank und Anerkennung, mit Gott in Berührung zu kommen. Mit Seinen Antworten auf unsere Gebete erneuert sich unser Vertrauen. In der Praxis des selbstlosen Betens brauchen wir nur drei Dinge: Erfahrung, Erfahrung und Erfahrung. Das ist notwendig um unser spirituelles Schuldenkonto auf null zu bringen, das uns der Alkoholismus aufgebürdet hatte. Das ist unsere Wiedergutmachung gegenüber Gott.

Jedes Mitglied wird natürlich seine eigenen Methode entwickeln, um die bewußte Verbindung mit Gott zu vertiefen, doch wenn sie tatkräftige Dankgebete vermissen läßt, sollte die Methode durch die Einbeziehung solcher Gebete erweitert werden. Es macht viel mehr Sinn, Gott um die Änderung irgendeines Umstandes zu bitten, nachdem du deine jetzigen Lebensumstände akzeptiert und dich dafür bedankt hast.

Es ist offenbar am leichtesten, unsere bewußte Verbindung mit Gott zu verbessern, wenn wir entspannt und gesammelt sind, wenn wir Hader, Angst und Groll beiseitegelegt haben, und wenn wir mit unserem Umfeld harmonieren. Aus diesem Grund ist es ratsam, eine entspannte Körperhaltung einzunehmen, äußere Sinnesreize abzuschalten und all die schwirrenden Gedanken wegziehen zu lassen, wenn es ans Beten geht. Gebete im stillen Kämmerlein sind starke Stabilisatoren für die ruhelose Natur eines Alkoholikers. Im Notfall können wir immer und überall beten, nicht nur an stillen Örtchen. Wenn wir regelmäßig beten, werden Notfälle jedoch selten.

Die Zwölf Schritte werden viele von uns zu der Erkenntnis führen, daß wir spirituelle Hilfe brauchen, aber sie weisen uns nicht direkt darauf hin, daß wir unsere körperlichen und geistigen Energiequellen auch mißbrauchen können.

Völlige Entspannung von Bewußtsein und Körper sowie die Hinwendung unserer Willenskraft zu Gott sind notwendig, bevor uns Gebet und Meditation wirklich den inneren Frieden selbst erleben lassen, von dem andere berichten. Es ist ein bißchen, wie mit dem Schwimm-Anfänger. Darüber zu lesen oder andere zu beobachten reicht nicht. Er muß sich schon selbst ins Wasser stürzen, um zu erfahren und zu genießen, daß es trägt obwohl es keine Balken hat.

Wir schulden Gott sowohl Demut als auch Respekt; wir zeigen sie, indem wir für diesen Moment materielle Überlegungen, Selbstmitleid, Furcht und Angst beiseitelassen und Ihm unsere ungeteilte Aufmerksamkeit schenken.

Wir profitieren davon, wenn wir verstehen, wie wertvoll es ist, unseren Körper in einer gesunden Verfassung zu erhalten und Ruhe und Ausgeglichenheit zu praktizieren.

Alkoholiker besitzen einen ruhelosen Geist [spirit], der zur Hyperaktivität neigt. Das kam nicht nur durch unser maßloses Trinken zum Ausdruck, sondern wir bewiesen unsere Zügellosigkeit häufig auch in anderer Hinsicht. Ein Kennzeichen der ewig Hilflösen, ist ihre überschäumende Aktivität. Wie oft noch verplempern wir unsere Energien und rudern sinnlos herum, wie ein Tausendfüßler in der Buttermilch? Deshalb empfehlen wir Entspannungsübungen zur Unterstützung der Gebete und weisen darauf hin, daß, unabhängig vom Beten, eine Ruhepause jedem Alkoholiker zum Besten dient.

Die Gewohnheit, jeden Tag regelmäßige Ruhepausen einzulegen, während derer wir Entspannungsübungen praktizieren, ist haargenau das, was uns nottut. In diesem Punkt stimmen uns namhafte Persönlichkeiten der Medizin zu.

Die Häufigkeit der Pausen bestimmen wir sowohl anhand unseres Gemütszustands und unserer psychischen Verfassung als auch nach unseren Reaktionen auf Angst, Ärger, Ermüdung, emotionalen Streß und Spannung. Diese Gefühle können im Verhalten des Alkoholikers zum Ausdruck kommen. Sie stellen ein ständiges Risiko dar, das unsere Genesung aufs Spiel setzt.

Früher wurden diese Gefühle durch Trinken gemildert. Wenn wir sie jetzt einfach ignorieren, können wir nicht mehr erwarten, daß wir trotzdem normal funktionieren und den Grad an spiritueller oder psychischer Leistungsfähigkeit erreichen, den uns eine Ruhepause schenken würde.

BEHANDLUNG: Wir versuchen, alle geistigen und körperlichen Aktivitäten vorübergehend einzustellen, unseren ganzen Körper zu entspannen und unser Bewußtsein gegenüber allen Sorgen und Ängsten um uns herum zu verschließen.

Worüber denken wir nach? Nur über Entspannung. Dann lassen wir unsere Sorgen los und wenden uns an Gott mit dem einfachen Gebet: Dein Wille geschehe.

Wie lange soll das dauern? Das können wir selbst entscheiden. Wenn es notwendig ist, kann es ein Prozeß von einigen Stunden sein. Wir wissen aus Erfahrung, daß aber bereits ein kurzes Innehalten – tief Luft holen, ruhig atmen und ein Stoßgebet zum Himmel schicken - spürbare Wirkung hervor bringen kann. Es ist nicht schwer, probiere es einfach aus. Das sind wir uns schuldig, und unseren Mitmenschen auch. Die bewußte Verbindung zu Gott ohne Gebet ist nichts Halbes und nichts Ganzes.

Im **zweiten Teil** dieses Schrittes geht es um Gebet für die Erkenntnis Seines Willens. Wir sollen unseren Willen ja nicht an der Garderobe abgeben, sondern ihn lediglich so ausrichten, daß er mit dem übereinstimmt, was Gott für uns will. Diese Erkenntnis wird uns dazu bringen, unseren Willen in angemessener Weise zu benutzen. Wenn das Resultat Selbstlosigkeit und Dienst an anderen ist, liegen wir richtig.

Immer wieder sahen sich Mitglieder mit folgenden Fragen konfrontiert: Was ist denn Gottes Wille? Und woher weiß ich, daß es nicht doch nur wieder meine egoistischen Interessen sind, die ich zum Willen Gottes erkläre?

Gottes Wille für den Alkoholiker bei AA ist Nüchternheit. Das ist schon mal sicher. Weitere Aspekte schließen eine bewußte Verbindung mit Ihm, Vertrauen, Gebet, Ehrlichkeit und Demut mit ein. Doch das Wesentliche Seines Willens für uns ist tägliche Nüchternheit.

AA-Mitglieder sollten sich möglichst schnell klarmachen, daß unsere Philosophie keine Religion ist. AA ist eine angewandte Therapie, um das Leiden des Alkoholismus zum Stillstand zu bringen. Die Anwendung der Zwölf Schritte steht in keinerlei Widerspruch zu irgendeiner Religion. Sie wirft nicht mehr und nicht weniger Loyalitätskonflikte auf als eine medizinische Therapie zur Behandlung eines Leidens.

Wäre Gottes Wille leichter zu verstehen und auszuführen, wenn auf der Welt niemand außer uns selbst zu berücksichtigen wäre?

Wir würden uns nicht so sehr selbst belügen, wie wir das unter den gegebenen Umständen tun; mogeln wäre nicht nur unnötig, sondern sogar unmöglich. Wir könnten keinen Ehebruch begehen, und wir hätten weder eine Ausrede noch eine Gelegenheit dafür, ein Doppelleben zu führen.

Unter derartigen Umständen würde Trunkenheit niemanden außer uns selbst schädigen. Moralische Werte wären etwas ganz anderes und würden die Sünde zu einem Ding der Unmöglichkeit machen, es sei denn, wir leugneten Gott vollkommen. Die Art unserer Gebete hätte kaum noch Ähnlichkeit mit den Gebeten, die wir jetzt erbringen. Das einzige, wozu wir Gott dann noch brauchen würden, wäre für den persönlichen Kontakt, um der Einsamkeit zu entgehen, Gefahren abzuwenden, Krankheiten zu kurieren und die Zukunft abzusichern.

Solch ein egozentrisches Leben würde bald unglaublich stumpfsinnig werden. Wir würden uns nach menschlicher Gemeinschaft sehnen, nach jemandem, mit dem wir Freud und Leid des Lebens teilen können, der sich die Geschichten unserer Wehmut anhört und dem wir dienen könnten. Unsere Erfolge und Fehlschläge würden nur wenig bedeuten, wenn wir sie niemandem mitteilen könnten. Menschliches Glück entsteht aus Gottvertrauen, aus mitmenschlicher Gemeinschaft und aus dem Wunsch, zu leben und leben zu lassen. So hat uns Gott erschaffen, und anders können wir unsere Bestimmung nicht erfüllen. Glücklicherweise sind wir im Universum nicht allein, sondern wir sind Millionen, die sich das Leben gegenseitig zum Paradies (oder zur Hölle) machen können, denn wir sitzen alle im gleichen Boot.

Aus diesen Tatsachen schließen wir, daß unser Verständnis von Gottes Willen mit der Aufgabe/Hingabe unseres Willens an Ihn und liebevollem Dienst für andere beginnt. Wir können nicht für uns allein leben.

Unser spirituelles Erwachen und unser Persönlichkeitswandel verstärken sich gegenseitig. Wir verzichten auf Eigensinn, gestehen unserer Fehler ein, leisten Wiedergutmachung, unterstützen uneigennützig andere, auf Kosten unserer eigenen Zeit und unseres eigenen Geldes. Nur solange wir Gedanken und Taten dieser Art eingebunden waren, spürten wir die lebhaftige Anwesenheit Gottes oder kamen der Erkenntnis Seines Willens näher. Die Antwort auf unsere Gebete für derartiges Verständnis kommt mit der leisesten Anstrengung, wenn wir nach unserer spirituellen Berufung zum Helfen und Dienen handeln, wenn wir uns von unserem Gewissen führen lassen, wenn wir vergeben und wenn wir Dankbarkeit empfinden. Unsere Bemühungen in dieser Richtung, untermauert durch Glauben und Beten um Führung, werden uns in die Nähe Gottes bringen.

Tägliche Anwendung des Programms von Alcoholics Anonymous läßt uns als Menschen mit unseren spirituellen und körperlichen Bedürfnissen in Berührung bleiben. Es ist viel Arbeit zu tun, damit unsere Menschlichkeit wiederhergestellt wird. Während wir uns in dieser Arbeit engagieren und sie fortsetzen, sind wir nach besten Kräften dabei begriffen, durch die Ausübung des Glaubens, der Ehrlichkeit und des selbstlosen Dienstes eine Erkenntnis von Gottes Willen zu gewinnen.

Als aktive Mitglieder versuchen wir den Willen Gottes in unser tägliches Leben einzubringen; in diesem Tun werden wir sowohl zu Hause als auch bei unseren AA-Freunden auf Kritik stoßen. Derartige Kritik kann uns nicht entmutigen, sofern unsere Motive aufrichtig und konstruktiv sind. Wenn wir im Irrtum sind, geben wir es zu und suchen noch tieferes Verständnis von Gott. Wir bleiben dabei, es zu versuchen. Wir haben weiter Vertrauen in unsere Arbeit und unsere Gebete.

Manchmal ist es in Ordnung, das Vorgehen eines anderen zu kritisieren; wenn das der Fall ist, kann Kritik auch eine konstruktive Natur besitzen und braucht nicht die Folge von Groll oder Neid zu sein. Unser Ziel besteht stets darin, uns in Gottes Willen zu fügen und niemals gegen ihn anzugehen.

Der **dritte Teil** dieses Schrittes bezieht sich auf das Beten um die Kraft, Gottes Willen auszuführen. Dieses Gebet dient der psychischen Leistungsfähigkeit, der spirituellen Stärke und der körperlichen Ausdauer.

Wir müssen uns der Kraft, die wir zu empfangen suchen, auch würdig erweisen, indem wir sie nicht verplempern sondern effizient einsetzen. Psychische Energie, spirituelle Stärke und körperliche Ausdauer fliegen uns nicht zu, wie gebratene Tauben den Fälschern im Schlaraffenland. Wir müssen dafür beten, und das sollten wir auch tun. Aber wenn wir unseren Arsch nicht heben und der Bitte eine ehrliche Anstrengung unsererseits folgen lassen, gleichen unsere Gebete kleinkindlichen Bettelbriefen an den Weihnachtsmann. Gott erhört alle Gebete. Aber viele muß er mit "Nein" beantworten, weil wir noch nicht reif genug sind.

Die Kräfte fließen uns durch Gebet und Meditation zu wenn wir gleichzeitig unsere Egozentrik aufgeben. Wir "vertiefen unsere bewußte Verbindung mit Gott", wenn wir vergeben und anderen helfen.

Wir können das Leben von anderen nicht leben, aber wir können ihnen dazu verhelfen, sich selbst zu behelfen. Unsere Anteilnahme wird sie zu erneuten Bemühungen anspornen. Wenn wir ihren Genesungsprozeß fördern, bereichern wir damit unsere eigenen Hilfsquellen. Während wir ihnen helfen Stärke zu entwickeln, erfinden wir unbewußt Wege und Mittel um neue Kraft und tieferes Verständnis für uns selbst zu gewinnen.

Es ist unklug, aus Selbstsucht und mit Groll, Neid oder Selbstmitleid im Herzen um Kraft zu beten. Ehrlichen Alkoholikern, die das AA-Programm zu leben versuchen, schenkt Gott freigiebig Seine Hilfe. Sie wird lediglich durch Vorbehalte und halbherzige Anwendung des Programms eingeschränkt. Mitglieder, die voller Vertrauen und nach besten Kräften die Zwölf Schritte leben, sollten regelmäßig beten. Gott wird ihre selbstlosen Gebete beantworten.

Manchmal wird unser Denken egozentrisch. Wir versuchen, etwas zu erzwingen. Wir verwechseln unseren Eigensinn mit dem Göttlichen Willen und erreichen bestimmte Ziele durch reine Willenskraft. Die wahre Quelle dieser Kraft wird bald offensichtlich. Wir geraten mit anderen Mitgliedern in Unstimmigkeiten. Wir verlieren das warme Gefühl der Erfüllung. Uns fehlt die richtige Inspiration. Wir fühlen uns unerwünscht und mißverstanden. Wir tun dann Dinge, die uns keine Freude bereiten und anderen nichts nützen. Wenn diese Gefühle auftreten, können wir sicher sein, daß die Kräfte, die wir freisetzen, nicht in Verbindung stehen mit einer Kraft, die größer ist, als wir selbst.

Dieser Vergleich ist ein sicherer und nützlicher Maßstab, um Quelle und Qualität unserer Kraft einzuschätzen. Wenn wir durch unsere Bemühungen weder Begeisterung noch Glück erfahren, befinden wir uns sicherlich nicht im Einklang mit Gott und unseren Mitmenschen. Wir sollten sofort den Zehnten Schritt anwenden. Unsere Fehler einzugestehen und um spirituelle Hilfe zu beten wird uns am meisten helfen. Dann gehe energisch und vorbehaltlos dem Dienst an einem anderen Menschen nach. Gott setzt Seine Kraft für diejenigen frei, deren Leben ein Kanal für Seinen Willen ist. Das nimmt uns die Zügel aus der Hand und bringt uns zurück AA-Programm.

Wir litten alle unter spiritueller Apathie und unter dem Mißbrauch unserer emotionalen Energie. Vielleicht sollten wir unser spirituelles Gleichgewicht wiederherzustellen suchen, indem wir unseren Fünften Schritt vervollständigen?

Es ist paradox, aber die durch Alkoholismus bedingten Emotionen können uns nur entweder aufbauen oder zerbrechen. Anscheinend ist es notwendig, daß wir lernen, wie wir sie schöpferisch nutzen können.

Es gibt eine praktische Lösung für unsere emotionalen Probleme, ein Verfahren, das bei vernünftiger Anwendung von wissenschaftlich bewiesenen Tatsachen wirkt.

Die Erfahrung lehrt uns, welche Rolle unser emotionales Verhalten bei der Aneignung und Erhaltung unserer alkoholsüchtigen Verfassung gespielt hat. Gefühle wie Haß, Kritiksucht, Groll, Selbstmitleid, Eifersucht und Intoleranz verlängerten und verschlimmerten das wahnsinnige Verhalten während unseres zwanghaften Trinkens.

Die Psychologie lehrt uns, daß Emotionen und Gefühle Energiequellen sind. Wir entdecken in der der Angst, dem Ärger, der sexuellen Anziehungskraft und der Liebe Beispiele für diese Energie. Menschen müssen diese emotionale Energie besitzen, um psychisch und körperlich zu funktionieren; ohne sie wären sie anormal.

Ohne den Antrieb unserer emotionalen Energie wären wir hilflose bettlägerige Kreaturen. Uns würde die Energie fehlen um die Anforderungen des täglichen Lebens zu bewältigen. Wir würden uns weder fortbewegen noch denken. Wir würden kaum mehr als unsere Reflexe erhalten.

Als Alkoholiker haben wir übersehen, wie wichtig es ist, die richtige Energie einzuspannen. Wir haben die Energie von zerstörerischen, negativen Kräften auf Kosten von kreativer, positiver Kraft benutzt.

Offensichtlich haben wir instinktiv die Antriebe von Angst, sexueller Anziehungskraft und Ärger benutzt. Wir haben unseren Willen diesen Emotionen unterworfen, was unserem spirituellen Wohlergehen abträglich war. Uns wurde nicht klar, daß wir unfähig sind, den Anforderungen derart verheerender Energien zu widerstehen.

Wir haben übersehen, daß wir imstande sind, eine viel größere Energiequelle hervorzurufen, nämlich die Liebe.

Die menschliche Energie erreicht ihre höchste Leistungsfähigkeit und Schöpferkraft, wenn Gemüt und Körper durch diese positive Emotion bewegt werden.

Deshalb ist es vernünftig zu glauben, daß die Kraft, um Gottes Willen auszuführen, aus der Begeisterung, aus der Inspiration und Energie kommen muß, die wir in der Ergriffenheit der Liebe finden - der Liebe, die Gott und die Menschheit umarmt. Wir sind beiden dienstbar und dankbar.

ZUSAMMENFASSUNG: Wir bauen für jeweils vierundzwanzig Stunden eine klare Disziplin unseres emotionalen Verhaltens auf. Wir beginnen jeden Tag mit einer morgendlichen Entspannungsphase und beten für Freiheit von Selbstsucht, von Furcht und Unehrlichkeit. Während wir unseren Tag planen, bitten wir um die Erkenntnis von Gottes Willen und um göttliche Führung, damit wir die richtigen Entscheidungen treffen. Unsere Gebete sollten selbstlos und hilfreich für andere sein.

Dieser Schritt empfiehlt, daß wir uns entspannen und unsere dumme Energieverschwendung beenden. Wir können täglich einen bestimmten Zeitraum festlegen, um in spiritueller Literatur und im Big Book zu lesen, um unser Bewusstsein von falschen Motiven zu reinigen und leben und leben lassen zu lernen.

Jeden Abend machen wir eine Bestandsaufnahme von unseren Aktivitäten an diesem Tag. Wir geben das Unrecht zu, das wir getan haben. Wir bitten Gott um Vergebung, suchen Seinen Rat hinsichtlich der anstehenden Widergutmachung und beschließen den Tag mit einem Gebet des Dankes für Seine Hilfe und unsere Nüchternheit.

ZWÖLFTER SCHRITT

Nachdem wir als Resultat dieser Schritte ein spirituelles Erwachen erlebt hatten, versuchten wir, diese Botschaft an Alkoholiker heranzutragen und diese Prinzipien in all unseren Angelegenheiten anzuwenden.

Das Ziel dieser Interpretation besteht darin, das Arbeitsverfahren des Zwölften Schrittes darzustellen. Alle Angaben stammen aus einer zuverlässigen Informationsquelle: Alcoholics Anonymous.

Wir können zum Verständnis und zur Anwendung dieses Schrittes gelangen, indem wir uns mit jedem einzelnen seiner drei Abschnitte eingehend befassen.

Erster Abschnitt

„Nachdem wir als Resultat dieser Schritte ein spirituelles Erwachen erlebt hatten, ...“

Im Englischen steht hier der Begriff: *spiritual experience* – spirituelles Erlebnis, Erfahrung der göttlichen Gegenwart. Dies ist übrigens das einzige Wort, das im Ringen um Verständnis am Wortlaut der Schritte geändert wurde. In der ersten Ausgabe 1939 steht „Erfahrung“ und in der zweiten und dritten (1955, 1976) liest man *awakening*- Erwachen. Da es hier um die Interpretation festbegründeter AA-Auffassungen geht, wollen wir konsequenterweise in Bezug auf spirituelle Werte kein Blatt vor den Mund nehmen oder die Tatsache verschweigen, daß das "spirituelle Erwachen" der wesentlichste Faktor unserer Genesung ist. Ohne spirituelles Erwachen gibt es bestenfalls Abstinenz, gepaart mit dem Bedauern, nicht mehr trinken zu können.

In weiser Voraussicht geht es für uns in mindestens sechs der Zwölf Schritte um Spiritualität. Wir kennen die Trugschlüsse des alkoholsüchtigen Denkens, und daher ist es für uns undenkbar, daß wir ohne spirituelle Erleuchtung, bedingt durch irgendeine Kraft, die größer ist als wir selbst, vom Alkoholismus genesen könnten. Dadurch, daß wir die Zwölf Schritte leben, bekommen wir diese Eingebung und kommen zum Wissen um Gott.

Ohne die spirituellen Prinzipien der Zwölf Schritte könnte es kein AA geben. Stattdessen wäre da ein Kreis mehr oder weniger mißgestimmter Alkoholiker, die vorübergehend abstinent sind und unentwegt im Zustand geistiger Trunkenheit leben.

Ohne die Wohltat des spirituellen Einflusses, würde das Faustrecht nachtragenden, alkoholsüchtigen Denkens die Oberhand gewinnen und jedes einzelne Mitglied in den Wahnsinn des Alkoholismus zurücktreiben. Unsere Nüchternheit verlangt einen Persönlichkeitswandel. Dadurch, daß wir das AA-Programm an uns nachvollziehen, erreichen wir ihn in Form eines spirituellen Erwachens.

Sind wir wirklich spirituell erwacht, oder ist das, was uns trocken hält, Zufall, Angst, Eigensinn oder das alkoholranke Erklärungssystem? Wenn das letztere der Fall ist, was erfüllt uns dann mit der Begeisterung und dem Wunsch, "die Botschaft an andere Alkoholiker heranzutragen"? Kann ein so achtbarer Beweggrund aus Zufall, Angst oder Selbstsucht erwachsen?

Wer schenkt uns die Kraft, mit dem Trinken aufzuhören und die Abstinenz beizubehalten? Wer vergönnt uns die Kraft, anderen Alkoholikern zu helfen, mit dem Trinken aufzuhören? Wer gewährt uns den Wunsch, ihnen dabei zu helfen? Was gibt anderen die Kraft, sich das Wunder der Nüchternheit anzueignen und es weiterzugeben? Ist es Alkoholikern möglich, ihre körperliche Allergie und ihre geistige Besessenheit, ihren Alkoholismus aus eigener Kraft zu stoppen? Das glauben wir nicht. Die Medizin ist der gleichen Meinung. Alkoholiker, die versuchen, diese Theorie zu widerlegen, enden im Rausch.

Offensichtlich gibt es nur zwei Antworten auf diese Fragen. **Erstens:** Wer die Schritte in allen Einzelheiten akzeptiert und nachzuleben versucht, erleidet bei AA selten Schiffbruch. **Zweitens:** Wer ihre spirituellen Prinzipien ausläßt, ist selten erfolgreich.

Zweifellos benötigen wir spirituelle Hilfe, um die geistige Stabilität zu erreichen, die uns zu der Nüchternheit hinführt, die wir genießen wollen.

Eine Umfrage unter ein paar hundert AA-Mitgliedern enthüllte viele interessante Meinungen in Bezug auf das spirituelle Erwachen in ihrer Nüchternheit.

Folgende Fragen wurden jedem einzelnen Mitglied zwanglos vorgelegt:

- 1) Hattest du ein spirituelles Erwachen (spirituelle Erlebnisse, Erfahrungen)?
- 2) War es für deine Genesung lebenswichtig?
- 3) Wann hat es stattgefunden?
- 4) Kannst du es näher beschreiben?

Die meisten der Befragten stimmten zu, daß sie einen grundlegenden Persönlichkeitswandel zu ihrem Vorteil durchgemacht haben. Nur zwei der befragten Personen behaupteten, eine plötzliche, umwälzende spirituelle Transformation [ihrer Wesensart bzw. Persönlichkeit] erlebt zu haben.

Beide Gruppen räumten ein, daß der Persönlichkeitswandel eine wichtige Bedeutung für ihre Nüchternheit hatte, und sahen Beweise eines spirituellen Erwachens in ihrer Bereitschaft, Gottes Hilfe zu akzeptieren, als sie den Problemen des nüchternen Lebens gegenüberstanden.

Nur wenige Mitglieder konnten sich daran erinnern, wann genau das stattgefunden hat. In vielen Fällen wurden die Veränderungen ihrer Natur zuerst von nahestehenden Bekannten bemerkt. Einige waren nicht in der Lage mit Worten auszudrücken, wie sie ihren bewußten Kontakt mit Gott erleben. Doch alle erklärten, soviel Kontakt zu haben und in Anspruch zu nehmen, daß sie nüchtern bleiben.

Ihre Erfahrungen begannen mit der Übergabe ihrer Charakterfehler an "Gott, wie sie Ihn verstanden" und wuchsen, als sie sich auf Ihn, anstatt auf den Alkohol und sich selbst, verließen.

In den Meinungen über spirituelles Erwachen, die von Mitgliedern auf internationaler Ebene aufgezeichnet wurden, zeigten sich als gemeinsame Nenner: Vertrauen, Kapitulation [Aufgabe des alten Lebens und Hingabe an Gott], Demut, Toleranz und Liebe. Diese Elemente können nach keiner Rangordnung aufgelistet werden. Jedes einzelne war jeweils für denjenigen wichtig, der es angab.

Hier folgen einige ihrer Überzeugungen: "Ich glaube auf richtig daran, daß ich ein spirituelles Erwachen erlebte, als ...

- 1) ... ich merkte, daß mich etwas vor dem ersten Schluck Alkohol bewahrt hatte; als mich meine frühere Skepsis in Bezug auf Gott verließ und als ich mehr Vertrauen in AA faßte - als ich Dankbarkeit verspürte und sie demütig in Gebeten zu "Gott, wie ich Ihn verstand" zum Ausdruck brachte."
- 2) ... ich an einem AA-Meeting teilnahm. Ich war stark beeindruckt durch den Wortbeitrag eines Mitgliedes, das sechs Monate nüchtern war und sich offensichtlich eine völlig zufriedene

Nüchternheit wünschte. Seine Bereitschaft, clean zu werden, brachte mich zum Nachdenken. Ich war seit zwei Jahren trocken gewesen, aber ich war dabei nicht glücklich. Am nächsten Tag unternahm ich den Fünften Schritt mit einem verständnisvollen Geistlichen. Das war der Beginn meines spirituellen Erwachens."

- 3) ... mich mein Verstand zu der Erkenntnis brachte, daß es eine Kraft geben mußte, die in meinem Innern unabhängig von meinem körperlichen Dasein wirkte, und die mir Nüchternheit und Seelenfrieden gegeben hatte - beides gleichzeitig."
- 4) ... mir zum ersten Mal all die guten Dinge bewußt wurden, die Dankbarkeit verdienten und als ich so viel Anteilnahme für die Nöte von anderen empfand, daß ich versuchte, ihnen zu helfen - als ich mich auf eine Höhere Kraft verließ, dadurch nüchtern blieb und wieder Vertrauen zu mir selbst fand."
- 5) ... ich mein eigenes Verständnis von Gott bereitwillig akzeptierte - nicht die Vorstellungen von anderen, sondern mein eigenes Verständnis."
- 6) ... ich bei AA Hilfe suchte und von meinen Sponsoren mit Verständnis, Freundschaft und Mitgefühl behandelt wurde."
- 7) ... ich meine Hilflosigkeit als Alkoholiker voll und ganz zugab und wußte, daß es einer Kraft bedurfte, die außerhalb von mir selbst war, um mich vor dem Wahnsinn oder dem Tod durch Alkohol zu retten. Mein Erwachen war fortlaufend, und jeder einzelne Schritt trug seinen Teil dazu bei."
- 8) ... ich nach etwa einem Monat bei AA von einem fürchterlichen Saufdruck befallen wurde. Auf halbem Wege in eine Bar bat ich Gott um Hilfe. Sie kam sofort. Ich verließ den Ort, ohne zu trinken und mit einem Gebet des Dankes in meinem Herzen."
- 9) ... ich versucht hatte, nach den Prinzipien der Zwölf Schritte zu leben und zu der Überzeugung kam, daß ich mein erstes ehrliches Tagwerk getan und wirklich versucht hatte, daraus einen wertvollen Tag zu machen. In diesem Moment wurde mir klar; daß ich es nicht allein getan hatte."
- 10) ... ich die Entscheidung im Dritten Schritt getroffen hatte und meine Inventur begann, um herauszufinden, was mich seit meiner Kindheit von Gott getrennt hatte. Das Erwachen muß damit begonnen haben, daß ich mein Gewissen entdeckte - als ich darauf hörte und es als Urteilsinstanz benutzte, um zwischen richtig und falsch zu unterscheiden."
- 11) ... ich die Ansichten anderer Menschen einzusehen begann, ihnen ihre Unzulänglichkeiten erlaubte, meine eigenen Fehler zugab und für das Wohlergehen der anderen ebenso wie für mein eigenes Wohl zu beten begann."
- 12) ... ich mit der Wiedergutmachung begann. Der erste Versuch wurde entgegenkommend angenommen und vermittelte mir ein wunderbares Gefühl von Befriedigung und Wohlbefinden. Ich vermute, das war spirituellen Ursprungs. Doch als ich bei dem nächsten Versuch beinahe aus dem Büro eines Mannes hinausgeworfen wurde und nicht im nächsten Augenblick einen Wutanfall bekam, da wußte ich, daß es Gottes Wille - und nicht mein eigener - war; der mich führte."

Die Ergebnisse dieser Umfrage deuteten weder darauf hin, daß Zeit bei dem spirituellen Erwachen eine wesentliche Rolle spielte, noch ließen sich aus der Geschwindigkeit des Erwachens Rückschlüsse auf seine Qualität ziehen.

Manche Mitglieder bekamen es von jetzt auf gleich. Andere fühlten sich wochen- und monatelang im AA-Programm und der Gemeinschaft, ehe bei ihnen ein inneres Gefühl von Gottes Gegenwart erweckt wurde.

Doch abgesehen von Zeit und Tiefe dieses Erwachens trat es bei allen Alkoholikern auf, sobald sie ihre Charakterfehler aufspürten und versuchten, sie "Gott, wie sie ihn verstanden" anzuvertrauen.

Entsprangen diese Erfahrungen lediglich ihren Phantasien? Wohl kaum! Nüchternheit und Seelenfrieden kamen nur mit Glauben und Verlaß auf Gottes Willen.

Neulinge erkennen meist nicht so schnell ein spirituelles Erwachen im Rahmen der AA-Lebensweise. Deshalb rieten uns unsere Gründer: "Sie beide, der Neuling und Sie, müssen Tag für Tag auf dem Pfad des spirituellen Fortschrittes gehen."

Nur wenige Mitglieder spüren von sich aus und von Anfang an das Bedürfnis nach dem spirituellen Programm von AA oder kennen seine Bedeutung für die tägliche Aufrechterhaltung ihrer Nüchternheit. Verloren in dem verwirrenden Irrgarten ihres Alkoholdilemmas denken sie einzig und allein daran, den körperlichen und psychischen Höllenqualen ihrer Trunksucht zu entrinnen. Die Qualität ihrer Nüchternheit erscheint ihnen zu Beginn nicht so wichtig.

Beim Eintritt in AA fiel es schwer, sich ein Ziel jenseits von erbärmlicher Trockenheit vor Augen zu führen. Durch das zwanghafte Trinken saßen wir übel in der Klemme. Wir konnten nicht mit Alkohol weiterleben, doch ohne ihn erschien ein Leben ebenso unmöglich. AA bot uns Nüchternheit an, doch damit waren Bedingungen verknüpft. Nüchternheit und Spiritualität kamen als spirituelles Kombi-Paket daher, und manche von uns weigerten sich, es anzunehmen.

Das war nicht gerade überraschend, denn die meisten von uns hatten jahrelang mit Gottes Willen im Konflikt gestanden. Als wir mit älteren Mitgliedern sprachen, wurde uns geraten, uns selbst nicht zu wichtig zu nehmen und uns erst mit dem Programm vertraut zu machen, bevor wir es neu zu schreiben beginnen.

Sie sagten uns, Persönlichkeiten ändern sich nicht über Nacht, und wir sollten aufgeschlossener und geduldiger bei der Ausarbeitung der vielen Einzelheiten in der Genesung sein.

Später lernten wir, daß uns die Zwölf Schritte zunehmend halfen, dieses Ziel zu erreichen. Als wir sie uns zur Lebensgewohnheit gemacht hatten, rissen sie die psychischen Barrieren der Vorurteile und der Eigenwilligkeit ein, die zwischen Gott und uns gestanden hatten. Schließlich brachte diese Lebensweise ein spirituelles Erwachen mit sich, das uns die Augen öffnete und uns einen völlig neuen Ausblick auf die wahren Werte des Lebens gab.

Wir sollten auf eine Wiederbelebung dieser Erfahrung hinarbeiten und unsere Lebensumstände entsprechend einrichten. Wenn wir uns diese Hilfsquelle entgehen lassen, schaffen wir lediglich mehr Raum für unsere Probleme, die uns ohnehin schon bedrücken.

Alkoholiker, die sich selbst dienen anstatt Gott, laden sich alle möglichen Schwierigkeiten auf. Sie fallen leicht der geistigen oder körperlichen Trunkenheit zum Opfer – meistens gleich beidem auf einmal.

Manchmal legen sich Mitglieder aufgrund von nüchternen Phasen ein falsches Gefühl der Sicherheit zu, das sie durch den Umgang in den Gruppen, jedoch ohne spirituelle Hilfe, gewinnen.

Wir nennen sie Trittbrettfahrer. Ihre Art (ihr Verhalten) wirkt wie echte Nüchternheit, aber ihre Widerstandskraft versagt im Angesicht von Mißgeschick, Groll oder körperlichem Suchtruck des Alkohols.

Tägliches spirituelles Wachstum, das durch ein verzweifelteres Bedürfnis nach Hilfe geweckt wird, ist der wirksamste Schutz gegen diese Zwänge. Nur Gottes Hilfe und zusätzlicher Umgang mit den Gruppen unterstützten das notwendige Wachstum. Sie sind die unverzichtbaren Zutaten für ein erfolgreiches AA-Leben. Sie sind geeignet, uns ein zufriedenes Leben ohne Alkohol zu schenken.

Dies ist ein wichtiger Punkt, denn der Unterschied zwischen zufriedener und unglücklicher Nüchternheit ist allzu oft der bewußte erste Schluck.

Man braucht kein Superhirn, um die Quelle zu bestimmen, aus der wir die Kraft schöpfen, um unseren Alkoholismus aufzuhalten. Beinahe hinter jedem Gedanken und jeder Tat können wir Zeugnisse eines spirituellen Wandels in unserem Leben entdecken.

Was - außer einem spirituellen Erwachen - könnte unsere Angst, unseren Groll und unsere Unehrlichkeit abschwächen? Was sonst könnte unsere psychische Zwanghaftigkeit und unseren körperlichen Saufruck zügeln?

Betrachten wir unsere zufriedene Nüchternheit, der wir uns erfreuen; die Verantwortung, die wir täglich übernehmen; unsere Einstellung zur Vergebung; die Wiedergutmachung; unsere Bereitschaft, Fehler einzugestehen und unser selbstloses Interesse daran, kranken Alkoholikern und anderen Menschen, die weniger glücklich sind als wir zu helfen. Es dürfte keine Schwierigkeit sein, in all diesen Dingen das Wesen einer spirituellen Erfahrung zu erkennen.

Die spirituellen Gesichtspunkte unseres Lebens werden sogar noch überzeugender, wenn wir entdecken, daß diese Dinge ohne den geringsten Gedanken an persönlichen Ruhm oder Hoffnung auf materiellen Gewinn getan wurden.

Doch ein spirituelles Leben bleibt im Ergebnis niemals ohne Lohn. Gott zahlt seine Dividenden - wenn auch selten in klingender Münze, sondern in göttlicher Währung: glückliche Gelassenheit.

Diese Glückseligkeit diese Gelassenheit wird im Big Book in der Lebensgeschichte "Unser Freund aus dem Süden" erwähnt. Hier folgen einige Auszüge, in denen es heißt: **"Gott bringt Harmonie in den Menschen hervor, die Seinen Geist erfahren und Seinen Geboten folgen."**

Heute werde ich innerlich immer harmonischer und komme immer mehr in Einklang mit der ganzen wunderbaren Schöpfung Gottes.... Es gibt Perioden der Dunkelheit, aber die Sterne funkeln, egal wie schwarz die Nacht ist. Es gibt Störungen, aber ich habe gelernt,

daß eine Einsicht kommen wird, wenn ich nach Geduld und Aufgeschlossenheit strebe. Und mit der Einsicht kommt die Führung durch Gottes Geist. Die Dämmerung kommt und mit ihr noch tieferes Verständnis, der Friede, welcher höher ist als alle Vernunft, und die Freude am Leben, die weder durch die wildesten Umstände noch durch die Menschen um mich herum gestört werden kann. "

Die Gewinne aus dem Leben nach den Zwölf Schritten vervielfachen sich, wenn wir sie mit anderen teilen. Wir wissen daß wir sie teilen müssen, denn wir können die spirituellen Gaben von AA nicht mißachten und gleichzeitig eine zufriedene Nüchternheit genießen.

Jeder würdige Gedanke, der in die Tat umgesetzt wird, bringt uns einen Schritt näher an Gott heran. Jeder einzelne der Zwölf Schritte führt in diese Richtung. Sie sind wie Steinterrassen auf denen wir langsam voranschreiten und zu immer höherem Bewußtsein Seiner Gegenwart hinaufsteigen. Sie sind die Mittel, durch die wir eine bewußte Verbindung mit Ihm schaffen. Sie stehen als spirituelles Bollwerk zwischen uns und einem Leben der Verzweiflung und Trunkenheit. Durch die Anwendung der Schritte gewinnen wir das unbezahlbare Juwel zufriedener Nüchternheit. Es gehört uns, solange wir es bereitwillig mit anderen Alkoholikern teilen, die aufrichtig unsere Hilfe suchen.

Zweiter Abschnitt

„ ... wir versuchten, diese Botschaft an Alkoholiker heranzutragen ... “

Die Botschaft von AA an Alkoholiker heranzutragen, die unsere Hilfe suchen, ist anscheinend ein Mandat, eine "Bringe-Schuld", die den Mitgliedern unserer Gemeinschaft von Gott auferlegt wurde. Es ist die Voraussetzung, auf der AA gegründet ist.

Wir leisten diesen Dienst, und damit immunisieren wir uns dagegen, den ersten Schluck Alkohol zu trinken. Wir helfen Trinkern, die alle Hoffnung auf Genesung von ihrer alkoholsüchtigen Verfassung verloren haben, ihr Vertrauen in Gott und ihre körperliche Gesundheit wiederherzustellen. Diese spirituelle Begabung sollte nicht ignoriert werden.

Gott hat genesene Alkoholiker mit der besonderen Gabe betraut, andere Alkoholiker, die noch leiden, heilen zu können. Erziehern, Ärzten und Geistlichen wurde diese Gabe selten geschenkt; sie wurde uns vergönnt, damit wir unser Recht auf ein nüchternes, normales Leben geltend machen können, indem wir anderen Alkoholikern helfen, von ihrer Krankheit zu genesen.

Vorausgesetzt, wir übernehmen die Verantwortung, die Botschaft weiterzutragen, so halten wir es nicht für anmaßend, einen allgemeinen Überblick über Sponsorschaft von Neulingen in AA zu geben.

Die nachfolgenden Empfehlungen basieren auf den Ratschlägen, die wir im siebten Kapitel von Alcoholics Anonymous fanden, sowie auf den Erfahrungen erfolgreicher AA-Mitglieder die diese Ratschläge befolgten.

Aus diesen Erfahrungen haben wir gelernt, daß eine echte Konzeption die der Verpflichtung des Zwölften Schrittes gerecht werden soll, sehr breit angelegt sein muss, um ihren Zweck zu erfüllen.

Es verhilft uns zu einer bewußten Klarstellung, wenn wir zwischen dem alltäglichen Akt der Weitergabe der Botschaft und den viel komplexeren Pflichten der Sponsorschaft unterscheiden scheiden, die im Big Book als "die Arbeit mit anderen" bezeichnet wird. Letzteres wird in einem späteren Abschnitt dieses Kapitels erörtert.

Wir können ohne weiteres einsehen, daß ein Mitglied, das sich als Sponsor einsetzt, die Botschaft weiterträgt. Ein Mitglied kann jedoch die Botschaft auch weitergeben, ohne der Sponsor eines anderen Alkoholikers zu sein. Eigentlich wird bei AA viel mehr Zeit für derartige Aktivitäten verwendet als für Sponsorschaft.

Diese Arbeit dient im besten Sinne dem Interesse unserer Gemeinschaft. Es gibt für jeden etwas zu tun, einschließlich für Neulinge, die sich vielleicht noch zu unerfahren fühlen, um irgendwie behilflich zu sein.

Es gibt viele Möglichkeiten, die Botschaft neben der Sponsorschaft weiterzutragen. Einige dieser Betätigungen erscheinen in der folgenden Liste:

- 1) Die überzeugendste Botschaft, die wir an andere Alkoholiker weitergeben können, ist das eigene Beispiel von zufriedener Nüchternheit.
- 2) Wir können mit älteren Mitgliedern telefonieren, die ein neues Mitglied als Sponsor betreuen.
- 3) Wir können durch regelmäßige Anwesenheit im Meeting ein gutes Beispiel geben und auswärtige Meetings besuchen, wenn wir auf Reisen sind.
- 4) Wir können Krankenhäuser anrufen und nach potentiellen, zukünftigen Mitgliedern fragen.
- 5) Wir können neue Mitglieder anrufen.
- 6) Wir können nach dem Meeting mit anderen Leuten freundliche Gespräche führen, insbesondere mit Neuen oder mit denjenigen, die Schwierigkeiten haben, nach dem Programm zu leben.
- 7) Wir können das Buch Alcoholics Anonymous besitzen und andere Alkoholiker ermutigen, es zu erwerben und zu studieren, um AA zu verstehen.
- 8) Wir können unsere Bücher verleihen oder aus dem Literaturbestand der Gruppe an Interessierte weitergeben.
- 9) Wir können Dienste und Pflichten übernehmen, die unsere Gemeinschaft fördern.
- 10) Wir können mit Angehörigen oder Freunden von nassen Alkoholikern sprechen (- ihnen erklären, daß Alkoholismus eine Krankheit ist und wie wir sie mit AA zum Stillstand bringen können).
- 11) Um das Ziel von AA zu fördern oder weitere Mitglieder zu gewinnen, können wir unsere AA-Geschichte an Geistliche, Ärzte, Juristen, Erzieher; Arbeitgeber und Polizeibeamte weitererzählen, falls wir sie gut genug kennen.
- 12) Wir können vor anderen Gruppen sprechen oder Meetings in unserer Stammgruppe durchführen.

- 13) Wir können der Gemeinschaft einen vernünftigen Beitrag an Energie, Zeit und Geld zukommen lassen.
- 14) Wir können deutlich unseren Glauben zum Ausdruck bringen, daß wir Hilfe von einer Höheren Kraft bekommen haben.
- 15) Wir können AA zu unserer Lebensweise machen.

Sponsorschaft

Die Arbeit mit anderen Alkoholikern

Sponsorschaft stellt die höchste Form der Weitergabe von AA dar. In diesem Akt der Anteilnahme teilen Menschen, die eine Gnadenfrist vor dem Wahnsinn oder Tod des Alkoholismus erhalten haben, ihre Genesung mit anderen, die der gleichen Strafe entkommen möchten. Dies ist kein reiner Akt Wohltätigkeit, denn wenn wir unsere Hilfe zurückhalten, bedeutet das, daß wir unsere eigene Gnadenfrist verlieren. Sponsorschaft ist der dynamische Faktor des Wachstums von AA, und sie erfüllt drei klare Voraussetzungen:

- 1) Sie hilft uns, eine zufriedene Nüchternheit zu erhalten.
- 2) Sie hilft anderen, ihren Alkoholismus zum Stillstand zu bringen.
- 3) Sie tötet Selbstgefälligkeit ab und füllt die Reihen unserer Gemeinschaft zunehmend auf.

Der Arbeit mit anderen liegt ein gesundes Prinzip zugrunde, denn sie basiert auf dem zeitlosen Grundsatz: "Gib und du wirst erhalten."

Die Arbeit im Zwölften Schritt vervollständigt unsere Persönlichkeit und fördert unsere spirituelle Entwicklung. Wir können nicht Tag für Tag die Rolle eines praktischen Helfers und guten Beraters spielen und diese Taten in Anonymität verhüllen, ohne letztendlich dadurch unseren Charakter zu verbessern.

Desgleichen erhalten wir reichhaltige spirituelle Segnungen, wenn wir leidenden Alkoholikern selbstlos unsere Zeit und Erfahrung widmen. Diese Belohnungen sind nicht materiell greifbar, aber von unschätzbarem Wert, denn sie bringen uns Seelenfrieden, Selbstachtung und Nüchternheit.

Im Big Book wird in der Tat sehr stark betont, wie lebensnotwendig es für uns ist, die Botschaft weiterzugeben, denn dort heißt es: " ... das sind Erfahrungen, die du nicht missen solltest." Sponsorschaft erfüllt unser Bedürfnis nach aktivem Dienst und hilft uns, nüchtern zu bleiben.

Mitglieder, die diesen Dienst zu leisten versuchen, stehen der verwirrenden Frage gegenüber: "Wie gehen wir am besten mit Sponsorschaft um?" AA gibt keine klare Antwort auf diese Frage. Jedes Mitglied muß seine eigene Methode entwerfen. Die Ergebnisse sind Unentschiedenheit und häufig gegensätzliche Ansichten über die richtige Verfahrensweise.

Es gibt viele Vorgehensweisen, sowohl gute als auch schlechte, aus denen wir den richtigen Weg herausuchen können. Manche Sponsoren legen eine Toleranz an den Tag, die bis zu schädlicher Nachgiebigkeit geht, andere sind Evangelisten. Da ist der "immer-mit-der-Ruhe-Typ", der schon zufrieden ist, wenn er seinen Schützling ins Meeting bringt. Andere nehmen es mit ihren Forderungen genauer. Sie arbeiten nur mit wirklichen Alkoholikern und bestehen darauf, daß ihre Kandidaten voll und ganz mitarbeiten, indem sie versuchen, die Zwölf Schritte von AA zu verstehen und anzuwenden.

Ohne einen guten Sack voller Sachkenntnisse und ohne praktische Erfahrung, auf die sich zurückgreifen läßt, wäre das Fehlen von festgesetzten Regeln oder einheitlichen Plänen für die Arbeit mit anderen äußerst frustrierend für die Mitglieder, die niemals zuvor als Sponsor tätig waren.

Glücklicherweise wird kein Mitglied verwirrt oder unwissend über die Technik der Sponsorschaft bleiben, wenn es das Big Book studiert. Dort stehen alle Antworten. Sie sind allerdings in verschiedenen Kapiteln zu finden: "Die Arbeit mit anderen", "Die Meinung des Arztes", "Ein Ausweg für Sie", "Es gibt eine Lösung", "Die Familie danach" und in 43 Lebensgeschichten von genesen(d)en Alkoholikern [in der amerikanischen Ausgabe von Alcoholics Anonymous].

Es ist nicht schwierig, eine erfolgreiche Methode der Sponsorschaft zu begründen, wenn wir den Anregungen folgen, die wir in diesen Kapiteln bekommen. Wir sind nicht allein auf den Glauben angewiesen, wenn wir eine Sponsorschaft übernehmen. Wir können uns ohne Gefahr auf die Erfahrung unsrer Gründer beziehen, denn die AA-Gemeinschaft bietet den Beweis dafür, daß ihr Plan etwas bewirkt.

In den vorliegenden Richtlinien zur Sponsorschaft stützen wir uns freimütig auf ihre Ratschläge und bauen stark auf ihre Erfahrung, in der Hoffnung, daß sie denjenigen helfen werden, die mit anderen Alkoholikern arbeiten.

Der Sponsor

Eine ehrliche Interpretation des Zwölften Schrittes erlaubt keine Abweichung von seinen Prinzipien. Aus der einfachen Formulierung des Schrittes ergibt sich sein Inhalt. Er faßt die Befähigungen eines Sponsors zusammen. Er stellt die Art von Menschen fest, mit denen wir arbeiten werden, und deutet auf eine Lebensweise hin, die uns zur zukünftigen Sponsorschaft befähigt.

Die ersten Voraussetzungen zur Sponsorschaft sind Nüchternheit und ein Persönlichkeitswandel, basierend auf einer handfesten Vorstellung von Gottes Willen. Wir erfüllen diese Voraussetzungen, indem wir die Zwölf Schritte durchleben. Infolgedessen kennen wir das AA-Programm und das Ziel des Zwölften Schrittes. Das erreichen wir, indem wir mit einer bestimmten Gruppe von Menschen arbeiten, nämlich mit Alkoholikern.

Wenn wir diesem Plan folgen, kommen wir mit unseren Schützlingen zum Erfolg. Weichen wir davon ab, riskieren wir Mißerfolg und AA-Kopfschmerzen. Manche Mitglieder sagen, jedes mal, wenn wir eine Sponsorschaft antreten, stellen wir uns auf die Probe. Von der

Qualität unserer Nüchternheit und der Art, wie wir sie mit anderen Alkoholikern teilen, könnten gewissermaßen das Leben des Neulings und die Zukunft von AA abhängen.

Die Arbeit mit anderen ist für AA und seine Schützlinge eine Angelegenheit auf Leben und Tod. Zuerst suchen sie bei uns Rat und Hilfe, um ihr Trinkproblem zu überwinden; dann achten sie auf das AA-Programm, um ihr Leben wieder in Ordnung zu bringen.

Jüngere Mitglieder können sich auf eine Sponsorschaft vorbereiten, indem sie sich mit dem siebten Kapitel und anderen Abschnitten im Big Book, die davon berichten, eingehend befassen. Da es ihnen an Sachkenntnis fehlt, werden sie ihren Erfahrungsmangel durch die Kenntnisse und die Begeisterung wettmachen müssen, die ihnen ältere Mitglieder vermitteln. Das bringt uns auf eine wichtige Ebene für die Weitergabe der Botschaft, auf die wir hier kurz eingehen wollen.

Doppelte Sponsorschaft

Der Wert einer doppelten Sponsorschaft wurde von vielen Gruppen erkannt. In einigen Gruppen gehört es bereits zur gängigen Praxis. Beispiele für ihre Wirksamkeit gibt es seit den ersten Anfängen von AA.

Bill W. hatte wenig Erfolg mit Alkoholikern, bis er gemeinsam mit Dr. Bob mit ihnen zu arbeiten begann. Heute ist die Notwendigkeit für doppelte Sponsorschaft ebenso dringend wie damals.

Zu ihren Vorteilen gehören Dinge wie Gefasst sein, Sicherheit durch zahlenmäßige Überlegenheit, Wirksamkeit, gute Darstellung des Programms und bessere Weiterverfolgung.

Vom Standpunkt des Gefasst seins her können zwei Mitglieder den Ablauf der Aktion besser planen und folgerichtig durchführen. Zu zweit vermindern wir die Rückfallgefahr und versorgen gleich zwei junge Mitglieder mit Arbeit. Der Hilfesuchende bekommt zwei Ansichten von AA, und die weitere Durchführung kann umfassender gestaltet werden.

Ältere Mitglieder, die viele Erfolge ihrer Arbeit aufweisen können, betätigen sich niemals allein als Sponsor. Sie rufen meist ein jüngeres Mitglied auf, ihnen zu helfen und bestehen darauf, vor dem Einsatz das siebte Kapitel zu lesen, wenn es sich nicht gerade um einen dringenden Notfall handelt. Die Ergebnisse sind nicht nur für den Hilfesuchenden, sondern auch für das junge Mitglied selbst recht hilfreich, denn es ist eine praktische Gelegenheit, Erfahrungen für zukünftige Sponsorschaften zu sammeln.

Wörtlich definiert ist ein Sponsor jemand, der sich freiwillig verpflichtet, Verantwortung für andere Menschen oder ein Projekt zu übernehmen und deren Mängel auszubügeln. Die AA-Interpretation weicht davon insofern ab, daß wir uns verpflichten, dem Neuling durch Unterweisung in einer neuen Lebensweise zu helfen, selbst Verantwortung zu tragen und seine Mängel von Gott ausbügeln zu lassen.

Diejenigen von uns, die Sponsorschaften betreiben, verbessern das Schema ihrer Vorgehensweise mit jeder neuen Erfahrung. Es gibt viel darüber zu lernen, wie einem "Alkoholiker, der noch leidet" zu helfen ist. An erster Stelle steht dabei vor allem das Erkennen der Qualität unserer eigenen Nüchternheit.

In dieser Hinsicht sollten wir gegenüber unserer eigenen Entwicklung kritisch eingestellt sein, denn es ist unmöglich, etwas weiter zu schenken, was wir nicht haben.

Andererseits ist es unmöglich, AA mit Alkoholikern zu teilen die unsere Hilfe ablehnen - selbst wenn wir die besten Qualifikationen besitzen. Jeder Versuch wäre zwecklos. Wir lassen sie für eine Weile fallen, halten ihnen jedoch die AA-Tür offen, damit sie sich eventuell später an uns wenden können, falls sie einen Gesinnungswandel durchmachen.

In Anbetracht dieses Gesichtspunktes der Sponsorschaft scheint es notwendig zu sein, daß Mitglieder bestimmte Eigenschaften mitbringen müssen, um für eine Mitgliedschaft in Frage zu kommen. Das ist in der Tat der Fall, die Bedingungen sind jedoch äußerst eingeschränkt. Für jeden Alkoholiker gilt: "Die einzige Voraussetzung für die Mitgliedschaft ist der Wunsch, mit dem Trinken aufzuhören." In einigen speziellen Gruppen gibt es zusätzlich geringfügige Vorbedingungen für die Mitgliedschaft, doch die Grundvoraussetzung ist überall die gleiche.

Ein weiterer bedeutsamer Beitrag zur Sponsorschaft, mit dem mehrere Mitglieder die Botschaft gemeinsam weitergeben können, ist die Neugründung von Gruppen oder die Arbeit mit Schwächeren. Wir brauchen diesen Dienst, der uns seinerseits stärkt, indem er unseren Mitgliedern ein konstruktives Ventil verschafft, durch das sie ihren latenten AA-Dampf ablassen können.

Obwohl sich Sponsor und Schützling die Gewinne aus der "Arbeit mit anderen" gegenseitig teilen - gleichgültig, ob es um eine Einzelperson oder um eine Gruppe geht – denken wir selten an uns selbst, wenn wir einen Einsatz im Zwölften Schritt unternehmen.

Darin liegt eine grundsätzliche Tugend der Sponsorschaft: Sie bedeutet den vorübergehenden Verlust von Selbstsucht. Diese Einstellung, die durch den Wunsch hervorgerufen wird, unsere Genesung mit anderen Alkoholikern zu teilen, ist ein Zeichen für ein gesundes AA-Wachstum. Wenn wir teilen, wächst unser AA-Format und erhöht unsere Chancen für ein glückliches, nüchternes Leben.

Jedes AA-Mitglied ist ein potentieller Sponsor und die meisten Mitglieder streben eine erfolgreiche Sponsorschaft an. Unser größtes Bestreben besteht darin, anderen Alkoholikern bei der Genesung von ihrer Krankheit zu helfen. Oft wird unsere Mühe mit Erfolg belohnt, aber wir lassen uns nicht entmutigen, wenn der Schützling in der Zusammenarbeit versagt. Wir müssen vielen Hilferufen nachgehen, bevor wir einen Alkoholiker finden, der verzweifelt genug ist, um AA zu akzeptieren. Es ist unsere Pflicht, sie zu finden. Wie wird das getan? Wie können wir sie ausfindig machen?

Auffinden von potentiellen Mitgliedern

Ein erfolgreicher und einheitlicher Plan, um Anwärter für AA aufzuspüren und die zukünftige Arbeit konstruktiv zu gestalten, kann sehr leicht von jeder fortschrittlichen AA-Gruppe ausgearbeitet werden. Solch ein Plan wird im siebten Kapitel des Big Book ausführlich beschrieben. Verständige Mitglieder werden es gutheißen, ihn als maßgeblichen Leitfaden für Sponsorschaft einzuführen. So können alle Mitglieder mit vereinten Kräften arbeiten, und allen steht die Urquelle der Erfahrung unserer Gründer gleichermaßen zur Verfügung.

Es gibt viele Möglichkeiten, um potentielle Mitglieder zu erreichen. Breit angelegte Öffentlichkeitsarbeit von AA ermöglicht die Kontaktaufnahme per Telefon oder durch schriftliche Anfragen. Dieser wichtige Dienst hat stark zum Wachstum unserer Gemeinschaft beigetragen. Am Wert dieses Dienstes besteht kein Zweifel, doch wenn wir uns darauf allein verlassen, werden die Mitgliederzahlen rückläufig.

Wenn wir die ursprünglichen Quellen, mit denen unsere Gründer begannen, weiter gedeihen lassen wollen, müssen Mitglieder die Botschaft weitertragen, um das Wachstum von AA zu fördern und persönliche Erfahrung sammeln.

Wie läßt sich das bewerkstelligen? Die Antworten findest du im Big Book. Lies den dritten Absatz in dem Kapitel über "die Arbeit mit anderen". Da heißt es: "Vielleicht kennst du keine Trinker, die genesen wollen. Du kannst leicht welche finden, indem du ein paar Ärzte, Geistliche, Priester und in Kliniken fragst."

Derartige Mühe wird durch gute Beziehungen zur Öffentlichkeit belohnt und früher oder später Anfragen von hilfesuchenden Alkoholikern auslösen, die AA brauchen. Wir gewinnen aus diesen Notrufen am meisten, denn wir waren an ihrer Ermöglichung beteiligt.

Wenn wir Ärzte, Geistliche, Juristen, Polizeibeamte und Industriemanager über die Art von Menschen, denen AA helfen kann, genau unterrichten, können wir vermeiden, daß unsere Reihen mit einem unnötigen Zustrom von Nichtalkoholikern überflutet werden.

Die Möglichkeit, durch Erkundigungen von Familienangehörigen des Alkoholikers neue Anwärter für das Programm ausfindig zu machen, wird oft übersehen. Wenn ein Alkoholiker nicht an AA teilhaben will, können wir dennoch die Botschaft an die nachforschenden Verwandten weitertragen.

Diejenigen, die hilfesuchend anfragen, haben das Recht auf eine Erklärung unseres Leidens, des Alkoholismus. Wir sollten ihnen "von den Zwölf Schritten erzählen und wie das Programm bei dem süchtigen Familienmitglied etwas bewirken kann, falls der Betreffende es annehmen will. Sie werden Mittel und Wege finden, den Alkoholiker aufzuklären.

Überlaß ihnen das AA-Buch, denn damit wirst du ein Samenkorn in ihrem Bewußtsein eingepflanzt haben, das in der Zukunft vielleicht einen guten Anwärter für AA heranwachsen läßt.

Weitere Quellen für den Zuwachs neuer AA-Mitglieder können durch Presse, Funk und Fernsehen erschlossen werden.

Dabei müssen wir Taktgefühl und ein gutes Urteilsvermögen an den Tag legen, denn überhaupt keine Öffentlichkeitsarbeit ist weitaus besser als eine schlechte Publicity die Alkoholiker vom AA-Lebensweg abhalten könnte. In Verbindung mit allen Kontakten zur Öffentlichkeit sollte unser Prinzip der Anonymität gründlich klargestellt sein. Wir sind verpflichtet, darauf zu achten, daß die Anonymität respektiert wird.

Jede Gruppe sollte ihre Ziele und Motive überdenken, bevor sie ein Programm für Öffentlichkeitsarbeit herausgibt.

Wir müssen unsere persönliche Anonymität in den Medien wahren. Motivationen, die von dem Wunsch getragen werden, AA oder seine Mitglieder in den Himmel zu heben, sind

grundsätzlich falsch. Unser Ziel heißt Dienen. Durch das Prinzip der Anziehung können wir dazu beitragen, daß die Menschen, die am Alkoholismus leiden, ihren Weg zu AA finden.

Hilfreiche Hinweise für Sponsoren

Die folgenden Empfehlungen stammen aus den Angaben, die im siebten Kapitel des Big Book zu finden sind. Wir vertrauen darauf, daß sich diese ergänzende Anleitung hier beim Studium dieses Kapitels als hilfreich erweisen wird. Mit Sicherheit ist das Eindrucksvollste, was wir dem neuen Anwarter zu bieten haben, unser eigenes Beispiel eines nüchternen, glücklichen und sinnvollen Lebens.

Vergegenwärtige dir, daß der Anwarter an Körper, Kopf und Geist [spirit] erkrankt ist. Da wir selbst Alkoholiker sind wie er, können wir die unsichtbaren Abwehrmauern dieses kranken Menschen am leichtesten durchdringen und ihm selbst dann noch helfen, wenn alle anderen längst das Handtuch geworfen haben.

Alkoholiker verniedlichen ihre Trinkerei, wenn sie in Anwesenheit von Angehörigen befragt werden, also sieh zu, daß du mit ihnen allein sprechen kannst. Die Familienangehörigen können zusätzliche Tatsachen später einfügen. Um Alkoholikern helfen zu können, müssen wir ihre Art zu trinken, ihre Angewohnheiten, ihre Hobbys, ihre Religion, ihren Beruf und ihre finanzielle Lage kennen und außerdem wissen, wie viel Rückhalt von der Familie zu erwarten ist.

Wenn ein Alkoholiker stationäre Krankenhausbetreuung braucht, können wir ihm zur Aufnahme verhelfen, indem wir die notwendigen Vereinbarungen treffen.

Mehrere von uns sollten ihm ihre Geschichte erzählen und den Neuling dazu bringen, seine ebenfalls zu erzählen. Wir erzählen ihm, wie AA etwas bewirkt, wie es etwas für uns bewirkt hat und wie es etwas für ihn bewirken kann. Wir vermeiden es jedoch, ihn mit bedrohlich, erhobenem Zeigefinger bekehren zu wollen. Hebe die Anonymität hervor und bezeichne Alkoholismus als Krankheit.

Wenn die betreffende Person glaubt, daß sie ein Alkoholiker ist und sich zu unserer Gemeinschaft hinzugesellen will, dann empfehl unbedingt die Lektüre des Big Book. Überlaß dem Neuling das AA-Buch, wenn er daran interessiert ist. Lege ihm nahe, daß er dich nach dem Lesen anruft oder suche ihn nochmals auf. Wir sollten jedoch niemanden dazu drängen, AA beizutreten. Überlasse es dem Alkoholiker, selbst danach zu fragen.

Der Neuling sollte über den spirituellen Gesichtspunkt von AA Bescheid wissen, insbesondere darüber, daß es sich nicht um eine bestimmte Religion oder konfessionelle Organisation handelt, sondern um die eigene Vorstellung jedes Einzelnen von "Gott, wie wir Ihn verstehen".

Wenn der Neuling AA nur beitreten will, um seine Familie zu beruhigen, dann rate ihm von diesem Gedanken ab. Erkläre ihm, warum das nichts nützt. Weise darauf hin daß Alkoholismus eine Krankheit ist, und daß der Betroffene davon genesen muß; er oder sie ist krank und nicht die Familie.

Die Familienangehörigen des Alkoholikers sollten nicht außer acht gelassen werden. Erzähle ihnen, warum das AA-Programm bei dem Betroffenen ein Teil des täglichen Lebens werden

muß. Fordere sie zur Mitarbeit auf. Das macht oft den Unterschied zwischen Erfolg und Fehlschlag aus.

Probleme, die mit dem Verleihen von Geld, der Unterbringung des Alkoholikers bei uns zu Hause, Scheidung, Familienstreitigkeiten, seiner spirituellen Entwicklung und dem Meiden von Orten, an denen getrunken wird, zusammenhängen, werden auf den Seiten 96-103 [Deutsche Ausgabe: S. 112-120] im siebten Kapitel des Big Book behandelt. Es ist am besten, wenn wir uns damit eingehend befassen, um auf solche Fälle vorbereitet zu sein.

Nimm die kranke und einsame Verfassung des Alkoholikers Kenntnis. Sei freundlich, aber verwöhne den betreffenden Menschen nicht. Handle in jedem Fall mit Vernunft. Obwohl wir den Neuen vielleicht in die ersten Meetings begleiten mögen, sollten wir das bewußt nicht zur festen Gewohnheit werden lassen. Betone, daß die Anwesenheit in Meetings unsere Not wenden kann. Stelle diese Möglichkeit als ein lebensspendendes Privileg dar, von dem uns nichts in der Welt abhalten darf.

Dein Schützling schenkt dir Vertrauen: Erweise dich dessen würdig. Schenke dem betreffenden Menschen eine weise Beratung und empfiehl ihm, sich seines eigenen Big Book zu verschaffen. Achte darauf, daß sich dein Schützling damit befaßt, um ein besseres Verständnis der neuen Lebensweise zu erlangen. Ein Blaues Buch, das nach zwei Jahren im Bücherschrank oder in einer Schublade immer noch wie neu aussieht, hat seinen Zweck verfehlt.

Bringe dem Neuling bei, wie wertvoll es ist, nach den Zwölf Schritten zu leben und sich in der Genesung auf Gottes Hilfe zu verlassen. Neulinge sollten sich nicht zu stark auf uns stützen dürfen, sonst könnten sie versäumen, genug eigene AA-Stärke zu entwickeln, um mit unserem Programm zum Erfolg zukommen.

Rat für den Neuling

Die besten Resultate erzielst du, wenn du dich selbst als Patient bei AA betrachtest, der dort eine unheilbare Krankheit zum Stillstand bringen kann. Beschließe, daß du das Beste aus der Behandlung herausholen willst. Halte dich an die Theorie daß AA ohne dich leben kann. Aber du kannst nicht leben ohne den Geist des AA-Programms und ohne andere Menschen, die dich begleiten. Vermeide es, an deinen Sponsor unzumutbare Anforderungen zu stellen. Weder er noch deine Gruppe können dich vom Trinken abhalten. Komme niemals auf den Gedanken, daß dein Sponsor verantwortlich sei, falls du einen Rückfall baust, oder daß du ihm damit eins auswischen könntest. Du selbst bist der Mensch, der darunter zu leiden hat. Letztlich kann nur Gott dich nüchtern machen und erhalten - wenn du Ihn läßt.

Beschaffe dir ein Big Book und befolge die darin enthaltenen Ratschläge und Anweisungen. Es wäre ausgesprochen dumm, wenn du annimmst, du könntest vom Alkoholismus genesen, ohne eine Anleitung zu benutzen, die Richtlinien für die Genesung enthält.

Nimm davon Abstand, die Anwendung der Zwölf Schritte in deinem Leben durch das Nachplappern von Aussagen, die du von anderen hörst, zu ersetzen, denn sonst wirst du das Programm bis zu dem Punkt verwässern, an dem du wieder trinkst.

Nimm AA nicht auf die leichte Schultet Es könnte deine letzte Chance für geistige Gesundheit und Nüchternheit sein. Deine Entscheidung, nach dem AA-Programm zu leben –

oder nicht, ist äußerst wichtig. Die ganze Sache steht und fällt mit dem Dritten Schritt. Laß nicht zu, daß Dir etwas anderes wichtiger wird als Deine Genesung. Denn wenn Du weitertrinkst, wirst du dieses andere sowieso verlieren - eher früher als später. Gehe mit Ehrlichkeit, Demut, Aufgeschlossenheit, Bereitwilligkeit und Dankbarkeit an die Arbeit im Programm heran.

Dritter Abschnitt
"... und diese Prinzipien in all unseren
Angelegenheiten zu praktizieren.

Die Prinzipien der Zwölf Schritte ergeben im Zusammenhang eine logische und erträgliche Lebensweise, die bei hoffnungslos erkrankten Alkoholikern Gesundheit, Glück und Nüchternheit wiederherstellt.

Hunderttausende von Mitgliedern, die vom Alkoholismus genesen konnten, sind der lebendige Beweis dafür, daß das Programm für diejenigen Menschen etwas bewirkt, die es anwenden.

Wir arbeiten täglich für unsere Genesung, und das ist alles, was wir erwarten. Die Erfahrung hat uns gelehrt, daß wir nie wieder normal trinken können.

Unser Erbrecht auf ein geistig gesundes Leben bleibt uns verweigert, bis wir unsere Krankheit voll und ganz anerkennen und unseren Alkoholismus als körperliche, psychische und spirituelle Krankheit zu behandeln beginnen.

Wir erhalten wieder Anteil an der Fülle des Lebens, die Gott uns zugedacht hat, wenn wir:

- 1) unsere körperliche und geistige Krankheit eingestehen und für Genesung arbeiten.**
- 2) die Hilfe von "Gott, wie wir Ihn verstehen" anstreben, um unseren krankhaften spirituellen Niedergang zu stoppen.**
- 3) uns mit unseren Charakterfehlern befassen und sie in Hinblick auf ihre Berichtigung genau bestimmen.**
- 4) die Natur dieser Fehler Gott und uns selbst zugeben und mit einem anderen Menschen darüber sprechen.**
- 5) uns auf die Zwölf Schritte verlassen, damit sie uns mit achtbaren Beweggründen beseelen.**
- 6) die Verletzungen eingestehen, die unsere Trunksucht anderen Menschen aufgebürdet hat.**
- 7) Gottes Vergebung für diese Taten erbitten und bei den Menschen, die wir geschädigt haben, Wiedergutmachung leisten.**
- 8) die Gewohnheit entwickeln, unsere Fehler zuzugeben und unsere Charaktermängel von Gott korrigieren zu lassen.**

- 9) **unsere Beziehungen zu Gott verbessern, ausbauen und versuchen, Seinen Willen auszuführen.**
- 10) **die Erfahrung unserer Genesung mit anderen Alkoholikern teilen, die nach Hilfe suchen,**
- 11) **die Lebensweise von AA zu unserer zweiten Natur machen, indem wir "diese Prinzipien in all unseren Angelegenheiten anwenden".**
- 12) **Genesung vom Alkoholismus ist auf täglicher Basis möglich, vorausgesetzt, wir sind so verzweifelt, daß wir weit genug gehen, um gesund zu werden.**

Wir können "nur durch eine Haltung voller Intoleranz und feindseliger Ablehnung zu Fall gebracht werden ... Bereitschaft, Ehrlichkeit und Aufgeschlossenheit sind das Wesentlichste bei der Genesung. Nur sie sind unentbehrlich."

Zwölf Stolpersteine Die harte Tour (Parodie)

1. Schritt

Ich entschloss mich, alle meine Probleme selbst zu lösen und andere Menschen aus meinem Leben fernzuhalten.

2. Schritt

Ich glaube fest daran, dass es keine größere Macht als mich selber gibt. Wer daran zweifelt, ist verrückt.

3. Schritt

Ich fasste den Entschluss, mich lieber zu übergeben als meinen Willen oder mein Leben einem Gott, von dem ich sowieso nichts verstehe, anzuvertrauen.

4. Schritt

Ich machte eine grundlose und fürchterliche Inventur von all meinen Bekannten, damit sie mich nicht mehr täuschen und meine Gutmütigkeit ausnützen können.

5. Schritt

Ich wählte einige Bekannte aus, die mir die genaue Natur ihrer Fehler zugeben mussten.

6. Schritt

Ich war völlig bereit, all diese Charakterschweine durch Polizei von mir nehmen und einlochen zu lassen.

7. Schritt

Ich war so hochmütig, diese Leute zu bitten, mich mit ihren Fehler nicht mehr zu belästigen.

8. Schritt

Ich machte eine Liste von allen Menschen, die mir irgendeinen Schaden zugefügt hatten und wartete geduldig auf eine günstige Gelegenheit, mich hinterrücks zu rächen.

9. Schritt

Ich habe es diesen Leuten direkt wieder heimgezahlt, wenn es mir irgendwie möglich war, außer in den Fällen, in denen ich selbst in Schwierigkeiten geraten wäre.

10. Schritt

Ich setze die Inventur bei meinen Bekannten fort und wenn sie Fehler machen, schlag ich sofort zu.

11. Schritt

Ich strebte durch Konzentration meines Willens dahin, dass Gott, der mich sowieso nicht versteht, meine Ideen als die besten gutheißt und mir die Kraft geben würde, sie auszuführen.

12. Schritt

Nachdem ich meine Probleme mit Hilfe dieser Schritte seit vielen Jahren behalten habe, kann ich sie allen anderen Menschen empfehlen, die ihren hart verdienten Status nicht verlieren möchten und allein gelassen werden wollen, um ihre Neurosen in all ihren Angelegenheiten zu praktizieren.

FRAGEN UND ANTWORTEN

Die folgende Liste von Fragen und Antworten wurde für den Bedarf von Mitgliedern erstellt, die sich weiter durch den Kopfgehen lassen wollen, wie sich "die Botschaft an Alkoholiker heranzutragen" lässt. Sie basiert auf der dritten Auflage von „Alcoholics Anonymous“, [**der siebten Auflage der „Anonymen Alkoholiker“ deutscher Sprache**] und enthält hilfreiche Hinweise, die nach eigenem Gutdünken genutzt werden können.

Die digitalisierte deutschsprachige Ausgabe des Buches „[Anonyme Alkoholiker](#)“ findest Du auf der deutschsprachigen Webseite von AA.

Die digitalisierte Version von „[Alcoholics Anonymous](#)“ findest Du auf der englischsprachigen Webseite von AA.

Frage: "Die Botschaft an Alkoholiker heranzutragen" wird bei AA im Allgemeinen als gute Vorgehensweise akzeptiert. Wie wurde die Botschaft Bill W. dem Mitbegründer unserer Gemeinschaft. zugetragen?

Antwort: Bills Geschichte. Seite 8, vorletzter Absatz und folgende [**Deutsche Ausgabe: Seite 10**].

Frage: Wie wichtig ist Sponsorschaft für die Genesung? Sollten wir sie als ein "Muss" ansehen?

Antwort: Seite 89 [**Deutsche Ausgabe: Seite 103**], zweiter Absatz; Seite 14, letzter Absatz bis Seite 15, erster Absatz [**Deutsche Ausgabe: Seite 17, zweiter und dritter Absatz**]; Seite 97, erster Absatz [**Deutsche Ausgabe: Seite 112, dritter Absatz**]; Seite 102, Zeile 7-8 [**Deutsche Ausgabe: Seite 118, Zeile 16**].

Frage: AA hat unzähligen Alkoholikern zur Wiederherstellung ihres Lebens verholfen. Bedeutet das, daß jeder hilfesuchende Alkoholiker genesen kann?

Antwort: Seite 163, letzter Absatz [**Deutsche Ausgabe: Seite 191 letzter Absatz**].

Frage: Welche Quellen gibt es für den zukünftigen Zuwachs der Mitgliedschaft? Wie finden wir potentielle Mitglieder?

Antwort: Seite 89, dritter Absatz [**Deutsche Ausgabe: Seite 103, letzter Absatz**]; Seite 155, Zeile 1-6 [**Deutsche Ausgabe: Seite 181, Zeile 21-27**]; Seite 162, Zeile 8-11 [**Deutsche Ausgabe: Seite 189, letzter Absatz**]; ferner Seite 163, 185, 302 [**Deutsche Ausgabe: Seite 190, 210**]

Frage: Wie wesentlich ist unser Beispiel von zufriedener Nüchternheit für den Alkoholiker, der Hilfe sucht?

Antwort: Seite 18, die letzten beiden Absätze [**Deutsche Ausgabe: Seite 22, die letzten beiden Absätze bis Seite 23**]; Seite 89, erster Absatz [**Deutsche Ausgabe: Seite 103, erster Absatz**]; Seite 180, Zeile 17-23 [**Deutsche Ausgabe: Seite 205, 18-24**]; Seite 235, Absatz 1-2 [**Deutsche Ausgabe: nicht verfügbar**].

Frage: Manche Neulinge bei AA spielen mit der Idee, kontrolliert zu trinken. Manche sind sich nicht sicher, ob sie Alkoholiker sind. Wird im Big Book eine Möglichkeit aufgezeigt, um ihre Verfassung durch einen Test genau zu bestimmen?

Antwort: Seite 31, letzter Absatz bis Seite 32 [**Deutsche Ausgabe: Seite 37, erster Absatz**].

Frage: Wann lassen wir einen Anwarter für AA fallen – wenn überhaupt?

Antwort: Seite 95, zweiter Absatz [**Deutsche Ausgabe: Seite 110, letzter Absatz**] Seite 96, erster Absatz [**Deutsche Ausgabe: Seite 111, dritter Absatz**].

Frage: Was ist die Bedingung für die Mitgliedschaft bei AA?

Antwort: Seite XIV, "Vorwort zur ersten Ausgabe", dritter Absatz.

Frage: Kann unser Programm auch bei Menschen, die keine Alkoholiker sind, etwas bewirken?

Antwort: Seite XIII, erster Absatz in "Vorwort zur ersten Ausgabe"; Seite H, letzter Absatz [**Deutsche Ausgabe: Seite 21 letzter Absatz bis Seite 22**]; Seite 25, letzter Absatz [**Deutsche Ausgabe: Seite 30, letzter Absatz bis Seite 31**]; Seite 29, letzter Absatz [**Deutsche Ausgabe: Seite 34, letzter Absatz**]; Seite 30, zweiter Absatz [**Deutsche Ausgabe: Seite 35, zweiter Absatz**]; Seite 38, erster Absatz [**Deutsche Ausgabe: Seite 44, vorletzter Absatz**]; Seite 39, erster Absatz [**Deutsche Ausgabe: Seite 45, zweiter Absatz**]; Seite 60, erster Absatz [**Deutsche Ausgabe: Seite 69**]; Seite 92 [**Deutsche Ausgabe: Seite 107**]; Seite 96, erster Absatz [**Deutsche Ausgabe: Seite 111, dritter Absatz**].

Frage: Stellen unsere Geschichten einen Anreiz für potentielle AA-Mitglieder dar?

Antwort: Seite 17, letzter Absatz [**Deutsche Ausgabe: Seite 21, letzter Absatz**]; Seite 157, Zeile 15-29 [**Deutsche Ausgabe: Seite 184, Zeile 10 bis Ende der Seite**]; Seite 180, zweiter Absatz [**Deutsche Ausgabe: Seite 205, ab Zeile 6**]; Seite 495, erster Absatz [**Deutsche Ausgabe: nicht verfügbar**].

Frage: Was ist für einen Alkoholiker der erste Schritt zur Genesung?

Antwort: Seite 30, zweiter Absatz [**Deutsche Ausgabe: Seite 35, zweiter Absatz**].

Frage: Ist für die Genesung eines Alkoholikers eine stationäre Krankenhausbehandlung wichtig?

Antwort: Seite XXIV, "Die Meinung des Arztes", letzter Absatz [**Deutsche Ausgabe: Seite XXVII, dritter Absatz**]; Seite 91, erster und zweiter Absatz [**Deutsche Ausgabe: Seite 105 dritter und vierter Absatz**]; Seite 133, zweiter Absatz [**Deutsche Ausgabe: Seite 155, letzter Absatz**].

Frage: Wie gehen wir genau vor, wenn wir an ein potentielltes Mitglied für AA herantreten wollen?

Antwort: Seite 90-103 [**Deutsche Ausgabe: Seite 104-120**].

Frage: Falls wir über Gesundheit, Finanzen, Religion und Trinkgewohnheiten eines Schützlings Informationen brauchen, wo bekommen wir sie?

Antwort: Seite 90, erster und zweiter Absatz [**Deutsche Ausgabe: Seite 104, zweiter Absatz**].

Frage: Versuchen wir, ein potentielltes Mitglied für AA vom Trinken abzuhalten - oder ist es manchmal besser, wenn der Betreffende auf eine weitere Sauftour geht?

Antwort: Seite 90, dritter Absatz [**Deutsche Ausgabe: Seite 104, letzter Absatz**].

Frage: Kümmern wir uns auch dann um Alkoholiker, wenn sie betrunken oder hässlich sind?

Antwort: Seite 90, dritter Absatz [**Deutsche Ausgabe: Seite 104, letzter Absatz**].

Frage: Versuchen wir unter irgendwelchen Umständen, einen Alkoholiker unter Druck zu setzen, damit er mit dem Trinken aufhört?

Antwort: Seite 90, letzter Absatz [**Deutsche Ausgabe: Seite 105, erster Absatz**].

Frage: Besuchen wir Neulinge, die noch zittrig und depressiv sind?

Antwort: Seite 91, zweiter Absatz [**Deutsche Ausgabe: Seite 105, letzter Absatz**].

Frage: Sprechen wir mit dem Betroffenen allein oder in Gegenwart seiner Familie?

Antwort: Seite 91, erster und zweiter Absatz [**Deutsche Ausgabe: Seite 105 zweiter und dritter Absatz**].

Frage: Wann bezeichnen wir Alkoholismus als Krankheit als ein tödliches Leiden?

Antwort: Seite 91, letzter Absatz bis zum ersten Absatz auf Seite 92 [**Deutsche Ausgabe: Seite 106 letzter Absatz bis Seite ?**].

Frage: Wie beginnen wir ein Gespräch über Gott, wenn der Betroffene ein Agnostiker oder Atheist ist?

Antwort: Seite 93, Zeile 4-10 [**Deutsche Ausgabe: Seite 107, letzter Absatz bis 108**].

Frage: Ist AA eine Religion? Wie erklären wir dies dem Neuling?

Antwort: Seite 93, letzte Zeile bis Ende des ersten Absatzes auf Seite 94 [**Deutsche Ausgabe: Seite 109, Zeile 2-5**].

Frage: Angenommen, du arbeitest mit einem Anwärter für AA - wann leihst du ihm ein Exemplar des Buches "Alcoholics Anonymous" ["**Anonyme Alkoholiker**"]?

Antwort: Seite 94, letzter Absatz [**Deutsche Ausgabe: Seite 109, letzter Absatz bis Seite 110**].

Frage: Gesetzt den Fall, Fall, der Anwärtler scheint riesige Angst davor zu haben, sich AA anzuschließen - was unternehmen wir?

Antwort: Seite 95 [**Deutsche Ausgabe: Seite 110**], **erster Absatz**

Frage: Wird es von AA empfohlen, sich als Krankenpfleger oder Bankmanager für den Neuling einzusetzen?

Antwort: Seite 97, letzte Zeile und Seite 98 [**Deutsche Ausgabe: Seite 113, vorletzter Absatz**].

Frage: Ist es für ein potentiell Mitglied ratsam, das Buch "Alcoholics Anonymous " ["**Anonyme Alkoholiker**"] zu lesen, bevor es zu AA kommt?

Antwort: Seite 95, dritter Absatz [**Deutsche Ausgabe: Seite 111, erster Absatz**].

Frage: Was tun wir, wenn wir durch Alkoholiker entmutigt sind, die nicht auf unsere Hilfe ansprechen?

Antwort: Seite 95, letzter Absatz bis Ende des ersten Absatzes auf Seite 96 [**Deutsche Ausgabe: Seite 111, zweiter und dritter Absatz**].

Frage: "Wie taktvoll behandeln wir einen Alkoholiker, der obdachlos und pleite ist?"

Antwort: Seite 96, letzter Absatz [**Deutsche Ausgabe: Seite 112, erster Absatz**].

Frage: Wann nehmen wir einen Alkoholiker bei uns zu Hause auf-wenn überhaupt?

Antwort: Seite 97, erster und zweiter Absatz [**Deutsche Ausgabe: Seite 112, letzter Absatz und Seite 113, erster Absatz**].

Frage: Trennungen begegnen uns oft. Was ist, wenn ein Neuling sagt, dass er ohne seine Familie nicht gesund werden kann?

Antwort: Seite 99, letzter Absatz [**Deutsche Ausgabe: Seite 115, letzter Absatz**].

Frage: Sollte sich ein Sponsor in Familienstreitigkeiten einmischen?

Antwort: Seite 100 [**Deutsche Ausgabe: Seite 116**], **zweiter und dritter Absatz**.

Frage: Wie gehen unsere Mitglieder mit Situationen um, in denen ihre Anwesenheit erforderlich ist, obwohl dort Alkohol getrunken wird?

Antwort: Seite 100, letzter Absatz und Seite 101-102 [**Deutsche Ausgabe: Seite 116, letzter Absatz und Seite 116-117**].

Frage: Wie ist die Einstellung religiöser Organisationen zu AA?

Antwort: Seite 574 [**Deutsche Ausgabe: Seite 425**].

Frage: Welche Ansicht vertritt die wissenschaftliche Medizin gegenüber AA?

Antwort: Seite 571-572 [**Deutsche Ausgabe: Seite 420-422**].

Frage: Wir sprechen bei AA oft über spirituelles Erwachen und spirituelle Erfahrung. Was meinen wir damit?

Antwort: Seite 569-570 [**Deutsche Ausgabe: Seite 417-419**].

ES GIBT KEIN "MUSS" - AUSSER ... !

In unserer tiefsten Verzweiflung gesellten wir uns nur aus einem einzigen Grund zu AA: um nüchtern zu werden. Unser Zwölf-Schritte-Genesungsprogramm war äußerst vielsagend.

Bei demütiger Ausübung dieses Programms auf täglicher Basis erlangten wir Nüchternheit. Dann bewirkte Gott zusätzliche Wunder. Er schenkte uns auch noch ein gutes Maß an Seelenfrieden sowie Sicherheit und Glück für unsere Familien.

Ein Leben nach den Zwölf Schritten ist keineswegs zwanghaft. Mit zunehmendem Verständnis für unsere neue Lebensweise wurde uns jedoch klar, daß es sehr viel von freiwilligem "Muß" enthielt.

Es ist sehr aufschlußreich, sich auf das eine oder andere freiwillige Muß" zu besinnen, das in dem Buch Alcoholics Anonymous (*Anonyme Alkoholiker*) steht. Das bietet uns eine bemerkenswerte Vorgabe für ein erfolgreiches AA-Leben.

Im Folgenden sind einige dieser Stellen aufgeführt, die in der dritten Ausgabe von Alcoholics Anonymous [*Anonyme Alkoholiker*] zu finden sind:

- 1) **Körperliche Krankheit:** Seite XXIV, zweiter Absatz [*Deutsche Ausgabe: Seite XXVI, letzter Absatz*]
- 2) **Selbstsucht/Egozentrik:** Seite 62, Zeile 18 [*Deutsche Ausgabe: Seite 72, Zeile 8*]
- 3) **Selbstzerstörung:** Seite 62, Zeile 19 [*Deutsche Ausgabe: Seite 72, Zeile 9*]
- 4) **Groll:** Seite 66, Zeile 30 [*Deutsche Ausgabe: Seite 77, Zeile 16*]
- 5) **Sex:** Seite 69, vierter Absatz [*Deutsche Ausgabe: Seite 80, letzter Absatz*]
- 6) **Fünfter Schritt:** Seite 73, letzte Zeile, Seite 74, Zeile 4 [*Deutsche Ausgabe: Seite 85, zweiter Absatz*]
- 7) **Zögern/Zaudern:** Seite 75, Zeile 1 [*Deutsche Ausgabe: Seite 86, Zeile 16*]
- 8) **Furcht vor Gläubigern:** Seite 78, Zeile 23 [*Deutsche Ausgabe: Seite 90, Zeile 26*]
- 9) **Wiedergutmachung:** Seite 79, erster Absatz [*Deutsche Ausgabe: Seite 91, erster Absatz*]
- 10) **Unterlassung:** Seite 80, erster Absatz [*Deutsche Ausgabe: Seite 92, zweiter Absatz*]
- 11) **Ist Nüchternheit genug?** Seite 82, Zeile 17 [*Deutsche Ausgabe: Seite 95, Zeile 7*]
- 12) **Wiederaufbau der Familie:** Seite 83, erster Absatz [*Deutsche Ausgabe: Seite 95, letzter Absatz bis Seite 96*]
- 13) **Ist unser spirituelles Leben reine Theorie?** Seite 83, Zeile 11 [*Deutsche Ausgabe: Seite 96, Zeile 9/10*]
- 14) **Nach Gottes Willen leben:** Seite 85, Zeile 17 [*Deutsche Ausgabe: Seite 95, Zeile 7*]
- 15) **Richtige Benutzung des Willens:** Seite 82, Zeile 18 [*Deutsche Ausgabe: Seite 98, Zeile 27*]

- 16) **Spirituelles Wachstum:** Seite 85, zweiter Absatz [*Deutsche Ausgabe: Seite 99, erster Absatz*]
- 17) **Sorgen vermeiden:** Seite 86, Zeile 14 [*Deutsche Ausgabe: Seite 99, Zeile 26*]
- 18) **Sponsorschaft:** Seite 89, Zeile 11 [*Deutsche Ausgabe: Seite 103, zweiter Absatz*]
- 19) **Mitarbeit der Familie:** Seite 90, Zeile 33 [*Deutsche Ausgabe: Seite 105, Zeile 13*]
- 20) **Glaube und Taten:** Seite 93, Zeile 25 [*Deutsche Ausgabe: Seite 108, Zeile 24*]
- 21) **Entscheidung des Neulings:** Seite 95, Zeile 23 [*Deutsche Ausgabe: Seite 111, Zeile 3*]
- 22) **Wo finden wir Gott?** Seite 95, Zeile 26 [*Deutsche Ausgabe: Seite 111, Zeile 6*]
- 23) **Streit und Fehlersuche:** Seite 98, Zeile 32 [*Deutsche Ausgabe: Seite 114, Zeile 25*]
- 24) **Schäden wiedergutmachen:** Seite 99, Zeile 15 [*Deutsche Ausgabe: Seite 115, Zeile 9*]
- 25) **Trennung der Familie:** Seite 99, Zeile 21 [*Deutsche Ausgabe: Seite 115, zweiter Absatz*]
- 26) **Verpflichtungen des Sponsors gegenüber Neulingen:** Seite 100, Zeile 5 [*Deutsche Ausgabe: Seite 116, Zeile 4*]
- 27) **Von Ehepartnern zu beachten:** Seite 117, Zeile 27 [*Deutsche Ausgabe: Seite 136, Zeile 26*]
- 28) **Erwartungen von Ehepartnern:** Seite 118, Zeile 11 [*Deutsche Ausgabe: Seite 137, Zeile 12*]
- 29) **Familienkritik:** Seite 127, Zeile 1 [*Deutsche Ausgabe: Seite 148, Zeile 19*]
- 30) **Materieller Gewinn oder spiritueller Fortschritt?** Seite 127, erster Absatz [*Deutsche Ausgabe: Seite 148, letzter Absatz bis 149, Zeile 9*]
- 31) **Schuldzuweisung:** Seite 127, Zeile 22 [*Deutsche Ausgabe: Seite 149, Zeile 15*]
- 32) **Spirituell aktiv bleiben:** Seite 156, Zeile 18 [*Deutsch Ausgabe: Seite 183, Zeile 13*]
- 33) **Selbsterhaltung:** Seite 159, Zeile 14 [*Deutsche Ausgabe: Seite 186, Zeile 28-30*]
- 34) **Worauf wir uns verlassen:** Seite 164, Zeile 7 [*Deutsch Ausgabe: Seite 192, Zeile 6*]

Die digitalisierte deutschsprachige Ausgabe des Buches [„Anonyme Alkoholiker“](#) findest Du auf der deutschsprachigen Webseite von AA.

Die digitalisierte Version von [„Alcoholics Anonymous“](#) findest Du auf der englischsprachigen Webseite von AA.

Genesung vom Alkoholismus ist auf täglicher Basis möglich, vorausgesetzt, wir sind so verzweifelt, daß wir weit genug gehen, um gesund zu werden.

Wir können "nur durch eine Haltung voller Intoleranz und feindseliger Ablehnung zu Fall gebracht werden ... Bereitschaft, Ehrlichkeit und Aufgeschlossenheit sind das Wesentlichste bei der Genesung. Nur sie sind unentbehrlich."

Die Prinzipien der Zwölf Schritte

Was ist ein Prinzip? - Ein Prinzip ist ein Ursprung, ein Anfang, eine grundlegende
Voraussetzung,
ein moralischer Grundsatz - eine Regel, durch die unser Verhalten bedingt wird.

Jedem der Zwölf Schritte liegt ein Prinzip zugrunde:

ERSTER SCHRITT	Ehrlichkeit
ZWEITER SCHRITT	Hoffnung
DRITTER SCHRITT	Vertrauen
VIERTER SCHRITT	Mut
FÜNFTER SCHRITT	Rechtschaffenheit
SECHSTER SCHRITT	Bereitwilligkeit
SIEBTER SCHRITT	Demut
ACHTER SCHRITT	Nächstenliebe
NEUNTER SCHRITT	Disziplin
ZEHNTER SCHRITT	Beharrlichkeit
ELFTER SCHRITT	Bewusstsein/Gottesbewusstsein
ZWÖLFTER SCHRITT	Dienst