

kommt eine innere Einstellung. Ich will es ausüben, solange ich kann und darf. Ich will aber Wahrheit einbringen. Ich will die verschiedenen Probleme nicht als „In- und Out-Liste“ nach persönlichen, politischen und gesellschaftlichen Befindlichkeiten behandeln. Ich will nicht dem Moment huldigen. Wird mir dies durch Zwang generell unmöglich gemacht, muß ich freiwillig auf dieses Amt verzichten. Ich sollte es auch um der Ehrlichkeit willen, wenn ich persönlich diesem Anspruch nicht mehr gerecht werde.

Veronika Prüller-Jagenteufel

„Wir können nur das behalten, was wir weitergeben“

Die Spiritualität der Anonymen Alkoholiker

Die Gemeinschaft der Anonymen Alkoholiker (AA) ist weltweit verbreitet. In den Gruppentreffen, sog. Meetings, werden die 12 Schritte, die Grundlage dieses Selbsthilfeprogramms, besprochen sowie persönliche Erfahrungen ausgetauscht. Spiritueller Kern dieses Programms ist die bewußte Beziehung zu Gott bzw. einer „Macht, größer als wir selbst“. Anhand der Präambel und der 12 Schritte erläutern zwei Mitglieder der Anonymen Alkoholiker ihre Spiritualität. Die Aussagen von Hans A. und Hans B. (die Vornamengleichheit ist Zufall, die Buchstaben dienen nur der Unterscheidung) wurden von Veronika Prüller-Jagenteufel aufgenommen und bearbeitet. red

Hans A. liest die Präambel des 12-Schritte-Programms: *Anonyme Alkoholiker sind eine Gemeinschaft von Männern und Frauen, die miteinander ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung teilen, um ihr gemeinsames Problem zu lösen und anderen zur Genesung vom Alkoholismus zu verhelfen. Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit ist der Wunsch, mit dem Trinken aufzuhören. Die Gemeinschaft kennt keine Mitgliedsbeiträge oder Gebühren, sie erhält sich durch eigene Spenden.* Die Gemeinschaft AA ist mit kei-*

* Da gibt es den berühmten Hut, der durchgeht, da schmeißt jeder, der kann, ca. 20 Schilling (ca. 3 DM bzw. 2,5 sFr) hinein, aber ohne jede Kontrolle. Wir

ner Sekte, Konfession, Partei, Organisation oder Institution verbunden; sie will sich weder an öffentlichen Debatten beteiligen, noch zu irgendwelchen Streitfragen Stellung nehmen. Unser Hauptzweck ist, nüchtern zu bleiben und anderen Alkoholikern zur Nüchternheit zu verhelfen. – „Im Zentrum steht bei uns das Teilen; wir verkaufen das nicht. Hier werden auch keine Ratschläge gegeben, sondern wir teilen unsere persönlichen Erfahrungen, und daraus entsteht Kraft und Hoffnung. Dabei ist es ganz egal, ob einer weiß, schwarz, Männlein, Weiblein, homosexuell, lesbisch, Indianer, Chinese, oder sonst was ist. Er ist ein Mensch, kommt herein und sagt: Ich will mit dem Trinken aufhören. Dann gehört er zu uns. – Gesellschaftlich bzw. politisch sind wir völlig unabhängig. Uns interessiert nicht, was einer wählt oder ob er in die Kirche geht oder was immer – für uns geht es nur darum, einander zur Genesung zu helfen. Wir haben den Auftrag, die Botschaft weiterzugeben: Wir können nur das behalten, was wir weitergeben.“

Zentrum der gemeinsamen Bemühungen um die Nüchternheit sind die 12 Schritte, die aus den Erfahrungen der Gründer der AA hervorgegangen sind. Sie bilden ein zutiefst spirituelles Programm, das seine christlichen Wurzeln nicht verleugnet, jedoch Menschen weit jenseits der Kirchenmauern erreicht.

1. Schritt: Wir gaben zu, daß wir dem Alkohol gegenüber machtlos sind – und unser Leben nicht mehr meistern konnten.

Hans A.: „Am Anfang steht das Eingeständnis, Alkoholiker zu sein, dem Alkohol gegenüber machtlos. Für viele heißt das unter anderem, daß sie sich ein Leben ohne Alkohol nicht vorstellen können. Deshalb sagen wir nicht: Ich trinke nie wieder. Sondern wir sagen: Heute trinke ich nicht. Nur für heute . . .“

Hans B.: „Viele fragen nach allgemeinen Normen, ab wann kann ich mein Leben nicht meistern: wenn die Kreditkarte gesperrt ist, wenn ich die Wohnung verloren habe und unter der Brücke schlafe? Aber es kann auch nur das heißen, daß ich mit mir

erhalten uns mit diesen 20 Schilling. Eine öffentliche Subvention hat die Wiener AA-Gemeinschaft postwendend wieder zurückgegeben.

selber nicht zu Rande komme und das der Auslöser ist für meinen Alkoholismus. Unser 12-Schritte-Programm hilft uns, unser Inneres zu verändern, sodaß ich nicht mehr trinken muß.“

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

3. Schritt: Wir faßten den Entschluß, unseren Willen und unser Leben der Sorge Gottes – wie wir Ihn verstanden – anzuvertrauen.

Hans A.: „Der erste Schritt sagt also: Laß das Glas stehen. Die weiteren Schritte sind dazu da, neu leben zu lernen. Die Schritte zwei und drei nenne ich die „heiligen Schritte“, da kommt jetzt Gott vor. Ich sag Gott, vielleicht sagt einer Allah, Buddha, das ist egal, etwas Höheres. Glauben – für mich heißt das: Ich vertraue. Da ist nicht von großer Liebe die Rede, sondern von Vertrauen. – Gott ist für mich eine Vertrauensfigur, der ich alles sagen kann und wo ich auch in Kauf nehme, wenn etwas nicht so geht, wie ich will, denn *sein* Wille geschieht. Wie ich soweit war, hab ich einfach einmal probiert, Gott in mein Leben einzubeziehen. Und wenn es nur ganz einfache Dinge sind wie ein Weg aufs Amt, da sag ich: Gott, geh mit mir dorthin. Und dann hilft er mir, ich begegne netten Beamten, er gibt mir eine gute Idee, . . .“

Hans B.: „Geistige Gesundheit – für mich heißt das: Jetzt geht's mir wieder gut, jetzt lach' ich wieder, bin nicht mehr so verrückt, auf mich kann man sich verlassen, ich werf' das Geld nicht mehr hinaus, bin mäßiger . . . Jetzt geht es wieder aufwärts mit allen Emotionen. Das geschieht, wenn ich vertrauen kann. Das ist kein Zwang, sondern ein Anvertrauen. Was heißt das für mich heute? Ich bitte Gott um die Kraft zum Leben jetzt und heute. Auch meine Sorgen, vor allem die lähmende Angst vorm Leben, die übergebe ich Gott.“

4. Schritt: Wir machten eine gründliche und furchtlose Inventur in unserem Inneren.

5. Schritt: Wir gaben Gott, uns selbst und einem anderen Menschen gegenüber unverhüllt unsere Fehler zu.

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

7. Schritt: Demütig baten wir ihn, unsere Mängel von uns zu nehmen.

Hans A.: „Erst ging's um Gott, jetzt geht's um mich – eine furchtlose und gründliche Inventur. Das heißt: Du brauchst dich nicht fürchten, wenn du in dich hineinschaust, obwohl's ja manchmal wirklich zum Fürchten ist, was da alles hervorkommt. Also furchtlos, aber doch gründlich: Wie bin ich mit anderen und wie mit mir selber umgegangen?“
Hans B.: „Es geht auch darum, sich selber besser kennenzulernen. Nicht nur das Negative ist dabei wichtig, sondern auch meine positiven Seiten, die mir vielleicht in der Zeit, wo ich gesoffen hab, gar nicht bewußt waren. Denn da kommen die Selbstvorwürfe, und ich hab dann weitergetrunken, um den Vorwürfen zu entfliehen . . . Inventur heißt auch, die Selbstzerfleischung zu lassen, aber auch nichts verdrängen – auch das gehört ja zum Trinken: Wenn ich mich erholt hatte, war alles wieder nur halb so schlimm . . .“

Hans A.: „Als nächstes kommt das Zugeben: Wenn ich es Gott anvertrauen kann und Gott vergibt mir, dann kann ich mir selber vielleicht auch vergeben. Aber nicht nur Gott allein, sondern einem anderen Menschen auch. Jeder hier bekommt einen Begleiter, eine Person meines Vertrauens, der ich mein Herz ausschütten kann; meistens ist das jemand, der schon länger trocken ist und mehr Erfahrungen mit der Genesung hat. Für Frauen eine Frau, für Männer ein Mann, im Normalfall.“

Hans B.: „Wenn ich alles einmal gesagt hab, bin ich befreit. Und dann geht's weiter. Was mach ich mit meinen Fehlern, mit meinen Ängsten und Sorgen, meinem Hochmut, meinem Stolz, der Angst und dem Selbstmitleid? Ich will es loswerden, das geht aber nicht so einfach. Dazu braucht es zunächst wirkliche Bereitschaft dazu, alles loszulassen. Ich muß also bereit sein, Fehler und Mängel herzugeben, damit es mir gut geht. Und wenn es mir gut geht, kann ich auch mit und für andere da sein. Da wird mir nichts Wertvolles weggenommen, es werden Mängel beseitigt, – also ich bekomme, was mir fehlt!“

Hans B.: „Und dann, im siebenten Schritt, stellen wir uns demütig vor Gott hin: das heißt einfach meine Grenzen erkennen und anerkennen. Ich überlasse Gott, was nur er richten kann, ich überlasse mich ihm. Es

gehört Geduld dazu. Es ist nicht so, daß ich wie auf der Showbühne durch ein Portal gehe und bin ein völlig anderer Mensch. Diese Charakterfehler werden mir ganz langsam genommen, da darf man nicht drängeln, sondern Vertrauen haben und auch aus der Hand geben, wann und wie das geschieht.“

8. Schritt: Wir machten eine Liste aller Personen, denen wir Schaden zugefügt hatten, und wurden willig, ihn bei allen wiedergutzumachen.

9. Schritt: Wir machten bei diesen Menschen alles wieder gut – wo immer es möglich war – es sei denn, wir hätten dadurch sie oder andere verletzt.

Hans A.: „Wieder machen wir eine Liste; wie bei der Inventur konkretisiert das Aufschreiben und hilft, genau zu sein. Hier geht es nun um Wiedergutmachung, z. B. Schulden zurückzahlen. Aber den Kummer meiner Frau, die Enttäuschungen meiner Freunde kann ich nicht direkt wiedergutmachen. Aber ich kann wieder gut sein. Ein Beispiel: Ich kann wieder mit anderen im Lift fahren, jetzt kann man neben mir wieder atmen, es stinkt nicht mehr – und mit dem Nachbarn, der mir deswegen ausgewichen ist, kann ich wieder gut sein. Ich will mich nur aussöhnen. Ich entschuldige mich bei ihm für das, was damals war, ich will wieder Kontakt haben, will mich nicht mehr verstecken.“

10. Schritt: Wir setzten die Inventur bei uns fort, und wenn wir Unrecht hatten, gaben wir es sofort zu.

11. Schritt: Wir suchten durch Gebet und Besinnung die bewußte Verbindung zu Gott – wie wir Ihn verstanden – zu vertiefen. Wir baten Ihn nur, uns Seinen Willen erkennbar werden zu lassen und uns die Kraft zu geben, ihn auszuführen.

Hans B.: „Die Schritte zehn und elf sind das ständige Korrektiv. Ich muß auf dem Weg bleiben; es geht in der Spiritualität nicht um einen einmal erreichten Stand, sondern um einen Weg, der immer weitergeht. Immer wieder vertiefen: Wie weit kann ich Gott schon vertrauen, wie weit gelingt es mir, ihn in mein tägliches Leben einzubeziehen?“

Hans A.: „Das beginnt in der Früh; ich sag

beim Aufstehen Gott einen Dank für das, was er mir genommen hat: den Suff, und für das, was er mir gegeben hat: die AA, und was er mir gelassen hat: meine Frau, mein Geschäft, mein bißchen Hirn, meine Wohnung. Das ist ja nicht selbstverständlich, daß ich da sitze, ich bin ja auch schon an der Infusionsflasche gehangen, da komme ich her. Heute versuche ich: Immer wieder auf Gottes Willen hören – und sein Wille ist ja eh, daß es mir und uns allen gutgeht, das will er ja.“

12. Schritt: Nachdem wir durch diese Schritte ein spirituelles Erwachen erlebt hatten, versuchten wir, diese Botschaft an andere Alkoholiker weiterzugeben und unser tägliches Leben nach diesen Grundsätzen auszurichten.

Hans B.: „Auch dieses Weitergeben ist für die Nüchternheit und Trockenheit sehr wichtig. Also nicht nur sagen: Fein, mir geht es jetzt gut, die anderen interessieren mich nicht. Sondern: Ich muß versuchen, auch anderen zu verhelfen, daß es ihnen so gutgeht wie mir. Ich muß dabei kein Erfolgsergebnis nachweisen, ich muß nur die Hand reichen – ob's erfolgreich ist, liegt nicht mehr in meinen Händen.“

Beide Gesprächspartner bestätigen, daß ihr Leben, aber auch ihr Glaube durch das 12-Schritte-Programm nachhaltig verändert wurde.

Hans A.: „Ich kann mich heute freuen, ich sehe heute andere Werte: Es ist für mich nichts mehr selbstverständlich, alles ist für mich heute schöner. Ich bin nicht mehr verzweifelt und so schnell in Selbstmitleid aufgelöst und hab nicht mehr diese Existenzängste. Ich muß heute nicht mehr mir oder wem anderen beweisen, wie gut ich bin oder was ich hab. Ich bin zufrieden mit dem, was ich hab, und ich bekomme so viel. Früher hatte ich so viel Angst, etwas zu versäumen. Ich hab mir so viel angetan für ein Geschäft z. B., heute mache ich mir keine Sorgen. Ich lebe im Heute. Mit meiner Frau rede ich heute mehr von Gott und Christus, und wir gehen mehr in die Kirche als je vorher. Ich habe mit 53 die Bibel wieder aufgeschlagen und die Bergpredigt und das Vaterunser gesucht; ich hab im Lexikon nachgeschaut, wo ich das finde. Im Vaterunser – da finden Sie auch unser Programm.“

Marie-Louise Gubler

Ein hörendes Herz

Zu 1 Kön 3, 9

Von Salomo wird berichtet, daß er bei seinem Amtsantritt als König über ganz Israel von Gott ein „hörendes Herz“ erflehte, um zwischen Gut und Böse unterscheiden und das Volk gerecht regieren zu können (1 Kön 3, 9). Ein „hörendes Herz“ zu gewinnen ist ein anderes Wort für das, was wir heute Spiritualität nennen. „Spiritualität“, ein großes Wort für die alltäglichen Dinge, aus denen sich unser tägliches Mühen um das Christsein niederschlägt! Mit dem Herzen hören lernen beginnt beim alltäglichen Umgang mit Menschen und mit der Aufmerksamkeit für die leisen, unaufdringlichen Gegebenheiten. Franz von Sales wurde einst von einem jungen Mann gefragt, was er für den Frieden in der Welt beitragen könne. Die Antwort war verblüffend: „Die Türe leise schließen!“ So einfach und doch so schwierig: Das leise Schließen der Türen, um den Nachbarn in der Mittags- oder Nachtruhe nicht aufzustoßen. Der sorgsame Umgang mit den Dingen: die leise geschlossene Türe aus Respekt für ein Zusammenleben, das der Rücksicht bedarf. Aber es steckt noch mehr drin: das Gespür für Stille, in der erst die Vogelstimmen hörbar werden, wo die Musik des Lebens erklingen kann. Unlängst erlebte ich bei einer Morgenwanderung ein reifes Weizenfeld, das eben aus dem Morgennebel in die Sonne kam. Das feine Geräusch, ein Knistern und rieselndes Rascheln war plötzlich hörbar – viel leiser als aufspringende Maiskörner beim türkischen Popkornverkäufer am Bahnhof. Der Alltag ist meist zu laut. So wird die leise geschlossene Türe zu einem Gleichnis für eine wache Lebensweise, aber auch eine tägliche Herausforderung. Doch die alltägliche Spiritualität muß die Routine jedes Tages bewältigen: das tägliche Ja zum Wecker, der (meist zur „Unzeit“) zum Aufstehen ruft. Da sind die Eckpfeiler des Morgenlobes und das Vespergebet in Verbindung mit der Weltkirche hilfreiche Gewohnheit. Sie schaffen den größeren Rahmen und helfen, zuversichtlich in den Tag zu

Hans B.: „Ich hab früher immer einen strahlenden Gott gesehen bzw. einen, der sofort hilft, den Gott der Ad-hoc-Hilfe, den ich gebeten hab: Laß mich einmal noch herauskommen. Heute ist das anders: Heute bete ich, wie es bei uns üblich ist, daß ich den Weg gehen kann, der für mich da ist. Ich habe heute eine vollkommen andere Einstellung zum Glauben, er ist nicht mehr Nebensache. Ich hab heute so ein Gottvertrauen. Wie sich mein Leben verändert hat, das ist unglaublich. An meinem fünften Geburtstag (= Jahrestag des Nüchternwerdens) hat ein Freund gesagt: Wozu die Leute nach Lourdes und Medjugorje fahren, die sollen hier in die Meetings kommen, da sitzen 25 Wunder.“

Hans A.: „Umzingelt von Ängsten und Sorgen und Hadern – da bin ich früher in die Hölle gegangen und habe gesoffen. Heute wende ich mich an Gott und hole mir Kraft aus dem 12-Schritte-Programm. Ich frage mich, kann ich etwas ändern oder muß ich es annehmen, und bitte um die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden. Steht auch alles in der Bibel drin.“

Hans B.: „Die Tür steht bei uns immer offen. Mir ist es lang schwergefallen, mich wirklich hereinzugeben. Auch als ich schon regelmäßig ins Meeting gegangen bin und mich als Alkoholiker bekannt hab, hab ich noch geglaubt, daß es bei mir nicht so arg ist wie bei den anderen. Erst wie ich das abgelegt hab, ist mein Heilungsprozeß wirklich vorangegangen.“

Herzlichen Dank für das Mitteilen ihrer Erfahrungen.

Kontaktadressen für Interessierte:

- Österreich: Barthgasse 5,
1030 Wien,
Tel.: 01/799 55 99;
- Deutschland: Postfach 460227,
D-80910 München,
Tel.: 089/316 95 00,
Fax: 089/316 51 00;
- Schweiz: Wehntalerstraße 560,
CH-8046 Zürich-Affaltern,
Tel.: 01/370 13 83.

12-Schritte-Gruppen gibt es für AlkoholikerInnen sowie für deren Angehörige, aber auch für Menschen mit Eßsucht, Arbeitssucht, Beziehungsproblemen etc.