

**„Sorgfältig planen wir den Tag. Vorher bitten wir Gott, unsere Gedanken zu leiten.“ - Blaues Buch, Seite 100**

Ich weiß noch gut, wie ich zu AA gekommen bin. Ich hatte Geldnot, Schwierigkeiten mit der Arbeit, in der Wohnung fühlte ich mich nicht wohl, mit der Ex gabs Reibereien, mein Auto war am eingehen, beim Schuhe zubinden hatte ich rechts unter den Rippen ein Stechen, ich hatte Angst vor der Kassierin im Supermarkt (nur war mir das noch nicht so ganz klar), und – naja – ein Bisschen zu viel hab ich getrunken auch jeden Tag. Das konnte ich vor mir selber nicht mehr verleugnen. Und nun saß ich in einer stillen Ecke im Meetingsraum, und durch die Erfahrungen der anderen wurde mir behutsam bewusst gemacht, dass ich die Prioritäten in meinem Leben neu zuzuordnen hatte.

51% hieß es – das Wichtigste ist, dass ich trocken bleibe und um mein Alkoholproblem weiß. Alles andere sind nur Schwierigkeiten, die werde ich entweder annehmen oder lösen können, wenn ich trocken bleibe. So nach und nach kapierte ich diese neue Reihenfolge. Wenn ich irgend etwas über meine Trockenheit stelle, dann ist alles andere auch verloren. Einfach und klar, aber gar nicht so leicht umzusetzen. Oft genug war mir das im entscheidenden Moment nicht so ganz klar, und ich habe dann wieder trinken müssen. Aus gesellschaftlichen Gründen, aus beruflichen Gründen – so bildete ich mir ein – muss man doch in dieser besonderen Situation ein Gläschen mit trinken. Das Ende brauch ich ja nicht näher zu beschreiben, aber meinen sozialen oder beruflichen Verbindungen hat es sicher mehr geschadet als genützt. Und so gab es noch einiges, wo ich das mit den 51% nicht so klar sehen und auch nicht umsetzen konnte. Es hat bei mir viel Leidensdruck erfordert, um diese Prioritäten endlich klar zu leben.

90 Tage – 90 Meetings, heißt es bei uns in Wien. Diese Empfehlung zum Trockenwerden und für Krisenzeiten hat sich bewährt. Erst als ich nichts anderes mehr wichtiger sein ließ und diese Empfehlung auch versuchte umzusetzen, bin ich dann trocken geworden. Das war eine neue Überlebensgrundlage, die wirklich funktionierte. So sind die Monate vergangen, und ich habe auch eine Hand voll AA-Geburtstage mit erlebt. Auch einige, die kurz nach dem 1. Geburtstag abgesoffen sind – das gab zu denken. Ich kapierte, dass „Nur-nicht-saufen“ einfach zu wenig ist. So wie ich und scheinbar auch andere Alkis beschaffen sind, holt mich die Sucht wieder zurück oder eine andere Art der Selbstzerstörung bringt mich um, wenn ich nicht grundlegend ein ganz anderer werde. Ich verstand, dass ich ständig an meiner Genesung zu arbeiten habe, wenn ich überleben will und Lebensqualität erlangen möchte. Einige Alte, die auch schon vor Jahren erkrankt hatten, dass „Nur-nicht-saufen“ tödlich ist, hatten begonnen, mir die 12 Schritte voraus zu gehen. So erlebte ich das Ergebnis, und genau das wollte ich dann auch.

In viele Meetings ging ich ja ohnehin. In der Gegend Wien und Umgebung, wo ich trocken geworden war, war es üblich, sich mit den 12 Schritten zu befassen. Zusätzlich begann ich nun viel in den AA-Büchern zu lesen. Gleich nach dem Aufstehen bevor der Wahnsinn sich im Kopf auszubreiten beginnt und zu viel Platz beansprucht hab ich begonnen, das 12+12 oder das Blaue Buch zu lesen. So sind viele wertvolle Gedanken in mich eingeflossen und haben nach und nach das ersetzt, was mich früher zerstört hat. Ich lernte diese einfachen Werkzeuge der Inventur kennen und nützen. Nachdem ich diese Dinge in mein Leben integriert hatte, erkannte ich, dass es mir half, komplizierte Lebenssituationen klarer zu sehen und Prioritäten heraus zu finden. Natürlich habe ich viele Irrwege ausprobiert, und auch heute noch erkenne ich immer wieder bei der täglichen Inventur Denk- oder Handlungsabläufe, die ich mir hätte sparen können.

Ich fand eine Höhere Macht und sagte dann irgend wann Gott dazu. Ich habe weiter mit diesen Schritten mein Leben versucht, und nach und nach ist es ein liebender Gott geworden, den ich immer mehr in meinem Dasein erkannt habe.

*„Wenn wir unsere natürlichen Triebe an die erste Stelle setzen, haben wir den Karren vor das Pferd gespannt; wir erleben die alten Enttäuschungen. Wenn wir jedoch bereit sind, das geistige*

*Wachstum an die erste Stelle zu setzen, dann – und nur dann – haben wir eine reelle Chance.*“ (12+12, Seite 110). Natürlich hab ich es auch anders probiert. Meistens hab ich es sogar trocken überlebt. Aber Frieden und Sinn hab ich damit nicht gefunden. Diese Gefühle stellten sich erst ein, als ich mich für diese klaren Prioritäten in meinem Leben entscheiden konnte. Zuerst der liebende Gott, dann das geistige Wachstum und meine Genesung und dann die Überfülle eines trockenen Lebens - Arbeit, Aufgaben und Interessen ohne Ende.

Ich weiß noch gut, wie ich früher meinen Tag begann: Eine Kanne Kaffee, eine halbe Schachtel Zigaretten und dann Vollgas los. Ich wusste gar nicht recht, wo anfangen, aber besser schneller arbeiten als nachdenken, wo anfangen. Nach 3 Stunden war ich dann enttäuscht, erschöpft und deprimiert, nicht selten versuchte ich diese unangenehmen Gefühle mit Alkohol zu beseitigen. Im Blauen Buch auf Seite 100 steht: *„Sorgfältig planen wir den Tag.“* Ich wäre von selber nicht auf so eine Idee gekommen. Inzwischen mache ich das seit Jahrzehnten und könnte es mir anders nicht mehr vorstellen. Entsprechend meinen Prioritäten versuche ich jeden Tag, meine 24 Stunden zu verwalten. Zuerst kommt meine Verbindung zu meinem liebenden Gott und die Zeit, die ich meinem spirituellen Wachstum widme. Als nächstes plane ich die Versorgung meines Körpers mit Nahrung, Bewegung und Entspannung ein. Wenn dieses Grundgerüst steht, ist dazwischen noch viel Platz frei, und ich bin auch klar genug, diesen Platz sinnvoll aufzuteilen. Ich bleibe auch flexibel genug, wenn es was zum Umdisponieren gibt, sei es weil was wettermäßig verschoben gehört, irgend etwas kaputt geht oder das Telefon und die Türglocke besonders oft läuten. Ich kann dann immer wieder um Führung beten und tue es auch. Das hilft den nächsten Schritt zu erkennen und auch zu gehen.

Ich habe vor langer Zeit mal eine Geschichte gelesen von Steinen in einem Glas. Ich bin recht sicher, dass das eine AA-Zeitung war. Da versucht ein alter Professor seinen Studenten zu zeigen, wie es sich auswirkt, wenn die Prioritäten im Leben nicht stimmen. Er nimmt ein Glas und füllt Sand, kleine Steine, mittlere Steine und größere Steine ein. Das Kleinzeug füllt das Glas schon über die Hälfte, und von den Großen passt dann eigentlich nichts mehr hinein. Dann leert er alles wieder aus und fängt diesmal mit den großen Steinen an. Es passen alle hinein, und das Glas ist voll. Aber dazwischen passen noch die mittleren Steine hinein. Nun nimmt er noch die kleinen Steine und auch die passen noch dazu. Ganz am Schluss gibt er noch den Sand hinein – alles ist drinnen und das Glas wirkt voll. So versucht er den Studenten zu vermitteln, wie wertvoll Prioritäten-Setzen und Zeitplanung ist. Ganz am Schluss nimmt er noch ein Glas Wasser und leert es noch zu den Steinen und dem Sand. Auch das passt noch dazu. Diese Geschichte hat mich immer wieder fasziniert und mir geholfen, die Prioritäten in meinem Leben richtig zu setzen. Die Lebensqualität und Fülle, die ich als Folge davon geschenkt bekommen habe, möchte ich heute nicht mehr missen.

Habt eine wertvolle Zeit,  
Christian, Alkoholiker, Österreich

Mit 30 bin ich sowieso schon lange hin

Endlich Mittagspause. Das Bier habe ich mir nun aber redlich verdient. Das Aufstehen und der Vormittag waren eine Strapaze gewesen. Gestern war ich mit Freunden Pizza essen. Ich hatte mir zwar vorgenommen, nicht mehr als 3 Krügerl zu trinken, aber dann waren wir doch noch länger sitzen geblieben. Macht ja nichts, lustig war's und die anderen haben ja auch.....

Immer eine plausible Begründung griffbereit. Wenn ich so in der Erinnerung an meine nasse Zeit krame, reihen sich die Ereignisse, wo ich nicht einhalten konnte, was ich mir vorgenommen hatte. Wie ich immer wieder mich, meine Vorhaben, meine Werte im Stich gelassen habe zugunsten eines weiteren Getränks. Und immer sofort die passende Begründung griffbereit. Ich konnte mir und anderen überzeugend erklären, wie gut es doch schmeckt oder über einen edlen Tropfen philosophieren. Im Inneren war mir aber schon klar, dass das Zeug meistens eklig schmeckte, und dass es mir eigentlich nur um die Wirkung ging. Ich war ja froh, endlich etwas gefunden zu haben, womit ich mir meine Gefühle zurecht saufen konnte. Endlich ein einfaches Werkzeug, um den schmerzenden Klumpen in mir abzutöten, Ängste und Sorgen zu verdrängen und meine Träume und Visionen lebendig zu machen. Endlich hatte ich etwas gefunden, das mir das Gefühl gab, mit dem Leben zurecht zu kommen. Klar wollte ich immer mehr davon. Diese Erleichterung hielt nicht lange an und hatte einen zunehmend höheren Preis. Der Alkohol wurde immer mehr und mein Leben immer weniger. Die Einstellung: „Mit 30 bin ich sowieso schon lange hin“ hatte ich mir ja noch aus meiner Jugend mitgenommen.

Bald hatte ich resigniert und mich damit abgefunden, dass ich Alkoholiker bin. Zum damaligen Zeitpunkt bedeutete das für mich, ich brauche eine gewisse Menge Alk pro Tag, damit ich funktioniere. Also versuchte ich meinen Spiegel zu halten, um noch fallweise ein paar Stunden arbeiten zu können. Ich hatte immer billig getrunken. Aber genau dieses bisschen Geld wurde nun immer schwieriger zu verdienen. Als ich auch mit Alkohol dieses bisschen Funktionalität nicht mehr aufrecht erhalten konnte, wusste ich, dass ich Hilfe brauchte. Mir fielen die AA wieder ein, und ich rief dort an. Ich hatte immer gewusst, die AA sind eine gute Sache, für die, die es brauchen. Aber natürlich nicht für mich, ich schaffe das schon allein. Die Krankheit ist schon Wahnsinn. Inzwischen habe ich schon viele kennen gelernt, die dieser Irrtum umgebracht hat. So glaubte ich anfangs, ich schaffe das allein. Andererseits trieb mich der Leidensdruck immer wieder in die Meetings, weil mein Leben einfach nicht mehr zum Aushalten war. Dort kapierte ich ganz langsam, dass diese Krankheit auch eine Wahrnehmungsstörung ist. Und das nicht nur, wenn ich gerade besoffen bin. Das Wissen, dass diese Krankheit mit all ihren schrecklichen Auswirkungen tödlich ist, habe ich vom Verstand her ja gewusst. Aber wahrzunehmen, zu erfassen, zu spüren, was das alles mit mir zu tun hat, hat noch eine Weile gedauert und viel Leidensdruck notwendig gemacht. Erst durch die Meetings ist mir langsam bewusst geworden, dass es meine Krankheit ist, dass es mich betrifft, dass es für mich ums Überleben geht, vor allem, dass es möglich ist und dass ich dieses Überleben dann ganz langsam auch wollte.

Mit vielen Meetings wurde ich langsam trocken, zumindest tageweise. Das war ja schon ein großer Fortschritt. Wenn ich dann wieder einmal halbwegs bei Sinnen war, versuchte ich mir anzuschauen, warum ich wieder abgesoffen war. Ich kam drauf, dass ich meine Trockenheit an Bedingungen geknüpft hatte, aus Zorn, aus Selbstmitleid oder einfach weil ich trinken wollte, getrunken hatte. Es kam auch vor, dass ich nicht ins Meeting kam, weil ich mich für meinen Zustand schämte. Also es war immer noch ein Teil in mir, der keine Hilfe annehmen wollte, der beweisen wollte, dass ich es schon allein schaffen würde. Jeden Tag in ein Meeting, egal in welchem Zustand, sagten mir die AA-Freunde. Ich tat es dann langsam wirklich. Anfangs einfach weil mein Leben so weh tat. Von manchen Meetings weiß ich nicht mehr, dass ich dabei war, so zugesoffen war ich. Aber es wirkte. Ich konnte zu mir ehrlicher werden.

Mir wurde gesagt, ich solle in der AA-Literatur lesen, weil das hilft. Ich begann dann auch darin zu

lesen. Es half ein bisschen, wenn ich so manchen Tag das Gefühl hatte, vor lauter Angst, Verzweiflung oder Groll über zu schnappen. Durch das alles durfte ich weiter zu mir ehrlicher werden. Ich durfte mir eingestehen, dass Alkohol bei mir nicht mehr funktionierte. Er hatte mir die letzte Zeit keine Erleichterung mehr gebracht. Außer Entzug und Bewusstlosigkeit war mit dieser Substanz nichts mehr heraus zu holen.

Und dann lag ich wieder einmal besoffen im Bett (oder sonst wo), rätselte, was die letzten Stunden passiert war und zweifelte an den Resten meines Verstandes. Vor ein paar Monaten hatte ich noch geglaubt, dem Alkohol gegenüber machtlos zu sein bedeutet, dass ich nach dem ersten Getränk nicht mehr entscheiden kann, wie es weitergeht. Aber das war nur der Kontrollverlust. Nun erlebte ich, dass machtlos bedeutet, immer wieder mit dem Trinken anzufangen, auch wenn mir völlig klar ist, was ich mir und meinem restlichen Umfeld damit antue. Ich lag wieder einmal da, Schuld und Angst würgten mich nieder. Entsetzt spürte ich: Da passiert was Entsetzliches mit mir. Ich habe absolut Nichts, dem etwas entgegen zu setzen. Mir fiel ein, dass manche AA-Freunde in Meetings erzählt hatten, jeden Tag um Trockenheit zu beten. Ich glaubte zwar nicht an Gott bzw. an irgend eine Höhere Macht, aber ich begann auch damit, weil mir einfach nichts anderes mehr einfiel, und mein Leben so weh tat. Manche Tage bekam ich Trockenheit, manche nicht.

Früher hatte ich geglaubt, Leben meistern bedeutet, meinen Spiegel so halten zu können, dass ich so weit funktioniere, noch so viel arbeiten zu können, um meinen Alkohol zu finanzieren. Nun hatte ich den Zustand erreicht, dass mein Leben einfach nicht mehr zum Aushalten war. Mit Alkohol gings nicht, ohne Alkohol gings nicht, und sterben konnte ich auch noch nicht. Ich schleppte mich weiter in die Meetings und betete weiter um Trockenheit. Wenn ich wieder einmal ein paar Tage trocken war, quälte mich die Angst vor mir selber, wann ich wieder alles zunichte saufen würde. Oft war ich hin und her gerissen zwischen „bei mir ist alles eh noch nicht so schlimm“ und „ich bin ein hoffnungsloser Fall“. Ich las immer wieder in den AA-Büchern. Im 12+12 auf Seite 21 fand ich den Satz: *„Es war offenbar nötig, den Tiefpunkt, den wir übrigen erlebt hatten, bis zu dem Punkt anzuheben, an dem diese jungen Leute selbst standen“*. Das musste also offensichtlich funktionieren, sonst würde das nicht drinnen stehen, dachte ich mir immer wieder. Da klammerte ich mich fest daran, wenn mich meine Gefühlsschwankungen wieder quälten. Obwohl ich mich manchmal schon insgeheim abgeschrieben hatte, blieb ich wie durch ein Wunder trotzdem trocken. Viel später erst realisierte ich die Stelle gleich im ersten Absatz vom ersten Schritt im 12+12: *„....., dass uns nur noch das Wirken der Vorsehung daraus befreien kann.“* Das hatte ich monatelang überlesen, einfach verdrängt. Aber genauso hatte ich es nun selbst erlebt. Andere Stellen hatte ich Gott sei Dank schneller gefunden. *„Die Antwort darauf ist, dass nur wenige ernsthaft versuchen, das AA-Programm zu leben, ehe sie nicht ihren Tiefpunkt hatten.“*, 12+12, Seite 22.

Heute bin ich dankbar dafür, dass mich der Leidensdruck in diese Schritte gezwungen hat. Denn freiwillig hätte ich nie begonnen, mich mit diesen Schritten auseinander zu setzen und zu versuchen, sie in meinem Leben anzuwenden. Früher war meine Antwort aufs Leben, mich mit irgend etwas zu zu machen. Nun habe ich mit den 12 Schritten endlich Antworten gefunden, die wirklich in jeder Lebenslage funktionieren.

Habt eine wertvolle Zeit,  
Christian, Alkoholiker, Österreich

Das kann ja noch nicht alles gewesen sein.....

Ich denke mir heute, ohne ein Stück 2. Schritt kann ich ja im 1. Schritt gar nicht wirklich kapitulieren. Ohne der greifbaren Hoffnung, dass es eine Lösung geben könnte, dass ich wieder gesund werden kann, kann ich mir die wahre Tragweite meiner Machtlosigkeit, meines Krankseins ja überhaupt nicht eingestehen

In den Meetings redeten sie von „Höherer Macht“. Anfangs dachte ich, das betrifft mich nicht. Jedoch erlebte ich öfter, dass ich aus eigener Kraft nicht aufhören konnte. Oder ich begann wieder zu trinken, obwohl mir völlig klar war, was ich mir und anderen wieder damit antun würde. Mir wurde langsam klar, dass ich auch so eine Höhere Macht brauchte, falls ich überleben wollte. Ein bisschen wollte ich, weil durch die Meetings war wieder Hoffnung in mir entstanden. Hie und da, wenn ich mit meinen 24 Jahren wieder über eine sichere Selbstmordmethode nach grübelte, war so in mir der Funke: Das kann ja noch nicht alles gewesen sein.

Trotz aller Zweifel wollte ich überleben und begann jeden Tag irgend etwas um Trockenheit zu bitten. Ohne es zu wissen war ich mitten im 2. Schritt. Trotzdem war in mir das Gefühl, das betrifft mich nicht, wenn es in den Meetings wieder mal um das Thema Glauben ging. Ich begann ohne Vorurteile darüber nachzudenken, was solche Worte wie „Höhere Macht“, „Glaube“, etc. für mich bedeuteten. Ich kam drauf, dass ich einen fast unerschütterlichen Glauben hatte. Ich glaubte fest an das Schlechte und Böse in der Welt. Ich glaubte an die Wirkung von dem, was ich schluckte und was ich mir sonst wie rein ziehe, und, dass ich damit wohl irgendwie mit meinem Leben zurecht kommen würde. Damit war ich zwar mit Alkohol gescheitert, aber mit einigen anderen Substanzen war ich noch voll dabei.

In den Meetings hörte ich: Glaube heißt Vertrauen. Damit konnte ich was anfangen. Ich vertraute den anderen in der Gruppe. Dort waren auf jeden Fall mehr trockene 24h als ich mir überhaupt vorstellen konnte.

Mein früherer Glaube war: Ich halte das nicht aus.

Die Freunde lebten mir vor: Ich bekomme nicht mehr, als ich tragen kann. Auch das durfte ich langsam annehmen, und es wurde Basis meiner neuen Trockenheit.

In diesen Meetings wurde auch immer über die 12 Schritte geredet, und mir wurde empfohlen, in den AA-Büchern zu lesen. Schon als ich noch immer wieder betrunken war, hatte ich damit begonnen, dies regelmäßig zu tun. Dort stand auch, dass es weltweit über 2 Millionen trockene Alkoholiker in AA geben würde. Ich begann, nicht nur an die Gruppe, sondern auch an die 12 Schritte zu glauben. Wenn das für so viele funktionierte, müsste es auch bei mir klappen. Ich grübelte weiter über so Begriffe wie „Höhere Macht“ und „Glauben. Ich begann in dem Buch „Wir kamen zu dem Glauben“ zu lesen und fand mich in Teilen mancher Geschichten wieder. Mein Glaube wurde langsam konkreter. Die Berührungsängste vor dem Ausdruck „Gott“ ließen nach. Ich erkannte, dass das selbe gemeint war, wenn viele in AA von ihrer Art Höhere Macht berichteten und begann dann langsam auch, den in unserem Kulturkreis öfter üblichen Ausdruck „Gott“ dafür zu verwenden.

In den Meetings hörte ich: Wenn dir dein Glaube keine Freude macht, dann such dir einen anderen. Das half mir Klarheit zu finden und mich von der Konfession, in die ich hinein geboren war, zu lösen. Mein Gott wurde konfessionslos.

Nach einiger Zeit der Trockenheit begann mein Interesse für die Natur langsam wieder auf zu leben. Immer mehr konnte ich sehen, wie genial dies alles zusammen gefügt war. Ich kam zu einem für mich erleichternden Schluss: Wenn in der Schöpfung das alles so aufeinander abgestimmt war, dass alles so gut funktionierte und ich war auch da, dann musste auch für mich auf dieser Welt ein Platz vorgesehen sein. Dieser Gedanke und ständige Bemühungen mit einer Dankbarkeitsliste ließen in mir das Bewusstsein entstehen, irgend etwas hat mich gewollt und sorgt für mich und meint es wohl auch gut mit mir.

Ich kam zu dem Glauben: Ich kriege was ich brauche. Irgendwas hat schon für mich gesorgt, als ich noch jeden Tag besoffen war, also wird Er/Sie/Es oder mein Gott es auch weiterhin tun.

Ich hörte was von geistiger Gesundheit bzw. was das nicht ist und erkannte mich immer mehr wieder. Je mehr ich mich mit diesem Thema ehrlich beschäftigte, um so mehr wurde mir bewusst, wie viel da

im Argen lag. Im Denken, Fühlen und Wollen und in meiner Seele krank, hörte ich in den Meetings. Bei gesunden Menschen gehen diese drei Dinge in die selbe Richtung. Bei mir kam es oft vor, dass Denken, Fühlen und Wollen in völlig gegensätzliche Richtungen zogen, oft verbunden mit dem Bewusstsein von Ohnmacht, Hoffnungslosigkeit und Verzweiflung.

Zu meinem 1. AA-Geburtstag bekam ich von meinen Freunden eine Torte, auf der folgendes stand:

*„...Jetzt habe ich diesen Glauben ganz sicher. Um ihn zu erlangen musste ich nur aufhören zu kämpfen und versuchen, das übrige AA-Programm zu leben.“* (12+12, Seite 25). Das war eine Lösungsmöglichkeit, die ich zumindest teilweise akzeptieren konnte. Ich arbeitete also mit den Schritten weiter.

Ich kam drauf, dass diese geistige Krankheit auch den Bereich meiner Gottesbeziehung betraf. Ich hatte zwar meine frühere Konfession abbestellt, aber mir war nicht bewusst, wie viele Prägungen noch im Unterbewusstsein weiter wirkten. Die Gottesvorstellung, die mir in meiner Kindheit vermittelt worden war - zumindest habe ich es damals nicht anders verstanden - bestand zum größten Teil aus einem strafenden Gott, der alles sieht und weiß, und der mir für alles, was ich falsch mache, die entsprechende Strafe verpasst. Umgekehrt war auch die Hoffnung da: Bin ich brav, krieg' ich einen Keks. Also ein Gott zum Geschäfte-Machen, vor dem ich mich fürchtete.

Bei meinen Inventuren machte ich auch Bereichsinventuren. Ich fing an über den Bereich Glaube und Gottesbeziehung zu schreiben und begann zu erkennen, wie viel da im Argen lag. Nachdem ich den Mut gefunden hatte, mit meinem Sponsor darüber zu reden, begannen viele der alten Prägungen zu heilen. Dieser Bereich beschäftigte mich sehr, und ich suchte weiterhin in unseren AA-Büchern. Immer stand da was von einem liebenden Gott, den wollte ich auch haben, und ich wünschte mir immer mehr, diesen wirklich zu finden. Ich las weiter in den AA-Büchern und las Bobs Erfahrungen zu diesem Bereich: *„Aber ich denke, Glauben kann man sich erwerben; er kann langsam erarbeitet werden, ....“* (Bill und Bob Seite 26).

Ich kam drauf, dass mein Glaube etwas Lebendiges geworden war, wie ein Gemüsegarten. Da ist auch ständige Arbeit mit Unkraut entfernen, Umgraben oder Gießen. Wenn ich aufhöre zu pflegen, dann gibt es keine Ernte. Genauso ist es mit meinem Glauben: Wenn ich ihm keine Zeit widme, verkümmert er. Und wenn ich ihn dann brauche, ist er nicht tragfähig, dann gibt's auch nichts zu ernten. Es ist etwas, wo ich ständig dran bin und was ich übe. Dass ein Sportler oder Musiker ständig übt, damit er seine Kondition oder seine Fähigkeiten nicht verliert, ist üblicherweise jedem klar. Aber um zu erkennen, dass es in spirituellen Dingen genauso funktioniert, hat es bei mir noch eine Weile gebraucht. Ich glaube, dass diese ständige Pflege es überhaupt erst ermöglicht hat, dass eine persönliche vertraute Beziehung zu meinem Gott entstehen kann. Ich habe früher Gott viel zu wenig Platz in meinem Leben zugewiesen gehabt. Mein Wille war da viel wichtiger. Entsprechend habe ich es als persönlichen Angriff oder Strafe erlebt, wenn es wieder einmal nicht nach meinem Kopf ging. Ich habe immer wieder viel Schmerz und Leidensdruck gebraucht, um Ihn endlich machen zu lassen. Immer wieder musste ich mich durchringen und den Entschluss fassen, nicht nur auszulassen, weil ich nicht mehr kann, sondern es Ihm auch wirklich anzuvertrauen. Die bewusste Entscheidung zu treffen: Er gibt mir die Situation des Lebens nicht um mich zu quälen, sondern weil ich es benötige, damit ich damit wachsen und gesund werden kann, eben aus Liebe. Aus dieser Wechselbeziehung mit dem 3. Schritt habe ich es dann immer wieder erlebt, dass es ein liebender Gott ist, von dem in den 12 Schritten die Rede ist, und dass dieser liebende Gott heilen kann, mich gesund machen kann, wenn ich Ihn lasse.

Habt eine wertvolle Zeit,  
Christian, Alkoholiker, Österreich

„Sag, wie machst du das mit dem 3. Schritt?“,

wurde ich letztens gefragt. Na, ja, ich versuche, ihn mindestens 2 mal am Tag bewusst zu machen. Ich knie mich in der Früh und am Abend hin und sage mir die Worte vom 3. Schritt vor. Das Knien drückt mehr die Haltung Gott gegenüber aus, die ich einnehmen möchte. Ich erlebe es nun in einer anderen Qualität als wie früher, als ich dasselbe halb im Sessel liegend mit den Füßen oben machte. Für mich ist das gleichzeitig auch ein Gebet, ein Gespräch mit meinem liebenden Gott, den ich inzwischen gefunden habe. Ich vertraue Ihm da nicht nur mein Leben und meinen Willen an, sondern auch viel anderes, was mich beschäftigt, bedrückt oder erfreut, einfach alles. Alles, was mein Leben heute ausmacht. Ich möchte das 2 mal am Tag üben – egal, ob es mich jetzt freut oder nicht oder ob ich mir dafür Zeit nehmen möchte. Wenn ich das wirklich eine Weile konsequent übe, bemerke ich, dass mir der 3. Schritt unter Tags, wenn ich ihn brauche, eher einfällt. Es ist dann etwas Vertrautes, von dem ich spüre, dass es Frieden bringt, Sicherheit gibt, das ich freiwillig suche, einfach, weil ich weiß, dass es funktioniert. Es ist nicht mehr so, wie in meiner Anfangszeit, als ich mich mit Gedanken des 3. Schrittes nur deshalb befasste, weil mir absolut nichts anderes mehr übrig blieb.

Die Anfänge, einen Zugang zum 3. Schritt zu finden, waren sehr gemischt. Was den Alkohol betrifft, war es soweit klar: Ich hatte es erlebt, dass ich selber da absolut machtlos war. Das konnte mir nur Gott abnehmen. Aber was den Rest meines Lebens betraf, war ich schon der Meinung, ich müsste und könnte das selber schaffen. In den Meetings traf ich Menschen, die diesen 3. Schritt lebten. Sie hatten eine Ruhe und Kraft gefunden, von der ich nicht mal träumen konnte. Ich wurde einfach neidisch und wollte das auch. Das brachte mehr Bereitschaft, mich mit weniger Vorbehalten darauf einzulassen und es zu probieren.

„*Dein Wille geschehe...*“ (12+12, Seite 39), las ich immer wieder beim 3. Schritt. AA-Freunde sagten mir, ich sollte zumindest tun, als ob ich einen Gott hätte und diesen Schritt vollziehen würde. Ich kam mir zwar total blöd dabei vor, aber ich begann, es zu versuchen. Es gab Tage, da glaubte ich, die Angst bringt mich um. Und endlich probierte ich es wirklich. Ich rettete mich mit diesen Worten „*Dein Wille geschehe...*“ über solche Stunden und begann zu erleben, dass es funktionierte.

Kaum war irgend eine Angstsituation dann vorbei, nahm ich meine Angelegenheiten natürlich sofort wieder selbst in die Hand. Aber ein Anfang war gemacht. Langsam wurde es weniger. Also, ich brauchte immer weniger Leidensdruck um irgend etwas auszulassen. Ich erkannte, dass das Negative meines Eigenwillens in mir eine Eigendynamik hatte. Wenn ich nichts tue, wächst es. Ich muss den 3. Schritt wirklich ständig üben, sonst ist er wieder weg. Für mich ist das das „*Bejahende Handeln*“, das im 12+12, Seite 32 beschrieben wird. Tue ich das nicht, dann wird alles Zerstörerische und Negative wieder stärker. So Gedanken in der Preisklasse wie: Es ist alles sinnlos, nein, das geht sicher nicht oder halt schief, was wird da wieder passieren etc. bekommen dann wieder das Übergewicht und bestimmen meine Wahrnehmung und mein Leben.

Diese Erfahrungen hatten mich überzeugt. Also übte ich weiter und, nach einigen Monaten stellte ich fest: Es geht ja schon recht gut. Es gab nichts Gröberes, wogegen ich ankämpfte, und ich hatte mein Leben eigentlich gern. Das war neu. Das wäre einige Zeit vorher, als ich zu AA kam, unvorstellbar gewesen. Da war das Leben eine Quälerei, und so wie ich lebte war ich überzeugt, mit 30 bin ich ohnehin schon lange hin. Und nun lebte ich gern und hatte eine neue Erkenntnis: Ich könnte ja eigentlich auch älter werden, ja, richtig alt! Nach einem kurzen Moment der Freude spürte ich die leise Sorge, ich könnte auch vorher sterben – unter Umständen schon bald. Eine beklemmende Angst um mein Leben machte sich in mir breit. Das war neu und überforderte mich. Jahre, Jahrzehnte über eine sichere Selbstmordmethode nachzudenken, war mir vertraut. Aber nun plötzlich Angst um mein Leben – das war echt ein Problem.

Natürlich hatte ich gewissenhaft im 3. Schritt mein Leben und meinen Willen der Sorge Gottes

anvertraut, aber früher dieses „Sch...leben“ abzugeben war ja keine Kunst gewesen. Mit der Möglichkeit, zufrieden alt zu werden, dasselbe zu tun wurde nun zur Herausforderung. Ich bemühte mich zwar, mein Leben Gott zu übergeben, aber kaum hatte ich das getan, holte sich meine Rückhand einen Teil zurück, und die Angst zu sterben war wieder da. Bestenfalls erreichte ich kurze Momente der Erleichterung um mich gleich wieder in die Angst um mein Leben zu verkrallen. Die Unfähigkeit, mich von meinen täglichen 2-3 Schachteln Zigaretten zu verabschieden, war meiner Gelassenheit auch nicht gerade förderlich. Eine ziemliche Weile versuchte ich, diesen Wahnsinn in den Griff zu bekommen. Inzwischen wartete ich stündlich auf den demnächst eintretenden Herzinfarkt. Ich beschloss also, ärztliche Hilfe in Anspruch zu nehmen und ließ mich durchchecken. Beim Belastungs-EKG stellte sich heraus: Meine Pumpe ist gesund, zwar nicht fit, aber dem Alter entsprechend und für den Rest wurden mir eine Psychotherapie und Psychopharmaka angeboten. Da hatte ich die Sch..... Irgend so was hatte ich ja schon geahnt. Was nun? Ich war froh, endlich nicht mehr immer wieder mit Tabs abgefüllt zu sein. Und dann so ein Angebot! Aber irgend etwas musste anders werden. Ich begann mich also zu fragen: „Welche Angebote unseres Programms habe ich noch nicht vollständig genützt?“ Sicherheitshalber schenkte ich mir als Akuttherapie erst mal 90 Tage-90 Meetings, wie es bei uns in Wien zum Trockenwerden und für Krisenzeiten empfohlen wurde. Da ich mich zum Glück ja körperlich nicht in einem lebensbedrohlichen Zustand befand, erschien es mir verantwortbar, mir noch eine Frist zu gewähren, die Sache zu überdenken. Wenige Meetings später hatte ich einen Ansatzpunkt im Blauen Buch Seite 74 gefunden: *„Unser Entschluss, uns Gott anzuvertrauen, war ein lebenswichtiger und entscheidender Schritt. Er konnte jedoch nur dann wirksam werden, wenn darauf sofort die echte Anstrengung folgte, den Dingen, die uns den Weg versperrten, ins Auge zu sehen und uns von ihnen zu lösen. Der Alkohol war dabei nur ein Symptom. Wir mussten also bis zu den Ursachen und inneren Voraussetzungen vordringen.“*

Ich begann also mit einer Angstinventur. Ich kam dahinter, dass mir diverse kleine Unehrllichkeiten in meinem Leben existenzielle Anzustände bereiteten. Die kleinen Linken des Alltags mochten ja vielleicht für manche Menschen, die nicht meine Vergangenheit hatten, etwas ganz Normales sein. Aber für mich mit meinem Vorleben wäre das eine typische halbe Sache gewesen. Instinktiv spürte ich, wenn ich da für mich keine klaren Linien hineinbringen würde, würde mich die Angst über kurz oder lang umbringen.

Nun hatte ich einiges gefunden, um meine Lebensqualität zu verbessern, denn viel von meinen Ängsten war hausgemacht.

Beim Lesen im 12+12 Seite 34 fand ich folgenden Satz, der mir keine Ruhe mehr ließ: *„Je mehr wir bereit werden, uns von einer Höheren Macht abhängig zu machen, umso unabhängiger werden wir in Wirklichkeit.“* Ich erkannte, dass ich Gott und meiner Spiritualität mehr Raum in meinem Leben geben musste. Bis jetzt war es eher eine Notbeziehung gewesen, mit der ich mich oft nur befasste, weil mir nichts anderes mehr übrig blieb. Nun begann ich mir mehr Gedanken darüber zu machen, einfach mehr meines Lebens diesem Thema zu widmen.

Ich beobachtete, wie sich meine Beziehung zu meiner Höheren Macht zu verändern begann.

Ich kam drauf, dass mein Glaube etwas Lebendiges geworden war, wie ein Gemüsegarten. Da ist auch ständige Arbeit mit Unkraut entfernen, Umgraben oder Gießen. Wenn ich aufhöre zu pflegen, dann gibt es keine Ernte. Genauso ist es mit meinem Glauben: Wenn ich ihm keine Zeit widme, verkümmert er. Und wenn ich ihn dann brauche, ist er nicht tragfähig, dann gibt's auch nichts zu ernten. Es ist etwas, wo ich ständig dran bin und was ich übe. Dass ein Sportler oder Musiker ständig übt, damit er seine Kondition oder seine Fähigkeiten nicht verliert, ist üblicherweise jedem klar. Aber um zu erkennen, dass es in spirituellen Dingen genauso funktioniert, hat es bei mir noch eine Weile gebraucht. Ich glaube, dass diese ständige Pflege es überhaupt erst ermöglicht hat, dass eine persönliche vertraute Beziehung zu meinem Gott entstanden ist.



Langsam ist es ein liebender Gott geworden. Es ist das Bewusstsein gewachsen, dass da jemand ist, der es gut mit mir meint, der mich mit allem versorgt, was ich brauche. Mein Erleben des 3. Schrittes hat eine neue Qualität bekommen. Früher war es Abgeben, weil ich begriffen hatte, dass ich selber nicht mehr kann.

Ich habe früher Gott viel zu wenig Platz in meinem Leben zugewiesen gehabt. Mein Wille war da viel wichtiger. Entsprechend habe ich es als persönlichen Angriff oder Strafe erlebt, wenn es wieder einmal nicht nach meinem Kopf ging. Ich habe immer wieder viel Schmerz und Leidensdruck gebraucht, um Ihn endlich machen zu lassen. Immer wieder musste ich mich durchringen und den Entschluss fassen, nicht nur auszulassen, weil ich nicht mehr kann, sondern es Ihm auch wirklich anzuvertrauen. Die bewusste Entscheidung zu treffen: Er gibt mir die Situation des Lebens nicht um mich zu quälen, sondern weil ich es benötige, damit ich damit wachsen und gesund werden kann, eben aus Liebe.

Inzwischen ist es immer öfter ein bewusstes Anvertrauen geworden. Die bewusste Entscheidung zu treffen: „Wenn Du es willst, will ich es auch.“

In der Anfangszeit der AA wurde großer Wert darauf gelegt, den 3. Schritt zu vollziehen, um mit dem Rest des Programms weiter arbeiten zu können. Schon als ich zu AA kam war das nicht mehr so üblich. Es gab auch Stimmen wie: „Nimm dir, was du brauchst, und den Rest lass hier. Es sind ja alles nur Empfehlungen.“ Im Vorwort vom Blauen Buch steht auf Seite XXI: *„Von den Alkoholikern, die zu den AA kamen und einen ernsthaften Versuch damit machten wurden 50% nüchtern und blieben es auch; ...“* Ich glaube auch, das ist inzwischen nicht mehr üblich.

Gott sei Dank waren in den Meetings, in denen ich trocken geworden bin, auch viele Freunde, die von Gott und den Schritten sprachen, und das, was die hatten, wollte ich auch. Trotzdem habe ich viel Zeit damit verbracht, den 3. Schritt nicht zu vollziehen. Das heißt aber nicht, dass ich das heute immer kann, sondern dass es mir in meinem Leben zunehmend geschenkt wird.

*„Tatsächlich steht und fällt die Wirkungskraft des gesamten AA-Programmes damit, wie gut und wie ernsthaft wir versucht haben, den Entschluss zu fassen, unseren Willen und unser Leben der Sorge Gottes, wie wir Ihn verstehen, anzuvertrauen.“* steht im 12 + 12 auf Seite 32.

So erlebe ich es auch immer wieder. Das Programm beginnt zu wirken, und nicht nur, dass Wunder in meinem Leben geschehen, ich werde auch in die Lage versetzt, sie wahrzunehmen.

Habt eine wertvolle Zeit,  
Christian, Alkoholiker Österreich

Ich war gerade mal 25 als ich das erste Mal versuchte, ehrlich mein Leben anzuschauen.

Grundlos und fürchterlich wurde oft gescherzt, wenn in den Meetings vom 4. Schritt geredet wurde. Diese blöden Scherze führten unter anderem auch dazu, dass ich mich längere Zeit mehr mit der Angst vor einer Inventur beschäftigte, anstatt mit der Inventur selbst. Der nächste Hinderungsgrund war meine Angst, es falsch zu machen. Also schlicht mein Perfektionismus. Ich hatte nicht kapiert, dass der 4. Schritt für mich und nicht für die anderen gemacht wird. Aber so, wie ich damals beschaffen war, drehte sich fast alles in meinem Leben darum, ein bisschen Anerkennung, Liebe und Bewunderung zu ergattern, weil tief drinnen fühlte ich mich wie ein Nichts. Aber diese Erkenntnisse kamen auch erst im Lauf der weiteren Inventuren. Das Wichtigste an einer gründlichen Inventur ist also nicht der Stil oder das Layout, sondern gründlich bedeutet: Endlich anzufangen und damit weiter zu arbeiten.

Ein weiterer Grund sie aufzuschieben war meine Faulheit. Es gab ja immer so viel Wichtiges zu tun. Oft Scheinaktivitäten, wie ich dann einige Zeit später bei der Inventur darauf kam. Während all dieser Zeit, wo ich beschäftigt war, die Inventur nicht zu machen, ging ich glücklicherweise weiter in die Meetings und las weiter in AA-Büchern. Immer wieder kam ich bei der Stelle im 12+12, Seite 53 vorbei. *„Manche bleiben überhaupt nicht trocken, andere haben immer wieder Rückfälle, bevor sie nicht endlich einen gründlichen Hausputz gemacht haben.“* Diese Prophezeiung war mir gar nicht recht. Ich war nun einige Zeit trocken, und eigentlich ging's mir ja recht passabel – das wollte ich keinesfalls wieder verlieren. Also begann ich eher gezwungenermaßen als freiwillig mit einer Inventur. Mit der Frage, die einige AA-Freunde beschäftigte, ob denn eine Inventur im Kopf ausreichte oder ob es schriftlich sein müsse, musste ich mich glücklicherweise nicht mehr aufhalten. Das stand ja klar und deutlich im Blauen Buch Seite 86: *„Wir haben unsere geschriebene Inventur und sind auf ein langes Gespräch vorbereitet.“*

Aber es ist ja alles nicht so einfach. Andere Dinge, die auch klar und deutlich im Blauen Buch stehen, habe ich auch erst Jahre später entdeckt, obwohl ich oft darin las. Bevor ich mich an die Sache heranwagte, vergewisserte ich mich noch bei meinem Sponsor, dass er für den 5. Schritt zur Verfügung stehen würde. Für den Fall, dass ich etwas Schreckliches bei meiner Inventur entdecken würde, was für mich allein zu viel wäre, bekam ich noch die Zusage, im Notfall Tag und Nacht anrufen zu können. Das nahm mir etwas von dem Druck und der Angst, die in mir waren.

Ich war gerade mal 25 als ich das erste Mal versuchte, ehrlich mein Leben anzuschauen. Seit 5 Jahren wohnte ich in Wien. Ich hatte so weit als möglich immer viel gearbeitet und jeden Tag getrunken. Jetzt waren diese Jahre plötzlich verflogen, und es blieb nur Unbehagen. Das Wenige, das ich aus diesen Jahren zur Verfügung hatte, waren einige Arbeitsaufzeichnungen. Alles andere war verschüttet. Mit diesen Unterlagen gelang es mir, Vorfälle zeitlich zu ordnen und etwas mehr Bezug zu meinem Leben zu gewinnen.

Diese erste Inventur sah zwar mehr wie ein Lebenslauf für ein Bewerbungsschreiben aus, aber es war einmal ein Anfang, Zugang zu meiner Vergangenheit zu finden. Die Zeit davor war noch schlimmer verschüttet. Ich wusste, dass ich jahrelang in die Schule gegangen war. Fallweise hatte ich immer wieder noch Angstzustände und Albträume aus diesen Zeiten. Das begann erst nach meinem ersten 5. Schritt langsam aufzuhören. Die ganze Zeit war in meiner Erinnerung ein absoluter Horror. Angst, Depression, ständige Selbstmordgedanken, Drogen, Tabs und Alkohol. Na ja – und von meiner Kindheit sagte mir der Verstand, dass ich wohl eine gehabt haben müsste, aber die war ziemlich weg. Erst viel später tauchten nach und nach viele überwiegend unangenehme Erinnerungen auf.

Jahrelang hatte ich versucht – und größtenteils war es auch gelungen – meine Realität mit Drogen und Alkohol zu verändern und zu verdrängen. Nun war ich bei meiner ersten Inventur also mitten drin, mein Leben und meine Realität zu rekonstruieren. Ein paar von den schlimmsten Schuldgefühlgeschichten patzte ich auch in meine erste Inventur. Das alles war ein Anfang, mehr

Klarheit und Überblick über mein Leben zu gewinnen. Durch den 5. Schritt bekam ich mehr Zugang zu den Bereichen, über die ich geredet hatte, und ich versuchte, mit weiteren Inventuren mehr in die Tiefe zu kommen. Ziemlich bald nach meinem ersten 5. Schritt begann ich auch regelmäßig den 10. Schritt täglich zu schreiben. Zusätzlich begann ich Bereichsinventuren.

In einer der Gruppen, zu denen ich gehörte, hatte ich den Kassierdienst bekommen. Das führte dazu, mir auch meine eigenen Finanzen einmal genauer anzuschauen. Ich machte eine Geldinventur: Wo kommt's her – wo geht's hin? Was kostet mich mein Leben, bzw. Bereiche davon? Ich stieß auf viele schmerzhaft Bereiche, wo ich die Realität einfach verdrängt hatte, wo ich mir in weiterer Folge nicht mehr so einfach ein X für ein U vormachen konnte. Dieser Bereich führte mich in den nächsten Bereich, in dem ich wagte, meine beruflichen Beziehungen, Beweggründe, Triebfedern und Ängste anzuschauen. Das führte auch dazu, mir mal ehrlich anzuschauen, welche Fähigkeiten ich wirklich hatte und mir auch Gedanken zu machen, was sie wert waren. Als ich meine Antriebe untersuchte kam ich drauf, dass ich vieles nur deshalb machte, weil ich geliebt werden wollte. Ich war besessen von dem Gedanken, „es ihnen beweisen“ zu müssen, ohne mir klar darüber zu sein, hinter was ich da eigentlich her lief.

Ich machte auch eine ausgiebige Angstinventur. Ich erkannte verschiedenste Arten von Versagens- und Existenzängsten. Die Angst um mein Leben mit all ihren Ausblühungen machte mir auch zeitweilig mein Dasein fast unerträglich. Noch eine Angstsorte war da: Ich hatte massive Ängste vor den Konsequenzen meiner Vergangenheit. „Halbe Sachen nützten uns nichts.“ (Blaues Buch Seite 68) fiel mir immer wieder ein. Die kleinen Linken des Alltags mochten ja vielleicht für manche Menschen, die nicht meine Vergangenheit hatten, etwas ganz Normales sein. Aber für mich mit meinem Vorleben wäre das eine typische halbe Sache gewesen. Instinktiv spürte ich, wenn ich da für mich keine klaren Linien hineinbringen würde, würde mich die Angst über kurz oder lang umbringen. Wenn ich heute unehrlich bin oder beginne, Dinge aus meinem Leben verheimlichen zu wollen, kann ich mir sicher sein, mit einer ordentlichen Portion Angst dafür belohnt zu werden. Alles, was ich verbergen will, hat unweigerlich die Angst durchschaut zu werden oder Angst vor Konsequenzen zur Folge, falls ich mir damit vermeintliche Vergünstigungen erschlichen habe. Auch wenn ich zu lange und zuviel über meine Grenzen gehe – aus welchen Gründen auch immer – beginnt mein Gefühlsleben nach einiger Zeit mit Angstzuständen zu reagieren. Es kommt auch immer wieder vor, dass durch eine alltägliche Situation oder eine Begegnung mit einem anderen Menschen ein altes Trauma mit allen dazugehörigen Ängsten wieder aktiviert wird.

12+12, Seite 47: „Das Gefühl der Erleichterung ist unbeschreiblich, wenn wir uns selbst erkennen. Das sind die ersten Früchte des 4. Schrittes.“ Mir wurde auch leichter. Mit jeder Eigenschaft, jedem Gefühl, das ich entdeckte und für das ich die passenden Worte fand, fühlte ich mich mehr entlastet. Manchmal erschüttert, doch oft immer wieder erleichtert erkannte ich Zusammenhänge und Beweggründe meiner Persönlichkeitsstruktur.

Anfangs als ich was von den Todsünden las schüttelte ich mich ab: „Was soll der altmodische Unsinn.“ Nun kam ich drauf, dass auch das mich betraf. Einfache Worte für grundlegende Eigenschaften aller Menschen, die nach reichlicher Verzögerung nun auch für mich ihre Gültigkeit bekamen. 12+12, Seite 45: „Es dauerte oft sehr lange, bis wir einsahen, dass wir Opfer unserer eigenen Gefühle waren. Bei anderen konnten wir sie schnell entdecken, bei uns nur sehr schwer.“ Auch diese Fähigkeit ist bei mir sehr ausgeprägt vorhanden. Inzwischen habe ich gelernt, sie mir zu Nutze zu machen. Wenn mich irgendwer immer wieder nervt, nehme ich mir einen Zettel und schreibe mal los, was mich so stört. Nach Herzenslust kann ich dann schreibenderweise den A.... beschimpfen, ihm Sachen vorwerfen, etc.. Bei anderen tue ich mir da ja relativ leicht. Wenn ich dann auf diese Art den Druck los geworden bin und mich beruhigt habe, lese ich mir das Ganze noch mal durch und beginne mich bei jedem einzelnen Vorwurf zu fragen, was das mit mir zu tun hat?

Langsam erkannte ich auch mehr Zusammenhänge, wenn mir Mitmenschen unsympathisch waren

oder auf die Nerven gingen. Oftmals zeigten sie mir ein Verhalten oder eine Eigenschaft, die ich bei mir selbst nicht sehen konnte oder wollte. Es kam auch vor, dass es um einen Charakterfehler ging, den ich selbst früher hatte, und der bei mir als Folge der 12 Schritte nicht mehr funktionierte. Ich war also schlicht neidisch.

Ich habe mir auch angewöhnt, zu Lebensbereichen, die mich immer wieder beschäftigen, Stichworte aufzuschreiben. Wann immer mir unter Tags etwas einfällt, kommt ein Stichwort auf einen Zettel. Diese Bereichszettel kommen in verschiedene Mappen, und von Zeit zu Zeit schaue ich mir diese Zettel durch. Je nach Tagesverfassung oder Stimmung beschreibe ich so verschiedene Blickpunkte der selben Sache. Wenn ich das Ganze wieder durcharbeite, wird die Gesamtübersicht über eine Situation wesentlich klarer. Ich erkenne viel mehr Zusammenhänge, als wenn ich mich nur einmal kurz hinsetze und eine Inventur zu schreiben versuche.

Ich möchte heute auch das Werkzeug des Schreibens nicht mehr missen. Immer wieder erfahre ich, dass ich durch das Schreiben tieferen Zugang zu mehr Bereichen bekomme. Durch Schreiben bekomme ich Klarheit, die einfach nicht entsteht, wenn ich alles nur im Kopf mache. Außerdem habe ich die Möglichkeit, Inventuren zu vergleichen. Ein gutes Hilfsmittel, wenn wieder einmal alles aussichtslos oder sinnlos erscheint. Ein kurzer Blick in eine ältere Inventur – dann sehe ich, was sich in meinem Leben inzwischen verändert hat, und ich darf sehr oft bald wieder dankbar sein. Oder ich vergleiche bei wiederkehrenden Schwierigkeiten meine Sichtweise von früher. Dann kann es auch vorkommen, dass ich Rückschritte entdecke. Hätte ich diese Inventuren nicht, würde ich meine Irrwege noch weiter verfolgen. Freunde in den Meetings leben es mir ja immer wieder vor, wie schnell so was mit einem Getränk enden kann. Gott sei Dank darf ich mir so was schon eine Weile ersparen.

Aus der anfangs fürchterlichen ist im Lauf der Zeit immer mehr eine furchtlose, fruchtbare Inventur geworden. Konnte ich anfangs weder Gefühle unterscheiden, noch oft Worte dafür finden, darf ich heute mein Leben sehr differenziert erfahren. Meine Methode eine Lebenssituation anzuschauen und durch zu denken ist immer mehr so einfach und klar geworden, wie es im Blauen Buch bei der Groll-Liste beschrieben wird. Früher machte ich viel mehr Kopfkino um nur ja nicht darauf zu kommen, was gerade Sache ist. Eine schriftliche Inventur ist ein vertrautes, oft geübtes Werkzeug geworden, das mir immer wieder hilft, mehr Überblick über mich und mein Leben zu gewinnen. Ich möchte dieses Werkzeug nicht mehr missen.

Habt eine wertvolle Zeit,  
Christian, Alkoholiker, Österreich

**„...geschriebene Inventur und sind auf ein langes Gespräch vorbereitet.“ (Blaues Buch, S 86)**

Ich hatte mir mit meinem Sponsor einen Termin vereinbart. Wir hatten uns im Meeting getroffen und blieben nachher noch länger in der Kontaktstelle sitzen. Das war ein vertrauter Ort, wo ich mich sicher fühlte. Das Ganze war mir sehr unangenehm und peinlich, obwohl ich noch fast keinen Zugang zu meinen Gefühlen hatte. Das Wenige aus meinem Leben, das ich bei meiner ersten Inventur rekonstruieren konnte, las sich eher wie ein Bewerbungsschreiben für einen Arbeitsplatz als eine Inventur, wie ich sie dann später kennen lernte. Ich hatte meine Arbeitsaufzeichnungen durchforstet und versucht, sie mit Stichworten chronologisch zu ordnen. Das war das Wenige, das ich aus meinem Leben genauer wusste. Davor war ich einige Jahre in die Schule gegangen. Aber außer dass sich meine Magengrube bei dem Gedanken daran verkrampfte, war da noch nichts Konkretes. Erst bei den nächsten Inventuren konnte ich diesen Horror aus Versagensängsten, Unzulänglichkeitsgefühlen, Scham, Depression, Schmerz, Auflehnung, Erschöpfung und ständigen Selbstmordgedanken in Worte fassen. So wie ich es heute empfinde waren mein Alkohol- und Drogengebrauch in dieser Zeit eine Überlebensstrategie mein Leben irgendwie auszuhalten, beziehungsweise das durch zu ziehen, was ich mir einbildete. Und dann hatte ich noch ein paar Schuldgefühl- und Schamgeschichten, bei denen mir der bloße Gedanke daran schon die Luft abdrückte.

Ich hatte mir mit meinem Sponsor von vorn herein ausgemacht, ihm nach dem 5. Schritt meine schriftliche Inventur zum Nachlesen mitzugeben. Dadurch verriegelte ich mir die Fluchttür, und ich konnte keinen Rückzieher mehr machen. Hätte ich das nicht gemacht, hätte ich sicherlich die paar besonders unangenehmen Geschichten aus lauter Feigheit unter den Tisch fallen lassen und wieder verdrängt. Als wir nach ein paar Stunden fertig waren und ich nach Hause kam, dachte ich noch immer über alles nach. Ich kannte die Stelle aus dem 12+12, S 58: *„Wenn du nichts verheimlichst wirst du merken, dass es dir von Minute zu Minute leichter wird. Jahrelang aufgestaute Emotionen brechen hervor – und wie ein Wunder verschwinden sie, sobald sie offen gelegt werden. Sowie der Schmerz nachlässt, tritt eine heilende Ruhe ein.“*

So fühlte ich mich nicht. Es war eher ein „na und?“ in mir, und ich war ziemlich geschafft. Was soll's, dachte ich, ich hab meinen Teil gemacht. *„Immer wieder haben Neue versucht, gewisse Dinge aus ihrem Leben für sich zu behalten. Um sich diese demütigende Erfahrung zu ersparen, wandten sie sich einfacheren Methoden zu. Mit ziemlicher Sicherheit betranken sie sich wieder.“* (Blaues Buch, S 83). Diese Zeilen waren der Antrieb gewesen, überhaupt mit einer Inventur zu beginnen, denn saufen wollte ich um alles in der Welt nicht wieder. Fast ein bisschen enttäuscht legte ich mich schlafen. Die nächsten Tage begann ich langsam Veränderungen zu bemerken. Die üblichen Schuld- und Schamgeschichten fielen mir noch immer ein und drückten mir die Luft ab, aber nicht mehr so schlimm wie vor dem 5. Schritt. Ich konnte mir sagen: „Ja, so war es, aber ich habe darüber geredet, es ist okay. Ich wünsche mir wirklich, dass es mir nicht wieder passiert.“ Mit jedem Mal wurde es ein Stückchen leichter.

*„Gewisse peinliche und demütigende Erinnerungen sind nach unserer Meinung nicht für andere bestimmt. Sie bleiben unser Geheimnis. Niemand soll etwas davon erfahren. Wir möchten sie mit ins Grab nehmen.“* (12+12, S 53). Anfangs als ich zu AA kam, war fast alles in meinem Leben von dieser Wertigkeit. Stück für Stück fand ich den Mut, anfangs unter vier Augen darüber zu reden, nach und nach dann vor mehreren Personen. Bis ich es dann endlich angenommen hatte als Teil meines Lebens, meines Seins und einfach dazu stehen kann. Fast unvorstellbar, wie sich das Empfinden von Vorfällen im Laufe der Zeit verändert hat. Erniedrigende, peinliche und demütigende Erlebnisse und Begebenheiten wurden nach und nach einfach zu meiner Erfahrung. Erfahrungen, an die ich mich jederzeit erinnern kann und über die ich – wenn es die Situation erfordert – frei reden kann und vieles, über das ich inzwischen wirklich auch herzlich lachen kann. *„Alkoholiker leiden fast ausnahmslos unter Einsamkeit. Selbst ehe sich unser Trinken*

*verschlimmerte und die Leute uns zu meiden begannen, litten fast alle von uns unter dem Gefühl des Ausgestoßenseins.* (12+12, S 54). So habe ich es schon empfunden bevor ich Alkohol zu verwenden begann. Alkoholismus ist eine einsame Krankheit. Lange war ich überzeugt, nur mir geht es so schlecht, weil ich bin so ein Versager. Die Erleichterung nach meinem ersten Meeting zu erkennen und zu verspüren, dass es auch andere gibt, und vor allem dass eine andere Antwort aufs Leben möglich ist anstatt zu trinken, war unbeschreiblich. Trotzdem hatte ich viel Angst, und es war mir die erste Zeit selten möglich im Meeting zu reden bzw. mich im Gespräch mit Freunden zu öffnen. Alles besser als alleine zu saufen. Aber so richtige Befreiung bemerkte ich erst, nachdem ich das erste Mal den 5. Schritt versucht hatte. *„Der 5. Schritt zeigte uns die Richtung. Er war der Anfang einer echten Beziehung zu den Menschen und zu Gott.“* (12+12, S 54). Mit jeder Geschichte oder Charaktereigenschaft, mit der ich herausrückte, hatte ich das Gefühl, wieder einen Stein vor den Fenstern meines finsternen Bunkers weg zu räumen. Je heller es wurde, desto wohler fühlte ich mich mit und in mir. Andererseits wurde auch immer mehr sichtbar. Mit dem 5. Schritt ist es wie mit einem Eisberg. Je mehr ich oben abtrage, desto mehr taucht oben auf. Das über Etwas-Reden hatte zur Folge, dass ich mehr gefühlsmäßigen Kontakt mit irgendeiner Sache bekommen habe und dass sich verzerrte Relationen zurecht gerückt haben. Vieles, das ich überbewertet hatte, rückte sich durch das Darüber-Reden zurecht. Meine Gefühlspalette wurde vom einzigartigen Schwein zum ganz normalen Menschen.

Andererseits wieder bekam ich mehr Zugang zu Bagatellen. Bei manchen hatte ich mir schon einreden wollen, dass ich nicht darüber zu reden brauche, weil das ja eh so eine Kleinigkeit ist. Nach dem Darüber-Reden spürte ich plötzlich, welche Auswirkungen z. B. eine Charaktereigenschaft auf mein trockenes Leben heute hat. Dass oft ich selbst es bin, der sich immer wieder an allen Ecken und Enden die Lebensqualität untergräbt. Manches, wo ich mir dachte, es ist so schlimm, was bin ich nur für ein schlechter Mensch, rückte sich zurecht. Durch die Annahme, die mir mein Sponsor entgegen brachte, konnte auch ich mir verzeihen, und ich erkannte, ich bin auch nur ein Mensch. So wie es im 12+12, S 55 beschrieben steht habe ich es auch erlebt: *Doch erst, als wir tatkräftig den 5. Schritt in Angriff nahmen, wussten wir in unserem Inneren, dass wir Verzeihung erhalten und geben können.“*

Heute weiß ich, der 5. Schritt ist der Anfang einer neuen Lebensorientierung wieder hin zu den Menschen. Eine Lebensaufgabe; anfangen und damit weiterarbeiten. Ich habe schon öfter erlebt, dass ein AA-Freund mit mir den 5. Schritt machen wollte und ich ihn bei der Terminplanung gleich gebeten habe, er soll auch für meine Belange gleich eine Viertelstunde einplanen. So ist es schon oft etwas Gegenseitiges geworden. Ein Austausch, den ich heute nicht mehr missen möchte. Wenn ich bei meinem täglichen 10. Schritt immer wieder die selben Sachen entdecke, die mir Kummer bereiten, dann weiß ich, es wird Zeit, darüber zu reden. Inzwischen handhabe ich es dann so, dass ich mir einen Zettel schreibe und weiß, dass ich demnächst ein passendes Gegenüber suche, um darüber zu reden.

12+12, S 54: *„Der 5. Schritt zeigte uns die Richtung. Er war der Anfang einer echten Beziehung zu den Menschen und zu Gott.“* Früher fragte ich mich, wozu im 5. Schritt „Gott“ steht, der weiß ja eh alles. Sicherlich weiß Er alles, aber ich weiß nicht immer, dass Er da ist. Wenn ich also im 5. Schritt bewusst Gott alles zugebe, erneuere ich meine Verbindung zu meinem liebenden Gott, und ich weiß wieder, dass Er da ist. Erst in diesem Bewusstsein der Geborgenheit ist es mir immer wieder möglich, mich anderen zu öffnen, an mir Vergebung zu erfahren und anderen und mir selbst zu vergeben.

Der 5. Schritt hat mir da auch geholfen, mehr Zusammenhänge zu erfassen. Im Laufe der Zeit hat es sich herausgestellt, dass es nützlich ist, wenn mich mein Partner im 5. Schritt schon besser kennt. Mit gezielten Fragen kann er mir weiterhelfen, wenn ich selbst meine blinden Flecken nicht mehr sehen kann. Dass dieses Gegenüber im 5. Schritt ein trockener Alkoholiker im Programm sein muss, war für mich von Anfang an klar. So jemand kennt alle Tricks von sich selber, und ich kann

mir den Umweg sparen, ihn bescheißen zu wollen. Bei allen anderen Personen hätte ich das früher zumindestens viel mehr versucht. Durch das inzwischen Einige-Zeit-Üben ist mir klar geworden, dass es mir hilft, mit jemand anderem vollkommen ehrlich zu sein. Mir nützt es, wenn ich ehrlich über meine Belange mit anderen rede, und es ist mir mittlerweile ein Bedürfnis geworden, es nicht nur beim 5. Schritt mit meinem Sponsor zu tun, sondern auch im täglichen Leben mit vielen anderen Menschen. Immer wieder darf ich heute erleben, wie sich auch mit Fremden oft binnen Minuten ehrliche, tiefe Gespräche ergeben einfach deshalb, weil ich schon ein bisschen gelernt habe, offen über mich zu reden.

Habt eine wertvolle Zeit,  
Christian, Alkoholiker, Österreich

Na, was ist jetzt – willst du leben oder nicht?

Im Blauen Buch wurde ich ja gewarnt, dass es wahrscheinlich ist, wieder zu saufen, falls ich mich vor dem 5. Schritt drücken will. Das war der Beweggrund, notgedrungen einen 4. Schritt zu beginnen. Den 5. Schritt hatte ich dann auch gemacht. Vor beiden hatte ich mich recht gefürchtet, und es wirklich zu tun war für mich sehr anstrengend gewesen. Eine Pause hatte ich mir mehr als redlich verdient. Viele Schuld- und Schamgefühlgeschichten hatten sich beruhigt. Durch die Meetings und meinen Sponsor wurde mir bewusst gemacht, dass die Arbeit im Programm langsam weitergehen sollte. Als ich nun begann über den 6. Schritt nachzudenken, dachte ich mir: „Also, von Gott beseitigen zu lassen, das ist leicht. Na, dann soll er doch!“ Ich machte es mir relativ bequem und wartete erst mal ab. Ich las weiter in den AA-Büchern, ging in meine Meetings und fuhr häufig mit AA-Freunden zu JA- und Klinik-Meetings. Da gabs natürlich immer viel zum Reden. Bei einer dieser Fahrten passierte dann folgendes: Wieder einmal sprudelte eine AA-Freundin begeistert, wie dankbar sie sei und wie gut alles in Relation zu ihrer Saufzeit in ihrem Leben lief. Ein älterer AA bemerkte dann, er würde immer mit der letzten Inventur vergleichen, nicht mit der Saufzeit. Erst dadurch würde es ihm möglich zu erkennen, zu unterscheiden, ob er, Fortschritte oder Rückschritte bei seiner Genesung gemacht hat. Dieser Satz nagte und ließ mir keine Ruhe. Aber mir war klar: Wenn ich immer mit der Saufzeit vergleiche, dann stehe ich auf jeden Fall immer rein weiß da. Diese mehr als lästigen Gedanken zwangen mich, mich mehr mit dem 6. Schritt zu beschäftigen, den der alte AA auch in diesem Zusammenhang erwähnt hatte. Ich begann also öfter im 12+12 den 6. Schritt zu lesen. Ich fand viele sonderbare Gedanken, mit denen ich überhaupt nichts anfangen konnte.

Auf Seite 60, 12+12, las ich folgendes: *„Wenn Männer und Frauen so viel Alkohol trinken, dass sie dadurch ihr Leben zerstören, handeln sie wider die Natur. Im Gegensatz zu ihrem instinktiven Wunsch nach Selbsterhaltung stehen sie offensichtlich unter einem Zwang zur Selbstzerstörung.....“* Das traf voll und ganz auf mich zu. Schon in meiner nassen Zeit hatte ich die Lebenseinstellung gehabt: Mit 30 bin ich ohnehin schon lange hin. Dementsprechend sorgsam war ich mit mir und meiner Gesundheit umgegangen. Nun war ich zwar trocken, aber ich lebte ähnlich verrückt weiter. Ein Teil in mir war fest davon überzeugt, wenn ich nicht trinke kann mir nichts passieren. Ich benahm mich so, als wäre ich unsterblich und unverletzlich. Absurd – aber meine Gefühle reagierten so. Dass das nicht der Realität entsprechen konnte, wurde mir durch das Feedback von Freunden bewusst, die es ähnlich erlebt hatten. Als Folge als dieser Gedankengänge entdeckte ich plötzlich etwas ganz Neues. Eine zaghafte, leise Stimme in mir sagte mir, dass es wohl besser für mich sei mit meinen täglichen 2 – 3 Schachteln Zigaretten und noch ein paar ungesunden Angewohnheiten aufzuhören. Einige Zeit vorher wären solche Gedanken unvorstellbar gewesen. Einfach eine Zumutung. Nicht saufen, und jetzt soll ich die Zigaretten auch noch hergeben? Das ist ja nun wirklich zu viel des Guten. Aber das leise, lästige, immer wiederkehrende Gefühl „ich sollte.....“ kam immer wieder. Ich versuchte das ganze Kapitel zu schließen und wieder zu verdrängen. Erfolglos. Bei einer unserer Gefängnisfahrten hatte nämlich dieser elende alte AA in Verbindung mit dem 6. Schritt auch einmal festgestellt, dass für ihn Stillstand Rückschritt sei, und er deshalb immer mit dem Programm weiterarbeiten müsse. Das leuchtete mir ein, aber ich hätte es lieber nicht gewusst. Also musste ich notgedrungen auch mit dem Programm weiterarbeiten. *„So sind alle nüchternen AA im wahrsten Sinne des Wortes „völlig bereit gewesen“, die Gier nach Alkohol von Gott beseitigen zu lassen. Dann hat Gott eingegriffen und genau das getan. Nachdem der Zwang zum Trinken von uns genommen wurde, konnte es möglich sein, dass wir auf die gleiche Art von allen anderen Schwierigkeiten und Fehlern befreit wurden.“* So wird es im 12+12, Seite 60 beschrieben.

Also, Er hat mir den Alkohol genommen, Er wird das mit meinen anderen Süchten auch zu Wege bringen, war ich überzeugt. Ich erinnerte mich daran, wie ich zu AA gekommen war, und welche



Einstellung zu Alkohol ich da mitgebracht hatte. Ich wollte nicht aufhören. Ich wollte lernen, kontrolliert so zu saufen, dass es mir nicht immer wieder so schlecht damit geht. Ich wusste zwar, dass ich Alkoholiker bin, und dass dies eine tödliche Krankheit ist, aber in mir war der natürlich völlig berechnete Anspruch, eine Ausnahme zu sein. Ich war überzeugt, dass bei mir alles ganz anders ist. Der Leidensdruck trieb mich weiter in die Meetings, und langsam wurde mir bewusst, dass das alles auch für mich gilt. Das konnte ich vorher gefühlsmäßig einfach nicht erfassen. Zwischen Kopf und Bauch war einfach eine Blockade. Ich konnte mir auch nicht eingestehen, dass die schönen Zeiten mit Alkohol schon längst vorbei waren. Alkohol tat ja inzwischen nichts mehr für mich. Keine Entspannung, kein warmes Gefühl, keine Euphorie – Entzug und Bewusstlosigkeit, mehr war nicht übrig geblieben. Und durch die vielen Meetings durfte ich diese Realität langsam wirklich erfassen.

Und genau so ging es mir nun mit den Zigaretten. Ich hatte mal gehört, dass Nikotin laut WHO das Suchtgift sei, das die meisten Menschen umbringt. Ich weiß zwar nicht, ob das noch immer stimmt, aber bei ehrlicher Betrachtung erschien es mir sehr glaubwürdig. Und trotz dieses Wissens hatte ich an mich den Anspruch, dass gerade bei mir das Rauchen keine gesundheitlichen Folgeschäden verursachen würde. Mir wurde klar, dass der 6. Schritt in diesem Fall bedeutete, dran zu bleiben und mir diese Realität immer wieder bewusst zu machen. Liebend gern hätte ich das alles verdrängt, mich gemütlich zurück gelehnt und mir genüsslich eine Zigarette in den Mund gesteckt. Das musste ich ohnehin noch längere Zeit weiter tun, aber aus dem anfangs zaghaften „Sollte“ wurde nun ein etwas lauterer „Na, gerade klug ist das nicht, was du da machst.“ Mir fiel auch immer wieder ein, dass mir ein liebender Gott Trockenheit und ein neues Leben geschenkt hat, und ich mich nun redlich dabei anstrenge, es mutwillig wieder zu zerstören. Immer öfter bildete sich in mir die Frage: „Na, was ist jetzt – willst du leben oder nicht?“

Der 6. Schritt ist schon etwas Lästiges. Aber wenn ich damit arbeite, verändert sich meine Einstellung zu einem Charakterfehler - ob ich will oder nicht. Der anfangs unvorstellbare Wunsch, nicht mehr rauchen zu wollen, breitete sich langsam in meinem Inneren aus. Ich durfte auch nach und nach ehrlicher werden was meine Raucherei betrifft. Von den mindestens 50 Tschick am Tag waren es höchstens 2-3, die zumindest teilweise noch gut schmeckten. Der Rest war einfach notwendig ohne jeglichen Genuss. Hoher Preis für wenig Gewinn. Ich lernte auch langsam, dass es möglich ist, mit den Händen was anderes oder einfach nichts zu machen, und dass ich mein Leben auch aushalte, ohne mich hinter einer Zigarette zu verstecken. Wenn ich ehrlich hinschaute, konnte ich mir eingestehen, dass das einzige, was mich interessierte war, möglichst schnell ein mg Nikotin im Hirn zu spüren. Trotz dieser Erkenntnis gab es genug Teile in mir, die die Zigaretten nicht hergeben wollten. Im Blauen Buch, Seite 87 steht: *„Wenn wir uns aber immer noch an etwas klammern und es nicht loslassen wollen, bitten wir Gott, dass Er uns zur Bereitschaft verhilft.“* Das tat ich nun auch. Jeden Tag, zweimal zu den gewohnten Zeiten, zu denen ich beten übte. Mal ging mir das Beten am Arsch, mal das Rauchen, mal die Vorstellung, nicht zu rauchen, mal alles zusammen. Aber trotzdem betete ich weiter. Es entwickelte sich ein wenig Bereitschaft, und je länger ich weiter betete, umso größer wurde sie. Schön langsam wollte ich also wirklich mit der Raucherei aufhören, zumindest einmal weniger rauchen. Ich versuchte das Problem in den Griff zu bekommen. Das nächste Jahr rauchte ich zwar immer weniger als eine Schachtel pro Tag, dafür verbrachte ich viel Zeit und Kraft damit, auf die nächste Zigarette zu warten. Ich erlebte, dass der Versuch, kontrolliert zu rauchen mindestens die selbe Quälerei ist, wie der Versuch, kontrolliert zu trinken. Inzwischen hatte ich auch davon wirklich mehr als genug und stellte leicht verzweifelt fest, dass ich nun zwar bereit war aufzuhören und es wirklich nicht mehr wollte, aber dass es einfach nicht gelang. Ich hatte zwar jahrelang den 6. Schritt gelesen und um die Bereitschaft gebetet, aber dass da stand *„von Gott beseitigen zu lassen“* hatte ich nicht geschnallt. Ich hatte es lange aus eigener Kraft probiert und war damit gescheitert. Aber es ist wie mit dem Alkohol. Ich kann es einfach nicht. Ich quälte mich weiter, betete weiter um Bereitschaft und durfte letztendlich

kapitulieren. Kurz darauf erlebte ich meinen ersten rauchfreien Tag seit meiner Jugend..... Ich bete weiter jeden Tag um die Bereitschaft nicht rauchen zu wollen. Bis heute hab ich sie bekommen, und ich bin – Gott sein Dank – kein militanter Nichtraucher geworden. Auch wenn ich mal in einem Meeting sitze, wo ich vor lauter Rauch kaum die Augen offenhalten kann, und nachher selber wie ein Tschickstummel stinke, kriege ich keine Widerstände. Ich bin immer noch so dankbar, dass ich es nicht mehr machen muss.

Bei so manch anderen Charaktereigenschaften ist es ähnlich gelaufen. Nach dem Aufschreiben und über ein bestimmtes Verhaltensmuster reden habe ich irgendwie gespürt, das passt nicht ganz zu einem nüchternen Leben. Selten wollte ich etwas gleich hergeben, es war eher ein Damit-Auseinandersetzen, Versuchen, mit Gottes Hilfe ehrlicher hin zu schauen. Oft habe ich erst dann so richtig gespürt, welche Auswirkungen irgend etwas auf meine Lebensqualität wirklich hat. Aus dieser wachsenden Ehrlichkeit ist dann Bereitschaft entstanden. Immer wieder durfte und darf ich kapitulieren und annehmen, dass ich alleine es nicht kann, aber dass für meinen liebenden Gott nichts unmöglich ist, wenn ich Ihn nur lasse.

12+12, Seite 64: „....., *ob nach einem selbst bestimmten Ziel gestrebt wird oder nach dem vollkommenen Ziel, das bei Gott ist.*“ Bei meinen Anfangserfahrungen mit dem 6. Schritt hatte ich noch keinen liebenden Gott. Es leuchtete mir ein, dass ich mich weiter entwickeln müsse, denn so, wie ich gewesen war, musste ich mich einfach mit irgend etwas – nicht nur Substanzen – zumachen. Es war mir auch klar, dass ich nicht nach selbst bestimmten Zielen streben konnte, denn dann würde ich irgendwann mein Ziel erreicht haben und wieder saufen oder mich sonst wie zerstören. Ich orientierte mich für den Anfang nach Werten, die mir unsere 12 Schritte vermittelten.

12+12, Seite 59: „.....*weil er ernsthaft versucht, zum Ebenbild seines Schöpfers heranzuwachsen.*“ Über solche Stellen las ich eher ratlos drüber hinweg und konnte nichts damit anfangen. Nach und nach las ich vieles über die Entstehung der AA und über die ersten Jahre. Da wird auch was von der Bibel erzählt und welchen Einfluss sie auf die Entstehung unserer 12 Schritte hatte. Ich begann mir mehr Gedanken über den Ausdruck „Ebenbild meines Schöpfers“ zu machen, und mir wurde langsam klar, wie ich durch dieses Buch mehr Klarheit über eben diesen Schöpfer finden könnte. Aus diesem Suchen und Herantasten ist etwas Neues entstanden. Eine persönliche, liebevolle Beziehung zu meinem Gott. Damit hat der 6. Schritt eine völlig neue Qualität und Perspektive bekommen.

Habt eine wertvolle Zeit,  
Christian, Alkoholiker, Österreich

Demut – sonst noch was?

Ich empfand dieses Wort als Zumutung. Endlich war ich einige Zeit trocken geworden und hatte zumindest fallweise wieder ein bisschen Selbstbewusstsein erlangt. Als Folge meiner Sauferei und durch ein paar andere Umstände in meinem Leben war ich immer wieder gedemütigt worden. Ich hatte den Rand voll. Nie wieder wollte ich Fußabstreifer sein. Denen würde ich es schon zeigen. Unter anderem genau dieses Bestreben war es, was mich immer wieder in demütigende Situationen brachte. Aber das durchschaute ich erst viel später. Was ich im tiefsten Inneren schon kapiert hatte war: Die AA ist okay. Also wenn die von Demut reden hat das seinen Sinn. Ich werde schon noch darauf kommen, was sie damit meinen. Denn offensichtlich verstehe ich da etwas falsch. Ich ging weiter in die Meetings, las weiter in der AA-Literatur und versuchte, mit möglichst wenig Vorurteilen über diese Ausdrücke nachzudenken.

Im 12+12 auf Seite 68 fand ich folgendes: „...ahnten wir, dass Demut etwas anderes ist, als ein Zustand kriecherischer Verzweiflung.“ Inzwischen war ich davon überzeugt, Demut musste etwas Nützliches sein. Ich hörte, Demut hat etwas mit Mut zu tun, z. B. Mut, zu mir zu stehen, zu akzeptieren und fallweise auch zu sagen: „Ich bin Alkoholiker, ich kann nicht trinken. Es funktioniert bei mir nicht mehr.“ Diese Realität anzunehmen und mich nicht dabei als Versager oder minderwertig zu fühlen. Oder Demut ist auch der Mut, „ja“ zu sagen, wenn ich ja meine oder „nein“ zu sagen wenn ich nein meine. Das war für mich nicht so selbstverständlich. Oft hatte ich mich nicht „nein“ sagen getraut. Ich verrichtete dann widerwillig und verbittert Arbeiten, die ich absolut nicht wollte, oft mit dem Ende, dass ich dann Streit begann oder mich hinten nach aus lauter Frust besoff - mit dem Erfolg, dass ich mich hinterher wieder zum Fußabstreifer machte. Scheißspiel! Ich hatte es ja schon sooo satt! Schön langsam verstand ich unter Demut den Mut, zu mir selbst, den Mut zu meinem Leben, zu meiner Realität. Damit konnte ich etwas anfangen. Langsam erkannte ich auch, wie notwendig es war, dass der 7. Schritt an 7. Stelle war. Wie sollte ich meine Realität erkennen, ohne eine Inventur geschrieben zu haben? Vor allem, wie sollte ich sie annehmen können, ohne vorher im 2. und 3. Schritt zu einem Glauben gefunden zu haben? Nur wenn ich mit dem 2. Schritt auch die Hoffnung gefunden habe, wieder gesund zu werden, traue ich mich genauer hinzuschauen, was da alles im Argen liegt. Und nur wenn ich durch den 3. Schritt einen Weg gefunden habe, dies alles meiner Höheren Macht anzuvertrauen, besteht die Chance, diese Realität wenigstens momenteweise auszuhalten ohne sofort in irgend ein anderes Suchtverhalten zu flüchten. Diese Höhere Macht gibt mir immer den Mut mich dieser Realität stückweise mehr zu stellen und zu beginnen, im 5. Schritt mit einem Menschen darüber zu reden. Durch diese ersten Versuche, es endlich aus mir heraus zu lassen, habe ich dann erfahren, dass ich vieles ehrlicher erkennen und erleben durfte. Vieles hat sich zurecht gerückt. Facetten meines Lebens, die ich vorher wegbagatellisiert hatte, blieben jetzt auf einmal bewusst. Ich begann zu erfassen, wie sich manch krankes Verhalten oder eine Charaktereigenschaft auf mein Leben oder meine Lebensqualität auswirkt. Was vorher eine lebenswürdige Macke war konnte ich nun immer öfter als das sehen, was es eher war: Eine selbstzerstörerische Suchtverlagerung oder ein kindischer Egotrip. Diese Erlebnisse bewirkten, dass sich der scheinbare Nutzen der Charakterfehler relativierte. Es war wie mit meinem Alkoholproblem, als ich begonnen hatte, in die Meetings zu gehen. Erst durch das bewusste Auseinandersetzen mit meiner Krankheit und ihren Auswirkungen wurde mir langsam klar, dass das Trinken keine Verbesserung sondern nur noch Negatives bringt. Alle diese Schritte waren nötig, dass Demut in meinem Leben überhaupt erst entstehen konnte, bzw. dass ich zu diesem Ausdruck langsam einen Zugang fand.

Ich las weiter in unseren AA-Büchern und fand im 12+12 auf Seite 55: „..., bedeutet Demut die klare Erkenntnis dessen, was und wer sie sind, verbunden mit dem ehrlichen Versuch, das zu werden, was sie sein könnten.“ Demut beinhaltet scheinbar auch den Anspruch auf Veränderung. Also nicht nur etwas weglassen, sondern sich zu etwas hin entwickeln, weiter entwickeln, ein

anderer werden. Das war lästig aber notwendig. Inzwischen war mir ja schon klar geworden, dass ich mich ja einfach zumachen musste, so wie ich früher beschaffen war. Einige Male hatte ich es mir ja bewiesen, dass einfach nur nicht trinken über kurz oder lang wieder mit einem Besäufnis endete. Ich musste ein anderer werden, wenn ich trocken bleiben und auch zu Lebensfreude gelangen wollte.

Zumindest ein bisschen anders. Der Leidensdruck machte mich zusehends immer wieder ein bisschen kompromissbereit. Ich begann mich also immer wieder abzumühen, irgendwelche schädlichen Charaktereigenschaften loszuwerden, teilweise mit Erfolg aber oft nur mit einer kurzen Verbesserung, abgelöst von deprimierenden Rückschlägen.

12+12, Seite 71: *„Wir sahen ein, dass es nicht immer notwendig ist, in die Demut geprügelt zu werden.“* Das war mir so weit schon klar. Und in die Demut geprügelt werden, wo wie ich es mit dem Alkohol erlebt hatte, war ich überhaupt nicht scharf darauf. Also versuchte ich es weiter. Mal klappte es, mal nicht. Oft und oft wurde ich schmerzhaft mit den Grenzen meiner Möglichkeiten konfrontiert. Immer mehr erlebte ich, wie die Stelle aus dem 12+12, Seite 68 gemeint war: *„Solange wir die eigene Kraft an die erste Stelle setzten, war an ein echtes Vertrauen in eine Höhere Macht überhaupt nicht zu denken. Es fehlte der wichtigste Bestandteil der Demut: Gottes Willen zu erkennen und ihn auszuführen.“* Na typisch – das Wichtigste hatte ich übersehen! Mir wurde endlich auch klar, dass Demut auch noch einen weiteren Aspekt hatte: nämlich Demut vor Gott. Und vor allem, dass ich Gott in diesem Zusammenhang noch nicht sehr viel Platz in meinem Leben zugestanden hatte.

Da hatte ich wieder was zu verdauen. Ich begann, diesem Thema endlich mehr Zeit zu widmen. Ich begann mich zu erinnern, dass ich ja auch den Alkohol nicht durch meine Bemühungen oder durch meine Kraft los geworden war. Mir war beinhart bewusst geworden: Ich kann es nicht. Ich hatte lange darum gebetet - damals zu etwas, wofür ich noch nicht einmal einen Namen gefunden hatte. Inzwischen konnte ich ja innerlich schon Gott dazu sagen. Aber trotzdem: Wenn ich das Gebet zum 7. Schritt aus dem Blauen Buch las oder versuchte zu beten, merkte ich noch oft einen Teil in mir, der panisch reagierte, in etwa so mit dem Gefühl: *„Das halte ich nicht aus, wenn Er mir das wirklich weg nimmt.“* Ich merkte, dass da noch viel Vertrauen fehlte und noch vieles in mir war, das noch nicht frei für den 7. Schritt war. Nun schenkte ich mir mehr Zeit, um über meinen Glauben und meine Beziehung zu diesem Gott nachzudenken. Ich erinnerte mich daran, wie ich nach einiger Zeit der Trockenheit zu der Erkenntnis gekommen war, dass auch für mich ein Platz auf dieser Welt vorgesehen sein musste. Langsam entstand in mir das Bewusstsein, irgendetwas hat mich gewollt. Damals versuchte ich, mir ein Atom oder ein Staubkorn vorzustellen. Ich sinnierte über die Größe einer Mücke – meine Größe – meine gerade drängenden Wünsche oder Schwierigkeiten. Dann versuchte ich mir die Menge von ein paar Millionen Menschen vorzustellen, um mir bewusst zu machen, dass wir alle auf unserer Erde Platz haben. Dann entstand in mir das Bild von unserem blauen Planeten vom Weltraum aus gesehen, und welch ein verschwindend kleiner Punkt er doch in unserem Sonnensystem ist. Ich ließ die Relation dieser Größen auf mich wirken, versuchte offen zu werden für die Unendlichkeit unseres Universums. Ich merkte, wie ich plötzlich ruhig wurde und sich vieles relativierte, was gerade noch so wichtig gewesen war. Ich erinnerte mich wieder an das Versprechen aus dem 5. Kapitel, das mir schon oft Orientierung und Trost gegeben hatte. Blaues Buch, Seite 69: *„... , dass Gott es tun konnte und würde, wenn wir Ihn suchten.“* Ich habe diesen Text immer als sehr, sehr weit offene Tür erlebt. Da brauche ich keinen tollen Glauben vorweisen oder großartige Leistungen vollbringen. Es wird mir einfach versprochen: Er ist da, Er kann das, und Er macht das für mich. Das einzige, was ich zu tun habe, ist, mich Ihm zuzuwenden, egal wie verschwindend klein der Funke meines Glaubens auch sein mag. Immer und immer wieder hab ich dann erlebt, dass irgendetwas Selbstzerstörerisches, Schädliches oder sonst was, worunter ich schon sehr gelitten habe, einfach aus meinem Leben verschwunden ist. Er hat es einfach genommen, so wie es im 7. Schritt im Blauen Buch beschrieben steht.

Habt eine wertvolle Zeit,  
Christian, Alkoholiker, Österreich

Wiedergutmachung...

...hörte ich in den Meetings. Weiter hörte ich gar nicht zu. Geknickt vor lauter Schuldgefühlen startete ich los zu meiner Ex. Ob ich mir schon vorher Mut angetrunken habe oder mir „nur hinten nach den Rest gab“, weiß ich nicht mehr genau. Aber nach einigem Hin und Her endete der ganze Versuch mit einem – die letzte Zeit eh gewohnten – heftigen Streit. Enttäuscht, verletzt und grollig besoff ich mich wieder. War ja auch zu blöd. So eine Frechheit. Nun kam ich extra an, um um Verzeihung zu bitten und das blöde Weib wollte nicht wieder mit mir zusammen leben. Da musste man doch trinken.

Dass die ganze Aktion mit einem 8. Schritt nichts zu tun hatte, wurde mir erst langsam in weiteren Meetings klar. Dort sagte man mir auch, dass der 8. Schritt nicht umsonst an 8. Stelle steht. Vorher gibt es noch 7 andere. Vor allem einmal einen 1. Schritt. Ich verstand die Sache mit der Wiedergutmachung für die erste Zeit einmal so, dass ich mein Möglichstes versuchen sollte, damit nicht noch mehr Unheil angerichtet wurde. Damit hatte ich bis auf weiteres mehr als genug zu tun. Die Zeit verging, ich wurde trocken und begann, mit den Schritten zu arbeiten. Immer wenn irgendwo das Thema „Wiedergutmachung“ angedreht wurde, entstand ein großer schmerzhafter Klumpen in meiner Magengegend. Ich getraute mich nicht recht, genauer hin zu schauen. Oft und oft hörte ich bei Meetings zu diesem Thema, wie wichtig es sei, den 8. und 9. Schritt auseinander zu halten. Da ich inzwischen schon ein wenig Erfahrung im 4. und 5. Schritt gemacht hatte, verstand ich auch, warum das Auseinanderhalten so wichtig ist. Wenn ich mir beim 4. Schritt überlege, dass ich das Ganze auch irgend jemand erzählen soll, bin ich gleich blockiert, und die Angstzensur beginnt große Teile der Realität weg zu schneiden. Genau so ist es beim 8. und 9. Schritt. Wenn ich mir Gedanken mache, dass ich etwas wieder gut machen soll, entstehen ja so viele Ängste und Widerstände, dass ich mich ja gar nicht hinschauen traue, was da überhaupt in der Vergangenheit vorgefallen ist. Sofort beginnt alles in mir zu verdrängen, zu rationalisieren oder gegen zu rechnen. Beim 8. Schritt heißt es: „...eine Liste aller Personen.....“ - egal wie viel Ausreden und Widerstände in mir sind. Wenn ich in Zusammenhang mit irgend einem Menschen oder mit einer Institution ein Unbehagen im Bauch spüre, gehört der Name auf die Liste. Um einen Anfang zu machen genügt es also wirklich, nur einmal die Namen hin zu schreiben. Das ist die Eingangstüre zum 8. Schritt – von dort kann es weiter gehen.

Selten war ich wirklich bereit, etwas wieder gut machen zu wollen. Oft war ich selber noch so verletzt, blockiert, voll Groll oder sonst wie in Aufruhr, dass ich gar nicht sehen konnte, was da überhaupt schief gelaufen war. Entweder war ich das Opfer, oder es würgten mich die Schuldgefühle nieder. Es leuchtete mir langsam ein, dass die Wahrheit wohl irgendwo dazwischen liegen musste. Immer wieder hat es sich als nützlich erwiesen, diese Widerstände und Gefühle einfach aufzuschreiben. Das hat mir immer geholfen, zum Kern der Sache vorzudringen. Da ich mir leichter tue die Fehler des anderen zu sehen als meine eigenen, kann ich ja damit beginnen, diese aufzuschreiben. Wenn ich dann fertig bin, frage ich mich: Was von dem, was ich dem anderen vorwerfe, trifft auf mich selber zu? Immer wieder war das eine gute Methode, meine eigenen Verhaltensmuster zumindest ansatzweise zu erkennen. Mir wurde dann auch immer wieder mehr klar, dass es weder einen allein Schuldigen, noch ein rein weißes Opfer geben kann. Es gibt eben Beteiligte in einer Lebenssituation, und jeder hat seinen Teil dazu beigetragen.

Der Zweck des 8. Schrittes ist u. a. auch, die Zusammenhänge zu erkennen und klar meinen Teil herauszuarbeiten. Ich war früher immer sehr damit beschäftigt, mich entweder selbst zu geißeln oder zu beweisen, dass ja doch der andere schuld ist. Das hat mich weder weiter gebracht, noch bin ich mit solchen Überlegungen innerlich zur Ruhe gekommen. Ich habe einige Zeit im Gespräch mit AA-Freunden verbracht, die diesen 8. Schritt praktisch gelebt hatten und immer noch damit arbeiteten. Ich hatte mich redlich bemüht zu erklären, dass bei mir das alles ganz anders sei in meinem besonderen Fall.....Aber egal.

Der 8. Schritt verspricht mir, dass ich Frieden mit mir und mit meiner Umgebung finden werde, wenn ich bereit bin, zu dem zu stehen, was ich verbockt habe. Und genau diesen Frieden wollte ich dann irgendwann auch.

Ich hatte es wirklich satt, mich mitten in der Nacht voller Angstschweiß vor meiner Vergangenheit zu fürchten. Wenn ich zu meinem Briefkasten ging, schlug mein Herz bis zum Hals hinauf. Immer wenn mein Telefon läutete oder gar ein Geräusch an der Tür war, bekam ich beinahe einen Herzinfarkt. Sah ich auf der Straße in der Ferne ein bekanntes Gesicht, ein verdächtiges Auto, bog ich ab oder wechselte die Straßenseite. Das machte mich langsam aber sicher porös – bis es mir reichte! Ich begann das alles aufzuschreiben, wofür ich mich schämte, was schief gelaufen war und wovon ich mich jetzt fürchtete. Mir wurde einiges klarer und mir wurde auch um einiges leichter. Langsam entstand wirklich eine Liste von Personen und Institutionen, denen ich Schaden zugefügt hatte. Ein Anfang war gemacht. Aber ich war weit davon entfernt, etwas wirklich wieder gut machen zu wollen. Meine Angst und meine Schuldgefühle wollte ich los werden. Mir wurde bewusst, wie viel Kraft mit Rechtfertigungen und Schuldzuweisungen gebunden war. Ich hatte schon einige Erfahrungen mit dem 6. Schritt gemacht und dabei erlebt, dass es funktionierte, um Bereitschaft zu beten. Im Blauen Buch wird auf S. 87 folgendes empfohlen: *„Wenn wir uns aber immer noch an etwas klammern und es nicht loslassen wollen, bitten wir Gott, dass Er uns zur Bereitschaft verhilft.“* Ich machte in dieser Richtung weiter und bemerkte, wie meine Begründungen und Rechtfertigungen langsam „zahnlos“ wurden. Es entstand allmählich wirklich Bereitschaft. Ich begann so manche Vorfälle ehrlich zu bereuen. Ich wollte nicht nur das Unbehagen los werden, sondern es in Zukunft anders leben.

Dann gab es auch noch genug Fälle, wo ich stur verletzt bleiben wollte. Vorwurfsvoll wusste ich genau, was der/die andere an mir verbochen hatte. Klar dass es damit keine Lebensqualität geben konnte. Mein Sponsor erinnerte mich daran, dass, wenn ich Schaden angerichtet hatte und mir vergeben worden war, es langsam auch an der Zeit wäre, auch Menschen, denen ich grollte, zu vergeben. Diese Gedanken halfen zu erkennen, dass ich an einer verfahrenen Situation nicht unbedingt schuldig sein musste. Von meinem Sponsor bekam ich auch die Erfahrung, dass es helfen würde in besonders hartnäckigen Fällen, für den vermeintlichen Feind zu beten. Anfangs reagierte ich mit einer Art Protesthaltung. Bevor ich für diesen A... bete, höre ich eben auf zu grollen. Das brachte zwar keinen Frieden, aber es half die Hasstiraden nicht weiter zu nähren. Erst nach und nach fand ich den Mut, für den anderen zu beten. Und wie ich scheinbar unterbewusst gefürchtet hatte – es half wirklich.

Und es kam noch schlimmer. Kaum war der Groll weg, konnte ich immer deutlicher realisieren, was ich dazu beigetragen hatte, dass eine Situation so verfahren wurde. Das war mir zwar gar nicht recht, aber ich wusste ja inzwischen, was ich da zu tun hatte. Inzwischen hatte ich ja schon einiges anderes wirklich bereut und war bereit geworden, es gut machen zu wollen. Angst, Groll, Scham und Schuld wurden langsam weniger in meinem Leben. Und das alles obwohl viele Kontrahenten oder Opfer meines Tuns noch überhaupt nichts von meinem 8. Schritt wussten. Schön langsam verstand ich, warum es so wichtig war, den 8. und den 9. Schritt auseinander zu halten. Früher hatte ich geglaubt, mein Seelenfrieden hängt davon ab, dass mir der andere vergibt und war schon los gelaufen ohne zu wissen, was es eigentlich zu bereuen gab. Das hatte nie funktioniert. Das AA-Programm hat mich immer wieder zu meinen Fehlern und meiner Verantwortung zurück geführt. So hat es dann letztendlich funktioniert, und es gab dann später viele bereichernde und berührende Begegnungen im 9. Schritt.

Früher glaubte ich, der 8. Schritt, die Wiedergutmachung ist für die anderen. Das war die Zeit, wo ich mich auch selber auf die Liste setzte, damit ich nicht zu kurz kam. Inzwischen glaube ich auch, der 8. Schritt ist - wie alle anderen – für mich. Ich bin der, der am meisten beschenkt wird, wenn ich damit arbeite. Aus den anfänglichen massiven Widerständen ist eine faszinierte Begeisterung für dieses spirituelle Werkzeug geworden. Inzwischen habe ich schon oft erlebt, dass sich meine

Einstellung zu anderen Menschen komplett gewandelt hat. Eine verbitterte, grollige Einstellung zu einem anderen Menschen oft gepaart mit Schuld und Angst, ist durch Arbeit mit diesem Schritt immer wieder zur Ruhe gekommen. Wo vorher Hass und Angst war, ist nach und nach Frieden entstanden. Oft auch richtige Freude, einen Menschen wieder zu treffen. Unvorstellbar und einfach faszinierend! Das alles passierte immer wieder nur in mir, ganz ohne, dass Betroffene etwas davon wussten.

Ich möchte heute die Möglichkeiten des 8. Schrittes nicht mehr missen. Spätestens am Abend, wenn ich täglich meinen 10. Schritt schreibe, stoße ich auf Begegnungen des Tages, bei denen ich Unbehagen empfinde, oder wo sich bei meinem zwischenmenschlichen Umgang etwas verbessern lässt. Zusätzlich zu den Zetteln meiner Bereichsinventuren habe ich einen 8. Schritt-Zettel. Da kommt jeder Name drauf, wo ich zu dem Schluss gekommen bin, dass ich wieder gut machen sollte. Seit ich das so handhabe, habe ich keine Einschlafschwierigkeiten mehr gehabt. Spätestens beim nächsten Mal, wo ich wieder mit dieser Liste zusammentreffe, merke ich, was es in meinem Leben noch zu regeln gibt oder auch was inzwischen geklärt wurde. Vor allem wird mir immer wieder bewusst, wie sich meine Einstellung zu anderen Menschen zu verändern beginnt. Aus Hass und Groll wird Annahme, Frieden und manchmal sogar Liebe.

Beides probiert – kein Vergleich. Ich möchte mit früher nicht mehr tauschen.

Habt eine wertvolle Zeit,  
Christian, Alkoholiker, Österreich



*„...Wir sollten bei der Wiedergutmachung einfühlsam, taktvoll, rücksichtsvoll und demütig vorgehen, ohne unterwürfig und kriecherisch zu sein.“ (Blaues Buch, S 96)*

Die rein finanziellen Angelegenheiten sind mir am leichtesten gefallen. Bald war mit einigen Stellen alles geregelt, und ich hatte einen Stoß Zahlscheine. Da ich ja inzwischen wieder in der Lage war, Geld zu verdienen, machte es mir auch nicht wirklich etwas aus, jeden Monat meinen Teil zurück zu zahlen. Meine Lebensqualität verstärkte sich dadurch enorm. Hatte ich durch meinen 8. Schritt schon eine wesentliche Entlastung erlebt, spürte ich jetzt oft richtige Freude, wenn ich an die Erlagscheine dachte. Ich erinnerte mich an die Zeiten, wo mir die Angst den Hals zugeschnürt hatte, wenn ich heimkam und mich dem Briefkasten näherte. Jetzt wusste ich was damit gemeint war, wenn im Blauen Buch bei den 12 Versprechen etwas von „neuer Freiheit“ und „neuem Glück“ geschrieben wurde. Es gab viele andere Kleinigkeiten, wo die Unterschiede in meinem Gefühlsleben nicht so extrem gewesen waren.

Da ich für viele Firmen arbeitete, kam ich auch mit vielen Kaffeeküchen in Kontakt. Wenn ich einen Kaffee wollte, machte ich mir einen. Ich bildete mir ein, das steht mir zu. Den Gedanken, dass andere, die auch einen Kaffee wollten, sich irgendwo einen gekauft hatten und in die Firma mitgenommen hatten, verdrängte ich immer erfolgreich. Wenn dann wieder mal ein bestohlener Kaffee-Eigentümer seinem Frust lautstark Ausdruck verlieh, spielte ich „ich bin nicht da“ oder ich beteiligte mich an der Suche nach dem Täter, aber auf das Unbehagen, das ich dabei verspürte, kann ich heute gerne verzichten. Mir wurde blitzartig leichter, als ich begann, selbst Kaffee mitzunehmen. Oft hatte ich früher keine Ahnung gehabt, welchen Kaffee ich gerade geklaut hatte, und offengestanden war es mir zu diesem Zeitpunkt auch ziemlich egal. Mein Leben bekam eine andere Qualität, als mir bewusst wurde, dass es Menschen waren, die ich bestohlen hatte. Dass ich ihnen nicht nur ihren Kaffee, sondern auch ihren Seelenfrieden genommen hatte. Und genau diesen Seelenfrieden bekamen ich und andere wieder, indem ich begann, Kaffee in diese Firmen mitzunehmen und frei verfügbar dort zu lassen. Ich habe mich bei keinem dieser Bestohlenen direkt entschuldigt. Aber heute bin ich überzeugt, dass ihnen ein Häferl Kaffee wesentlich wichtiger für ihre Lebensqualität war als meine Entschuldigung.

Die Schwierigkeit bei den Wiedergutmachungen war öfter, rauszufinden ob überhaupt etwas gutzumachen ist. Da wurde mir dann wieder mal bewusst, wie wichtig es ist, den 8. und 9. Schritt auseinander zu halten. In meiner Anfangszeit wäre ich vor lauter Schuldgefühlen gleich los gestartet um wiedergutzumachen. Durch den 8. Schritt bin ich dann drauf gekommen, dass ich nicht wieder gut machen, sondern meine Schuldgefühle loswerden wollte. Nur um wieder geliebt zu werden, hätte ich auch Dinge gut gemacht, die ich gar nicht getan hatte. Nachdem ich durch den 8. Schritt mit diesem Gefühlsaufruhr zurecht gekommen war, erkannte ich, dass in so mancher Situation kein materieller Schaden entstanden war. Aufgrund meiner Angst oder meiner Unzulänglichkeitsgefühle hatte ich mich nicht berechtigt gefühlt, etwas für mich in Anspruch zu nehmen, was mir zustand.

Die erste Zeit war ich sehr zwischen Extremen hin und hergerissen. Entweder war ich zu nichts berechtigt oder es stand mir, wenn schon nicht alles, so zumindest viel zu. Auf diese Art gab es in meiner Wahrnehmung keinen Diebstahl, sondern es stand mir einfach zu. Erst durch Aufarbeiten dieser vielen konträren Gefühle kam ich in die Lage zu entscheiden, ob überhaupt materieller Schaden entstanden war oder nicht. Und diese materiellen Dinge gut zu machen, ist mir dann eher leicht gefallen.

Die erste Zeit in AA war ich auch oft noch in der Vorstellung gefangen, dass ich das Opfer sei. Erst durch den 8. Schritt kam ich zu der Erkenntnis, dass es eine Situation Schwarz-Weiß nicht so einfach gibt. Ich durfte mich zu dem Entschluss durchringen, dass meine Eltern ihren Möglichkeiten nach ihr bestes gegeben haben. Mein 9. Schritt bei meiner Mutter, die zu diesem

Zeitpunkt noch lebte, war, ihr immer wieder klar zu machen, dass Alkoholismus eben eine Krankheit ist, die jeden treffen kann. Wie es ja so manchmal bei „unbehandelten“ Angehörigen vorkommt, nahm sie natürlich die ganze Schuld auf sich und erging sich immer wieder in ausgiebigen Selbstvorwürfen. Ich sehe es auch heute noch als meine Aufgabe im 9. Schritt ihr diese Sichtweise von der Krankheit immer und immer wieder bewusst zu machen.

Mein Vater war zum damaligen Zeitpunkt schon lange tot. Ich hatte von anderen AA-Freunden gehört, dass Wiedergutmachung auch mit Toten möglich sei. Es tat mir gut, zeitweilig bei seinem Grab vorbei zu schauen und ein bisschen mit ihm zu plaudern.

Dann gab es da noch Zwischenmenschliches, wo ich meinen Teil sah, auch bereit war wieder gutzumachen, aber eher ratlos davor stand, und nicht recht wusste, was oder ob ich überhaupt etwas tun soll.

Diese Worte „...es sei denn,...“ aus dem 9. Schritt sind für mich die Notbremse geworden, zuerst mal still zu halten und zu versuchen, ehrlich in mich rein zuhören. Was will ich eigentlich wirklich? Will ich freigesprochen werden oder bereue ich wirklich. Geht's mir ums Wohl des Anderen, oder will ich nur abladen? Oder ich stelle mir dann die Fragen: Will ich meinen Selbstwert aufblasen? Nützt es, die Wahrheit zu sagen? Geschieht es aus Liebe? Oder geht's mir darum, einfach nur eine Nebenfront zu erzeugen, um von mir abzulenken?

Da hilft es dann, die ganze Geschichte mit dem Sponsor zu bereden. Oft hat sich dadurch noch vieles zurecht gerückt. Manchmal hatte ich dann bald eine klare Vorgehensweise, was ich wie zu tun hätte.

Oder ich kam dann zu dem Schluss, die Sache vorerst ruhen zu lassen, bis die Zeit reif dafür ist. Bis es soweit ist, kann ich die Zeit dafür nützen, immer wieder für den Betroffenen zu beten.

Oft habe ich es dann erlebt, dass mein liebender Gott durch faszinierende Konstellationen von Situationen, Terminen und Menschen ein Treffen mit einem Menschen ermöglichte oder entstehen ließ, das ich mit meiner Planung nicht zu Wege gebracht hätte. Das einzige, was ich dazu beigetragen hatte war, so wie es im 8. Schritt beschrieben steht: Ich war einfach völlig bereit geworden, meinen Schaden wiedergutmachen zu wollen.

*„Im Augenblick geht es nur darum, unser Leben in Ordnung zu bringen. Aber das allein ist noch kein Ziel. Unsere eigentliche Aufgabe ist, uns dazu fähig zu machen, Gott und unseren Mitmenschen in höchstem Maße dienlich zu sein.“* (Blaues Buch, S 88). Früher habe ich mich gewundert, was diese Zeilen mit Wiedergutmachung zu tun haben sollen. Inzwischen sind sie mir zu einer

Lebensorientierung für zwischenmenschliche Beziehungen geworden, die Sinn und Frieden gibt.

*Blaues Buch, S 96: „Wir werden eine neue Freiheit und ein neues Glück kennen lernen. Wir wollen die Vergangenheit weder beklagen, noch die Tür hinter ihr zuschlagen. Wir werden verstehen, was das Wort Gelassenheit bedeutet und erfahren, was Frieden ist. Wie tief wir auch gesunken waren, wir werden merken, dass andere aus unseren Erfahrungen Nutzen ziehen können. Das Gefühl der Nutzlosigkeit und des Selbstmitleids wird verschwinden. Unsere Ichbezogenheit wird in den Hintergrund treten, das Interesse an unseren Mitmenschen wachsen. Unsere Selbstbezogenheit wird dahinschmelzen. Unsere Einstellung zum Leben und unsere Erwartungen werden sich ändern. Angst vor den Menschen und vor wirtschaftlicher Ungewissheit werden schwinden. Ohne lange nachzudenken, werden wir jetzt mit Situationen fertig, die uns früher umgeworfen haben. Plötzlich wird uns bewusst, dass Gott für uns das erledigt, wozu wir allein nicht in der Lage sind.*

*Sind das alles übertriebene Versprechen? Wir meinen nicht. Sie werden überall bei uns Wirklichkeit – manchmal schneller, manchmal langsamer. Sie werden sich immer erfüllen, wenn wir daran arbeiten!“* Ich kann mich noch gut erinnern, wie diese Versprechen langsam begonnen haben, Realität zu werden, nachdem ich begonnen hatte, ernsthaft an der Wiedergutmachung zu arbeiten. Das heißt nicht, dass ich sie ständig in meinem Leben habe, aber kennen lernen durfte ich inzwischen alle davon. Schon oft habe ich mit diesen beiden Schritten Wunder erlebt, nachdem ich versucht hatte, sie in meinem neuen, trockenen Leben zu verwirklichen.

Habt eine wertvolle Zeit,  
Christian, Alkoholiker, Österreich

So macht das der Liebe Gott  
oder Nachlese zum 9. Schritt

Ein bisschen Vorgeschichte, um die Zusammenhänge besser zu verstehen:

Als ich so 17 war, waren damals einige Leute in meiner Clique. Mit ein paar war ich besonders vertraut. Ein Freund, seine Schwester und seine spätere Frau, und dann noch ein Mädchen, das zu meiner Lebensgefährtin wurde. Wir haben viele Jahre miteinander verbracht; mit 24 haben wir uns getrennt, weil ich wegen meiner Sauferei einfach nicht mehr zum Aushalten war. Kurz danach bin ich zu AA gekommen, und nach Monaten wirklich trocken geworden. Mit diesen aufgezählten Freunden blieb ich noch lange in die Trockenheit hinein eng befreundet und regelmäßig in Kontakt. Auch mit meiner Ex und ihren Eltern, wo ich dann ja auch schon begonnen hatte, meine neuen Erkenntnisse im 8. und 9. Schritt zu testen. Also ich war dann mit allen soweit auf gleich. Wie es mein Liebender Gott eben vorgesehen hatte, ging es allen gut, sie fanden Partner oder heirateten, bekamen Kinder und wurden zu ganz normalen Jungfamilien. Wie es eben für mich vorgesehen war, bekam ich eine Krankheit, nach ein bis zwei Jahren noch eine, und fast ein Jahrzehnt hatte ich eine teilweise sehr schwere Zeit, wo es streckenweise ums blanke Überleben ging. Anfangs war der Kontakt zu diesen Freunden noch da. Nach ein paar Jahren wurde es dann still. So, wie ich es heute sehe, war es gegenseitig. Ich hatte aufgrund der Krankheit nicht die Kraft und die Kapazität, diese Kontakte weiter zu pflegen, und von ihrer Seite aus gesehen, war es ihnen wohl gerade recht. Ich konnte weiter in die AA gehen – leider nicht so oft, wie ich gewollt hätte – und klammerte mich mit allen meinen Kräften an unser Genesungsprogramm und an meine Verbindung zu meinem Liebenden Gott. Die Einsamkeit der Krankheit tut sehr, sehr weh. In unserem Haushalt sind phasenweise wirklich viele Krankheiten zusammen gekommen. Was soll eine gesunde, aufstrebende Jungfamilie mit solchen Situationen tun? Sie waren einfach überfordert. Durch die Arbeit mit den Schritten fand ich Verständnis und Liebe für diese Freunde, die nun nicht mehr da waren. Ich hatte – so meinte ich – ziemlichen Frieden. Nach fast einem Jahrzehnt hat mein Liebender Gott einiges der Krankheit zurückgenommen, und mir viele neue Fähigkeiten geschenkt, mit dem Rest davon besser umzugehen. Inzwischen würde ich mich selbst als lebensfrohen, liebevollen trockenen Alkoholiker bezeichnen. Das war nicht immer so.

Letztes Jahr hatten wir ja als DACH-Thema den 9. Schritt. Ich hatte also wieder einen ganzen Monat Zeit, mir Gedanken zu diesem Schritt zu machen. Meine Altlasten aus der nassen Zeit hatte ich – soweit ich wußte – bereits geregelt. War ja Gott sei Dank schon lange her. Bei der Arbeit an diesem 9. Schritt ist mir dann bewusst geworden, dass ich zwar Verständnis und Liebe für diese Freunde empfinde, aber dass sich da im Hintergrund noch immer ein kleiner Teil im Stich gelassen fühlt, ein ganz klein wenig trotziges Beleidigtsein zurück geblieben ist. Sehr schnell war ich bereit, diesen letzten Rest von meinem Liebenden Gott nehmen zu lassen.

Am Ende von meinem DACH-Artikel habe ich dann folgendes geschrieben:

„Oder ich kam dann zu dem Schluss, die Sache vorerst ruhen zu lassen, bis die Zeit reif dafür ist. Bis es soweit ist, kann ich die Zeit dafür nützen, immer wieder für den Betroffenen zu beten. Oft habe ich es dann erlebt, dass mein liebender Gott durch faszinierende Konstellationen von Situationen, Terminen und Menschen ein Treffen mit einem Menschen ermöglichte oder entstehen ließ, das ich mit meiner Planung nicht zu Wege gebracht hätte. Das einzige, was ich dazu beigetragen hatte war, so wie es im 8. Schritt beschrieben steht: Ich war einfach völlig bereit geworden, meinen Schaden wiedergutmachen zu wollen.“

Einige Tage später passierte dann Folgendes: Meine Ex ist ja schon vor vielen Jahren ein paar hundert Kilometer weiter weg gezogen. Aber ihre Eltern wohnen noch immer hier in der Gegend, und ich bin mit ihnen sporadisch in Kontakt. Letzten Montag bekam ich eine Kiste voll Sachen, wo mir spontan einfiel, ich könnte ihnen einiges davon vorbei bringen. Wie ich dort bei der Tür reinkomme, kommt mir meine Ex entgegen, die ich schon wieder viele Jahre nicht mehr gesehen

habe. Wir freuen uns beide sehr. Beim Heimfahren denke ich mir, da hat unser Liebender Gott mal wieder die Termingestaltung übernommen.

Seit einiger Zeit hat meine Stammgruppe ein neues Plakat mit unseren Meetingsdaten, das dafür gedacht ist, in Arztpraxen, Beratungsstellen, etc. aufgehängt zu werden. Dienstag Vormittag habe ich etwas Zeit eingeplant, wieder einige Stellen zu kontaktieren. Die eine mach ich noch, denke ich mir, wie mein Zeitfenster sich dem Ende zuneigt. Die Frau, die abhebt, sagt ihren Familiennamen, und ich merke, dass es mir die Sprache verschlägt. Nach einem Stoßgebet kläre ich dann das Dienstliche mit dem Infomaterial. Und ich wage es. Ich frage, ob ich eine persönliche Frage stellen darf. Sie ist es wirklich. Die Schwester meines Freundes, die vor vielen Jahren aus meinem Leben verschwunden ist. Wir freuen uns beide sehr. Ein paar Tage später habe ich ihr das Plakat und Infomaterial vorbei gebracht. Wir haben uns eine Weile Zeit genommen, um miteinander zu reden. Dort, wo sie arbeitet, sind noch zwei aus unserer damaligen Clique. Wir haben beschlossen, uns im Herbst mal alle zu treffen.

Am Mittwoch danach fahre ich noch schnell eine Runde mit dem Fahrrad bevor ich zum JA-Meeting fahre. Am Rückweg höre ich plötzlich, wie jemand meinen Namen ruft. Wie ich stehen bleibe und schaue, denke ich mir: Na das ist stark. Steht die Frau meines Freundes am Gehsteig und winkt mir zu. Ich habe sie seit über 10 Jahren nicht mehr gesehen. Die beiden wohnen 40 km weiter weg, und sie hat nur zufällig ihre Mutter zu Hause besucht. Wir freuen uns sehr und nehmen uns ein bisschen Zeit zum Reden.

In unserem Buch „Wir kamen zu dem Glauben“ gibt es ein paar Begegnungsberichte, die auch rein statistisch fast unmöglich sind. Mich hat das immer fasziniert. Aber seit ich einige Zeit mit unseren Schritten arbeite, habe ich schon öfter solche genialen Konstruktionen erlebt. Heute kann ich nachvollziehen, dass unsere Versprechen im 8. und 9. Schritt im Blauen Buch aus solchen Begegnungen entstanden sind.

Habt eine wertvolle Zeit,  
Christian, Alkoholiker, Österreich

„Unsere nächste Aufgabe ist es, immer besser zu verstehen und zu handeln.“ (Blaues Buch, S 97)

Fehler zugeben habe ich erst in der AA gelernt. Vorher hatte ich eher die Einstellung: Was man mir nicht beweisen kann, hat niemals stattgefunden. Und an mich selber hatte ich den Anspruch, fehlerlos sein zu müssen, weil sonst verliere ich meine Existenzberechtigung. Entsprechend suchte ich mit dem Mut der Verzweiflung Ausflüchte und Begründungen, wenn wieder mal etwas schief gelaufen war. Durch die Erfahrung der Freunde in den Meetings erfuhr ich, dass es anders auch geht. Vor allem, dass es mehr Lebensqualität und Frieden bringt, meine Fehler zuzugeben und zu ihnen zu stehen. Über die Jahre des Trinkens war es mir völlig selbstverständlich geworden, ständig mehr oder weniger zu lügen. Auch, wenn es eigentlich völlig egal war oder gerade nicht die geringste Notwendigkeit dazu bestand. Meine ersten Aktivitäten in Richtung dieses Fehler-Zugebens war, dass ich nun begann, diese ständigen Unwahrheiten zu berichtigen, sobald es mir wieder einmal bewusst geworden war.

Es kam auch öfter vor, dass ich bei Gesprächen mit anderen völlig überzogen reagierte und etwas Grantiges von mir gab. Auch hier lernte ich langsam, zu meinen Fehlern zu stehen und zu beginnen, mich zu entschuldigen. Später wurde mir bewusst, warum beim 10. Schritt steht: *„Wir setzten die Inventur bei uns fort....“* Erst durch meine Inventuren im 4. Schritt, die ich endlich begonnen hatte, wurden mir mehr Zusammenhänge meiner Aggressionen und Lügen bewusst. Durch diesen 4. Schritt lernte ich auch das Werkzeug des Schreibens kennen, das ich nicht mehr missen möchte. Wenn ich komplexere Situationen nur im Kopf abhandle, kann es schon mal passieren, dass ich in einer Endlosschleife lande. Durch das schriftliche Aufarbeiten habe ich schon oft die Erfahrung gemacht, dass beim Schreiben Zusammenhänge klar werden, auf die ich sonst nicht gekommen wäre. So habe ich schon bald nach meinem ersten 4. und 5. Schritt begonnen, mich am Abend hinzusetzen und meinen Tag schriftlich durchzugehen. Anfangs eher nur fallweise gezwungenermaßen, wenn ich einen sehr unrunder Tag hatte. Langsam kam ich auf gewisse Gesetzmäßigkeiten drauf. Ich hatte unrunde Tage und machte meinen 10. Schritt. Das half immer recht bald, und meine Lebensqualität verbesserte sich binnen Stunden oder Tagen. Daraufhin vernachlässigte ich natürlich meinen 10. Schritt wieder, weil es gab ja immer so viel Wichtiges zu tun. Das hatte wiederum zur Folge, dass meine Tage zusehends unrunder wurden, bis ich dann endlich wieder mit dem 10. Schritt begann. Einige Zeit nachdem ich das durchschaut hatte hörte ich auch auf, jeden Tag mit mir zu diskutieren, ob ich nun Zeit hätte für den 10. Schritt oder nicht oder ob es mich gerade freute oder nicht. Als zeitsparendste Methode erwies sich bald ein liebevolles „Kusch“, und ich setzte mich zu meinem Inventurbuch und begann zu schreiben. In den Anfängen dieser 10.-Schritt-Arbeit habe ich dann täglich versucht, die größten Situationen des Tages in Worte zu fassen. Manchmal saß ich mit dem Gefühl da: Heute eh nix los. Dann habe ich versucht, die drei lautesten Geschichten zu beschreiben. Egal, ob gut oder schlecht – halt die 3 Sachen, die mich am meisten bewegt, aufgeregt oder berührt haben. Ich erkannte nach und nach meinen Hang, Unangenehmes zu verdrängen. Ich bauschte z. B. Nichtigkeiten so sehr auf, dass kein Platz mehr für die wirklich wichtigen Sachen blieb. Ich trickste mich dadurch aus, dass ich nun schon unter Tags immer wieder Stichworte zu Situationen oder Vorfällen machte. Am Abend ging ich dann meinen Tag mit Hilfe dieses Zettels chronologisch durch. Das hatte zur Folge, dass ich viel weniger der wesentlichen Ereignisse unter den Tisch fallen lassen konnte. Diese Methode hat sich bewährt, und ich mache es immer noch so. Manchmal, wenn besonders viel los ist oder die Tage besonders lang sind, habe ich mir einen Tag auch schon auf zwei Teile aufgeteilt. Nach so einem Zwischenstopp habe ich dann immer wieder das Gefühl, ich bin auf gleich. Oft helfen unter Tags als Notlösung ein paar Worte auf einen Zettel, um den Kopf wieder frei zu kriegen. Früher war das oft anders. Ich kann mich noch gut erinnern, wie es sich auswirkte, wenn sich zu lange zu viel ansammelt.

Ich rief bei einer Firma an wegen einer Preisauskunft und erfuhr, dass sie gerade auf Urlaub war.

Ich rief einen Kunden an, um ein paar Details zu klären und hörte ein Tonband. Ich rief eine andere Firma an, um einen Liefertermin zu erfragen. Ich landete in der Warteschleife. Nach einiger Zeit wurde mir bewusst, dass ich den Nächsten, der das Gespräch übernimmt, ziemlich sicher mit dem A.... ins Gesicht fahren würde, und legte sicherheitshalber auf. Der 10. Schritt hat mir gebracht, dass ich begonnen habe, eher zu bemerken, wenn meine Gefühle zu eskalieren drohen und ich aussteigen darf, bevor es sehr kracht. Heute darf ich viel früher erkennen, wenn was schief läuft oder ich beginne, die Fassung zu verlieren. Der regelmäßige 10. Schritt bringt mehr Sensibilität in diesen Bereichen als früher. Das wiederum erspart mir immer wieder unnötiges Leiden. Denn eines ist fix: Wenn ich entgleise geht's vor allem mir schlecht. Und mich quält dann der seelische Kater. 12+12, Seite 83: *„Wenn wir heute und morgen ausgeglichen sein wollen, müssen wir solche Katerstimmungen überwinden.“* Da muss ich dann durch. Für den Akutfall suche ich mir zuerst tragfähige Freunde, denen ich vertrauen kann, um über das alles zu reden, was mich so bedrückt oder blockiert. Das hilft mir, Klarheit zu finden und auch Ansätze, wie es jetzt weiter gehen kann. Das erleichtert zwar den seelischen Kater, aber gleich weg ist er deshalb ja nicht.

Wenn ich die ganze Sache schon besser kenne und weiß, mit welchen Schritten ich daran und damit arbeiten kann, erst dann suche ich mir einen anderen noch leidenden Alkoholiker, um mich mit ihm über die Genesung auszutauschen. Egal, ob der andere nun will oder nicht – es stärkt meinen Weg des Genesens, wenn ich mir Gedanken für den noch Leidenden mache. Ich frage mich, wie oder womit könnte ich ihn erreichen. Mit einem Stück meines Lebens, wie mir die 12 Schritte geholfen haben. Und schon bin ich wieder mitten in der Genesung drin.

12+12, Seite 84: *„Es ist eine Tatsache, dass immer dann, wenn wir eine innere Unruhe verspüren, mit uns etwas nicht in Ordnung ist. Wenn uns jemand verletzt und wir uns dadurch gekränkt fühlen, sind auch wir im Unrecht.“* Es war für mich ein Schlüsselerlebnis, als ich diese Sätze das erste Mal wirklich voll und ganz akzeptieren durfte. Ich kann mich noch erinnern, wie viel unnütze wie nutzlose Stunden ich früher damit verbracht habe, beweisen zu wollen, warum der andere an meinem momentanen Leiden schuld ist. Es wird nichts anders davon. Außer, dass wertvolle Zeit vergeht, und es mir beschissen geht, passiert gar nichts. Nur, wenn ich mich selbst anschau und Verantwortung für meine Gefühle und Taten übernehme, besteht die Chance auf Veränderung. Inzwischen habe ich es schon oft erlebt. In dem Moment, wo ich meinen Teil annehmen, benennen und auch wirklich zugeben kann, wird mir augenblicklich leichter ums Herz.

Genauso läuft es mit dem Ärgern und dem Zorn. Solange ich damit beschäftigt bin, zu erklären, warum ich mich in diesem einzigartigen, besonderen Fall ärgern muss, und es ausnahmsweise auch wirklich erlaubt ist, vergeht wertvolle Zeit – meine Zeit. Nicht die des bösen Gegners. Ich ärgere mich – der andere weiß ja gar nichts davon. Ich bin draufgekommen, dass ich meine Ohnmacht einem Menschen oder einem Vorfall gegenüber nicht eingestehen will. Solange ich mich ärgere, entsteht kurzfristig das Gefühl von Macht. Ich bilde mir ein, alles unter Kontrolle zu haben. Sobald die Energie verpufft ist, bin ich genauso weit wie vorher. Ich bin noch immer machtlos, nur habe ich jetzt den seelischen Kater vom Ärgern noch dazu. Seit ich diese Zusammenhänge durchschaut habe, habe ich festgestellt, dass Ärgern fast keinen Spaß mehr macht. Keine Macht, kein Kick in meiner Gefühlslage. Kaum möchte ich mich aufblasen und ärgern, fällt mir ein, wie es in ein paar Minuten enden wird. Das verleidet mir das Ärgern gründlich. Wäre ja auch zu blöd – der Trottel dabei bin auf jeden Fall ich. Das möchte ich mir nicht mehr antun. So viel bin ich mir inzwischen schon wert. Es bringt viel mehr hinzuschauen, was der Auslöser des Ärgerns ist. Welche Situation mag ich nicht, welche Person? Wenn ich das ernsthaft versuche, merke ich recht schnell, was dahinter ist, anstatt mich sinnlos zu ärgern und lerne mich besser kennen. Ich bin ja schon beim 4. Schritt drauf gekommen, dass mir mein Gegenüber oft zeigt, was ich an mir selber nicht sehen will. Langsam erkannte ich auch mehr Zusammenhänge, wenn mir Mitmenschen unsympathisch waren oder auf die Nerven gingen. Oftmals zeigten sie mir ein Verhalten oder eine Eigenschaft, die ich bei mir selbst nicht sehen konnte oder wollte. Es kam auch vor, dass es um einen Charakterfehler ging,

den ich selbst früher hatte, und der bei mir als Folge der 12 Schritte nicht mehr funktionierte. Ich war also schlicht neidisch.

12+12, Seite 86: „*Wir müssen aufbrausende Kritik und wütende Schimpfkanonaden meiden.*“ Ich kann mich noch gut an ein Telefonat mit einem Kunden erinnern, den ich nach einer Unstimmigkeit wüst zu beschimpfen begann, und der in der Folge einfach auflegte. Ich hätte ihn vor Zorn in kleine Stücke schneiden können. Aber das Schimpfen hat nur zur Folge gehabt, dass ich mich lächerlich gemacht hatte. Tagelang danach ging es mir noch immer schlecht. Das A.....loch wollte meine Arbeit einfach nicht bezahlen. Und dabei ist es dann auch geblieben, weil ich mir aufgrund meines Schimpfens nun zu blöd vorkam, ihn nochmals anzurufen.

12+12, Seite 88: „*Am Abend, vielleicht vor dem Einschlafen, ziehen viele von uns eine Tagesbilanz.*“ Ich mach das schriftlich. Diese Methode hat sich mittlerweile schon seit vielen Jahren bewährt. Ich habe dazu ein Inventurbuch, und in diesem Buch gibt es immer einen Stoß Zettel. Da gibt es Bereichsinventuren, die gerade in Arbeit sind, und wo im Zuge des 10. Schrittes immer wieder ein paar Details mehr Klarheit bringen und in die Tiefe gehen. Vorne drinnen im Buch ist die 8.-Schritt-Liste. Da kommen die drauf, wo ich erkannt habe, dass da was schief gelaufen ist, das vielleicht einen 9. Schritt erfordert. Dann gibt es noch einen 5.-Schritt-Zettel. Bei manchen Erkenntnissen komme ich zu dem Schluss, ich sollte bald mit einem Freund darüber reden. Und dann gibt's noch ein aktuelles Lesezeichen. Das beinhaltet die Dinge, die den 6. und 7. Schritt betreffen. Dieses Lesezeichen sehe ich jeden Tag mindestens einmal. Und es hilft, dass ich Dinge, die ich los werden sollte, nicht vergesse bzw. so leicht verdrängt werden können.

12+12, Seite 89: „*Das Wichtigste für die Persönlichkeitsbildung und für ein sinnvolles Leben, ist täglich Fehler zu entdecken, zuzugeben und zu verbessern.*“ Dieser Satz hat sich schon oft bewahrheitet. Immer wieder habe ich erlebt, wie mir leichter wurde, nachdem ich mir einen Fehler eingestanden hatte. Es gab Phasen in meiner Trockenheit, wo mir Depressionen den ganzen Tag zur Hölle machten. Spätestens am Abend nach meinem 10. Schritt entstand wieder Hoffnung, und ich kam dann doch immer wieder zu dem Schluss, es wird wohl seinen Sinn haben. Bei mir geht der 10. Schritt oft Hand in Hand mit dem 11. Schritt. Oft durfte ich durch diese Gedanken wieder Frieden und Sinn finden.

Wir sollen uns ja um Fortschritt, nicht um Perfektion bemühen. Im 12+12, Seite 89 finde ich folgende Zeilen: „*Wir beschließen, mit Gottes Hilfe die Lehren, die wir daraus gezogen haben, morgen anzuwenden und wieder gutzumachen, was noch offen steht.*“ Wenn ich mir eingestehen kann, was da falsch gelaufen ist, wird mir immer augenblicklich leichter. Wenn ich beginne, meine Verfehlungen wirklich zu bereuen, entsteht Hoffnung, dass es auch anders werden könnte. Und spätestens, wenn ich meinen Liebenden Gott darum bitte, mich in meiner Ohnmacht und in meiner Unzulänglichkeit anzunehmen, entsteht wieder Geborgenheit und Frieden.

Habt eine wertvolle Zeit,  
Christian, Alkoholiker, Österreich



**Durch beharrliches Beten und durch Meditation festigte sich die Verbindung zu Gott....****12+12 Seite 103**

Als ich das erste Mal in AA mit dem Ausdruck Meditation konfrontiert wurde, bildeten sich vor meinem geistigen Auge mit verdrehten Füßen sitzende Menschen mit mehr oder weniger zugekifftem, entrückten Gesichtsausdruck. Dass mit Meditation das nicht gemeint war, kam ich erst eine Weile später drauf. Viele Ausdrücke in den Schritten waren neu für mich, bzw. mit alten Bedeutungen besetzt. Bei Gebet und Besinnung bekam ich ernste Widerstände, weil ich an meine kindlich-jugendliche Kirchenzeit denken musste, auf die ich immer noch ein wenig allergisch reagierte. Seit ich in AA war hatte ich aber auch schon andere Erfahrungen dazu gemacht. Indem mir in meiner Verzweiflung nichts anderes mehr übrig geblieben war, hatte ich ja irgendwann damit begonnen, jeden Tag um Trockenheit zu beten. Und ich war wirklich trocken geworden und bis heute geblieben, obwohl ich mich selber damals schon aufgegeben hatte.

Der Ausdruck Besinnung war ähnlich zwiespältig besetzt. Auch hier hatte ich durch die Schritte schon mehr Erfahrungen dazu gemacht. Das Wagnis, meine erste Inventur zu versuchen, war so ein Beispiel. Früher hatte ich tunlichst vermieden, einen Moment still zu halten und mich zu besinnen. So genau, bzw. überhaupt wollte ich es gar nicht wissen.

Auch das Lesen in den AA-Büchern habe ich als Besinnung erlebt. Auch heute noch ist das Lesen immer wieder ein Besinnen auf meinen liebenden Gott, auf die Realität der Krankheit Alkoholismus und der Realität heute und auf Werte meines trockenen Lebens.

Es gibt viele Stellen in der Literatur, die Hoffnung, Kraft und Orientierung geben. Zum Beispiel im 12+12 auf Seite 92: *„Hin und wieder wird uns vielleicht ein Blick in die unendliche Wirklichkeit geschenkt, in das Reich Gottes. Und wir werden erleichtert sein und die Gewissheit haben, dass unser eigenes Schicksal dort so lange sicher aufgehoben ist, wie wir uns trotz aller Unsicherheiten ernsthaft bemühen, den Willen unseres Schöpfers zu erkennen und ihn auszuführen.“* Diese Zeilen erlebe ich immer wieder als sehr tröstlich. Ich bin nicht der einzige, der Zweifel hat. Viele sind mir diesen Weg voraus gegangen und haben mir berichtet, was sie mit diesem Weg erlebt haben. Inzwischen kenne ich diese Erfahrungen auch. Als Folge dieses ernsthaften Bemühens, das hier angesprochen ist, habe ich auch schon viele dieser kurzen Momente erlebt, wo einfach alles so stimmig ist, und mir vieles klar sein darf.

Oder das Gebet vom Franziskus auf Seite 94. Wenn ich unrund bin und das lese, merke ich spätestens nach ein paar Zeilen, was bei mir gerade schief läuft. Mir wird dann bewusst, dass ich z. B. schon wieder mehr geliebt werden will, als selber lieben zu wollen, oder dass ich schon wieder mehr verstanden werden will, als selber verstehen zu wollen. Dieses Gebet gibt mir Orientierung für zwischenmenschliches Verhalten. Immer wieder lohnt es sich über Ausdrücke wie „wo Hass herrscht, lass mich Liebe bringen“ nachzudenken. Oder die Zeile „wo Zwietracht – Versöhnung“. Früher hatte ich großen Spaß daran, querzubraten oder Gespräche über dritte noch ein bisschen anzuzünden. Es ist sicherlich ein Fortschritt geworden, das nicht mehr tun zu müssen. Inzwischen sehe ich es auch als meine Aufgabe, dort, wo es angebracht ist, einigend zu wirken. Inzwischen durfte ich schon oft erleben, dass sich durch ein paar Worte eine Konflikt- oder Hass-Situation entschärft oder gar aufgelöst hat. Und wenn ich die Verbindung zu meinem liebenden Gott regelmäßig pflege, ist die Chance wesentlich größer, dass ich solche passenden Worte in mir finde. Oder die Zeile „wo Traurigkeit – Freude“. Was haben mich früher andere Menschen interessiert. Wenn sie mir nicht gerade in das Konzept meines Eigenwillens gepasst haben, waren sie mir ziemlich gleichgültig. Ich war ja viel zu viel mit mir und meinen Sorgen beschäftigt. Diese Zeilen geben mir eine neue Lebensorientierung, die Sinn macht und wirklich funktioniert. In diesem Bereich hat mein liebender Gott inzwischen auch einiges heiler werden lassen.

Ich weiß noch gut, wie es mir nach meinem ersten 5 Schritt gegangen ist. Das Gefühl der Isolation hatte nachgelassen, und mein Glaube, der vorher viel mehr eine theoretische Pflichtübung

gewesen war, bekam nun plötzlich ein bisschen Hand und Fuß. Das wiederum hatte zur Folge, dass ich ein Mensch unter Menschen wurde und mich meinen Mitmenschen plötzlich mehr zugehörig fühlte. Durch Verständnis und Vergebung mir gegenüber entstand die Fähigkeit, dasselbe meiner Umwelt entgegen zu bringen. Langsam durfte ich diese Zusammenhänge zwischen dem Erleben meiner Umwelt, meiner Gottesbeziehung und meiner Geheimnisse Menschen gegenüber erkennen.

Später fand ich im 12+12 auf Seite 100 folgenden Satz: *„Vielleicht ist der größte Gewinn, den wir aus Gebet und Meditation ziehen, das Gefühl des Dazugehörens. Wir leben nun nicht mehr in einer feindseligen Welt. Wir sind nicht mehr verloren, verängstigt, ziellos....“* Früher hatte ich recht viel Stress mich irgendwo zugehörig zu fühlen. Ich musste eine große Bringschuld erfüllen, um angenommen und geliebt zu werden. Das ging fallweise so weit, dass ich Sachen tat, von denen ich nicht überzeugt war oder nicht zu mir und meinen Werten stand, aus Angst, allein zu sein. Ich hatte auch immer recht viel zu verbergen, weil ich Unwahrheiten vorspielte, um gut dazustehen. Meine Gottesbeziehung hat mir dann zusehends mehr Freiheit gebracht. Und durch diese Zeilen im 11. Schritt weiß ich heute, dass mein Gefühl der Zugehörigkeit nichts mit den anderen sondern mit mir und meiner Beziehung zu meinem liebenden Gott zu tun hat. Solche Erkenntnisse machten mein Leben wesentlich einfacher und in weiterer Folge erfüllter.

Ich habe mir früher unter Gebet und Besinnung etwas viel mehr abgehobeneres vorgestellt. Nach einiger Zeit in AA habe ich dann begonnen, unser Blaues Buch zu lesen. Dort habe ich beim 11. Schritt klare Arbeitsanweisungen gefunden. Blaues Buch, Seite 100: *„Beim Erwachen wollen wir über die 24 Stunden nachdenken, die vor uns liegen. Sorgfältig planen wir den Tag. Vorher bitten wir Gott, unsere Gedanken zu leiten. Besonders bitten wir darum, dass unser Denken frei bleibt von Selbstmitleid, Unehrllichkeit und selbstsüchtigen Motiven....“* Ich kann mich noch erinnern, wie ich früher meinen Tag begann. Eine Kanne Kaffee und ein paar Tschick und Vollgas drauf los. Immer wieder ohne zu wissen, was denn eigentlich zu tun sei und wo die Prioritäten sind. Nach ein paar Stunden war ich dann erschöpft und frustriert und habe alles hingeschmissen. Es entstanden kritische Gefühlssituationen, die ich nicht immer trocken durchstand.

Ich hatte Jahre, da war viel Schmerz und Depression in meinem Leben. Der Glaube und unsere 12 Schritte haben mich da durch begleitet. Die ersten Stunden des Tages waren immer besonders schlimm. Damals habe ich begonnen, am Abend nach meinem 10. Schritt den nächsten Tag – so wie im Blauen Buch empfohlen – *„sorgfältig zu planen“*. Dieses Konzept war dann am nächsten Morgen sehr hilfreich, wenn ich vor lauter Angst und Depression am liebsten gleich vom Balkon gesprungen wäre. Es half, in den Tag hinein zu finden, auch wenn alle Gefühle das Gegenteil sagten. Nach ein paar Stunden wurde es dann öfter etwas leichter, und das Konzept half weiter, den restlichen Tag nicht leidend zu verplempern. Spätestens beim 10. Schritt am Abend entstand dann – wenn schon nicht die pure Zufriedenheit – doch etwas wie Erleichterung. Das gab wieder Mut für einen weiteren Tag. Dies alles half in meinem Gefühlshaushalt genug Annahme und Hingabe zu erhalten, um meine Kräfte nicht komplett mit Auflehnung und Selbstmitleid zu vergeuden. Gott sei Dank erlebe ich mein Leben heute nicht mehr so schmerzhaft und zäh. Aber es hat sich bewährt, und ich habe es bis heute beibehalten, meinen nächsten Tag am Abend beim 10. Schritt zu planen. Das möchte ich nicht mehr missen.

Im 12+12 las ich eines Tages auf Seite 103: *„...lernten wir durch den 11. Schritt, dass es sich lohnte, durch einen möglichst engen Kontakt eine tiefere Erkenntnis von dieser Höheren Macht zu erlangen.*

*Durch beharrliches Beten und durch Meditation festigte sich die Verbindung zu Gott. Wo früher ein Bach floss, strömt jetzt ein Fluss, der uns Kraft und schützende Führung von Gott bringt, den wir immer besser verstehen.“*

Ich weiß noch, wie ich bei dieser Stelle das erste Mal vorbeigekommen bin. Damals dachte ich mir: Na ja, hie und da einen Tropfen kenne ich ja schon. Ich habe unsere spirituellen Werkzeuge

weiterverwendet und diese Verbindung ist im Laufe der Zeit flüssiger geworden. Es ist ein Lebensprogramm. Für jede Lebenssituation ist etwas dabei. Es gibt Inventurschritte, wo ich mich anschauen und kennen lernen kann. Ein anderer Schritt befasst sich damit, das Gefundene zu teilen. Und es gibt auch Wiedergutmachungsschritte, um Altlasten zu bereinigen und langsam in die Lage zu kommen, erfüllte zwischenmenschliche Beziehungen zu leben. Langsam ist eine Wechselwirkung entstanden. Durch diese Arbeit mit den Schritten vertiefte sich mein Erleben dieses „Gott, wie wir Ihn verstanden“. Ganz ganz langsam ist es ein liebender Gott geworden. Umgekehrt erst mit diesem liebenden Gott wird es mir möglich, mit den anderen Schritten weiter zu kommen. Im Laufe der Zeit ist eine fast zärtlich-vertraute Beziehung zu diesem liebenden Gott entstanden, der mich in meiner Ohnmacht durch alle meine Bedürftigkeiten trägt und mich auch mit Begeisterung an Seiner wunderbaren Schöpfung teilhaben lässt. Ich möchte diese Beziehung nicht mehr missen.

Habt eine wertvolle Zeit,  
Christian, Alkoholiker, Österreich

Lebensfreude ist das Thema des 12. Schrittes..... (12+12, Seite 101)

Als ich begann, langsam in die AA hinein zu finden, hatte ich viel Angst. Viel Lebensangst und Angst vor den Menschen. Viele Monate war es mir nicht möglich im Meeting zu sprechen. Muss ja auch nicht sein. Nur einige, zu denen die Genesung auch noch nicht vorgedrungen war und die dieses Problem nicht hatten, machten Druck. Ich litt sehr darunter. Gott sei Dank gab es auch einige, die mich so nahmen, wie ich war, und die mir sorgsam bewusst machten, dass die AA-Botschaft mehr als nur eine ausgeschmückte Saufgeschichte im Meeting ist. Diese AA-Botschaft ist nicht nur eine Beschreibung der Krankheit sondern überwiegend eine Beschreibung der Genesung mit den Prinzipien der AA. Durch diese Freunde lernte ich die Literatur kennen, und vieles, das sie mir gesagt hatten fand ich später in diesen Büchern wieder. *„Es gibt viele Gelegenheiten, im 12. Schritt tätig zu sein, selbst für die, die zu schüchtern sind, im Meeting zu sprechen.....“* (12+12, S 105). Diese Worte gaben mir Trost, und ich kapierte, dass Aschenbecher wegräumen oder Geschirr abwaschen genau so wichtig war, wie das gesprochene Wort. Ein alter AA sagte mir mal nach dem Meeting beim Geschirr- und Tischewegräumen so nebenbei: „Die AA verlässt einen Meetingsraum so, wie sie ihn vorgefunden hat. Das ist die AA-Botschaft nach draußen tragen. Die Zeiten, wo andere unseren Dreck wegräumen mussten, sind vorbei. Durch solche Kleinigkeiten sieht die Umwelt, ob sich wirklich etwas geändert hat, oder ob es noch immer versoffene, leere Worte sind.“ Schon bald wurde ich eingeladen mit ins Krankenhaus oder zu JA-Meetings zu gehen. Eine ziemliche Weile wimmelte ich vor lauter Angst wieder ab. Irgendwann fiel mir keine Ausrede mehr ein, die ich mir selber noch geglaubt hätte, und sagte zu. Ich fuhr mit in mein erstes Krankenhausmeeting. Um dort drinnen ein paar zusammenhängende Sätze von mir geben zu können, musste ich mir vorher Gedanken machen und mich vorbereiten. Das war ein kleines Stückchen Inventur, das mir sehr gut getan hat. Auch die stundenlange Fahrt mit AA-Freunden im Auto hat gut getan. Lange Gespräche über die Krankheit Alkoholismus und Genesung in AA machten mir immer mehr von mir bewusst und unterstützten mich in meinen Bemühungen, die Literatur zu lesen, zu verstehen und mit den Schritten zu arbeiten. Inzwischen wurde mir klar, dass die AA-Botschaft mehr als nur eine Saufgeschichte ist. Sicherlich sind Saufgeschichten in gewissem Umfang notwendig, damit sich der Patient mit uns identifizieren kann. Aber wie man säuft weiß er eh schon – deshalb ist er ja ins Krankenhaus gekommen. Unsere Aufgabe sollte eher sein, ihm bewusst zu machen, dass sein Krankenhausaufenthalt etwas mit dem Trinken zu tun hat, falls er das noch nicht wahrhaben kann, und ihm lebbare Alternativen aufzuzeigen, die wir mit der AA und den Schritten gefunden haben.

*„Lebensfreude ist das Thema des 12. Schrittes der Anonymen Alkoholiker.....“*, 12+12, S 101. Das war es auch, was mich in meinem ersten Meeting angezogen hat. Die Leute, die da saßen waren offensichtlich Alkoholiker, und sie waren trocken. Vor allem konnten sie wieder lachen. Später kam ich dann darauf, dass sie mit dem AA-Programm ein Werkzeug gefunden hatten, bejahend und guter Dinge auch durch schwierige Lebenssituationen durch zu gehen. Genau das wollte ich auch. Einige Zeit nachdem ich das erste Mal mit ins Krankenhaus gefahren war übernahm ich den Chauffeurdienst für einige Jahre. Durch diese regelmäßige Teilnahme wurde mir auch so bewusst, dass wir die AA-Botschaft nicht nur den Patienten sondern auch dem Personal bringen. Die sehen über Jahre hinweg die selben trockenen Alkoholiker, die überwiegend gut gelaunt sind. Das Personal hat sich dann schon immer gefreut, wenn wir gekommen sind. Verständlich, wie ich dann kapierte, denn beruflich sahen sie ja auch oft die selben Leute: Entziehen, gesundpflegen, entlassen – nach ein paar Monaten werden sie schon wieder kaputt gesoffen herein getragen. Ist ja auch frustrierend auf die Dauer. Da brauchen sie auch Leute, die die Kurve gekriegt haben. Bei diesen Krankenhaus-Meetings lernte ich auch, dass ich mir beim Botschaft-Weitergeben nichts erwarten darf. Wir hielten unser Info-Meeting oft im Speisesaal ab. Da kam es dann manchmal vor, dass wir uns auf ein paar Tische verteilten, wenn wir mehr Patienten hatten. Ich kann mich gut an

einen Patienten erinnern, der von einem Nebentisch aus immer wieder bissige Bemerkungen über die AA machte. Nach ein bis zwei Jahren ging ich noch immer in diese Klinik, und er war schon wieder da. Diesmal saß er schon am selben Tisch und war ziemlich ruhig. Ja, ja – Alkohol prügelt in die Demut. So ganz freiwillig bin ich ja anfangs auch nicht zu AA gekommen bzw. geblieben.

In der ersten Zeit in Klinik-Meetings machte mir das noch zu schaffen, wenn manche Leute mich nicht mochten. Langsam lernte ich, dass es mir Kraft gibt, meine AA-Botschaft zu bringen und auch dazu zu stehen, egal ob sie nun gemocht wird oder nicht. Einmal sind wir die über 100km in die Klinik gefahren um darauf zu kommen, dass alle Patienten an diesem Tag lieber ein Meisterschaftsfußballmatch anschauen wollten anstatt von AA informiert zu werden. Dann haben wir die AA-Botschaft eben „nur“ dem Personal gebracht. Die haben dann nämlich erlebt, dass sich unsere Lebensfreude auch von solchen Vorkommnissen nicht erschüttern ließ. Wir hatten auf jeden Fall miteinander eine reiche Zeit und viele wertvolle Gespräche solange wir miteinander unterwegs waren.

Beim 12. Schritt wird ja auch über geistiges Erwachen geredet.

Von frühester Jugend an war meine Antwort auf das Leben Drogen oder Alkohol gewesen. Andere Antworten hat es bis zu diesem Zeitpunkt als Alternative nicht gegeben. In meinem ersten Meeting traf ich Menschen, die offensichtlich auch Alkoholiker waren, und die Freude und die Fähigkeit zu lachen wiedergefunden hatten. Das gab einen Funken Hoffnung und eröffnete neue Perspektiven. Ganz, ganz langsam wollte ich das auch. Ich war es schon so lange gewohnt, zu kämpfen und zu leiden, dass ich das gar nicht so schnell hergeben wollte. Später als ich schon regelmäßig unsere AA-Literatur las, fand ich mich im folgenden Satz wieder: *„...Ihr Leben endet nicht mehr in einer Sackgasse. Es ist auch nicht etwas, das man erdulden oder sich erkämpfen muss.“* (12+12, S 102). Bei mir ist es ein kontinuierliches, langsames Erwachen, das in meinem ersten Meeting begann, als ich betrunken eine halbe Stunde vor dem Ende bei der Tür herein wackelte.

Seither habe ich begonnen ein anderer Mensch zu werden. Es begann damit aus der Dämmerung der ständigen Betäubung nach und nach aufzuwachen. Das dauerte seine Zeit. Als nächstes begann ich diesen neuen Bewusstseinszustand wirklich zu wollen. Das war neu. Früher wollte ich um jeden Preis mit irgend etwas zu sein. Nun wollte ich endlich mit klarem Kopf bei meinem Leben dabei sein, auch wenn es noch so weh tat. Flucht war keine Alternative mehr. Ich kam zu der Überzeugung, ich kriege nur das, was ich tragen kann. Bis heute hat sich diese Realität bestätigt. Ich durfte erkennen, dass es möglich sein würde, mit diesen 12 Schritten Lösungen für alle meine Probleme zu finden. Nach und nach ließen die Widerstände nach, und ich begann dann auch wirklich alle Schritte zu verwenden. Es begann ein Glaube in mir zu wachsen, der nicht nur Trockenheit, sondern auch Kraft, Lebensmut, Freude und Sinn gibt. Und ich wünsche mir, dass ich dran bleiben darf, denn ich möchte noch mehr davon. Bill schreibt in Nummer 8: *„...Wir können ein neues Leben voll unendlicher Möglichkeiten führen, wenn wir bereit sind, im Leben die 12 AA-Schritte zu praktizieren.“* Bei diesem neuen Leben möchte ich auch dabei sein.

Ich gehe auch seit meiner Anfangszeit regelmäßig in JA-Meetings. So ein Meeting rückt so manche Luxussorgen zurecht. Schon oft habe ich es erlebt, dass ich nach einem JA-Meeting spüren darf, dass es eine Gnade ist, nicht selber drinnen zu sein. Ich habe mal einen Häftling kennen gelernt, der hat 3 Jahre bekommen für einen Vormittag, von dem er nichts mehr wusste. Die letzte Zeit bevor ich zu AA gekommen bin hatte ich fast täglich für ein paar Stunden ein absolutes Blackout. Ich habe mich zwar überwiegend friedlich zu Hause bewusstlos gesoffen, aber nicht immer. Wenn mich jemand beschuldigt hätte, dass ich einen anderen umgebracht hätte, ich hätte dem nichts entgegen setzen können. Das erzähle ich auch den Häftlingen und auch, dass ich wegen mir selber ins Gefängnis komme. Ich hoffe zwar, dass es ihnen auch nützt – mir hilft es auf jeden Fall. Es macht mir immer wieder große Freude mitzuerleben, wie Menschen wieder lebendig werden und zum Leben zurück finden. Wir haben oft auch viel Spaß miteinander, und ich möchte meine regelmäßigen „Häfenmeetings“ nicht mehr missen. Ich versuche den Häftlingen zu beschreiben,

wie ich mit den Schritten arbeite, und was ich dadurch erlebe und erlebt habe. Wir haben ja nicht nur ein Programm des Nicht-Saufens sondern 12 Schritte des Wieder-gesund-werdens. Die AA-Botschaft hilft ja nur dem, der sie haben will – brauchen könnten sie ja viele mehr.

Ich sehe es auch als meine Aufgabe, dem, der gerade Zweifel an seinem Trinkverhalten hat, ein bisschen Appetit zu machen auf diese neue Lebensform. Das bedeutet keinesfalls, dass alles in meinem Leben rosarot ist, seit ich nicht mehr trinken muss. Aber ihr kennt ja alle die Versprechen aus dem 12. Schritt im 12+12, Seite 106-107: „.....*Ja, das alles ist möglich.*“ Inzwischen kenne ich das auch. Seit ich begonnen habe, die Antworten in allen diesen Schritten zu suchen, war Trinken keine Alternative, und das Bewusstsein, dass ich Kraft und Lösungen durch diese Schritte finden werde, hat mich in diversen Schwierigkeiten nicht verlassen.

Beim 12. Schritt wird ja auch über „geistiges Erwachen“ geredet. Von frühester Jugend an war meine Antwort aufs Leben Drogen oder Alkohol gewesen. Andere Antworten hat es bis zu diesem Zeitpunkt als Alternative nicht gegeben. In meinem ersten Meeting traf ich Menschen, die offensichtlich auch Alkoholiker waren und die Freude am Leben und die Fähigkeit zu lachen wieder gefunden hatten. Das gab einen Funken Hoffnung und eröffnete neue Perspektiven. Ganz, ganz langsam wollte ich das auch. Ich war es schon so lange gewohnt zu kämpfen und zu leiden, dass ich das gar nicht so schnell hergeben wollte. Später als ich schon regelmäßig unsere AA-Literatur las, fand ich mich in folgendem Satz wieder: 12+12, Seite 101: „*Sie befinden sich jetzt auf einem Weg, von dem sie wissen, dass er zu einem Ziel führt. Ihr Leben endet nicht mehr in einer Sackgasse, es ist auch nicht etwas, das man erdulden oder sich erkämpfen muss.*“ Bei mir ist es ein langsames, kontinuierliches Erwachen, das in meinem ersten Meeting begann, als ich betrunken eine halbe Stunde vor dem Ende bei der Tür herein wackelte. Seither habe ich begonnen, ein anderer Mensch zu werden. Es begann damit, aus der Dämmerung der ständigen Betäubung nach und nach aufzuwachen. Das dauerte seine Zeit. Als nächstes begann ich diesen neuen Bewusstseinszustand wirklich zu wollen. Das war neu. Früher wollte ich um jeden Preis mit irgend etwas zu sein. Nun wollte ich endlich mit klarem Kopf bei meinem Leben dabei sein - auch wenn es noch so weh tat. Flucht war keine Alternative mehr. Ich kam zu der Überzeugung, ich kriege nur das, was ich tragen kann, und bis heute hat sich diese Realität bestätigt. Ich durfte erkennen, dass es möglich sein würde, in diesen 12 Schritten Lösungen für alle meine Probleme zu finden. Und nach und nach ließen die Widerstände nach und ich begann, diese Schritte auch wirklich alle zu verwenden. Es begann eine Glaube in mir zu wachsen, der nicht nur Trockenheit, sondern auch Lebensmut, Kraft, Freude und Sinn gibt.

Und ich wünsche mir, dass ich dran bleiben darf, denn ich möchte noch mehr davon. Bill schreibt in seiner Nr. 8: „*Ist Nüchternheit alles, was wir vom geistigen Erwachen erwarten? Nein, Nüchternheit ist nur ein dürftiger Anfang. Sie ist nur das erste Geschenk des ersten Wachwerdens. Wollen wir mehr Geschenke erhalten, müssen wir wach bleiben.*“ Bei diesem neuen Leben möchte ich auch dabei sein.

Habt eine wertvolle Zeit,  
Christian, Alkoholiker, Österreich.