

## *Kapitel 9*

# DIE FAMILIE DANACH

Unsere Frauen haben gewisse Vorschläge gemacht, wie sich eine Frau ihrem Mann gegenüber verhalten soll, der auf dem Weg der Genesung ist. Vielleicht haben sie dabei den Eindruck erweckt, dass man ihn in Watte packen und auf ein Podest stellen muss. Eine Wiederherstellung bedeutet das genaue Gegenteil. Alle Mitglieder der Familie sollten einander mit Toleranz, Verständnis und Liebe begegnen. Das macht gewisse Zugeständnisse notwendig. Der Alkoholiker, seine Frau, seine Kinder, seine Angehörigen, jeder hat wahrscheinlich eigene Vorstellungen über die Rollenverteilung innerhalb der Familie. Jeder ist daran interessiert, dass seine Wünsche respektiert werden. Je mehr Zugeständnisse ein Familienmitglied von den anderen fordert, umso empfindlicher reagieren diese. Das bringt Missklang und Verdruss.

Und warum? Ist es nicht deshalb, weil jeder die Führung übernehmen will? Ist es nicht deshalb, weil jeder versucht, das Familienleben so zu arrangieren, wie er es haben möchte? Versucht nicht jeder unbewusst, aus dem Familienleben mehr herauszuholen als er bereit ist zu geben?

Mit dem Trinken aufzuhören ist nur der erste Schritt aus einer düsteren, spannungsgeladenen Atmosphäre. Ein Arzt hat das einmal so ausgedrückt: „Jahrelanges Zusammenleben mit einem Alkoholiker macht mit ziemlicher Sicherheit jede Ehefrau und jedes Kind neurotisch. Die ganze Familie ist bis zu

einem gewissen Grade krank.“ Beim Aufbruch in ein neues Leben muss der Familie klar sein, dass sie nicht nur schönes Wetter haben wird. Jeder wird sich mal Blasen laufen und hinterherhinken. Es gibt verführerische Abkürzungen und abwärts führende Seitenpfade, die sie vielleicht einschlagen und sich dabei verirren.

Wir wollen einige der Hindernisse nennen, auf die die Familie stößt. Wir wollen auch Vorschläge machen, wie man diese Hindernisse überwinden und sogar zum Wohle anderer umwandeln kann. Die Angehörigen eines Alkoholikers sehnen sich danach, dass Glück und Sicherheit zurückkehren. Sie erinnern sich an die Zeit, als Vater noch begeisterungsfähig, einfühlsam und erfolgreich war. Das heutige Leben wird an früheren Jahren gemessen, und wenn es schlechter ausfällt, könnte die Familie unglücklich sein.

Das Vertrauen der Familie in Vater steigt schnell. Sie glaubt, dass die gute alte Zeit bald zurückkommt – und verlangt, dass Vater sie sofort zurückbringt. Sie meint, dass Gott ihnen die Begleichung einer längst überfälligen Rechnung schuldet. Aber der Herr des Hauses hat Jahre damit verbracht, Geschäft, Liebe, Freundschaft und Gesundheit kaputt zumachen – das alles ist nun ruiniert oder beschädigt. Es wird einige Zeit dauern, um die Trümmer zu beseitigen. Wenn auch die alten Gebäude nach und nach durch neue, schönere ersetzt werden, so wird das Jahre dauern.

Vater weiß, dass er Vorwürfe verdient. Er wird Jahre harter Arbeit brauchen, um finanziell wieder auf die Beine zu kommen. Aber man sollte ihm deshalb keine Vorhaltungen machen. Vielleicht wird er nie mehr viel Geld haben. Aber die kluge Familie bewundert

ihn für das, was er zu sein versucht, als für das, was er erwerben will.

Hin und wieder wird die Familie von der Vergangenheit eingeholt. Im Leben fast aller Alkoholiker gab es verrückte, demütigende, beschämende oder tragische Eskapaden. Die erste Reaktion wird sein, diese Leichen im Keller zu verstecken und die Tür zu verriegeln. Die Familie ist von der Idee besessen, dass künftiges Glück nur erreicht werden kann, indem man Vergangenes vergisst. Wir meinen, dass diese Einstellung selbstsüchtig ist und in direktem Widerspruch steht zu unserer neuen Einstellung zum Leben.

Henry Ford hat einst die kluge Bemerkung gemacht, dass die Erfahrung den höchsten Wert im Leben darstellt. Das entspricht nur dann der Wahrheit, wenn man bereit ist, die Vergangenheit in ein Guthaben umzumünzen. Wir wachsen an unserer Bereitschaft, Fehler zu erkennen, zu berichtigen und aus ihnen Aktivposten zu machen. So wird die Vergangenheit des Alkoholikers zur wichtigsten Kapitalanlage für die Familie – oft bleibt es die einzige.

Die schmerzliche Vergangenheit kann von unermesslichem Wert sein für andere Familien, die immer noch mit ihren Problemen ringen. Wir sind der Meinung, dass jede Familie, die von der Last befreit worden ist, denen etwas schuldet, die noch nicht so weit sind. Und wenn es die Umstände erfordern, sollte jedes Familienmitglied nur zu bereit sein, frühere Fehler – auch sehr schmerzhaft – aus der Versenkung hervorzuholen. Noch Leidenden zu zeigen, wie uns geholfen wurde, ist doch gerade das, was das Leben jetzt für uns lebenswert macht. Halten wir an dem Gedanken fest, dass die dunkle Vergangenheit in Gottes Händen der wertvollste Besitz ist. Sie ist

für andere der Schlüssel zum Leben und zum Glück. Damit können wir Tod und Elend von ihnen fernhalten.

Man kann Fehler der Vergangenheit auch so lange ans Tageslicht zerren, bis sie zu einer echten Qual werden. Da gibt es Fälle, in denen Alkoholiker oder ihre Frauen Liebesabenteuer hatten. In der ersten Begeisterung der spirituellen Erfahrung baten sie einander um Verzeihung und rückten enger zusammen. Das Wunder einer Versöhnung lag auf der Hand. Später, bei irgendeinem Streit, grub der seinerzeit Betrogene die alte Affäre aus und wirbelte den alten Staub wieder auf. Einige von uns hatten solche Wachstumsschmerzen und haben damit viel Schaden angerichtet. Ehepartner waren manchmal gezwungen, sich eine Zeit lang zu trennen, bis sie die Sache in einem neuen Licht sahen und der verletzte Stolz besiegt war. In den meisten Fällen überlebte der Alkoholiker diese schwere Prüfung ohne Rückfall, aber nicht immer. Wir meinen deshalb, dass man über vergangene Begebenheiten nur dann miteinander sprechen sollte, wenn es einem guten und nützlichen Zweck dient.

Wir in den Familien von Anonymen Alkoholikern haben wenige solcher Leichen im Keller. Jeder kennt die alkoholbedingten Schandtaten und Fehltritte des anderen. Dies ist eine Voraussetzung, die im Alltag unsägliches Leid schaffen kann. Verleumderischer Klatsch, Gelächter auf Kosten anderer und eine Neigung, Vorteile aus dem intimen Wissen über andere zu ziehen, könnte die Folge sein. Unter uns passiert das kaum. Wir sprechen häufig übereinander, aber meistens im Geiste von Liebe und Toleranz.

Ein weiterer, von uns sorgfältig beachteter Grundsatz ist, dass wir vertrauliche Mitteilungen eines ande-

ren nicht weitergeben, es sei denn, wir sind uns seiner Zustimmung sicher. Wir finden es besser, möglichst bei unseren eigenen Geschichten zu bleiben. Wer sich selbst kritisiert oder über sich selbst lacht, wirkt positiv auf andere. Kritik oder Spott von anderen bewirken oft das Gegenteil. Familienangehörige sollten sorgfältig auf solche Dinge achten. Eine unvorsichtige und unbedachte Bemerkung – und der Teufel ist wieder los. Wir Alkoholiker sind empfindsame Menschen. Manche von uns brauchen lange, um über diese ernsthafte Behinderung hinauszuwachsen.

Viele Alkoholiker sind schnell zu begeistern. Sie fallen von einem Extrem ins andere. Am Anfang der Genesung schlagen sie gewöhnlich einen von zwei Wegen ein. Entweder stürzen sie sich kopfüber in ihren Beruf, um wieder auf die Füße zu kommen, oder sie sind von ihrem neuen Leben so gefesselt, dass sie kaum noch an etwas anderes denken und kaum noch von etwas anderem reden. Das gibt zwangsläufig Ärger im Familienleben. Wir können ein Lied davon singen.

Wir meinen, es ist gefährlich, wenn er sich Hals über Kopf in die Lösung seiner wirtschaftlichen Probleme stürzt. Davon wird auch die Familie berührt: zuerst angenehm, weil sie merkt, dass sich die finanziellen Schwierigkeiten langsam lösen; dann weniger angenehm, weil sie sich vernachlässigt fühlt. Vater ist tagsüber ganz in Anspruch genommen und abends müde. Er zeigt wenig Interesse an den Kindern und reagiert ärgerlich, wenn man ihm deshalb Vorwürfe macht. Wenn er nicht gerade gereizt ist, wirkt er träge und langweilig und überhaupt nicht fröhlich und liebevoll, wie ihn die Familie haben möchte. Mutter mag seine Unaufmerksamkeit beklagen – und alle sind enttäuscht und lassen es ihn spüren. Durch solche Vor-

haltungen wird eine Barriere aufgebaut. Er macht jede Anstrengung, um die verlorene Zeit aufzuholen. Er versucht verzweifelt, Wohlstand und Ruf wiederherzustellen – und tut damit seiner Meinung nach sein Bestes.

Mutter und Kinder denken da manchmal ganz anders. Vernachlässigt und schlecht behandelt in der Vergangenheit meinen sie, dass der Vater ihnen mehr schuldet, als sie bekommen. Sie möchten, dass er mehr Aufhebens um sie macht. Sie erwarten von ihm, dass er ihnen das Leben bietet, das sie hatten, bevor er so viel getrunken hat. Er soll auch Reue zeigen für das, was er ihnen angetan hat. Aber von Vater kommt nichts. Die Verstimmung wächst. Er wird immer unzugänglicher. Oft geht er wegen Kleinigkeiten in die Luft. Der Familie ist das ein Rätsel. Sie kritisieren ihn und werfen ihm vor, dass er sein spirituelles Programm vernachlässigt.

Das alles kann vermieden werden. Beide, Vater und die Familie, haben einander missverstanden, obwohl jeder seine Rechtfertigung haben mag. Streit führt zu nichts und macht die Sache nur noch schlimmer. Die Familie muss sich darüber klar sein, dass Vater zwar erstaunliche Fortschritte macht, aber immer noch auf dem Weg der Genesung ist. Die Angehörigen sollten dankbar sein, dass er trocken ist und wieder in diese Welt passt. Sie sollten seine Fortschritte würdigen. Sie sollten nie vergessen, dass durch sein Trinken vielerlei Schaden entstanden ist, der nicht so schnell behoben werden kann. Wenn sie dafür ein Gespür entwickeln, werden sie auch seine zeitweilige Verschrobenheit, seine Niedergeschlagenheit oder seine Gleichgültigkeit nicht so ernst nehmen, die ohnehin verschwinden werden, wenn an ihre Stelle Toleranz, Liebe und spirituelles Verständnis treten werden.

## DIE FAMILIE DANACH

Das Familienoberhaupt sollte sich daran erinnern, dass hauptsächlich er dafür verantwortlich zu machen ist, was seinem Heim widerfahren ist. Er kann dieses Konto vielleicht in seinem ganzen Leben nicht mehr ausgleichen. Er muss die Gefahr erkennen, die darin liegt, dass er sich zu sehr auf die finanziellen Erfolge konzentriert. Obwohl viele von uns sich im Laufe der Zeit wirtschaftlich erholen, mussten wir erkennen, dass Geld nicht an erster Stelle stehen darf. Für uns kam materieller Wohlstand immer nach Fortschritten im spirituellen Bereich, nie umgekehrt.

Weil das Familienleben mehr als alles andere gelitten hat, ist es angezeigt, dass sich ein Mann da besonders bemüht. Er kommt in keiner Richtung weiter, wenn er nicht dafür sorgt, dass unter seinem Dach wieder Selbstlosigkeit und Liebe einkehren. Wir wissen, dass es schwierige Ehefrauen und Angehörige gibt. Der Mann, der seinen Alkoholismus überwinden will, sollte daran denken, wie viel er dazu beigetragen hat, dass sie so geworden sind.

Wenn jedes Mitglied einer Familie, in der noch solche Spannungen bestehen, eigene Fehler einsieht und sie anderen gegenüber zugibt, ist die Grundlage für eine hilfreiche Aussprache gegeben. Diese Familiengespräche werden dann konstruktiv sein, wenn sie ohne hitzige Argumente, ohne Selbstmitleid, Selbstgerechtigkeit oder gereizte Kritik geführt werden. Nach und nach werden Mutter und Kinder einsehen, dass sie zu viel verlangen, und Vater wird erkennen, dass er zu wenig gibt. Geben statt nehmen heißt das oberste Gebot.

Nehmen wir mal an, dass Vater am Tiefpunkt eine aufwühlende spirituelle Erfahrung gemacht hat. Über Nacht ist er ein anderer Mensch geworden. Er wurde ein religiöser Schwärmer. Nichts anderes interessiert

ihn mehr. Sobald es eine Selbstverständlichkeit geworden ist, dass er nicht mehr trinkt, wird die Familie zuerst mit Besorgnis, später mit Entrüstung auf ihren seltsamen, neuen Vater schauen. Morgens, mittags und abends dreht sich das Gespräch nur noch um spirituelle Dinge. Vielleicht verlangt er sogar, dass auch die Familie Gott im Schnellverfahren findet. Oder er zeigt der Familie gegenüber eine erstaunliche Gleichgültigkeit und meint, er stünde über weltlichen Belangen. Er mag auch Mutter, die ihr Leben lang gläubig war, vorwerfen, sie hätte keine Ahnung davon, worum es geht. Sie sollte sich, solange es noch Zeit ist, seine Sorte von Spiritualität verschaffen.

Wenn Vater diesen Weg einschlägt, kann es sein, dass die Familie ungnädig reagiert. Vielleicht ist sie eifersüchtig auf einen Gott, der ihnen Vaters Zuneigung gestohlen hat. Obwohl die Angehörigen dankbar sind, dass er nicht mehr trinkt, gefällt ihnen der Gedanke nicht, dass Gott das Wunder vollbracht hat, wo sie versagten. Oft vergessen sie, dass menschliche Hilfe Vater nicht mehr erreichen konnte. Sie können nicht begreifen, warum ihre Liebe und Zuneigung ihm nicht helfen konnte. Sie finden, Vater ist gar nicht so fromm, wie er tut. Wenn er die Fehler der Vergangenheit wirklich gutmachen will, warum kümmert er sich um jeden in der Welt, nur nicht um seine Familie? Was soll sein Gerede, dass Gott sich ihrer annehmen werde? Sie vermuten: „Vater spinnt ein bisschen.“

So durcheinander, wie sie glauben, ist er gar nicht. Viele von uns haben den gleichen Höhenflug mitgemacht. Wie haben wir in spiritueller Trunkenheit geschwelgt. Uns ging es wie einem ausgehungerten Goldgräber, der nach seinem letzten Bissen Brot den Gürtel noch enger geschnallt hatte und der nun auf



eine Goldader gestoßen ist. Die Freude darüber, dass lebenslanger Misserfolg nun ein Ende hatte, kannte keine Grenzen. Vater ist überzeugt davon, dass er noch etwas viel Besseres als Gold gefunden hat. Eine Zeit lang mag er versuchen, den Schatz ganz für sich zu behalten. Vielleicht sieht er nicht gleich ein, dass er erst die Oberfläche einer unendlichen Goldader angekratzt hat. Sie bringt ihm erst Ertrag, wenn er sein Leben lang weiter gräbt und alles, was er findet, weiterschenkt.

Wenn die Familie mitzieht, wird Vater bald merken, dass seine Wertvorstellungen verzerrt sind. Er wird einsehen, dass sein spirituelles Wachstum nur in eine Richtung führt. Für einen Durchschnittsmann wie ihn ist ein spirituell orientiertes Leben, das nicht auch die Verpflichtungen gegenüber seiner Familie einschließt, gar nicht so vollkommen. Wenn die Familie erkennt, dass Vaters derzeitiges Benehmen nur eine Entwicklungsphase ist, wird alles gut werden. Inmitten einer verständnisvollen und einfühlsamen Familie wird Vater schnell aus den Kinderschuhen seiner spirituellen Entwicklung herauswachsen.

Sollte die Familie ihn jedoch verurteilen und kritisieren, könnte das Gegenteil eintreten. Vater könnte das Gefühl haben, durch sein Trinken jahrelang bei jeder Meinungsverschiedenheit den Kürzeren gezogen zu haben. Jetzt aber – so denkt er – sei er, mit Gott an seiner Seite, der Überlegene. Falls die Familie weiter kritisiert, könnte sich dieser Trugschluss des Vaters noch mehr verhärten. Anstatt die Familie zu behandeln, wie er sollte, zieht er sich weiter in sich zurück. Er empfindet, er habe eine spirituelle Rechtfertigung, so zu handeln.

Obwohl die Familie mit Vaters spirituellen Aktivitäten nicht ganz einverstanden sein mag, sollte sie ihm

ruhig seinen Kopf lassen. Selbst wenn er seine Familie bis zu einem gewissen Grad vernachlässigt und ihr gegenüber teilweise verantwortungslos handelt, sollte man ihn trotzdem anderen Alkoholikern helfen lassen, so viel er mag. In der ersten Zeit seiner Genesung festigt das mehr als alles andere seine Nüchternheit. Obwohl einige seiner Äußerungen beunruhigend und unangenehm sind, glauben wir doch, dass Vater auf einem festeren Fundament steht als der Mann, der Geschäft und beruflichen Erfolg vor seine spirituelle Entwicklung stellt. Er wird wohl kaum wieder mit dem Trinken anfangen – und alles, was er macht, ist besser als ein Rückfall.

Diejenigen von uns, die viel Zeit in einer spirituellen Scheinwelt verbracht haben, merkten schließlich, dass das kindisch war. Diese Traumwelt ist durch Sinn für das Reale ersetzt worden, begleitet von einem wachsenden Bewusstsein um die Macht Gottes in unserem Leben. Wir kamen zu dem Glauben, Er möchte es, dass wir unsere Köpfe über den Wolken bei Ihm haben, dass aber unsere Füße fest auf der Erde stehen sollen. Dort stehen unsere Weggefährten und dort muss auch unsere Arbeit getan werden. Für uns sind das die Realitäten. Für uns besteht kein Widerspruch zwischen einer machtvollen, spirituellen Erfahrung und einem Leben in gesunder und glücklicher Nützlichkeit.

Ein weiterer Vorschlag: Ob die Angehörigen spirituelle Überzeugungen haben oder nicht, sie tun gut daran, sich die Grundsätze genauer anzusehen, nach denen der Alkoholiker zu leben versucht. Die Angehörigen werden wahrscheinlich diesen einfachen Grundsätzen zustimmen, auch wenn das Familienoberhaupt sich noch etwas schwer tut, sie zu praktizieren. Nichts wird dem Mann, der von dem

spirituellen Weg abgekommen ist, so viel helfen, wie eine Frau, die ein spirituelles Programm annimmt und einen besseren, praktischen Gebrauch davon macht.

Es wird weitere tief greifende Änderungen in der Familie geben. Der Alkohol hat Vater für viele Jahre so untüchtig gemacht, dass Mutter das Oberhaupt im Haus wurde. Tapfer übernahm sie diese Verpflichtungen. Die Umstände zwangen sie oft, Vater wie ein krankes und widerspenstiges Kind zu behandeln. Selbst wenn er mal sein Recht behaupten wollte, so gelang ihm das nicht, seine Trinkerei setzte ihn ständig ins Unrecht. Mutter plante alles und gab die Anweisungen. Wenn er trocken war, gehorchte Vater für gewöhnlich. So gewöhnte sich Mutter ohne eigenes Zutun daran, dass sie in der Familie die Hosen anhatte. Doch Vater, nun zu neuem Leben erwacht, fängt plötzlich an, sich selbst zu behaupten. Das bringt Ärger, der vermieden werden kann, wenn in der Familie jeder jedem seinen Freiraum lässt.

Das Trinken isoliert die meisten Familien von der Außenwelt. Vater hat alle Interessen verloren – Vereine, Bürgerpflichten, Sport. Wenn er nun wieder an solchen Dingen teilnimmt, mag ein Gefühl der Eifersucht aufkommen. Die Familie glaubt, ein Vorrecht an ihrem Vater zu haben, sodass für Außenstehende nichts übrig bleibt. Mutter und Kinder verlangen, dass er zu Hause bleibt, um Versäumtes nachzuholen. Besser wäre es, die Angehörigen suchten sich neue und eigene Aktivitäten.

Ganz am Anfang soll sich das Ehepaar klar werden, dass jeder hier und da nachgeben muss, wenn die Familie am gesellschaftlichen Leben teilnehmen will. Vater wird notwendigerweise viel Zeit mit anderen Alkoholi-

kern verbringen, aber diese Aktivität sollte nicht übertrieben werden. Man wird neue Bekanntschaften mit Menschen machen, die nichts über Alkoholismus wissen. Deren Bedürfnissen sollte man Rechnung tragen. Die Belange der Gemeinde können Aufmerksamkeit verlangen. Obwohl die Familie bisher keine religiösen Bindungen hatte, kann der Wunsch wach werden, solche Kontakte zu suchen oder Mitglied einer Glaubensgemeinschaft zu werden.

Gerade den Alkoholikern, die früher religiöse Menschen verspottet haben, wird durch solche Kontakte geholfen. Weil der Alkoholiker selbst eine spirituelle Erfahrung gemacht hat, wird er mit diesen Leuten viel gemeinsam haben, wenn er auch in manchen Dingen anderer Meinung ist. Wenn er über religiöse Fragen nicht streitet, schafft er sich neue Freunde und findet mit Sicherheit neue Wege zu Freude und nützlichem Leben. Er und seine Familie können eine Bereicherung in solchen Gemeinschaften sein. Vielleicht bringt er neuen Mut und neue Hoffnung zu manchem Priester, Pfarrer oder Rabbiner, die ihr Leben dem Wohl unserer geplagten Welt opfern. Das hier Gesagte ist nur als hilfreicher Vorschlag gemeint, wir sehen darin aber keinerlei Verpflichtung. Als an keine Konfession gebundene Leute können wir für andere keine Entschlüsse fassen. Jeder sollte sein eigenes Gewissen befragen.

Wir haben bis jetzt zu Ihnen über ernste, manchmal tragische Dinge gesprochen. Wir haben Alkohol in seiner schlimmsten Form abgehandelt. Aber wir sind kein trauriger Verein. Wenn Neue nicht den Spaß und die Freude in unserem Dasein sähen, wollten sie diese Lebensform nicht. Wir bestehen darauf, uns des Lebens zu freuen. Wir versuchen, uns nicht über den Zustand der Welt zynisch auszulassen – und wir tragen

auch nicht die Sorgen dieser Welt auf unseren Schultern. Wenn wir einen Menschen im Sumpf des Alkoholismus versinken sehen, leisten wir ihm Erste Hilfe und stellen ihm das zur Verfügung, was wir haben. Um seinetwillen erzählen und erleben wir in Erinnerung nochmals die Schrecken unserer Vergangenheit. Diejenigen jedoch, die versuchten, die ganze Last und die Sorgen anderer auf ihren Schultern zu tragen, wurden bald von dieser Last erdrückt.

Wir glauben, dass Lachen und Fröhlich sein nützlich sind. Außenstehende sind manchmal schockiert, wenn wir in fröhliches Gelächter ausbrechen über eine tragische Erfahrung aus unserer Vergangenheit. Aber warum sollten wir nicht lachen? Wir sind genesen – und uns wurde die Kraft gegeben, anderen zu helfen.

Jeder weiß es, dass kranke Menschen und solche, die nicht unbeschwert sein können, selten lachen. So lasst jede Familie zusammen oder für sich allein unbeschwert sein, so oft die Umstände es erlauben. Wir sind sicher, dass Gott uns glücklich, froh und frei haben möchte. Wir können uns nicht dem Glauben verschreiben, dass dieses Leben ein Jammertal ist, obwohl es genau das für viele von uns einmal war. Unser Elend war hausgemacht. Gott hat es nicht verursacht. Vermeiden Sie also, vorsätzlich Trübsal zu blasen. Wenn Schwierigkeiten kommen, ziehen Sie freudig Nutzen daraus als Gelegenheit, Seine Allmacht darzutun.

Nun zur Gesundheit: Ein Körper, der durch Alkohol schwer mitgenommen ist, erholt sich nicht über Nacht, genauso wenig wie verdrehtes Denken und Niedergeschlagenheit sofort verschwinden. Wir sind überzeugt, dass ein Leben aus der Seele heraus eine ungeheure Kraft zur Wiederherstellung der Gesundheit ist. Wir, von schwerem Trinken genesen, sind

Wunder geistiger Gesundheit. Wir haben bemerkenswerte Veränderungen in unserem Körper festgestellt. Kaum einer aus unserer Gemeinschaft trägt jetzt noch Zeichen des früheren, ausschweifenden Lebens.

Aber das bedeutet nicht, dass wir die Gesundheit vernachlässigen; Gott hat diese Welt reichlich versorgt mit guten Ärzten, Psychologen und Therapeuten verschiedenster Art. Zögern Sie deshalb nicht, diese Fachleute aufzusuchen, wenn Sie gesundheitliche Probleme haben. Die meisten dieser Fachleute helfen gern, damit sich ihre Mitmenschen eines gesunden Geistes und eines gesunden Körpers erfreuen können. Denken Sie daran, dass Gott zwar Wunder an uns vollbracht hat, dass wir aber nie das Können eines guten Arztes oder Psychiaters unterschätzen sollten. Oft sind deren Dienste zur Behandlung eines Neuen und zur späteren Beobachtung seines Falles unentbehrlich.

Einer der vielen Ärzte, der dieses Buch im Manuskript gelesen hat, gab uns den Tipp, dass Süßigkeiten für uns Alkoholiker oft hilfreich sind, wobei in jedem Einzelfall ärztlicher Rat befolgt werden muss. Der erwähnte Arzt war der Meinung, Alkoholiker sollten immer Schokolade zur Hand haben als schnellen Energiespender in Zeiten der Ermüdung. Gegen ein manchmal nachts aufkommendes unbestimmtes Trinkverlangen hilft schon ein Bonbon. Nach dem Aufhören haben viele von uns gemerkt, dass sie Süßigkeiten mögen und dass diese ihnen gut taten.

Ein Wort zu den sexuellen Beziehungen. Der Alkohol war für manche Männer sexuell so anregend, dass sie übertrieben haben. Paare können es gelegentlich kaum fassen, dass der Mann, nachdem er mit dem Trinken aufgehört hat, zur Impotenz neigt. Wenn die Ursache dafür nicht verstanden wird, kann es zu einer

Störung im Gefühlsleben kommen. Einige von uns mussten diese Erfahrung machen. Sie konnten aber nach einigen Monaten eine viel feinere und innigere Beziehung erleben als früher. Wenn die Störungen anhalten, sollten Sie nicht zögern, einen Arzt oder Psychologen aufzusuchen. Wir kennen nur wenige Fälle mit langwierigen Problemen.

Für den Alkoholiker kann es schwer sein, freundliche Beziehungen zu seinen Kindern wieder herzustellen. Sein Trinken hat in ihren jungen Seelen tiefe Spuren hinterlassen. Ohne es auszusprechen, hasen sie ihn aus ganzem Herzen für das, was er ihnen und ihrer Mutter angetan hat. Kinder werden oft von einem erschütternd harten und grausamen Denken beherrscht. Sie scheinen nicht vergeben und vergessen zu können. Das mag noch Monate dauern, nachdem ihre Mutter den Vater in seinem neuen Leben und Denken längst angenommen hat.

Irgendwann werden die Kinder erkennen, dass er ein neuer Mensch ist, sie werden es ihn auf ihre Art spüren lassen. Wenn es so weit ist, kann man sie anregen, an der morgendlichen Meditation teilzuhaben. Ohne Groll und Voreingenommenheit nehmen sie jetzt auch am täglichen Gespräch über das Programm teil. Von diesem Punkt an wird es schnell aufwärtsgehen. Solches Sichwiederfinden bringt oft wunderbare Früchte.

Ob die Angehörigen ein spirituelles Programm akzeptieren oder nicht – der Alkoholiker muss es, wenn er genesen will. Die anderen müssen von seiner neuen Einstellung überzeugt sein, ohne den geringsten Schatten eines Zweifels. Glauben heißt für die meisten Familien, die mit einem Trinker gelebt haben, erst zu sehen.

## ANONYME ALKOHOLIKER

Dazu ein Beispiel: Einer unserer Freunde ist ein starker Raucher und Kaffeetrinker. Ohne Zweifel, er übertriebt. Seine Frau macht ihm deshalb Vorhaltungen in der Absicht, ihm zu helfen. Er gab zu, dass er übertrieb, sagte aber ganz offen, er sei nicht bereit, damit aufzuhören. Nun gehörte seine Frau zu den Leuten, die diese Genussmittel für eine Sünde halten. Also nörgelte sie. Ihre Kleinlichkeit brachte ihn zu einem Wutanfall. Er betrank sich.

Natürlich war unser Freund im Unrecht – es hätte seinen Tod bedeuten können. Er musste das zugeben, so peinlich ihm das war, und seine spirituelle Einstellung überdenken. Heute ist er ein eifriges Mitglied der Gemeinschaft der Anonymen Alkoholiker. Er raucht immer noch und trinkt immer noch Kaffee. Aber weder seine Frau noch andere erlauben sich ein Urteil darüber. Seine Frau sieht ein, dass es falsch von ihr war, aus dieser Bagatelle eine solche Affäre zu machen, wo er doch gerade eine viel schwerere Sache überwunden hatte.

Wir haben drei Slogans, die hierher passen:

*Das Wichtigste zuerst*

*Leben und leben lassen*

*Eile mit Weile*