

## Kapitel 7

# DIE ARBEIT MIT ANDEREN

Praktische Erfahrung zeigt, dass nichts uns so sehr vom Trinken abhält wie intensive Arbeit mit anderen Alkoholikern. Das funktioniert auch, wenn alle anderen Aktivitäten versagen. Dies ist unsere *Zwölfte Empfehlung*: Geben Sie diese Botschaft an andere Alkoholiker weiter! Sie können helfen, wenn niemand sonst es kann. Sie können das Vertrauen von Alkoholikern erwerben, wenn andere hilflos sind. Denken Sie daran, dass diejenigen, die noch trinken, sehr krank sind.

Ihr Leben bekommt einen neuen Sinn. Zu sehen, wie Menschen genesen, wie sie wiederum anderen helfen, wie die Einsamkeit verschwindet, wie die Gemeinschaft um Sie herum wächst und wie Sie Freunde gewinnen, das sind Erfahrungen, die Sie nicht missen sollten. Wir sind sicher, dass keiner von Ihnen das missen möchte. Begegnung mit Neuen und häufiger Kontakt untereinander, das sind Lichtblicke in unserem Leben.

Vielleicht kennen Sie keine Trinker, die genesen möchten. Sie können leicht welche finden, indem Sie bei Ärzten, Geistlichen oder in Krankenhäusern nachfragen. Sie werden Ihnen nur zu gern helfen. Spielen Sie sich nicht als Evangelist oder Weltverbesserer auf. Leider gibt es viele Vorurteile. Sie werden sich nur selbst Hindernisse in den Weg legen, wenn Sie Vorurteile wachrufen. Geistliche und Ärzte sind kompetent – und wenn Sie wollen, können Sie viel von ihnen lernen. Aber gerade wegen Ihrer eigenen Trinkerfahrung können Sie für andere Alkoholiker auf einzig-

artige Weise nützlich sein. Also arbeiten Sie mit ihnen zusammen, kritisieren Sie aber nie. Unser einziges Ziel ist, hilfreich zu sein.

Wenn Sie jemanden finden, der für die Anonymen Alkoholiker infrage kommt, bringen Sie alles über ihn in Erfahrung. Wenn er nicht mit dem Trinken aufhören will, vergeuden Sie keine Zeit damit, ihn überreden zu wollen. Sie machen vielleicht eine spätere Gelegenheit zunichte. Diesen Vorschlag sollten Sie auch seiner Familie machen. Diese sollte geduldig sein und einsehen, dass sie es mit einem kranken Menschen zu tun hat.

Wenn es irgendein Anzeichen gibt, dass er aufhören will, dann führen Sie ein offenes Gespräch mit dem Menschen, der ihm am nächsten steht. Meistens ist das seine Frau. Machen Sie sich ein Bild vom Verhalten des Alkoholikers, seinen Problemen, seiner Vergangenheit, vom Ernst seines Zustandes und seinen religiösen Neigungen. Sie brauchen dieses Wissen, um sich an seine Stelle versetzen zu können, um zu spüren, wie Sie am liebsten von ihm angesprochen würden, wenn es umgekehrt wäre.

Manchmal ist es klug zu warten, bis der Alkoholiker voll drinhängt. Die Familie mag dagegen sein. Wenn der Alkoholiker nicht in einer gefährlichen körperlichen Verfassung ist, ist es besser, dieses Risiko einzugehen. Geben Sie sich nicht mit ihm ab, wenn er sehr betrunken ist, es sei denn, er benimmt sich scheußlich und die Familie braucht Ihre Hilfe. Warten Sie das Ende des Rausches ab oder wenigstens einen lichten Augenblick! Dann sollte seine Familie oder ein Freund ihn fragen, ob er tatsächlich aufhören und alles unternehmen will, um das zu erreichen. Wenn er Ja sagt, dann sollte seine Aufmerksamkeit darauf gelenkt werden, dass Sie einer sind, der gene-

sen ist. Sie sollen ihm beschrieben werden als Mitglied einer Gemeinschaft, die als Teil ihrer eigenen Genesung versucht, anderen zu helfen. Man sollte ihm sagen, dass Sie gern mit ihm sprechen würden, wenn er Wert darauf legt.

Wenn er Sie nicht sehen möchte, drängen Sie sich nicht auf. Auch sollte die Familie ihn nicht hysterisch anflehen, irgendetwas zu unternehmen, noch sollten sie ihm viel von sich erzählen. Sie sollten das Ende seines nächsten Besäufnisses abwarten. Sie können dafür sorgen, dass er in der Zwischenzeit einmal auf dieses Buch aufmerksam wird. Für all das gibt es keine besonderen Regeln. Die Familie sollte darüber entscheiden. Aber bitten Sie die Familie dringend, nicht überängstlich zu sein, weil das alles verderben könnte.

Im Allgemeinen sollte die Familie nicht versuchen, ihm Ihre Geschichte zu erzählen. Es sollte vermieden werden, dass der Kontakt durch seine Familie hergestellt wird. Da ist es noch besser, wenn er Sie durch einen Arzt oder eine Institution kennenlernt. Wenn Ihr Schützling Behandlung in einem Krankenhaus braucht, soll er sie haben, aber nicht mit Zwang, außer, wenn er gewalttätig ist. Der Arzt kann, wenn er will, dem Patienten sagen, dass es einen Ausweg gibt.

Wenn es Ihrem Schützling besser geht, mag der Arzt Ihren Besuch vorschlagen. Obgleich Sie mit der Familie gesprochen haben, sollten die Angehörigen aus dem ersten Gespräch herausgehalten werden. Unter diesen Voraussetzungen wird der Betroffene merken, dass er nicht unter Zwang steht. Er wird merken, dass er sich mit Ihnen verständigen kann, ohne dass seine Familie an ihm herumrörgelt. Besuchen Sie ihn, solange er noch zittert. Wahrschein-

lich ist er zugänglicher, wenn er noch in schlechter Verfassung ist.

Wenn möglich, sollten Sie mit ihm allein sprechen. Fallen Sie nicht mit der Tür ins Haus, beginnen Sie mit ganz allgemeinen Dingen und kommen Sie nach einer Weile auf das Trinken zu sprechen. Erzählen Sie ihm einiges über Ihre Trinkgewohnheiten, Symptome und Erfahrungen, um ihn zu ermutigen, über sich selbst zu reden. Wenn er sprechen möchte, lassen Sie ihn. Auf diese Weise wird Ihnen klarer, wie Sie weitermachen sollten. Wenn er nicht mitteilbar ist, geben Sie ihm einen kurzen Überblick über Ihr Trinkerleben bis zu dem Zeitpunkt, an dem Sie aufgehört haben. Aber sagen Sie jetzt noch nicht, wie das gelungen ist. Wenn er ernsthaft zuhören will, erzählen Sie ausführlich von den Schwierigkeiten, die Ihnen der Alkohol bereitet hat. Dabei sollten Sie es vermeiden zu predigen oder zu belehren. Wenn er guter Laune ist, erzählen Sie ihm lustige Episoden aus Ihrer Vergangenheit. Bringen Sie ihn soweit, dass er von seinen eigenen Erlebnissen spricht.

Wenn er merkt, dass Sie alle Trinkertricks kennen, dann beschreiben Sie ihm Ihr Leben als Alkoholiker. Erzählen Sie ihm, wie durcheinander Sie waren und wie Sie schließlich erfahren haben, dass Sie krank sind. Erzählen Sie ihm genau, welche verzweifelten Versuche Sie gemacht haben, um aufzuhören. Beschreiben Sie ihm das verdrehte Denken, das wieder zum ersten Glas und zur nächsten Sauf tour führt. Wir schlagen vor, dass Sie es so machen, wie wir es im Kapitel über Alkoholismus beschrieben haben. Wenn er Alkoholiker ist, wird er Sie sofort verstehen. Zu Ihren geistigen Ungereimtheiten werden ihm ein paar eigene einfallen.

Wenn Sie überzeugt sind, dass er wirklich Alkoholiker ist, beschreiben Sie ihm die Hoffnungslosigkeit der Krankheit. Zeigen Sie ihm anhand Ihrer eigenen Erfahrungen, wie verdreht der Geisteszustand ist, der zum ersten Glas führt und der das normale Funktionieren der Willenskraft verhindert. Beziehen Sie sich jetzt noch nicht auf dieses Buch, es sei denn, er hätte es schon gesehen und möchte darüber sprechen. Hüten Sie sich davor, ihn als Alkoholiker abzustempeln. Lassen Sie ihn seine eigenen Schlüsse ziehen. Wenn er weiterhin meint, kontrolliert trinken zu können, sagen Sie ihm, dass er das möglicherweise kann – wenn sein Alkoholismus noch nicht zu weit fortgeschritten ist. Beharren Sie darauf, dass seine Chancen auf Genesung aus eigener Kraft gering sind, wenn er ernsthaft krank ist.

Sprechen Sie weiterhin von Alkoholismus als einer Krankheit mit tödlichem Ausgang. Sprechen Sie mit ihm über die körperlichen und geistigen Begleitscheinungen des Alkoholismus. Lenken Sie seine Aufmerksamkeit hauptsächlich auf Ihre eigenen Erfahrungen. Erklären Sie ihm, dass viele zum Untergang bestimmt sind, die ihre missliche Lage nicht wahrhaben wollen. Die Ärzte sind zu Recht abgeneigt, ihren Alkoholiker-Patienten die ganze Wahrheit zu sagen, es sei denn, sie bringt etwas. Sie aber können mit ihm über die Hoffnungslosigkeit des Alkoholismus reden, denn Sie bieten eine Lösung an. Ihr Freund wird bald zugeben, dass er viele, wenn nicht alle Züge eines Alkoholikers trägt. Wenn sein eigener Arzt bereit ist, ihm zu sagen, dass er ein Alkoholiker ist, umso besser. Selbst wenn Ihr Schützling sich seinen Zustand noch nicht ganz eingestanden hat, wird er neugierig sein, wie Sie es geschafft haben. Lassen Sie ihn fragen, wenn er will. *Erzählen Sie ihm genau, was mit Ihnen geschehen*

*ist.* Betonen Sie freimütig den spirituellen Aspekt. Wenn der Betroffene Agnostiker oder Atheist ist, dann heben Sie sehr deutlich hervor, dass *er mit Ihrer Vorstellung von Gott nicht übereinstimmen muss.* Er kann sich jede Vorstellung wählen, die ihm zusagt, solange sie ihm selber sinnvoll erscheint. *Hauptsache, er ist bereit, an eine Macht, größer als er selbst, zu glauben und nach spirituellen Grundsätzen zu leben.*

Wenn Sie es mit so jemandem zu tun haben, dann benutzen Sie besser die Alltagssprache, um spirituelle Grundsätze zu schildern. Es hat keinen Zweck, Vorurteile gegen theologische Leitsätze und Begriffe wachzurufen, über die er ohnehin nur verworrene Vorstellungen hat. Bringen Sie solche Dinge nicht zur Sprache, egal wie Ihre eigene Überzeugung ist.

Ihr Schützling mag einer Konfession angehören. Er mag eine intensivere religiöse Erziehung und Ausbildung genossen haben. In diesem Falle fragt er sich verwundert, was Sie ihm über sein Wissen hinaus noch zu sagen haben. Er ist neugierig zu erfahren, warum sein eigener Glaube versagt hat und warum Ihrer so gute Erfolge zu erzielen scheint. Ihr Schützling ist vielleicht ein Beispiel für die Tatsache, dass Glaube allein nicht genügt. Um lebendig zu sein, muss der Glaube von Selbstaufopferung und selbstlosem, konstruktivem Handeln begleitet sein. Machen Sie dem neuen Freund klar, dass Sie nicht gekommen sind, um ihm Religionsunterricht zu geben. Geben Sie zu, dass er wahrscheinlich mehr über Religion weiß als Sie. Aber machen Sie ihn darauf aufmerksam, dass er seinen Glauben und seine Erkenntnisse, wie tief sie auch sein mögen, nicht richtig angewandt hat, sonst würde er nicht trinken. Vielleicht kann er anhand Ihrer Lebensgeschichte herausfinden, wo er es versäumt hat, nach den Gebö-

ten zu leben, die er so gut kennt. Wir vertreten weder einen bestimmten Glauben noch irgendeine religiöse Gemeinschaft. Wir befassen uns nur mit allgemeinen Grundsätzen, wie sie den meisten Konfessionen gemeinsam sind.

Beschreiben Sie in groben Zügen, wie es bei Ihnen abgelaufen ist, wie Sie sich eingeschätzt haben, wie Sie mit der Vergangenheit klargekommen sind und warum Sie sich bemühen, ihm zu helfen. Es ist wichtig für ihn zu begreifen, dass Ihr Versuch, diese Erfahrung an ihn weiterzugeben, eine wichtige Rolle bei Ihrer eigenen Genesung spielt. Es kann durchaus sein, dass er Ihnen mehr hilft als Sie ihm. Machen Sie ihm klar, dass er Ihnen nicht verpflichtet ist. Sie hoffen lediglich, dass auch er versuchen wird, anderen Alkoholikern zu helfen, wenn er aus seinen eigenen Schwierigkeiten herauskommt. Weisen Sie darauf hin, wie wichtig es ist, das Wohlergehen anderer Menschen über das eigene zu stellen. Machen Sie ihm deutlich, dass er nicht unter Druck steht und dass er Sie nicht wiederzusehen braucht, wenn er nicht will. Sie sollten nicht beleidigt sein, wenn er den Kontakt abbrechen will, denn er hat Ihnen mehr geholfen als Sie ihm. Wenn das, was Sie gesagt haben, vernünftig, ruhig und voll menschlichem Verständnis war, haben Sie vielleicht einen Freund gewonnen. Vielleicht haben Sie ihn durch das Gespräch über den Alkoholismus nachdenklich gemacht. Das wäre nur zu seinem Besten. Je hoffnungsloser er sich fühlt, umso besser. Er wird dann eher Ihren Vorschlägen folgen.

Ihr Schützling mag Gründe anführen, warum er meint, das Programm nicht in allen Punkten nötig zu haben. Er mag sich gegen den Gedanken auflehnen, jetzt ans Großreinemachen gehen zu müssen,

wozu das offene Gespräch mit anderen notwendig ist. Widersprechen Sie solchen Ansichten nicht. Erzählen Sie ihm, dass Sie auch einmal so empfunden haben wie er. Sie bezweifeln aber, ob Sie große Fortschritte gemacht hätten, ohne etwas unternommen zu haben. Sprechen Sie bei dem ersten Besuch von der Gemeinschaft der Anonymen Alkoholiker. Wenn er Interesse zeigt, borgen Sie ihm dieses Buch.

Wenn Ihr Freund nicht weiter von sich selbst erzählen will, bleiben Sie nicht, bis er Ihrer überdrüssig wird. Geben Sie ihm Gelegenheit, über alles nachzudenken. Wenn Sie dennoch bleiben, lassen Sie ihn die Richtung des Gesprächs bestimmen. Manchmal ist ein Neuer erpicht darauf, sofort in das Genesungsprogramm einzusteigen. Sie mögen versucht sein, es ihm zuzugestehen. Das kann ein Fehler sein. Hat er nämlich später Schwierigkeiten, könnte er sagen, Sie hätten ihn gedrängt. Am ehesten werden Sie Erfolg mit Alkoholikern haben, wenn Sie sich nicht als Kreuzritter oder Reformator aufspielen. Vermeiden Sie, im Gespräch den Eindruck spiritueller und moralischer Überheblichkeit zu erwecken. Bieten Sie ihm Ihr spirituelles Rüstzeug zur Begutachtung an und zeigen Sie ihm, was Sie damit erreicht haben. Bieten Sie ihm Freundschaft und Kameradschaft an. Sagen Sie ihm, dass Sie alles tun werden, um ihm zu helfen, wenn er gesund werden will.

Wenn er an der Lösung, die Sie ihm anbieten, nicht interessiert ist, wenn er erwartet, dass Sie nur als Bankier für seine finanziellen Schwierigkeiten fungieren oder als Kindermädchen bei seinen Sauf Touren da sind, dann müssen Sie ihn wahrscheinlich fallen lassen, bis er seine Meinung ändert. Voraussichtlich wird er das erst tun, wenn er noch mehr eingesteckt hat.



Sollte er ernsthaft interessiert sein und Sie wiedersehen wollen, schlagen Sie ihm vor, in der Zwischenzeit dieses Buch zu lesen. Danach muss er selbst entscheiden, ob er weitermachen will. Er sollte weder von Ihnen noch von seiner Frau noch von seinen Freunden angetrieben oder gedrängt werden. Um Gott zu finden, muss der Wunsch aus seinem Inneren kommen.

Wenn er glaubt, er kann es anders erreichen, oder wenn er einen anderen spirituellen Weg vorziehen möchte, ermutigen Sie ihn, seinem eigenen Gewissen zu folgen. Wir haben kein Monopol auf Gott, wir haben nur unseren Weg zu Ihm, der uns geholfen hat. Unterstreichen Sie jedoch, dass wir Alkoholiker vieles gemeinsam haben und dass Sie ihm auf jeden Fall freundschaftlich gesinnt sind. Lassen Sie es damit genug sein.

Seien Sie nicht entmutigt, wenn er nicht gleich reagiert. Suchen Sie sich einen anderen Alkoholiker und versuchen Sie es erneut. Sie werden ganz bestimmt einen finden, der verzweifelt genug ist, Ihr Angebot begierig anzunehmen. Sie verschwenden Zeit, wenn Sie jemandem nachlaufen, der nicht mitmachen kann oder will. Wenn Sie so jemanden in Ruhe lassen, wird er bald überzeugt sein, dass er aus eigener Kraft nicht gesunden kann. Zuviel Zeit für einen Einzelnen verschwenden bedeutet, einem anderen Alkoholiker die Gelegenheit vorzuenthalten zu leben und glücklich zu sein. Einer von uns scheiterte völlig mit seinem ersten halben Dutzend Schützlingen. Heute erzählt er oft von den vielen, die inzwischen genesen sind und die um ihre Chance gebracht worden wären, wenn er sich weiter mit den noch Uneinsichtigen beschäftigt hätte.

Angenommen, es kommt zu einem zweiten Gespräch. Der andere hat inzwischen dieses Buch gelesen und sagt, er sei bereit, sich mit den Zwölf Schritten

des Genesungsprogramms zu befassen. Da Sie selbst Erfahrungen damit gemacht haben, können Sie ihm viele praktische Tipps geben. Lassen Sie ihn wissen, dass Sie zur Verfügung stehen, wenn er sich Ihnen anvertrauen möchte. Bestehen Sie aber nicht darauf, wenn er sich lieber an jemand anderen wenden will.

Vielleicht ist er pleite und obdachlos. In diesem Fall könnten Sie ihm helfen, eine Arbeit zu finden, oder ihm eine kleine finanzielle Unterstützung gewähren. Ihre Familie und die sonstigen Verpflichtungen haben natürlich Vorrang. Vielleicht möchten Sie Ihren Schützling für einige Tage bei sich zu Hause aufnehmen. Aber holen Sie zuerst das Einverständnis Ihrer Familie ein und passen Sie auf, dass der andere Sie nicht wegen Ihres Geldes, Ihrer Beziehungen und Ihrer Gastfreundschaft ausnützt. Wenn Sie das zulassen, schaden Sie ihm nur. Sie ermöglichen ihm, unaufrechtig zu sein. Sie tragen eher dazu bei, dass er vor die Hunde geht, als dass Sie ihm helfen.

Scheuen Sie nie diese Verantwortung, aber gehen Sie sicher, dass Sie das Richtige tun, wenn Sie solche Verantwortung übernehmen. Anderen zu helfen ist der Grundstein Ihrer Genesung. Ab und zu eine freundliche Tat ist nicht genug. Wenn es nötig ist, müssen Sie täglich der gute Samariter sein. Das kann Sie viele schlaflose Nächte kosten, Ihre Freizeit stark beeinträchtigen und Ihre berufliche Arbeit stören. Es könnte bedeuten, Geld und Heim zu teilen, aufgebrachte Ehefrauen und Verwandte zu beraten, zahllose Besuche auf Polizeirevieren, in Sanatorien, Krankenhäusern, Gefängnissen und Obdachlosenheimen zu machen. Es ist möglich, dass Ihr Telefon Tag und Nacht klingelt. Ihre Frau wird Ihnen manchmal sagen, dass sie sich vernachlässigt fühlt. Es ist möglich, dass

ein Betrunkener das Mobiliar Ihres Hauses zerschlägt oder eine Matratze anbrennt. Es kann sein, dass Sie sich ihm gegenüber zur Wehr setzen müssen, wenn er gewalttätig wird. Manchmal müssen Sie einen Arzt rufen und nach seiner Weisung Beruhigungsmittel verabreichen. Ein anderes Mal kann es sein, dass Sie die Polizei oder eine Ambulanz rufen müssen. Gelegentlich werden Sie mit solchen Dingen konfrontiert.

Selten gestatten wir einem Alkoholiker, für längere Zeit in unserer Wohnung zu leben. Es ist nicht gut für ihn und schafft manchmal ernsthafte Probleme in der Familie.

Auch wenn ein Alkoholiker auf angebotene Hilfe nicht eingeht, besteht kein Grund, seine Familie hängen zu lassen. Ihr gegenüber sollten Sie weiterhin hilfsbereit sein. Sprechen Sie mit der Familie über Ihre Lebensweise. Wenn sie spirituelle Grundsätze annimmt und praktiziert, hat das Familienoberhaupt eine viel größere Chance zu genesen. Selbst wenn er weiter trinkt, wird für die Familie das Leben erträglicher sein.

Für den Alkoholiker, der willig und fähig ist, gesund zu werden, ist wenig Fürsorge im eigentlichen Sinne des Wortes nötig oder erwünscht. Diejenigen, die nach Geld und Obdach rufen anstatt sich um ihr Alkoholproblem zu kümmern, sind auf dem Holzweg. Trotzdem gehen wir sehr weit, um einander mit dem Nötigsten zu versorgen, wenn es angebracht ist. Das mag widersprüchlich erscheinen, aber uns erscheint das nicht so.

Nicht das Geben steht hier zur Debatte, sondern das Wann und Wie. Davon hängt oft Erfolg oder Misserfolg ab. In dem Augenblick, in dem unsere Fürsorge zur Versorgung wird, fängt der Alkoholiker an, sich mehr auf unsere Hilfe zu verlassen als auf Gott. Unser Schütz-

ling verlangt nach diesem und jenem und behauptet, er könne mit dem Alkoholproblem nicht fertig werden, bevor seine materielle Not behoben ist. – Unsinn! Einige von uns mussten sehr harte Schläge einstecken, bevor sie diese Wahrheit gelernt hatten: Arbeit oder keine Arbeit – Frau oder keine Frau –, wir hören einfach solange mit dem Trinken nicht auf, wie wir uns lieber auf andere Menschen verlassen als auf Gott.

Prägen Sie es tief in das Bewusstsein eines jeden Alkoholikers, dass er gesund werden kann, ohne sich von irgendjemandem abhängig zu machen. Die einzige Bedingung ist, dass er Gott vertraut und reinen Tisch macht.

Nun zum häuslichen Problem: Es mag Scheidung, Trennung oder gespannte Beziehungen geben. Wenn Ihr Schützling bei seiner Familie wiedergutmacht hat, soviel er konnte und ihr ausführlich erklärt hat, nach welchen neuen Grundsätzen er jetzt lebt, sollte er darangehen, diese Grundsätze nun zu Hause in die Tat umzusetzen – sofern er noch in der glücklichen Lage ist, ein Zuhause zu haben. Obwohl seine Familie vielleicht auch Fehler gemacht hat, sollte er sich zunächst nicht darum kümmern. Er sollte sich vielmehr darauf konzentrieren, seine eigene Spiritualität zu leben. Streiten und Kritisieren sollten gemieden werden wie die Pest. In vielen Familien ist das schwer durchzuführen, aber es muss gemacht werden, wenn man Erfolg sehen will. Wenn das einige Monate durchgehalten wird, ist die Wirkung auf die Familie sicherlich groß. Die unverträglichsten Leute entdecken, dass sie eine gemeinsame Basis haben, auf der sie sich finden können. Nach und nach werden die Angehörigen ihre eigenen Unzulänglichkeiten einsehen und zugeben. Alles kann dann in einer Atmo-

sphäre von Hilfsbereitschaft und Freundlichkeit besprochen werden.

Nachdem die Angehörigen greifbare Erfolge sehen, werden sie wahrscheinlich mitziehen. Das wird alles von selbst und zur rechten Zeit geschehen. Voraussetzung ist, dass der Alkoholiker dabei bleibt, trocken, rücksichtsvoll und hilfsbereit zu sein, ganz gleich, was andere sagen oder tun. Natürlich können wir alle diesem hohen Anspruch nicht ständig genügen. Haben wir Fehler gemacht, müssen wir den angerichteten Schaden wiedergutmachen, wenn wir nicht mit einem Rückfall büßen wollen.

Wenn es eine Scheidung oder Trennung gegeben hat, so sollte sich das Paar nicht übereilt wieder zusammenschließen. Der Mann sollte sich seiner Genesung sicher sein. Die Frau sollte volles Verständnis für die neue Lebensführung aufbringen. Wenn beide ihre alte Beziehung wieder aufnehmen wollen, dann nur auf einer besseren Grundlage, denn die vorherige funktionierte nicht. Das erfordert von beiden eine neue Einstellung und eine neue Haltung. Manchmal ist es im Interesse aller Beteiligten, dass ein Paar getrennt bleibt. Offensichtlich gibt es dafür keine Regeln. Lassen wir den Alkoholiker sein Programm Tag für Tag leben. Wenn die Zeit für ein gemeinsames Leben gekommen ist, werden es beide Teile spüren.

Nehmen Sie es keinem Alkoholiker ab, wenn er sagt, er könne nicht eher genesen, bis er seine Familie zurückhat. Das stimmt einfach nicht. Es gibt Fälle, in denen die Frau aus dem einen oder anderen Grund nie zurückkommt. Erinnern Sie den Schützling daran, dass seine Genesung nicht von Menschen abhängt. Sie ist von seiner Beziehung zu Gott abhängig. Wir haben Menschen erlebt, die gesund geworden sind,

obwohl ihre Familie überhaupt nicht zurückgekehrt ist. Wir haben andere erlebt, die rückfällig wurden, als die Familie zu früh zurückkam.

Sie beide, der Neue und Sie, müssen Tag für Tag den Weg des spirituellen Fortschritts gehen. Wenn Sie beide durchhalten, werden erstaunliche Dinge geschehen. Rückblickend erkennen wir, dass alles, was mit uns geschah, nachdem wir uns Gott anvertraut hatten, besser war als alles, was wir jemals hätten planen können. Folgen Sie den Geboten der Höheren Macht und Sie werden bald in einer neuen und besseren Welt leben, ganz gleich, wie es jetzt um Sie steht!

Wenn Sie sich mit einem Alkoholiker und seiner Familie befassen, sollten Sie darauf achten, sich nicht in ihre Streitigkeiten einzumischen. Damit vergeben Sie sich vielleicht die Chance, zu helfen. Machen Sie der Familie mit Nachdruck klar, dass sie es mit einem kranken Menschen zu tun hat, der entsprechend behandelt werden sollte. Sie sollten vor aufkommendem Groll und Eifersucht warnen. Sie sollten darauf hinweisen, dass seine Charaktermängel nicht über Nacht verschwinden werden. Erklären Sie ihnen, dass er am Beginn einer Entwicklung steht. Wenn die Familie ungeduldig wird, sei sie an die segensreiche Tatsache erinnert, dass er trocken ist.

Wenn Sie bei der Lösung Ihrer eigenen häuslichen Probleme erfolgreich waren, erzählen Sie der Familie des Neuen, wie Sie das geschafft haben. So können Sie auf den richtigen Weg weisen, ohne zu kritisieren. Die Geschichte, wie Sie und Ihre Frau die Schwierigkeiten gemeistert haben, ist wertvoller als Kritik zu üben.

Vorausgesetzt, wir sind innerlich gefestigt, so können wir alle möglichen Dinge tun, von denen andere meinen, Alkoholiker könnten sie nicht tun. Die Leute

meinen, wir dürften da nicht hineingehen, wo Alkohol ausgeschenkt wird; wir sollten ihn nicht im Hause haben; wir sollten Freunden aus dem Weg gehen, die Alkohol trinken; wir sollten Filme meiden, in denen Trinkszenen vorkommen; wir sollten nicht in Bars gehen; unsere Freunde sollten ihre Flaschen wegräumen, wenn wir sie besuchen; wir sollten weder an Alkohol denken, noch überhaupt daran erinnert werden. Unsere Erfahrung zeigt aber, dass das nicht unbedingt so sein muss.

Wir werden täglich mit Alkohol konfrontiert. Ein Alkoholiker, der damit nicht fertig wird, steckt immer noch im alkoholischen Denken. Mit seiner spirituellen Verfassung stimmt irgendetwas nicht. Seine einzige Chance, trocken zu bleiben, wäre ein Ort wie Grönland. Und selbst dort könnte ein Eskimo mit einer Flasche Whisky auftauchen und alles ruinieren! Fragen Sie einmal eine Frau, die ihren Mann an einen entlegenen Ort geschickt hat, in der Annahme, er würde dort seinem Alkoholproblem entkommen!

Die Bekämpfung des Alkoholismus nach der Methode, den kranken Menschen von der Versuchung fernzuhalten, ist nach unserer Meinung zum Scheitern verurteilt. Wenn der Alkoholiker versucht, sich selbst abzuschirmen, kann ihm das eine Zeit lang gelingen. Gewöhnlich aber endet das mit einer neuen Katastrophe. Wir haben diese Methoden ausprobiert. Diese Versuche, das Unmögliche zu tun, sind immer fehlgeschlagen.

Es gibt keine Regel, die uns verbietet, an Orte zu gehen, wo getrunken wird. Wir können überall hingehen, *wenn wir einen vernünftigen Grund haben, uns dort aufzuhalten*. Wir meinen damit Bars, Nachtclubs, Tanzveranstaltungen, Empfänge, Hochzeiten und

Partys. Wer Erfahrungen mit einem Alkoholiker hat, dem mag das wie eine Herausforderung des Schicksals vorkommen, aber das ist es nicht.

Sie haben sicher gemerkt, dass wir eine wichtige Einschränkung gemacht haben. Fragen Sie sich deshalb bei jedem Anlass: „Gibt es für mich triftige gesellschaftliche, geschäftliche oder persönliche Gründe, um dorthin zu gehen? Oder erwarte ich etwas Ersatzvergnügen durch die Atmosphäre solcher Orte?“ Wenn Sie sich auf diese Fragen befriedigende Antworten geben können, brauchen Sie keine Befürchtungen zu haben. Gehen Sie hin oder halten Sie sich fern, was immer Sie für richtig halten. Seien Sie sicher, dass Sie innerlich gefestigt sind, ehe Sie aufbrechen – und dass Sie einen guten Grund haben, dorthin zu gehen. Denken Sie nicht daran, was der Anlass Ihnen bringt, sondern denken Sie daran, was Sie dort einbringen können. Wenn Sie unsicher sind, arbeiten Sie lieber mit einem anderen Alkoholiker!

Warum mit langem Gesicht dort sitzen, wo getrunken wird, und den „guten alten Tagen“ nachtrauern? Wenn es ein froher Anlass ist, versuchen Sie, zur guten Laune der anderen beizutragen; wenn es ein geschäftlicher Anlass ist, widmen Sie sich mit Eifer Ihren Geschäften. Wenn Sie mit jemandem zusammen sind, der in einem Lokal essen möchte, gehen Sie auf alle Fälle mit. Lassen Sie Ihre Freunde wissen, dass sie Ihretwegen ihre Gewohnheiten nicht zu ändern brauchen. Erklären Sie allen Freunden zur rechten Zeit und am rechten Ort, warum Ihnen Alkohol nicht bekommt. Wenn Sie das überzeugend tun, wird Sie kaum jemand zum Trinken einladen. Während Ihrer Trinkerzeit hatten Sie sich mehr und mehr isoliert. Jetzt kehren Sie ins gesellschaftliche Leben



zurück. Fangen Sie nicht wieder an, sich zurückzuziehen, nur weil Ihre Freunde Alkohol trinken.

Heute ist es Ihre Aufgabe, dort zu sein, wo Sie anderen so hilfreich wie irgend möglich sein können. Zögern Sie nie, dorthin zu gehen, wo Sie helfen können, auch dann nicht, wenn es sich um den allerübelsten Ort handelt. Bleiben Sie immer an vorderster Front mit Ihrem Auftrag – und Gott wird Sie schützen.

Viele von uns haben Alkohol zu Hause. Manche brauchen ihn, um blutigen Anfängern durch einen schweren Entzug hindurchzuhelfen. Einige von uns bieten ihren Gästen nach wie vor Alkohol an, wenn es keine Alkoholiker sind. Andere meinen, wir sollten niemandem Alkohol anbieten. Diese Frage wird bei uns nicht diskutiert. Wir sind der Meinung, dass jede Familie das selbst entscheiden kann.

Sorgfältig sollten wir darauf achten, keine Intoleranz und keinen Hass gegenüber den Trinkgewohnheiten der Gesellschaft zu zeigen. Die Erfahrung lehrt, dass solche Haltung keinem hilft. Jeder Neue rechnet damit, dass wir eine solche Einstellung haben – und ist unendlich erleichtert festzustellen, dass wir keine Hexenverbrenner sind. Der Geist der Intoleranz könnte Alkoholiker abstoßen, deren Leben ohne diese Engstirnigkeit hätte gerettet werden können. Selbst der Sache der Abstinenzlerbewegung würden wir mit Intoleranz keinen guten Dienst erweisen. Kein Trinker unter Tausenden lässt sich gern etwas über Alkohol erzählen von jemandem, der den Alkohol hasst.

Eines Tages, so hoffen wir, werden die Anonymen Alkoholiker der Öffentlichkeit dazu verhelfen, die Schwere des Alkoholproblems besser zu verstehen. Das werden wir jedoch nie erreichen, wenn wir eine

## ANONYME ALKOHOLIKER

verbitterte oder feindselige Einstellung gegenüber dem Alkohol haben. Bei Trinkern würden wir damit sowieso nichts erreichen.

*Letzten Endes haben wir unsere Probleme selbst geschaffen. Die Flaschen waren nur ein Symbol. Außerdem haben wir aufgehört, alles und jeden zu bekämpfen. Wir müssen das einfach!*