

SCHÖN, DASS DU DA BIST

Ich heiße Herbert und ich bin Alkoholiker.

Ich benütze die Gegenwart, weil ich immer noch Alkoholiker bin, obwohl ich schon seit etlichen Jahren abstinent lebe, „trocken“ bin, wie wir sagen. „Wir“, das sind die Freunde und Freundinnen in meiner Selbsthilfegruppe, alles auch Alkoholiker wie ich. Ich bin Alkoholiker, das heißt, ich habe ein für allemal diese Krankheit der Alkoholabhängigkeit. Ich habe sie schon viel länger als seit dem Augenblick, zu dem ich mich dazu bekannt habe; bekennen habe müssen, sagte ich damals, bekennen habe dürfen, sage ich heute. Und ich bin heute froh und dankbar, dass es diesen Augenblick für mich gegeben hat. Ich bin auch froh und dankbar, dass ich Alkoholiker bin, so unverständlich das auch für einen Außenstehenden klingen mag.

Meine chronische Krankheit, die ich dadurch zum Stillstand bringen kann, dass ich heute das erste Glas stehen lasse, den ersten Schluck nicht nehme, setzt mir eine Grenze, denn, nehme ich ihn doch, kann ich damit rechnen, in absehbarer Zeit in der Klapse oder auf dem Friedhof zu enden, nicht sofort vielleicht, vielleicht auf dem Umweg über Knast oder Krankenhaus. Diese Krankheit zeigt mir meine Grenzen, sie setzt mir den Rahmen, innerhalb dessen ich mich bewegen kann. Und diese Grenzen sind denkbar weit. Sie sind weit, seit ich sie respektiere. Sie waren erdrückend, als ich noch kein Alkoholiker sein wollte, als ich edel, gepflegt und kontrolliert trinken können wollte wie jeder andere „richtige Mann“ auch.

Ein „richtiger Mann“ wollte ich sein. Nicht ein kleiner, schwächerer, ängstlicher Junge, der vor den anderen immer davonlief, dem nur sein freches Mundwerk und seine schnellen Beine gegen die „richtigen Jungen“ halfen. Ein „richtiger Junge“ wollte ich sein, der nicht bei jeder Bergtour, die die Eltern im Sommer unternahmen, schlappmachte, weil er zu feige, zu schwächlich, zu schwindelig, halt einfach ein Versager war. Diese Grenzen meiner Persönlichkeit hätte ich wohl ausdehnen können, etwa durch Training, durch Umgang mit anderen Jugendlichen ... Aber das war mir zu anstrengend. Geschwister hatte ich keine, meine Mutter hielt jede Schwierigkeit von mir fern, und mein Vater nörkelte an mir Schwächling herum.

Ein „richtiger Mann“ sollte ich sein, meinte er. Ein „richtiger Mann“ verträgt ein paar Halbe. Ein richtiger Junge auch. Mein Vater hielt sich für einen richtigen Mann, ... wenn er ein paar Halbe und ein paar Schnäpse intus hatte. Dann war er stark, selbstsicher, großzügig oder großspurig und streitsüchtig oder selbstmitleidig – je nach dem Grad der Alkoholisierung. Ich sollte auch Alkohol vertragen, rauchen, in seiner Gegenwart, versteht sich. Ich tat es, und es tat mir gut. Endlich konnte ich es ihm recht machen, endlich galt ich etwas bei ihm. Und endlich machte ich eine Entdeckung: Dieser Stoff half mir, meine Fesseln zu sprengen. War ich beim Aufstieg noch schwindelig und ängstlich, erschien ich mir nach einem Obstler und einer Halben wie ein Bergführer, wie ein Held. Und all dies ohne jede Anstrengung.

Meinem Vater wollte ich es zeigen. Ich wollte ihn übertrumpfen. War er streitsüchtig und aggressiv, wenn er getrunken hatte, so wollte ich den Stoff beherrschen. Mein Ziel war, nicht besoffen zu werden, mein Ziel war, viel zu vertragen, lässig und überlegen zu sein.

„Cool“ heißt das jetzt. Ich kam aufs Gymnasium und war endlich, zumindest gedanklich, heraus aus dem kleinbürgerlichen Mief meines Elternhauses, in dem ich im Schlafzimmer meiner Eltern nächtigte, tags das Zimmer mit einer ältlichen Tante teilte.

Mit ihr hatte ich als kleiner Junge oft „Arzt und Patient“ oder „Polizei“ gespielt, wobei ich natürlich immer der Chefarzt oder der Polizeipräsident, in jedem Falle etwas Besseres war. Mit Gleichaltrigen tat ich so etwas kaum, weil die nicht verstanden, dass ich immer der Beste sein wollte, zu mir nach Hause lud ich sie nicht ein, weil ich mich meiner häuslichen Verhältnisse schämte.

Ich trat in einen Judoklub ein. Denen wollte ich es zeigen. Allerdings hätte ich dann auf längere Sicht auf meine zwei Halben nach der Schule verzichten müssen. Was lag näher, als das anstrengende Mittwochstraining sein zu lassen. Eine dreitägige Wanderung mit einem Schulfreund endete mit verfrühter Rückkehr wegen „Unpässlichkeit“. Ich hatte unterwegs die Kontrolle über meinen Bierkonsum verloren und mich in unserer Unterkunft aus dem Fenster übergeben. Mir war übel und wir fuhren mit dem Zug nach Hause.

Mit 17 verbrachte ich zum ersten Mal meine Ferien in Frankreich, in einem Kloster in Taizé, wo ich mit einigen anderen Ausländern auf dem Bau arbeitete. Dort hatte niemand etwas gegen meinen mittäglichen oder sonntäglichen Rotwein oder gegen steifen Grog bei drohender Erkältung. Endlich hatte ich auch etwas, womit ich in der Schule angeben konnte. Ich lief als der wandelnde Kosmopolit durch die Gänge: Baskenmütze, Samtjacke, Künstlerfliege und eine gelbe Maiszigarette im Mundwinkel.

Mitschüler und Lehrer waren bei Klassenfahrten von meiner „Weltläufigkeit“, sprich Trinkfestigkeit

überrascht. Bei der Klassenfahrt nach Bingen schlug ich die Kameraden um Längen. Musste mich allerdings übergeben, hatte aber schon so viel Übung, dass ich keine Spuren hinterließ. Bei der Abiturfahrt nach Rom sonderte ich mich mit einem, natürlich adeligen, Mitschüler vom Fußvolk ab und erkundete Rom und seine Kneipen im Alleingang.

Mädchen waren kein Problem, weil es sie nicht gab. Ich bezog mein Männerbild aus der Fernsehwerbung, weil ich kein richtiges Vorbild hatte, mein Vater schied da ja aus. James Bond hatte es mir angetan. Klein, drahtig, Edelraucher und Edeltrinker, immer bereit im Kampf und im Bett. Ich wollte wie er im Sport der Erste und wie er nach Ablegen des Taucheranzugs im Smoking der smarte Herzensbrecher und gewandte Tänzer sein.

Die Anlagen zum Tänzer hatte ich zwar, allein war meine Tanzstundendame (und natürlich Angebetete) zum Mittelball mit ihrem festen Freund erschienen, der Bocksbeutel hatte 17 Mark gekostet und musste den ganzen Abend reichen, und beim Eröffnungstanz haute es uns der Länge nach hin. Nichts für James Bond. Den Schlussball ließ ich wegen des Todes meines Großvaters ausfallen.

Wie der Hochspringer die Grenzen der Schwerkraft mit seinem Stab überwindet, so half mir der Alkohol über die Grenzen dessen hinweg, was ich als mein mickriges Ich hinter mir zu lassen trachtete. Beim Studium war das nicht anders. Ich war ein guter Student, das reichte mir aber nicht. Ich sah mich als Genie und konnte mich mit Alkohol und Kaffee tagsüber zu mehr Leistungsfähigkeit, des Abends ohne Kaffee zum schnellen Einschlafen manipulieren. Auch hier entwickelte ich den „Drang zum Höheren“.

Ich wollte nicht normaler Student sein, ich nahm Hilfsjobs in der Fachschaft, dann bei meinem Professor an, durfte ihn sogar vertreten, als er mal krank war. In der ganzen Zeit (es waren 14 Semester) hatte ich Angst, das Examen abzulegen, könnte ich es doch nicht mit Bestnote bestehen, und einen Fehler gestand ich mir nicht zu, hatte ich doch in meinen Gedanken schon die Universitätslaufbahn eingeschlagen und es zu Welt-ruhm gebracht.

Nach dem 5. Semester ging ich ein Jahr an eine französische Schule und legte dort den Grundstock meiner körperlichen Abhängigkeit. Wir – das Hilfs-personal, meist Studenten – sofften rund um die Uhr, ich vertrug natürlich am meisten. Morgens bekämpfte ich den Kater und beginnendes morgendliches Zittern „homöopathisch“, mit Bier. Das Zittern hörte auf und ich war gut drauf. Und jeden Tag und Abend das nämliche Spiel. Meine dortige Freundin, sie war aus Wales, der Aufenthalt in Frankreich und der Alkohol zeigten mir, dass ich endlich meinen Fesseln gesprengt hatte und Weltbürger war. Intellektueller, Künstler, – ich fotografiere seit meinem vierzehnten Lebensjahr – Genießer aller Lebenslagen.

Nach Hause zurückgekehrt gab ich meiner langjäh-rigen Jugendfreundin zwischen zwei Tapetenbahnen telefonisch den Laufpass – sie war nun endgültig nicht mehr gut genug für den Weltenbummler, als den ich mich sah – und war wieder allein, zu gut für diese Welt. Der einsame Steppenwolf, der Privatgelehrte, der auf ein reiches Leben zurückblickt. Ich achtete nun streng darauf, in niemandes Gegenwart zu viel zu trinken. Morgens in Erlangen im Café höchstens zwei Bier.

Zwischen den Vorlesungen ein bis zwei. Mittags mit den Sekretärinnen zwei bis drei Schoppen Wein muss

ja sein als Romanist. Am Nachmittag zwei, drei Retsina beim Griechen und abends bei der Heimkehr zur Entspannung ein paar Schoppen Franken und ein paar Whiskys zum Einschlafen. Da konnte niemand etwas dagegen haben. Kontrollverluste bemerkte ich nicht, ich deutete sie als Bettschwere, und das war gut so. Ich musste ja am nächsten Tag fit sein für meine Gelehrtenlaufbahn.

Examen und Referendarzeit machte ich mit recht guten Noten, obwohl ich täglich und viel trank, ich fand auch eine Anstellung. Noch konnte ich kontrolliert trinken, wie ich es mir in der Jugend schon vorgenommen hatte. Die Exzesse meiner Frankreichzeit wiederholten sich selten, war ich doch meist unter Kontrolle. Ich wohnte noch bei meinen Eltern. Rein körperlich natürlich. Ich hatte die Hürde der Etabliertheit genommen, hatte es geschafft, kaufte mir ein teures Auto, nahm eine teure Wohnung, überzog mein Konto, trank teuren Alkohol.

Das Angebot einer Karriere am Ministerium schlug ich aus. Aus Angst. Offiziell sagte ich, ich sei Lehrer aus Berufung, bei meinen Kollegen sagte ich großspurig, ich wollte mit den ministeriellen „grauen Herren“ nichts zu tun haben. Einen Lehrauftrag an der Universität nahm ich allerdings an, half er mir doch, mich über die „vertrottelten“ Kollegen zu erheben. An der Uni gab ich an mit meinen Erfolgen als der geborene Lehrer und betrachtete die lebensuntüchtigen Geisteswissenschaftler als abgehobene, weltfremde Spinner. Das ging so eine ganze Weile. Morgendliches Zittern führte ich auf den Stress des Berufs, auf meine Sensibilität zurück.

Mehr und mehr stellte ich fest, dass ich nicht so war, wie ich und der Alkohol es mir vorgaukelten. Wenn ich morgens alleine, zittrig aufwachte und Angst vor

der Bewährung, vor der Arbeit und davor hatte, dass jemand entdecken könnte, dass ich auch nur mit Wasser koche, dass ich Fehler machen könnte, mich in die Arbeit quälte, durch großspuriges Auftreten und autoritäres, kumpelhaftes oder joviales Verhalten meiner Umgebung Überlegenheit vorspielte, kam ich mir mehr und mehr lächerlich, erbärmlich vor. Aber mein eigentliches Wesen, weich, schwach, sensibel, liebes-, anerkennungsbedürftig und verletzlich wollte ich niemand preisgeben – mir selbst schon gar nicht. Da half nur der allmüttägliche Entspannungsdrink, der gegen Ende meiner Säuferkarriere immer weiter vorverlegt wurde.

Da musste auch bald ein Statussymbol ganz eigener Art her, das mir zu männlicher Würde, zu Ansehen und Aufwertung meiner Person verhelfen sollte: eine Freundin. Es wurden deren mehrere, ich wollte auch dort keine Grenzen akzeptieren. Nie ließ ich mich auf eine echte Bindung ein, war tief in mir sicher, dass ich es gar nicht wert war, dass ich doch verlassen werden würde, wer könnte es denn schon mit mir aushalten. Eine Frau, dachte ich, muss den Mann ständig bewundern, also gebärdete ich mich „bewunderungswürdig“, spielte die Rolle des Machos oder des Softis, wie es mir gerade nützlich und wirkungsvoll erschien. Davor, dass man mich entdecken, in meiner von mir selbst verachteten „Mittelmäßigkeit“ entlarven könnte, hatte ich panische Angst. War diese Entdeckung doch gleichbedeutend mit dem Verlust der jeweiligen Freundin.

Verheiratete Frauen waren gut, schmeichelte doch ihre Eroberung dem Macho in mir. Und sie trafen sich immer wieder mit ihren Ehemännern. So hatte ich Zeit und auch Grund, mich dem Alkohol zu widmen, wer versteht nicht den Schmerz des betrogenen Lieb-

habers. Bei gemeinsamen Zelturlaube jedoch wurde mein nächtliches Trinken offenkundig, meine Eifersuchtsszenen und die ständige an Impotenz grenzende Müdigkeit fielen auf, Versuche, mich trocken zu legen, tat ich großspurig ab. Und dann war ich wieder allein. Der Versuch, die Freundin durch vermehrten Alkoholkonsum zu erpressen, sie sollte sehen, was sie bei mir angerichtet hatte, scheiterte durch Nichtbeachtung.

Da hörte ich auf. Aus gesundheitlichen Gründen. Zu viel Alkohol schadet ja der Gesundheit. Ich ging zum Arzt, der stellte astronomische Leberwerte fest, empfahl mir stationäre Behandlung, die ich natürlich ablehnte. Heldenhaft. Hatte ich alleine gesoffen, wollte ich auch alleine aufhören. Ich tat es. Im häuslich verbrachten Entzug hatte ich Halluzinationen, hörte Stimmen, hatte Verfolgungswahn, ein Prädelir. Nach drei Monaten sah ich mich als gesund und geheilt, hatte eine neue Freundin und keine Probleme mehr, konnte also wieder trinken, alles, was mir noch zum vollkommenen neuen Liebesglück fehlte. Ich tat den Anfang mit einem Rauchbier und, nachdem ich kaum Wirkung gespürt hatte, mit einem Achtel Wein zur Feier des jungen Glückes.

Dieses Achtel zog sich über ein Jahr hin, führte mich an den Rand des Wahnsinns und des beruflichen Hinauswurfs. Dazwischen lagen eine weitere Ferienbeziehung mit einer diesmal räumlich entfernten französischen Kollegin, mit rastlosem Hin und Her, Pendeln zwischen Frankreich und Deutschland, teuren Hotelaufenthalten, Exzessen jeglicher Art, Eifersuchtsdramen, Depressionen, Angstneurosen, morgendlichem Zittern, Schweiß, Versagensangst, nächtlichen Arztbesuchen ...

Jeden Abend der Vorsatz, nur noch diese Nacht zu trinken, um schlafen zu können. Morgen höre ich auf.

Morgens dann, nach dem verzweifelten Versuch, auf die Beine zu kommen, Zittern, Schweiß, Herzrasen: Ich schaffe es nicht, ich unmoralisches, willensschwaches Schwein. Im Jogginganzug, den ich auch nachts anbehalten hatte, hinein in den Aufzug, ungewaschen, unrasiert, ungekämmt, hinunter in den Schreibwarenladen und in das Lebensmittelgeschäft. Je vier Unterberg, damit keiner auf die Idee kommt, ich könnte Alkoholiker sein.

Hatte ich doch in der Nacht gebetet: „Lieber Gott, lass mich kein Alkoholiker sein!“ So flehte ich, der, seine Fesseln sprengend, sich allmächtig wähnend, Jahre zuvor aus der Kirche ausgetreten war. Ich wollte Gott meinen Willen aufzwingen. Ich trank, würgte, kaum in der Wohnung zurück, den ersten, dann die weiteren 7 Flachmänner hinunter, glühendes Blei in der Speiseröhre, im Magen, ein letzter Schweißausbruch, brennende Röte im Gesicht bis unter die Haare. Damit war der Tag gelaufen.

Ein Anruf in der Schule: „Darmgrippe, Symptome von Überarbeitung, Herzrhythmusstörungen, Kehlkopftzündung ...“ immer irgendetwas anderes Exotisches. Nach einer notdürftigen Rasur und Katzenwäsche wieder hinunter in den Laden. Eine Flasche Doornkaat: „Ich habe Gäste“, oder so. Hinauf in die Wohnung: „Wenn ich beim Arzt war, höre ich auf mit dem Trinken, ganz bestimmt. Nur heute noch ...“, ein halbes Wasserglas voll ... besoffen.

Mein Chef hatte schließlich den Elternbeschwerden wegen meines häufigen Fehlens und dem Drängen des Personalrates nachgegeben und mir die Pistole auf die Brust gesetzt: „Sie sind untragbar, Herr Kollege. Sie sind krank!“ Amtsarzt, Therapie oder Frühpensionierung. Letzteres wäre nach knapp 10 Dienstjahren, bei mei-

nen Schulden und der Miete, die ich zu zahlen hatte, das soziale Aus für mich gewesen. Der Schreck vor diesem Abstieg ließ mich die Realität, meine Begrenztheit, meine tatsächliche Lage sehen ... und umkehren: Ich gab alles zu. Am dritten Tag nach dem Gespräch mit dem Chef hörte ich mit dem Trinken auf. Zu Hause, wie das erste Mal. Aber alles war ein bisschen anders. Der Entzug war höllisch und gipfelte in einem Krampfanfall und einem zweistündigen Klinikaufenthalt.

Diesmal stellte ich keine Bedingungen mehr. Ich nahm Hilfe in einer Alkoholikergruppe und einer psychosozialen Beratungsstelle an. Dort leitete man eine Therapie ein. Der Amtsarzt zog mich 6 Monate aus dem Verkehr. Ich ließ es geschehen. „Dein Wille geschehe, ich füge mich ... nur lass mich aufhören, nimm diesen Zwang von mir.“ Ich verspürte eine unendliche Erleichterung, ich brauchte nicht mehr zu kämpfen.

Dass dies meine Kapitulation des Ersten Schrittes war, wusste ich zu diesem Zeitpunkt nicht. Ich wusste nicht einmal, dass es Schritte gab. Als ich dann das erste Mal in die Gruppe kam, am dritten Tage meiner Trockenheit, zitternd und mit schlenkernden Füßen, am Arm meiner alten Mutter, die mich führen musste, wurde ich freundlich und respektvoll empfangen, „Schön, dass du da bist.“ Um einen langen Tisch saßen eine Reihe von Männern und Frauen, schöne, weniger schöne, dicke, dünne, große, kleine. Und als dann das Meeting begann, sagte einer:

„Ich heiße Karl und ich bin Alkoholiker“ und lachte fröhlich dazu. Da war mir klar: Da kann ich bleiben, da kann ich wieder gesund und froh werden, da werde ich akzeptiert, so wie ich bin, ohne Vorleistungen an Aussehen, an Leistung, an Weltläufigkeit, an Intelligenz, an Stand, an sozialem Ansehen. Darum schien es hier

nicht zu gehen. Es ging um eine Gemeinsamkeit, den Alkoholismus, darum, das erste Glas stehen zu lassen. Und wenn da alle – so gesund, fit und liebevoll wie sie jetzt waren – gesoffen hatten, Alkoholiker waren und aufgehört hatten, dann war da etwas, das mir die Gewissheit vermittelte, dass auch ich, der ich doch jetzt dazugehörte, wieder gesund im Kopf und am Körper werden konnte. Natürlich erfuhr ich den Wortlaut des Zweiten Schrittes erst später.

Meine Weiterentwicklung, meine geistige und körperliche Genesung, erhielt ich als Geschenk dafür, dass ich heute trocken war, dass ich über die Demütigung des drohenden Hinauswurfs demütig genug geworden war, die Realität anzunehmen. Demütig genug geworden war, Gott nicht länger als Vollstrecker meines Willens zu missbrauchen, sondern aus seiner Hand anzunehmen, was kam und was ich war. Wohin mit meiner Dankbarkeit und meiner fast übermütigen Freude über dieses neu geschenkte Leben?

Ich brauchte einen Ort, ein Ziel, ein Wesen, das ich ansprechen konnte. Ein Wesen, das ich in der Zeit meines alkoholischen Größenwahns als „Nebenbuhler“ aus meinem Leben verbannt hatte. Gott. Ich nenne ihn heute manchmal meinen „Eberhard“, weil mir Höhere Macht zu geschraubt und unpersönlich erscheint und Gott in manchen Gruppen immer nach einer Erklärung verlangt.

Ich lief in der Therapie in die Kirche eines kleinen Dorfes und bedankte mich, fragte den katholischen Geistlichen – er war auch Therapeut in der Fachklinik –, ob ich als ausgetretener Protestant auch an der Eucharistie teilnehmen dürfe. „Wenn du weißt, was ein Sakrament ist, kannst du gern kommen.“ Und in einem Vortrag dieses Therapeuten zum Dritten Schritt wurde mir klar, was dieser Schritt für mich bedeutete: Ich trieb

auf einem langsam dahinfließenden Strom dahin, ohne Angst, auf ein Ziel zu, das mein Gott für mich ausgesucht hatte, dem ich vertraute und dem ich die Sorge um die Richtigkeit dieses Ziels anvertraut hatte.

Zu Hause ging ich dann noch sechs Jahre lang „schwarz“ in die Kirche und zum Abendmahl. Als ich im Zug meiner „häppchenweisen“ Inventur in meiner Stammgruppe das Unbehagen ansprach, das mich beschlich, wenn ich aus „Sparsamkeit“, im Grunde aber Geiz die Kirchensteuer sparte, aber die Dienste der Kirche in Anspruch nahm, bekam ich die Rückmeldung „da käme ich mir wie ein spiritueller Schwarzfahrer vor“. Ich trat wieder ein, weil ja Reue ohne Taten nichts wert ist, und gehe seither trotzdem nicht am Bettelstab.

Nicht alle meiner Charakterfehler konnte ich von mir nehmen lassen, doch viele haben sich durch tägliche Rücksprache mit meinem Eberhard für einen Tag, manche für länger, gebessert. Das eilt auch nicht, ich bleibe noch länger Alkoholiker. Ich habe – wo es ging und mir möglich war – alle Menschen um Verzeihung gebeten, denen ich in meiner Trinkzeit Schaden zugefügt hatte, wurde von allen mit einer Ausnahme „begnadigt“, aber auch das ist recht so. Getan ist getan.

Ich habe die Inventur zu einem festen Bestandteil meines Lebens und meines Berufes gemacht, welcher letzterer hierfür mannigfach Gelegenheit bietet. Wenn ich zu autoritär, barsch oder auch jähzornig aus der Hüfte auf Schüler oder Kollegen schieße, fällt mir kein Stein aus der Krone, wenn ich mich dafür entschuldige und im Zorn ausgesprochene Strafen zurücknehme. Ich bin immer noch derselbe mittelmäßige Mensch wie vorher. Ich muss auf meine Gesundheit achten. Ich muss mit der Tatsache leben, keinen Alkohol zu trinken.

Aber der Alkohol fehlt mir nicht. Ich bin dankbar, dass ich ihn nicht zu trinken brauche, dass sich der alltägliche und allmorgendliche Teufelsritt nicht mehr wiederholt. Ich muss mein Leben nicht mehr „wie einen Stopfer fressen“ (für Nichtfranken: wie Kartoffelpüree hinunterschlingen). Jeden Morgen bitte ich, heute trocken zu bleiben, Seinen Willen zu erkennen und um die Kraft, ihn auszuführen. Muss so sein, denn abends bin ich meist zu müde dazu.

Ich mache kein Hehl aus meiner Abhängigkeit, lasse andere Menschen teilhaben, die von mir wissen wollen, wie das Aufhören geht, wie das Weiterleben geht. Ich bin frei, weil ich meine Grenzen akzeptiert, sie bewohnbar gemacht habe. Ich darf seit meinem zweiten trockenen Jahr Dienste in AA tun und ich darf versuchen, mein Leben nach den Schritten auszurichten, nicht umgekehrt. Das ist mir sehr wichtig. Besonders auch in meiner Beziehung, die mir nach dem Tod meiner Mutter vor sechs Jahren zufiel oder geschenkt wurde. Wir sind beide Alkoholiker, was die Sache nur auf den ersten Blick leichter macht. Aber wir sind beide auf dem Weg der Genesung, das gibt uns Hoffnung. Auch hier gilt der Gelassenheitsspruch:

„Gott, gebe mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom andern zu unterscheiden“.