

## *Kapitel 6*

# IN DIE TAT UMGESETZT

Wir haben unsere Inventur gemacht. Wir haben versucht, eine neue Lebenseinstellung zu finden und ein neues Verhältnis zu unserem Schöpfer. Wir versuchen auch, die Hindernisse auf unserem Weg zu entdecken. Wir haben gewisse Fehler zugegeben; in groben Zügen haben wir festgestellt, wo unsere Schwierigkeiten liegen und haben unseren Finger auf die schwachen Stellen in unserer persönlichen Inventur gelegt. Nun müssen diese ausgemerzt werden. Das erfordert, dass wir handeln. Gott, uns selbst und einem anderen Menschen unverhüllt unsere Fehler zuzugeben, war alles, was zu tun war. Damit sind wir beim *Fünften Schritt* in unserem Genesungsprogramm.

Das alles ist schon schwierig genug, erst recht, wenn wir unsere Fehler mit einem anderen Menschen besprechen. Wir meinen, es sei genug, diese Dinge uns selbst einzugestehen. Das ist zu bezweifeln. In der Praxis ist es üblicherweise so, dass unsere einsame Selbstbewertung nicht ausreicht. Viele von uns hielten es für notwendig, noch viel weiter zu gehen. Wir können uns eher mit dem Gedanken befreunden, unsere innersten Angelegenheiten mit jemand anderem zu besprechen, wenn wir gute Gründe dafür haben. Der wichtigste Grund zuerst: Wenn wir diesen lebenswichtigen Schritt überspringen, könnten wir vom Trinken nicht loskommen. Immer wieder haben Neue versucht, gewisse

Dinge aus ihrem Leben für sich zu behalten. Um sich diese demütigende Erfahrung zu ersparen, wandten sie sich einfacheren Methoden zu. Mit ziemlicher Sicherheit betranken sie sich wieder. Da sie im übrigen Programm weiter gearbeitet hatten, wunderten sie sich, warum sie rückfällig geworden waren. Nach unserer Meinung liegt es daran, dass sie ihr Großreinemachen niemals zu Ende geführt haben. Zugegeben, sie machten Inventur, konnten sich aber von einigen der übelsten Artikel am Lager nicht trennen. Sie *meinten*, sie hätten ihren Egoismus und ihre Angst verloren; sie *meinten*, sie wären demütig geworden. In dem Sinne jedoch, wie wir es für nötig halten, haben sie erst dann genug über Demut, Furchtlosigkeit und Ehrlichkeit gelernt, wenn sie einem anderen ihre *ganze* Lebensgeschichte erzählt haben.

Mehr als andere Menschen führt der Alkoholiker ein Doppelleben. Er hat sehr viel von einem Schauspieler. Der Umwelt zeigt er sich in seiner Bühnenrolle. So sollen ihn seine Mitmenschen sehen. Er möchte ein gewisses Ansehen genießen, aber weiß in seinem Inneren, dass er es nicht verdient.

Dieser Zwiespalt wird noch verstärkt durch das, was er bei seinen Sauf Touren anstellt. Gewisse Episoden, an die er sich schwach erinnert, ekeln ihn an, wenn er wieder zu Besinnung kommt. Diese Erinnerungen sind ein Albdruck. Er zittert bei dem Gedanken, jemand könnte ihn beobachtet haben. So gut er kann, vergräbt er diese Erinnerungen in seinem Unterbewusstsein. Er hofft, dass sie nie wieder ans Tageslicht kommen. Er steht unter ständiger Angst und Spannung. Das treibt ihn zum Nachmehrtrinken.

Die Psychologen sind geneigt, uns zuzustimmen. Wir haben viel Geld für Untersuchungen ausgegeben. Nur in wenigen Fällen haben wir uns den Ärzten gegenüber fair verhalten. Weder haben wir ihnen die ganze Wahrheit erzählt, noch sind wir ihrem Rat gefolgt. Wir waren nicht bereit, diesen uns wohlgesinnten Menschen gegenüber ehrlich zu sein – und schon gar nicht gegenüber anderen. Kein Wunder, dass die Mediziner eine so geringe Meinung von Alkoholikern und ihren Genesungsaussichten haben!

Wenn wir auf dieser Welt lange und glücklich leben wollen, müssen wir gegenüber irgendeinem Menschen vollkommen ehrlich sein. Es ist nur von Vorteil, wenn wir gut überlegen, bevor wir den oder die Menschen auswählen, mit denen wir diesen sehr persönlichen und vertraulichen Schritt tun. Wer von uns zu einer Religion gehört, bei der die Beichte vorgeschrieben ist, muss und will natürlich zu dem Geistlichen gehen, dessen Pflicht es ist, die Beichte abzunehmen. Auch wenn wir keine religiöse Bindung haben, tun wir gut daran, mit jemandem zu reden, der von einer der bestehenden Religionen eingesetzt ist. Solche Menschen erfassen und verstehen unser Problem oft sehr schnell. Natürlich treffen wir auch dort manchmal jemanden, der den Alkoholiker nicht versteht.

Wenn wir das nicht können oder nicht möchten, suchen wir in unserem Bekanntenkreis einen verschwiegenen, verständnisvollen Freund. Vielleicht ist unser Arzt oder Psychologe die richtige Person. Es kann jemand aus unserer eigenen Familie sein, aber wir können unseren Ehepartnern oder unseren Eltern nicht Dinge enthüllen, die sie verletzen oder unglücklich machen würden. Wir haben kein Recht, unsere eigene Haut auf Kosten anderer zu retten. Diesen Teil unserer

Geschichte erzählen wir jemandem, der ihn verstehen wird, der aber nicht davon betroffen ist. Grundsätzlich müssen wir immer hart gegen uns selbst sein und immer rücksichtsvoll gegenüber anderen.

Ungeachtet der Notwendigkeit, sich jemandem mitzuteilen, ist es möglich, dass man sich in einer Lage befindet, in der man keinen passenden Gesprächspartner hat. Wenn das der Fall ist, kann dieser Schritt aufgeschoben werden, jedoch nur dann, wenn wir absolut bereit sind, ihn bei der ersten Gelegenheit nachzuholen. Wir sagen das, weil wir sehr darauf bedacht sind, mit dem richtigen Menschen zu sprechen. Es ist wichtig, dass er etwas vertraulich behandeln kann; dass er das, was wir vorhaben, versteht und billigt und nicht versucht, unseren Plan zu ändern. Aber wir sollten das nicht als Entschuldigung dafür benutzen, das Gespräch auf die lange Bank zu schieben.

Wenn wir uns entschieden haben, wer unsere Geschichte anhören soll, vergeuden wir keine Zeit. Wir haben unsere geschriebene Inventur und sind auf ein langes Gespräch vorbereitet. Wir erklären unserem Gesprächspartner, was wir vorhaben und warum wir es tun müssen. Er sollte wissen, dass es für uns um Leben und Tod geht. Die meisten Menschen, auf die man mit diesem Anliegen zugeht, werden gern helfen; unser Vertrauen ehrt sie.

Wir legen unseren Stolz ab und gehen daran, jeden Winkel unseres Charakters und jede dunkle Ecke unserer Vergangenheit auszuleuchten. Wenn wir einmal diesen Schritt getan und dabei nichts zurückgehalten haben, sind wir froh. Wir können unseren Mitmenschen wieder in die Augen schauen. Wir können mit uns selber Ruhe und Frieden finden. Unsere Ängste fallen von uns ab. Wir beginnen, die Nähe

unseres Schöpfers zu spüren. Es mag sein, dass wir eine bestimmte Vorstellung von Glauben hatten, aber jetzt fangen wir an, eine spirituelle Erfahrung zu machen. Der Eindruck, dass das Trinkproblem verschwunden sei, überwältigt uns oft. Wir fühlen uns auf einer breiten Straße, geführt vom Geist des Universums.

Nach Hause zurückgekehrt ziehen wir uns für eine Stunde an einen ruhigen Ort zurück und denken über alles noch einmal sorgfältig nach. Wir danken Gott von ganzem Herzen, dass wir Ihn jetzt besser kennen. Wir nehmen dieses Buch zur Hand und schlagen die Seite mit den Zwölf Schritten auf. Sorgfältig lesen wir die ersten fünf der Empfehlungen und fragen uns, ob wir irgendetwas ausgelassen haben. Denn wir bauen einen Torbogen, durch den wir schließlich als freie Menschen gehen werden. Haben wir bis jetzt solide Arbeit geleistet? Sind die Steine richtig gesetzt? Haben wir beim Fundament an Zement gespart? Haben wir versucht, Mörtel ohne Sand zu mischen?

Wenn wir mit den Antworten zufrieden sind, können wir zum *Sechsten Schritt* übergehen. Wir haben immer betont, wie unerlässlich Bereitschaft ist. Sind wir jetzt bereit, von Gott alle Dinge beseitigen zu lassen, von denen wir zugegeben haben, dass sie zu verwerfen sind? Kann Er sie jetzt alle von uns nehmen, jedes einzelne? Wenn wir uns aber immer noch an etwas klammern und es nicht loslassen wollen, bitten wir Gott, dass er uns zur Bereitschaft verhilft.

Wenn wir schließlich bereit sind, sagen wir etwa Folgendes: „Mein Schöpfer, ich bin nun willig, mich Dir ganz auszuliefern mit allen meinen guten und schlechten Seiten. Ich bitte, die Charaktermängel jetzt von mir zu nehmen, die mich daran hindern, Dir und

meinen Mitmenschen gegenüber nützlich zu sein. Gib mir Kraft, von jetzt an Deinen Willen auszuführen. Amen.“ Damit haben wir *Schritt Sieben* vollzogen.

Jetzt muss noch mehr getan werden, denn „Glaube ohne Werke ist tot“. Betrachten wir *Schritte Acht und Neun*. Wir haben eine Liste aller Personen, die wir gekränkt hatten, und sind willig, wiedergutzumachen. Wir hatten diese Liste schon bei der Inventur gemacht. Wir unterzogen uns einer gründlichen Selbsteinschätzung. Nun gehen wir zu unseren Mitmenschen und machen den Schaden wieder gut, den wir in der Vergangenheit angerichtet haben. Wir versuchen, die Trümmer wegzuschaffen, die sich angehäuft haben, als wir noch nach unserem Eigenwillen lebten und allein die Regie führen wollten. Wenn uns die Bereitschaft dazu noch fehlt, bitten wir solange, bis sie sich einstellt. Erinnern wir uns daran, dass wir am Anfang übereinstimmten, *den ganzen Weg zu gehen, um den Alkohol zu besiegen*.

Wahrscheinlich kommen uns noch einige Bedenken. Wenn wir auf die Liste unserer Kollegen und Freunde schauen, die wir verletzt haben, zögern wir vielleicht, einigen von ihnen auf einer spirituellen Ebene zu begegnen. Wir können beruhigt sein: Manchen Leuten gegenüber brauchen und sollten wir nicht gleich bei der ersten Begegnung die Spiritualität betonen. Wir würden sie nur voreingenommen machen. Im Augenblick geht es nur darum, unser Leben in Ordnung zu bringen. Aber das allein ist noch kein Ziel. Unsere eigentliche Aufgabe ist, uns dazu fähig zu machen, Gott und unseren Mitmenschen in höchstem Maße dienlich zu sein. Es ist selten klug, jemanden anzusprechen, der noch unter dem Unrecht leidet, das wir ihm angetan haben, und ihm mitzuteilen, dass wir

gläubig geworden sind. Das hieße, beim Boxen gleich das Kinn hinzuhalten. Warum sollen wir uns anbieten, als Fanatiker oder frömmelnde Langweiler abgestempelt zu werden? Damit vernichten wir die spätere Gelegenheit, eine nutzbringende Botschaft weitergeben zu können. Aber unser Gegenüber ist sicher beeindruckt von unserem aufrichtigen Wunsch, Unrecht in Ordnung zu bringen. Er wird mehr an einem Beweis des guten Willens interessiert sein, als an unserem Gerede über spirituelle Entdeckungen.

Das soll uns aber nicht als Entschuldigung dienen, um uns vor dem Thema Gott zu drücken. Wenn es einem guten Zweck dient, sind wir bereit, unsere Überzeugung taktvoll und vernünftig zu vertreten. Hier stellt sich die Frage, wie wir dem Menschen gegenüber auftreten, den wir gehasst haben. Es kann sein, dass er uns mehr verletzt hat als wir ihn. Obwohl wir eine bessere Einstellung ihm gegenüber gefunden haben, sind wir immer noch nicht gerade erpicht darauf, ihm unsere Fehler einzugestehen. Bei einem Menschen, den wir nicht mögen, beißen wir eben die Zähne zusammen. Es ist schwerer, zu einem Feind hinzugehen als zu einem Freund, aber es bringt mehr. Wir gehen zu ihm, im Geiste der Hilfsbereitschaft und der Vergebung. Wir gestehen ihm unsere frühere Abneigung ein und drücken unser Bedauern darüber aus.

In solchen Fällen kritisieren oder streiten wir unter keinen Umständen. Wir sagen einfach, dass wir nie vom Alkohol loskommen, bevor wir nicht unser Möglichstes getan haben, unsere Vergangenheit in Ordnung zu bringen. Wir sollten vor unserer eigenen Tür kehren und uns darüber klar werden, dass wir solange nichts zustande bringen, ehe wir es nicht tun. Aber wir sollten nie versuchen, dem Anderen zu sagen, was er zu

tun hat; seine Fehler stehen nicht zur Diskussion. Wir bleiben bei unseren. Wenn wir ruhig, offen und ehrlich sind, werden wir mit dem Ergebnis zufrieden sein.

In neun von zehn Fällen geschieht das Unerwartete. Manchmal gibt derjenige, mit dem wir uns unterhalten, seine eigene Schuld zu. So werden jahrelange Fehden in einer Stunde beigelegt. Nur selten sind unsere Bemühungen erfolglos. Manchmal erkennen unsere früheren Feinde das, was wir tun, hoch an und wünschen uns Glück. Gelegentlich werden sie uns sogar ihre Hilfe anbieten. Jedoch sollte es uns auch nichts ausmachen, wenn uns jemand hinauswirft. Wir haben unseren guten Willen gezeigt und unseren Teil getan. Da ist dann eben nichts zu machen.

Die meisten Alkoholiker haben Schulden. Wir gehen unseren Gläubigern nicht aus dem Wege. Wir sagen ihnen, was wir im Augenblick zu tun versuchen. Wir verheimlichen nicht, dass wir getrunken haben. Meistens wissen sie es ja ohnehin, ob wir es nun wahrhaben wollen oder nicht. Wir scheuen uns auch nicht, aus Furcht vor finanziellen Nachteilen unser Alkoholproblem zuzugeben. Wenn wir so vorgehen, kann uns selbst ein unbarmherziger Gläubiger überraschen. Indem wir einen Rückzahlungsmodus vereinbaren, zeigen wir diesen Leuten, dass es uns leidtut. Unser Trinken hat uns zu langsamen Zahlern gemacht. Wir müssen unsere Angst vor Gläubigern verlieren, egal wie, denn wenn wir uns fürchten, ihnen gegenüberzutreten, sind wir in Gefahr, wieder zu trinken.

Vielleicht haben wir eine Straftat begangen, die uns ins Gefängnis bringen würde, sollte sie bekannt werden. Vielleicht haben wir Geld unterschlagen und sind nicht in der Lage, es zu ersetzen. Im Vertrauen haben wir das bereits einem anderen Menschen mitgeteilt. Wir



sind aber sicher, ins Gefängnis zu müssen oder unsere Stelle zu verlieren, wenn es bekannt würde. Vielleicht handelt es sich auch nur um ein kleineres Vergehen wie eine gefälschte Spesenabrechnung. Die meisten von uns haben so etwas schon getan. Vielleicht sind wir geschieden und haben wieder geheiratet, sind aber den Unterhaltsverpflichtungen an die erste Frau nicht nachgekommen. Sie ist empört und droht uns, uns hinter Gitter zu bringen. Auch solchen Ärger kann es geben.

Obwohl Wiedergutmachung in vielerlei Formen möglich ist, gibt es einige allgemeine Grundsätze, nach denen wir uns richten sollten. Erinnern wir uns an die Entscheidung, den ganzen Weg zu gehen, um eine spirituelle Erfahrung zu machen. Jetzt bitten wir um Kraft und Führung, das Richtige zu tun, ohne Rücksicht auf die persönlichen Folgen. Vielleicht verlieren wir unsere Stellung oder unseren Ruf, vielleicht droht uns Gefängnis. Dennoch sind wir voller Bereitschaft. Wir müssen es sein. Wir dürfen vor nichts zurückschrecken.

Häufig sind jedoch auch andere Menschen darin verwickelt. Deshalb dürfen wir nicht übereilt den törichten Märtyrer spielen, der unnötig andere opfert, um sich selbst vom Alkohol zu retten. Ein Mann, den wir kennen, hatte wieder geheiratet. Weil er getrunken hatte, war er aus Groll seiner ersten Frau den Unterhalt schuldig geblieben. Darüber war sie wütend. Vor Gericht erwirkte sie einen Haftbefehl. Zu diesem Zeitpunkt hatte er bereits mit unserer Lebensführung begonnen, war in einer sicheren Position und hatte wieder Boden unter den Füßen. Es wäre beeindruckend mutig gewesen, wenn er zum Richter gegangen wäre und gesagt hätte: „Hier bin ich.“

Wir meinen zwar, er müsse notfalls auch dazu bereit sein. Wenn er aber im Gefängnis säße, könnte

er für keine der beiden Familien sorgen. Wir schlugen ihm vor, seiner ersten Frau zu schreiben, seine Fehler zuzugeben und sie um Verzeihung zu bitten. Das tat er und schickte auch einen kleinen Geldbetrag. Er erklärte ihr, was er versuchen würde, in Zukunft zu tun. Er sei auch bereit, ins Gefängnis zu gehen, wenn sie darauf bestehe. Natürlich bestand sie nicht darauf – und die ganze Angelegenheit ist seit Langem geregelt.

Bevor wir etwas Schwerwiegendes unternehmen, von dem andere mit betroffen würden, müssen wir deren Zustimmung einholen. Wenn wir das Einverständnis haben, wenn wir uns auch mit anderen beraten und Gott um Hilfe gebeten haben und der drastische Schritt angezeigt ist, dürfen wir nicht davor zurückschrecken.

Da fällt uns die Geschichte eines anderen Freundes ein. In seiner Trinkerzeit nahm er von einem verhassten Konkurrenten eine größere Summe an, ohne dafür eine Quittung auszustellen. Später leugnete er, das Geld erhalten zu haben, und nutzte den Vorfall, um den anderen in Misskredit zu bringen. So zerstörte er durch seine Gemeinheit auch noch den Ruf des anderen. Tatsächlich war sein Konkurrent ruiniert.

Unser Freund merkte, dass er ein Unrecht getan hatte, das er nicht wiedergutmachen konnte. Wenn er die alte Geschichte wieder aufwärmte, musste er befürchten, damit den Ruf seines jetzigen Geschäftspartners mit zu ruinieren. Er musste darüber hinaus befürchten, seine eigene Familie in Verruf zu bringen und ihr den Lebensunterhalt zu entziehen. Welches Recht hatte er, Menschen mit hineinzuziehen, die von ihm abhängig waren? Wie konnte er, möglicherweise durch eine öffentliche Erklärung, seinen einstigen Konkurrenten entlasten?

Nachdem er sich mit seiner Frau und seinem Geschäftspartner beraten hatte, kam er zu dem Schluss, dass es besser sei, dieses Risiko zu wagen, als vor seinem Schöpfer zu stehen mit der Schuld, einen anderen durch eine Verleumdung ruiniert zu haben. Er erkannte, dass er alle Folgen, die daraus entstehen würden, in Gottes Hand legen müsse; sonst würde er bald wieder mit dem Trinken anfangen – und dann wäre sowieso alles verloren. Seit langen Jahren besuchte er erstmals wieder einen Gottesdienst. Nach der Predigt stand er ruhig auf und gab eine Erklärung ab. Sein Tun fand allgemeine Zustimmung und heute ist er einer der geachteten Bürger seiner Stadt. Das alles liegt nun Jahre zurück.

Es ist durchaus möglich, dass wir auch zu Hause Ärger haben. Vielleicht haben wir mit Frauen Verhältnisse, die wir nicht gerne an die große Glocke gehängt wissen möchten. Wir bezweifeln, dass Alkoholiker in dieser Hinsicht grundsätzlich schlimmer sind als andere Leute. Aber das Trinken kompliziert die sexuellen Beziehungen zu Hause. Nach ein paar Jahren an der Seite eines Alkoholikers ist eine Ehefrau erschöpft, verbittert und ablehnend. Wie könnte sie auch anders sein? Der Ehemann fängt an, sich einsam zu fühlen und sich zu bemitleiden. Er beginnt, sich in Nachtlokalen und dergleichen herumzutreiben – und das nicht nur, um zu saufen. Vielleicht hat er ein heimliches und aufregendes Verhältnis mit „der Frau, die ihn versteht“. Vielleicht versteht sie ihn wirklich, aber was ändert das an der verfahrenen Sache? Ein Mann in einer derartigen Situation ist oft voller Reue, besonders dann, wenn er mit einer treuen und tapferen

Frau verheiratet ist, die für ihn buchstäblich durch die Hölle gegangen ist.

Wie auch immer – irgendetwas muss jetzt geschehen. Wenn wir sicher sind, dass unsere Frau nichts weiß, sollten wir es ihr sagen? Nicht unbedingt, so glauben wir. Wenn sie eine Ahnung hat, dass wir fremdgegangen sind, sollten wir es ihr dann in allen Einzelheiten erzählen? Auf jeden Fall sollten wir unsere Schuld zugeben. Es ist möglich, dass sie darauf besteht, alle Einzelheiten zu erfahren. Sie will wissen, wer jene andere Frau ist und wo diese wohnt. Hier sollten wir antworten, dass wir nicht das Recht haben, jemand anderen mit hineinzuziehen. Was wir getan haben, tut uns leid – und mit Gottes Hilfe soll es nicht wieder geschehen. Mehr können wir nicht tun. Wir haben kein Recht, weiter zu gehen. Obwohl es berechnigte Ausnahmen gibt und wir keine allgemeinen Regeln aufstellen wollen, haben wir erfahren, dass das oft der beste Weg ist.

Unser Lebensplan ist keine Einbahnstraße: Er passt gleichermaßen für Mann und Frau. Wenn er vergessen soll, kann sie es auch. Es ist jedoch immer besser, nicht unnötigerweise jemanden beim Namen zu nennen, auf den sich dann Eifersucht konzentrieren könnte.

Vielleicht gibt es Fälle, in denen uneingeschränkte Offenheit erforderlich ist. Kein Außenstehender kann eine solch vertrauliche Angelegenheit beurteilen. Es kann wohl sein, dass beide beschließen, mit Vernunft und Liebe Vergangenes vergangen sein zu lassen. Jeder sollte dafür beten und dabei das Glück des Anderen an die erste Stelle setzen. Dabei müssen wir uns immer vor Augen halten, dass wir es hier mit der schrecklichsten aller menschlichen Gefühlsre-

gungen zu tun haben, mit der Eifersucht. Taktisch klüger ist es vielleicht, das Problem von der Flanke anzugehen, als frontal darauf loszumarschieren.

Auch wenn wir keine solchen Schwierigkeiten haben, gibt es zu Hause noch genug zu tun. Manchmal hören wir einen Alkoholiker sagen, dass das einzig Wichtige für ihn ist, trocken zu bleiben. Selbstverständlich muss er trocken bleiben, denn wenn er das nicht tut, wird er überhaupt kein Zuhause mehr haben. Aber er ist noch weit davon entfernt, an seiner Frau und seinen Eltern, die er jahrelang schlecht behandelt hat, alles wiedergutmacht zu haben. Die Geduld, die Mütter und Ehefrauen für Alkoholiker aufgebracht haben, ist jenseits aller Vorstellungskraft. Wenn das nicht so gewesen wäre, hätten viele von uns heute kein Heim mehr und wären wahrscheinlich tot.

Der Alkoholiker ist wie ein Wirbelsturm, er fegt auf seinem Weg rücksichtslos durch das Leben anderer. Herzen werden gebrochen. Innige Beziehungen gehen in die Brüche. Zuneigungen werden zerstört. Selbstsüchtige und rücksichtslose Gewohnheiten halten das Familienleben in Aufruhr. Wir meinen, ein Mensch ist gedankenlos, wenn er sagt, dass Trockenheit genug sei. Er ist wie der Farmer, der nach einem Wirbelsturm aus dem Keller steigt und sein Haus zerstört vorfindet. Zu seiner Frau sagte er: „Mama, das ist alles nicht so wichtig; ist es nicht großartig, dass der Sturm aufgehört hat?“

Ja, vor uns liegt eine Menge Wiederaufbauarbeit, die viel Zeit beanspruchen wird. Wir müssen die Sache selbst in die Hand nehmen. Mit einem reuevollen Murmeln, dass es uns leidtut, ist es nicht getan. Wir sollten uns mit unserer Familie zusammensetzen und die Vergangenheit, wie wir sie heute sehen, ganz offen

durchleuchten. Dabei achten wir sorgfältig darauf, die Familienangehörigen nicht zu kritisieren. Ihre Fehler mögen offenkundig sein, wahrscheinlich aber ist unser eigenes Handeln dafür mitverantwortlich. Es ist ein Großreinemachen mit der Familie. Und wir bitten jeden Morgen in einer Meditation unseren Schöpfer darum, uns den Weg der Geduld, der Toleranz, der Freundlichkeit und der Liebe zu zeigen.

Ein spirituelles Leben ist keine Theorie. *Wir müssen es leben.* Wenn die eigene Familie nicht den Wunsch hat, nach spirituellen Grundsätzen zu leben, sollten wir sie nicht dazu drängen. Wir sollten auch nicht ständig mit ihnen über spirituelle Dinge reden. Die Familie wird sich zur rechten Zeit ändern. Unser Verhalten wird sie mehr überzeugen als unsere Worte. Wir dürfen nicht vergessen, dass zehn oder zwanzig Jahre an der Seite eines Alkoholikers aus jedem einen Skeptiker machen.

Es mag Unrecht geben, das wir nie wiedergutmachen können. Wir sorgen uns darum nicht, solange wir uns ehrlich sagen können, dass wir wiedergutmachten, falls wir es könnten. Manchen Leuten, denen wir nicht persönlich gegenüberreten können, schicken wir einen aufrichtigen Brief. In einigen Fällen mag es triftige Gründe geben, die Wiedergutmachung aufzuschieben. Wir schieben aber nichts auf die lange Bank, wenn es vermieden werden kann. Wir sollten bei der Wiedergutmachung einfühlsam, taktvoll, rücksichtsvoll und demütig vorgehen, ohne unterwürfig und kriecherisch zu sein. Als Volk Gottes stehen wir aufrecht und kriechen vor niemandem.

Wenn wir in diesem Abschnitt unserer Entwicklung sehr gewissenhaft sind, werden wir verblüfft sein, noch bevor wir den Weg zur Hälfte zurückgelegt haben. Wir werden eine neue Freiheit und ein neues Glück kennen-

lernen. Wir wollen die Vergangenheit weder beklagen noch wünschen, die Tür hinter ihr zuzuschlagen. Wir werden verstehen, was das Wort Gelassenheit bedeutet und erfahren, was Frieden ist. Wie tief wir auch gesunken waren, wir werden merken, dass andere aus unseren Erfahrungen Nutzen ziehen können. Das Gefühl der Nutzlosigkeit und des Selbstmitleids wird verschwinden. Unsere Ichbezogenheit wird in den Hintergrund treten, das Interesse an unseren Mitmenschen wachsen. Unsere Selbstbezogenheit wird dahinschmelzen. Unsere Einstellung zum Leben und unsere Erwartungen werden sich ändern. Angst vor den Menschen und vor wirtschaftlicher Ungewissheit werden schwinden. Ohne lange nachzudenken, werden wir jetzt mit Situationen fertig, die uns früher umgeworfen haben. Plötzlich wird uns bewusst, dass Gott für uns das erledigt, wozu wir allein nicht in der Lage sind.

Sind das alles übertriebene Versprechen? Wir meinen nicht. Sie werden überall bei uns Wirklichkeit – manchmal schneller, manchmal langsamer. Sie werden sich immer erfüllen, wenn wir daran arbeiten!

Diese Gedanken bringen uns zum *Zehnten Schritt*, der empfiehlt, dass wir weiterhin Inventur machen und neue Fehler immer wieder korrigieren. Wir haben diesen Lebensweg mutig beschritten, als wir mit der Vergangenheit aufgeräumt haben. Wir sind in die Welt des Geistes eingetreten. Unsere nächste Aufgabe ist es, immer besser zu verstehen und zu handeln. Das geht nicht über Nacht und sollte ein Leben lang weitergehen. Seien Sie auf der Hut vor Egoismus, Unehrlichkeit, Groll und Furcht. Wenn diese wieder aufkommen, bitten wir Gott sofort, sie zu beseitigen. Wir sprechen sofort darüber und machen es gleich wieder gut, wenn wir jemandem Schaden zugefügt haben. Anschließend wenden wir unsere

Gedanken entschlossen jemandem zu, dem wir helfen können. Unsere Parole heißt jetzt Liebe und Toleranz.

Wir haben aufgehört, gegen alles und jeden zu kämpfen – selbst gegen den Alkohol, denn inzwischen ist unsere geistige Gesundheit zurückgekehrt. Nur noch selten interessiert uns der Alkohol. Wenn wir in Versuchung kommen, schrecken wir davor zurück wie vor einer heißen Flamme. Wir reagieren gesund und normal und stellen sogar fest, dass dies ganz von selbst geschieht. Diese neue Einstellung zum Alkohol ist uns geschenkt worden, ohne dass wir daran gedacht oder uns darum bemüht hätten. Sie kommt einfach. Das ist das Wunder. Wir kämpfen nicht mehr dagegen und wir müssen der Versuchung nicht mehr aus dem Wege gehen. Es ist, als wären wir auf neutralen Boden gestellt worden – sicher und geschützt. Und dabei haben wir nicht einmal dem Alkohol abgeschworen. Das Problem wurde einfach von uns genommen. Es existiert nicht mehr für uns. Das macht uns nicht überheblich, aber auch nicht ängstlich. Das ist unsere Erfahrung. So reagieren wir, solange wir uns unsere spirituelle Verfassung erhalten.

Nichts ist leichter als das spirituelle Programm zu vernachlässigen und uns auf den Lorbeeren auszuruhen. Wenn wir das tun, rennen wir direkt in unser Unglück, denn Alkohol ist ein heimtückischer Feind. Wir sind nicht vom Alkoholismus geheilt. Alles, was wir in der Hand haben, ist eine tägliche Bewährungsfrist unter der Bedingung, unser spirituelles Leben instand zu halten. Jeden Tag aufs Neue müssen wir den Gedanken an Gottes Willen in unser Tun einbeziehen: „Wie kann ich Dir am besten dienen – Dein Wille geschehe (nicht meiner)!“ Das sind Gedanken, die uns immer begleiten müs-



sen. In dieser Richtung können wir unsere Willenskraft trainieren, soviel wir wollen. Das ist der richtige Gebrauch des Willens.

Viel ist schon darüber gesagt worden, wie wir Stärke, Eingebung und Führung von Ihm erhalten, der alles Wissen und alle Macht besitzt. Wenn wir den Wegweisungen sorgfältig gefolgt sind, fühlen wir allmählich, wie Sein Geist in uns hineinströmt. Bis zu einem gewissen Grad sind wir gottesbewusst geworden. Wir haben angefangen, diesen lebenswichtigen sechsten Sinn zu entwickeln. Aber wir müssen noch weitergehen. Und das bedeutet mehr Arbeit.

Der *Elfte Schritt* empfiehlt Gebet und Besinnung. Vor dem Beten sollten wir nicht zurückschrecken. Bessere Menschen als wir machen ständig Gebrauch davon. Es wirkt, wenn wir die richtige Einstellung dazu haben und daran arbeiten. Es wäre einfacher, an dieser Stelle unbestimmt zu bleiben. Wir glauben jedoch, einige konkrete und wertvolle Vorschläge machen zu können.

Vor dem Einschlafen gehen wir die Ereignisse des Tages in Gedanken durch. Waren wir voller Groll, Selbstsucht, Unehrllichkeit oder Furcht? Müssen wir uns bei jemandem entschuldigen? Haben wir etwas für uns behalten, was wir sofort mit jemandem besprechen sollten? Waren wir allen gegenüber freundlich und liebevoll? Was hätten wir besser machen können? Dachten wir meistens nur an uns selbst? Oder dachten wir daran, für andere etwas zu tun, und wie wir sonst den Strom des Lebens bereichern könnten? Aber wir müssen aufpassen, dass wir nicht in Verzweiflung, Selbstvorwürfe oder krankhaftes Grübeln verfallen, denn das würde unser Nützlichsein für andere verringern. Nachdem wir unseren Rückblick beendet haben, bitten wir Gott um Vergebung und um Rat, was wir besser machen können.

Beim Erwachen wollen wir über die 24 Stunden nachdenken, die vor uns liegen. Sorgfältig planen wir den Tag. Vorher bitten wir Gott, unsere Gedanken zu leiten. Besonders bitten wir darum, dass unser Denken frei bleibt von Selbstmitleid, Unehrlichkeit und selbstsüchtigen Motiven. Unter diesen Voraussetzungen können wir unsere geistigen Fähigkeiten zuversichtlich einsetzen; denn schließlich gab uns Gott den Verstand, damit wir ihn nutzen. Unser Denken bewegt sich auf einer höheren Ebene, wenn es frei von falschen Absichten ist.

Beim Nachdenken über unseren Tag kann es möglich sein, dass wir unentschlossen sind. Es kann sein, dass wir die Richtung nicht bestimmen können, die wir einschlagen sollen. Hier bitten wir Gott um Eingebung, um Erkenntnis oder um eine Entscheidung. Wir entspannen uns und nehmen es leicht. Wir quälen uns nicht. Oft sind wir erstaunt, wie die richtigen Antworten kommen, wenn wir es eine Weile so versucht haben. Was vorher nur eine Ahnung oder eine gelegentliche Eingebung war, wird allmählich ein wirksamer Bestandteil unseres Denkens. Da wir noch unerfahren sind und gerade erst bewusst Verbindung zu Gott gefunden haben, ist es unwahrscheinlich, dass wir jederzeit inspiriert werden. Wenn wir solche Erwartungen hegen, müssen wir wohl mit allerlei törichten Ideen und Handlungen bezahlen. Dennoch werden wir es erleben, wie sich unser Denken im Laufe der Zeit mehr und mehr auf Eingebung stützt. Allmählich können wir uns darauf verlassen.

Im Allgemeinen schließen wir die Zeit der Besinnung mit einem Gebet ab. Wir bitten, dass uns den ganzen Tag über gezeigt wird, was unser nächster Schritt sein soll. Wir bitten darum, dass uns gegeben

wird, was wir zur Lösung der Probleme brauchen. Besonders bitten wir darum, von Eigenwillen frei zu bleiben. Wir hüten uns auch davor, nur für uns selbst etwas zu erbitten. Das können wir allenfalls, wenn dadurch anderen geholfen wird. Aber wir vermeiden es, selbstsüchtig für unsere eigenen Ziele zu beten. Viele von uns haben damit eine Menge Zeit vergeudet. Aber so etwas funktioniert nie, Sie können leicht sehen, warum.

Wenn es geht, bitten wir unsere Frauen oder unsere Freunde, an der morgendlichen Besinnung teilzunehmen. Wenn wir zu einer Religionsgemeinschaft gehören, die eine festgelegte Morgenandacht kennt, nehmen wir auch daran teil. Wenn wir keiner Konfession angehören, können wir passende Gebete auswählen und lernen. Dafür gibt es viele hilfreiche Bücher. Vorschläge kann man von seinem Priester, Geistlichen oder Rabbiner erhalten. Seien Sie offen, auch von gläubigen Menschen zu lernen. Machen Sie Gebrauch von dem, was sie Ihnen zu bieten haben.

Wenn wir tagsüber unruhig sind oder in Zweifel geraten, machen wir eine Pause und bitten um richtiges Denken und Handeln. Ständig halten wir uns vor Augen, dass wir nicht mehr diejenigen sind, die alles bestimmen. Demütig sagen wir uns jeden Tag viele Male: „Dein Wille geschehe!“ Dann sind wir viel weniger den Gefahren von Aufregung, Furcht, Wut, Sorge, Selbstmitleid oder törichten Entscheidungen ausgesetzt. So werden wir wesentlich leistungsfähiger. Wir ermüden nicht so schnell. Wir verbrauchen unsere Energien nicht mehr so leichtsinnig wie früher, als wir unser Leben so einrichten wollten, wie es uns gerade passte.

## ANONYME ALKOHOLIKER

Es funktioniert – es funktioniert wirklich.

Wir Alkoholiker sind undiszipliniert. Deshalb lassen wir uns auf die einfache Weise, die wir gerade beschrieben haben, von Gott lenken.

Aber das ist nicht alles. Jetzt müssen wir aktiv werden und aktiv bleiben. „Glaube ohne Werke ist tot.“ Das nächste Kapitel ist ganz dem *Zwölften Schritt* gewidmet.