

VON DEN FESSELN BEFREIT

Diese Freundin kam in jungen Jahren zu AA. Sie hält ihren Alkoholismus für die Folge noch tieferer Störungen. Hier erzählt sie, wie sie frei wurde.

Mein verdrehtes Denken, das mich schließlich zum Trinken führte, begann viele Jahre, bevor ich den ersten Alkohol zu mir nahm. Ich gehöre zu denen, deren Geschichte schlüssig beweist, dass ihr Alkoholproblem lediglich Symptom einer tieferen Störung war.

Mein Forschen nach „Ursachen und Auslösern“ hat mich zu der Überzeugung gebracht, dass ich emotional krank war, soweit mein Gedächtnis zurückreicht. Ich habe nie gefühlsmäßig normal auf Situationen reagiert.

Mediziner würden wahrscheinlich sagen, dass die Ereignisse in meiner Kindheit mich für Alkoholismus anfällig machten, und damit hätten sie in gewisser Weise sicher recht. AA hat mich jedoch noch etwas anderes gelehrt: Ich bin das Ergebnis *meiner Reaktionen* auf die Geschehnisse in meiner Kindheit. Und was noch wichtiger ist: Durch unser einfaches Programm kann ich eine Veränderung des bisherigen Reaktionsmusters herbeiführen, die es mir erlaubt, Unglück mit Gelassenheit zu begegnen. Ich bin ein Einzelkind. Als ich sieben Jahre alt war, trennten sich meine Eltern ganz plötzlich. Ohne jegliche Erklärung verfrachtete man mich aus meinem Elternhaus in Florida zu meinen Großeltern in den Mittleren Westen. Meine Mutter zog in eine Nachbarstadt, wo sie Arbeit fand, und mein Vater, der Alkoholiker war, ging einfach weg. Meine Großeltern waren mir fremd, und ich erinnere mich, wie einsam, verängstigt und verletzt ich war.

Nach einigem Grübeln kam ich zu dem Schluss, dass mein Schmerz daher rührte, dass ich meine Eltern lieb hatte; wenn ich mir also abgewöhnte, je wieder jemanden oder etwas zu lieben, könnte ich in Zukunft nicht mehr verletzt werden. Es wurde mir zur zweiten Natur, mich von allem und jedem zurückzuziehen, sobald ich merkte, dass ich es mochte.

Ich wuchs in dem Glauben auf, dass man vollkommen selbstständig sein muss; unter keinen Umständen durfte man sich von einem anderen Menschen abhängig machen. Mir schien das Leben recht einfach. Man erstellt einen Lebensplan, je nachdem, was man erreichen will, und dann braucht man nur noch den Mut, diesen Plan zu verwirklichen. Ich glaubte, genau zu wissen, was ich vom Leben wollte und wie ich es erreichen konnte.

Mit 18, 19 Jahren nahm ich jedoch Gefühle wahr, mit denen ich nicht gerechnet hatte: Ruhelosigkeit, Ängste, Beklemmungen und Unsicherheit. Die einzige Sicherheit, die ich bis dahin kannte, war die, materiell versorgt zu sein, und so redete ich mir ein, die emotionalen Eindringlinge würden verschwinden, wenn ich viel Geld hätte. Die Lösung schien sehr einfach. Mit kalter Berechnung beschloss ich, ein Vermögen zu erheiraten, und schaffte es auch. Das Einzige, was sich dadurch veränderte, war meine Umgebung. Bald stellte sich heraus, dass ich mit jeder Menge Geld auf dem Konto dieselben unbehaglichen Gefühle hatte wie mit einem bescheidenen Monatslohn. Zu diesem Zeitpunkt konnte ich mir nicht eingestehen, dass eventuell an meiner Lebensphilosophie etwas nicht stimmte, geschweige denn, dass mit *mir* etwas nicht stimmte. Mit Leichtigkeit redete ich mir ein, der Mann, den ich geheiratet hatte, sei an meinem Unglück schuld und ließ mich nach einem Jahr Ehe wieder scheiden.

Mit 22 war ich bereits ein zweites Mal verheiratet und wieder geschieden. Diesmal war es ein bekannter Musiker – ein Mann, dem die Frauen nachliefen. Ich glaubte, dies würde mein Selbstbewusstsein stärken und meine Ängste mildern; ich würde mich begehrt und geborgen fühlen. Aber wiederum veränderte sich in meinem Inneren nichts.

Das einzig Wichtige an all dem ist die Tatsache, dass ich mit 23 schon genau so krank war wie mit 33, als ich zu AA kam, nur wusste ich damals nicht, wohin ich mich wenden sollte, weil ich kein Alkoholproblem hatte. Hätte ich einem Psychiater meine Gefühle der Ausweglosigkeit, Einsamkeit, Sinnlosigkeit und des persönlichen Versagens, das durch meine zweite Scheidung hervorgerufen wurde, geschildert, hätte er mich wohl kaum davon überzeugen können, dass mein eigentliches Problem eine spirituelle Sehnsucht war. Diese Wahrheit hat mir erst AA enthüllt. Hätte ich mich damals an die Kirche gewandt, so hätte mich dort weder jemand überzeugen können, dass meine Krankheit in mir selbst liegt noch dass Selbsterforschung, wie wir es bei AA praktizieren, überlebensnotwendig ist. Ich wusste nicht ein noch aus.

Nachdem ich das Trinken kennengelernt hatte, fürchtete ich mich vor nichts und niemandem mehr, da ich mich mit Alkohol von Anfang an in meine eigene kleine Welt zurückzog, wo mich niemand erreichen und verletzen konnte. Dazu passt auch, dass es ein Alkoholiker war, in den ich mich schließlich verliebte. In den folgenden zehn Jahren verfiel ich dem Alkohol mit so halsbrecherischem Tempo, dass ich mich bald für eine hoffnungslose Alkoholikerin hielt.

Damals führte unser Land Krieg. Mein Mann wurde in eine Uniform gesteckt und bald darauf nach Übersee geschickt. Ich reagierte darauf fast genauso, wie ich

als Kind reagiert hatte, als meine Eltern mich verließen. Anscheinend war ich körperlich in der üblichen Zeit gewachsen und mein Verstand hatte sich im Lauf der Jahre durchschnittlich ausgebildet, emotional jedoch war ich kein bisschen gereift. Heute ist mir klar, dass dieser Teil meiner Entwicklung durch meine Selbstbesessenheit zum Stillstand gekommen war. Meine Ichbezogenheit hatte derartige Ausmaße angenommen, dass ich nicht in der Lage war, mich an irgendetwas anzupassen, das sich meiner Kontrolle entzog. Ich badete in Selbstmitleid und Groll. Die einzigen Menschen, die mich in dieser Haltung bestärkten und bei denen ich meinte, auf etwas Verständnis zu stoßen, waren die Leute, die ich in den Kneipen traf und die so tranken wie ich. Die Notwendigkeit, vor mir davonzulaufen, wurde immer dringender, denn ohne Alkohol waren Reue, Scham und Demütigung fast unerträglich. Ich konnte nur weiterleben, indem ich mir meine nüchterne Realität rationalisierte und mich ansonsten, so oft es ging bis zur Bewusstlosigkeit betrank.

Mein Mann kehrte schließlich heim, aber schon bald merkten wir, dass wir unsere Ehe nicht wieder aufnehmen konnten. Ich war Weltmeister der Selbsttäuschung geworden; ich glaubte wirklich, dass ich als Kriegsbraut das Ende des Krieges und die Heimkehr meines geliebten Gatten herbeigesehnt hatte. In dem Maße, wie mein Groll und mein Selbstmitleid zunahmen, wuchs auch mein Alkoholproblem.

Die letzten drei Jahre trank ich auch am Arbeitsplatz. Hätte ich die Willenskraft, die ich aufwenden musste, um während der Arbeitszeit kontrolliert zu trinken, konstruktiv eingesetzt, hätte ich wohl Präsident der Vereinigten Staaten werden können. Diese Willenskraft brachte ich aber nur auf, weil ich wusste, dass ich mich nach Feierabend bewusstlos trinken konnte. In mir war jedoch schreckliche

Angst, denn ich wusste, dass ich meine Stelle nicht mehr lange würde halten können. Vielleicht wäre ich überhaupt nicht mehr in der Lage zu arbeiten. Was ich jedoch am meisten fürchtete, war, dass es mir eines Tages völlig gleichgültig sein könnte, ob ich eine Arbeitsstelle hätte. Letztlich war mir klar, wo ich, so oder so, enden würde, nämlich in der Gosse. Die einzige Realität, der ich mich stellte, war mir durch die ständige Wiederholung aufgezwungen – *ich musste trinken*; und mir war auf der ganzen Welt nichts bekannt, was man dagegen tun könnte.

Zu dieser Zeit lernte ich einen Witwer mit drei Kindern kennen; das sah nach einer Lösung aus. Ich hatte keine Kinder, ein Umstand, der mir viele Male als Rechtfertigung für mein Trinken gedient hatte. Wenn ich diesen Mann heiratete und die Verantwortung für die drei Kinder übernahm, würde mich das vom Trinken abhalten; das schien mir logisch. So heiratete ich zum dritten Mal. Als ich bei AA war und meine Geschichte erzählte, veranlasste das einen AA-Freund zu der Bemerkung, ich hätte mich schon immer gut für das Programm geeignet, denn ich hätte mich offenbar immer für die Menschheit interessiert – ich nahm mir eben einen nach dem anderen vor.

Die Kinder hielten mich knapp drei Wochen vom Trinken ab. Dann ging ich – so Gott will – auf meine letzte Safttour. In AA habe ich oft den Satz gehört: „Im Leben eines Alkoholikers gibt es nur ein gutes Besäufnis, nämlich das, das ihn zu AA bringt.“ Davon bin ich überzeugt. Ich war 60 Tage lang rund um die Uhr betrunken und fest entschlossen, mich zu Tode zu saufen. Während dieser Tour kam ich zum zweiten Mal wegen Trunkenheit am Steuer ins Gefängnis. Ich kannte außer mir niemanden, der je im Gefängnis war, und es ist wohl sehr aufschlussreich, dass es beim zweiten Mal schon nicht mehr so demütigend war wie beim ersten Mal.

Schließlich wandte sich meine Familie in ihrer Verzweiflung an einen Arzt, der die Anonymen Alkoholiker empfahl. AA-Freunde kamen und sahen sofort, dass ich nicht in der Verfassung war, irgendetwas vom Programm aufzunehmen. Man brachte mich zum Entzug in eine Klinik, damit ich mich nüchtern entscheiden könnte. Hier merkte ich zum ersten Mal, dass eine trinkende Alkoholikerin keine Rechte hat. Wenn ich betrunken bin, kann die Gesellschaft mit mir machen, was sie will, ohne dass ich das Geringste dagegen unternehmen könnte, denn ich verwirke meine bürgerlichen Rechte durch den einfachen Tatbestand, dass ich zu einer Gefahr für mich und die Menschen in meiner Umgebung werde. Tief beschämt musste ich zudem erkennen, dass ich keinerlei soziale Verpflichtungen anerkannt noch irgendein Verantwortungsbewusstsein gegenüber meinen Mitmenschen entwickelt hatte.

Es sind jetzt acht Jahre vergangen, seit ich das erste Mal im AA-Meeting war, und ich kann zutiefst dankbar sagen, dass ich seitdem nicht mehr trinke und auch keine Beruhigungsmittel oder Drogen nehme. Das Programm bedeutet für mich vollkommene Nüchternheit; ich muss der Wirklichkeit nicht mehr entfliehen. In AA durfte ich lernen, dass die Wirklichkeit zwei Seiten hat. Bevor ich zu AA kam, kannte ich nur die trostlose Seite, jetzt habe ich die Möglichkeit, auch die erfreuliche Seite kennenzulernen.

Gleich zu Anfang sagten mir meine Sponsoren, dass ich nicht nur lernen würde, wie man lebt, ohne trinken zu müssen, sondern wie man lebt, ohne trinken zu *wollen* – wenn ich die einfachen Empfehlungen befolge. Unser Blaues Buch nennt als wesentliche Bestandteile unserer Genesung drei Voraussetzungen für das Funktionieren des Programms: Ehrlichkeit, Aufgeschlossenheit und Bereitwilligkeit. Sie legten mir nahe, das Blaue Buch zu studieren und die Zwölf Schritte nach den Empfehlungen im Buch zu

praktizieren. Die Anwendung dieser Prinzipien auf unser tägliches Leben würde uns zur Nüchternheit verhelfen und sie uns auf Dauer erhalten. Daran glaube ich, und ich glaube auch, dass es unmöglich ist, diese Prinzipien, so gut ich kann, Tag für Tag umzusetzen und gleichzeitig weiter zu trinken; das verträgt sich nicht miteinander.

Es fiel mir nicht schwer zuzugeben, dass ich gegen Alkohol machtlos bin und dass ich mit meinem Leben nicht mehr fertig wurde, war mir nur zu offensichtlich. Ich brauchte nur die Pläne, die ich vor Jahren geschmiedet hatte, mit dem zu vergleichen, was tatsächlich passiert war, um zu erkennen, dass ich mit meinem Leben weder betrunken noch nüchtern zurechtkam. Bei AA lernte ich, dass die *Bereitwilligkeit zu glauben* für den Anfang reicht. Dies hat sich in meinem Fall bewahrheitet. Ich konnte auch nicht gegen den Ausdruck „uns die geistige Gesundheit wiedergeben“ Sturm laufen, denn mein Verhalten, bevor ich zu AA kam, war weder betrunken noch nüchtern als normal zu bezeichnen. Da ich den Wunsch hatte, ehrlich zu mir zu sein, musste ich einsehen, dass mein Denken unvernünftig war; sonst hätte ich meine Sprunghaftigkeit und Unstetigkeit nicht so überzeugt rationalisieren können. Mir hat die Definition in einem Wörterbuch geholfen, die folgendermaßen lautet: „Rationalisierung ist das Bestreben, eine gesellschaftlich akzeptierte Begründung für gesellschaftlich geächtetes Verhalten zu liefern, wobei gesellschaftlich geächtetes Verhalten als geistige Störung gilt.“

AA hat mir sinnerfüllte Gelassenheit und die Möglichkeit verschafft, Gott und den Menschen in meiner Umgebung zu dienen; ich verlasse mich auf die absolute Gültigkeit der AA-Prinzipien, die mir helfen, meinen Lebenszweck zu erfüllen.

AA hat mich gelehrt, dass ich inneren Frieden in genau dem Maße erlebe, wie ich Seelenfrieden in das Leben mei-

ner Mitmenschen bringe; und die Verheißung, „selig sind, die diese Dinge wissen *und tun*“ hat bei AA einen Sinn bekommen. Heute habe ich nur noch Probleme, wenn ich sie mir durch wieder ausbrechenden Eigensinn selbst schaffe.

Seit ich im Programm lebe, hatte ich viele spirituelle Erlebnisse. Viele habe ich nicht sofort als solche erkannt, denn ich lerne langsam und sie treten in unterschiedlichster Verkleidung auf. Jedoch war ein Erlebnis so auffällig, dass ich es bei jeder Gelegenheit gern mitteile, in der Hoffnung, es könnte jemand anderem ebenso helfen wie mir. Ich habe bereits erwähnt, dass Selbstmitleid und Groll meine ständigen Begleiter waren. Meine Inventur sah aus wie ein 33 Jahre lang geführtes Tagebuch; gegen alle, die ich je gekannt hatte, hegte ich Groll. In allen Fällen sprach die in den Schritten vorgeschlagene „Behandlung“ sofort an – bis auf einen, der mir Probleme machte.

Der Groll richtete sich gegen meine Mutter und war 25 Jahre alt. Ich hatte ihn genährt, gepflegt und gehätschelt wie ein kränkliches Kind, und er gehörte zu mir wie das Atmen. Er lieferte mir Ausreden für meine mangelhafte Bildung, gescheiterten Ehen, persönliches Versagen, Unzulänglichkeiten und natürlich für meinen Alkoholismus. Ich hatte zwar geglaubt, ich wäre bereit, mich davon zu trennen, merkte jetzt aber, dass ich mich dagegen sträubte, ihn loszulassen.

Eines Morgens wurde mir jedoch bewusst, dass ich ihn loswerden musste, denn meine Schonfrist lief ab. Wenn ich diesen Groll nicht loswürde, musste ich wieder trinken und das wollte ich nicht. In meinem Morgengebet bat ich Gott, mir einen Weg zu zeigen, wie ich mich von diesem Groll befreien könnte. Im Lauf des Tages brachte mir eine Freundin ein paar Zeitschriften, die ich einer Krankenhausgruppe mitnehmen sollte, bei der ich mich

engagierte. Ich blätterte die Hefte durch und stieß auf einen Artikel von einem bekannten Geistlichen; das Wort *Groll* stach mir ins Auge.

Im Wesentlichen schrieb er: „Wenn Sie Groll hegen, den Sie gerne loswerden möchten, beten Sie für die betreffende Person oder Sache und Sie werden frei. Wenn Sie im Gebet für den Betreffenden um all das bitten, was Sie sich auch selbst wünschen, werden Sie frei. Beten Sie für ihn um Gesundheit, Wohlstand und Glück und Sie werden frei. Selbst wenn Sie ihm all das eigentlich gar nicht wünschen, wenn Ihr Gebet nur aus leeren Worthülsen besteht, tun Sie es trotzdem, zwei Wochen lang, jeden Tag. Sie werden merken, dass Sie es inzwischen ernst meinen und dem Betreffenden Gutes wünschen. Statt Verbitte- rung, Groll und Hass spüren Sie jetzt Mitgefühl, Verständ- nis und Liebe.“

Das wirkte damals und viele Male danach; es funk- tioniert auch in Zukunft jedes Mal, wenn ich mich dazu überwinde. Manchmal muss ich erst um die Bereitwillig- keit dazu bitten, aber auch die stellt sich zuverlässig ein. Und wenn es bei mir funktioniert, funktioniert es bei uns allen. Ein anderer wunderbarer Mensch hat einmal gesagt: „Die einzige echte Freiheit, die wir Menschen je erreichen, besteht darin, gern zu tun, was wir ohnehin tun müssen.“

Dieses wunderbare Erlebnis, das mich aus den Fes- seln des Grolls befreit hat und Liebe wachsen ließ, wo einst Hass herrschte, ist nur eine weitere Bestätigung der mir bereits bekannten Wahrheit: Bei den Anonymen Alkoholikern bekomme ich alles, was ich brauche und ich bekomme alles, was ich nötig habe; und wenn ich es bekommen habe, entdecke ich unweigerlich, dass es genau das ist, *was ich mir schon immer gewünscht habe*.