

## DOKTOR BOBS ALBTRAUM

*Dr. Bob ist einer der Mitbegründer der Anonymen Alkoholiker. Der Geburtstag unserer Gemeinschaft ist der 10. Juni 1935, der erste Tag seiner dauerhaften Trockenheit.*

*Bis zum Jahr 1950, dem Jahr seines Todes, hat er die AA-Botschaft zu mehr als fünftausend Alkoholikerinnen und Alkoholikern gebracht. Er hat all diesen seine ärztliche Hilfe zur Verfügung gestellt, ohne dafür etwas zu verlangen.*

*Bei diesem wunderbaren Dienst war ihm Schwester Ignatia vom St.-Thomas-Krankenhaus in Akron/Ohio eine große Hilfe. Sie war eine der besten Freundinnen, die unsere Gemeinschaft je hatte.*

Ich wurde in einem kleinen Ort mit etwa siebentausend Einwohnern in New England geboren. Soweit ich mich erinnere, war dort das moralische Niveau weit über dem Durchschnitt. Weder Bier noch Schnaps wurden in der Gegend verkauft, ausgenommen in der staatlichen Verkaufsstelle, wo man vielleicht einen halben Liter bekam, wenn man den Angestellten davon überzeugen konnte, dass man den Alkohol wirklich brauchte. Ohne diesen Nachweis war der Kaufwillige gezwungen, mit leeren Händen wegzugehen, ohne die Ware, die ich später für das große Allheilmittel gegen alle menschlichen Krankheiten hielt. Die braven Bürger dieser Stadt sahen mit Missfallen auf diejenigen herab, die sich ihren Alkohol von Boston oder New York per Express schicken ließen. Die Stadt war mit Kirchen und Schulen gut versorgt, in denen ich meine erste Schulausbildung erhielt.

Mein Vater übte einen freien Beruf aus und war wegen seiner Tüchtigkeit überall geachtet. Mein Vater und meine Mutter waren in der Kirchengemeinde sehr aktiv. Beide waren überdurchschnittlich intelligent.

Unglücklicherweise wuchs ich als Einzelkind auf. Vielleicht erklärt das meine Eigensucht, die später viel zu meinem Alkoholismus beigetragen hat.

Von der Kindheit bis zum Ende der Oberschule wurde ich mehr oder weniger zum Kirchgang gezwungen: Kindergottesdienst, Abendandacht, montags „aktives Christentum“ und manchmal mittwochs Gebetsgottesdienst. Deshalb stand damals mein Entschluss fest: „Wenn ich der elterlichen Aufsicht entronnen bin, werde ich nie mehr meinen Fuß in die Kirche setzen.“ An diesem Entschluss habe ich stur vierzig Jahre festgehalten. Eine Ausnahme machte ich nur dann, wenn es unbedingt sein musste.

Nach der Oberschule folgten vier Jahre in einer der besten Akademien des Landes. Neben den im Lehrplan angegebenen Vorlesungen schien das Trinken die wichtigste Freizeitaktivität zu sein. Fast jeder schien mitzumachen. Und auch ich beteiligte mich mehr und mehr und hatte dabei jede Menge Spaß ohne viel Reue. Ich bekam keine großen Schwierigkeiten, weder körperlich noch finanziell. Es schien mir, dass ich am nächsten Morgen schneller auf die Beine kam als die meisten meiner mittrinkenden Freunde, die bestraft (oder vielleicht gesegnet?) waren mit morgendlicher Übelkeit. Nie in meinem Leben hatte ich Kopfschmerzen. Deshalb meine ich jetzt, dass ich von Anfang an Alkoholiker war. Mein ganzes Leben schien sich nur darum zu drehen, was ich wollte, ohne Rücksicht auf die Wünsche, Rechte oder Vorrechte anderer. Diese Geisteshaltung beherrschte mich mit den Jah-

ren immer mehr. In den Augen meiner Saufkumpane hatte ich mit Auszeichnung bestanden, aber nicht in den Augen des Dekans.

Die nächsten drei Jahre verbrachte ich in Boston, Chicago und Montreal als Angestellter eines großen Konzerns, verkaufte Eisenbahnzubehör, Benzinmotoren aller Art und viele andere Eisenwaren. Während dieser Jahre trank ich so viel, wie es mein Geldbeutel erlaubte, immer noch, ohne dafür allzu sehr bestraft zu werden, obwohl sich das morgendliche Zittern schon manchmal einstellte. Während dieser drei Jahre fehlte ich lediglich einen halben Arbeitstag.

Dann begann ich das Studium der Medizin an einer der größten Universitäten des Landes. Dort widmete ich mich dem Trinken mit noch größerem Eifer als je zuvor. Und weil ich große Mengen Bier trank und vertrug, wurde ich Mitglied einer trinkenden Verbindung und war dort bald einer der Wortführer. Wenn ich morgens zu den Vorlesungen ging, musste ich sehr oft, obwohl gut vorbereitet, wegen meines Zitterns zurück in das Studentenwohnheim. Ich wagte nicht, den Hörsaal zu betreten, denn ich hatte Angst, Aufsehen zu erregen, wenn ich aufgerufen werden sollte.

Das wurde bis zum Ende des ersten Studienabschnitts immer schlimmer. Nach einer langen Saufphase war ich davon überzeugt, dass ich mein Studium nicht mehr würde fortsetzen können. Also packte ich meinen Koffer und ging nach Süden, wo ich einen Monat auf der großen Farm eines Freundes verbrachte. Als mein Kopf wieder klarer war, kam ich zu der Überzeugung, dass es sehr dumm war, das Studium aufzugeben, und dass es besser wäre, zurückzukehren und weiterzustudieren. Zur Universität zurückgekehrt, musste ich feststellen, dass die Fakultät anderer

Ansicht war. Nach langem Hin und Her gestattete man mir, weiterzumachen und meine Zwischenprüfungen abzulegen, die ich alle einigermaßen bestand. Aber man war angewidert von mir und mir wurde gesagt, dass man auch ohne mich auskäme. Nach vielen aufreibenden Diskussionen gab man mir schließlich meinen Studiennachweis und ich wechselte auf eine der anderen führenden Universitäten des Landes, um dort im Herbst im fünften Semester weiterzumachen.

Mit meiner Trinkerei wurde es dort so schlimm, dass die Freunde aus dem Studentenwohnheim, in dem ich lebte, sich gezwungen sahen, meinen Vater zu rufen. Er machte eine lange Reise und versuchte vergeblich, mich zur Vernunft zu bringen. Das machte wenig Eindruck auf mich, denn ich trank weiter und vor allem viel mehr harte Sachen als in früheren Jahren.

Vor dem Abschlussexamen unternahm ich eine besonders erbarmungslose Sauftour. Bei dem schriftlichen Examen zitterte meine Hand so sehr, dass ich den Bleistift nicht halten konnte. Ich gab am Schluss mindestens drei absolut leere Bogen ab. Natürlich bekam ich einen Verweis – und das Resultat war, dass ich ein weiteres Semester wiederholen musste. Um dann zur Prüfung wieder zugelassen zu werden, musste ich, wenn ich die Prüfung bestehen wollte, absolut trocken bleiben. Das gelang mir; ich bestand vor der Fakultät zu deren Zufriedenheit, sowohl in meiner persönlichen Führung als auch in meinen wissenschaftlichen Leistungen.

Ich führte mich so gut, dass es mir gelang, eine beehrte Assistenzarztstelle in einer Stadt des Westens zu bekommen, wo ich zwei Jahre blieb. Während dieser zwei Jahre war ich so beschäftigt, dass ich kaum das Krankenhaus verlassen konnte. Dadurch konnte ich auch nicht in Schwierigkeiten kommen.

Nach diesen zwei Jahren eröffnete ich eine Praxis in der Stadt. Ich hatte etwas Geld, sehr viel Zeit und erhebliche Magenbeschwerden. Ich entdeckte bald, dass ein paar Gläser Alkohol meine Magenverstimmung wenigstens für ein paar Stunden minderten. So war es nicht schwer für mich, zu meinen früheren exzessiven Trinkgewohnheiten zurückzukehren.

Inzwischen fing ich an, körperlich schwer darunter zu leiden, und in der Hoffnung auf Hilfe ließ ich mich mindestens ein Dutzend Mal freiwillig in eines der Sanatorien einsperren. Jetzt war ich zwischen Hölle und Abgrund: Trank ich nicht, quälte mich mein Magen, trank ich, quälten mich die Nerven. Nachdem das drei Jahre so ging, landete ich im örtlichen Krankenhaus, wo man versuchte, mir zu helfen. Doch ich brachte meine Freunde so weit, mir Schnaps in Literflaschen einzuschmuggeln, oder ich stahl den Alkohol irgendwo im Haus. So verschlechterte sich mein Zustand sehr schnell.

Schließlich musste mein Vater einen Arzt aus meiner Heimatstadt schicken, der es irgendwie fertigbrachte, dass ich dorthin verlegt wurde. Zwei Monate verbrachte ich im Bett, bevor ich es wagen konnte, das Haus zu verlassen. Ich blieb noch einige Monate in der Stadt und kehrte dann zurück, um die Arbeit in meiner Praxis wieder aufzunehmen. Durch diese Ereignisse oder durch den Doktor oder durch beides muss mir ein solcher Schrecken eingejagt worden sein, dass ich keinen Alkohol mehr anrührte, bis das Alkoholverbot im Land erlassen wurde.

Als das Prohibitionsgesetz beschlossen wurde, fühlte ich mich recht sicher. Ich wusste, jeder würde sich – je nach seinen finanziellen Mitteln – noch schnell mit ein paar Flaschen oder Kisten eindecken.

Das würde schnell aufgebraucht sein. Also machte es nichts aus, wenn ich noch etwas trank. Damals war mir nicht bewusst, dass die Regierung es den Ärzten fast uneingeschränkt gestattete, an Alkohol heranzukommen. Ebenfalls wusste ich noch nichts von den Alkoholschmugglern, die bald am Horizont auftauchten. Am Anfang trank ich mäßig, aber nach relativ kurzer Zeit fiel ich in die alten Gewohnheiten zurück, die in einer verhängnisvollen Katastrophe geendet hatten.

Während der nächsten Jahre entwickelten sich bei mir zwei ausgeprägte Zwangsvorstellungen. Die eine war, nicht schlafen zu können, und die andere, der Alkohol könnte mir ausgehen. Da ich kein wohlhabender Mann war, musste ich nüchtern genug bleiben, um Geld zu verdienen, sonst würde mir der Alkohol ausgehen. Meistens versagte ich mir deshalb den Morgentrunke, nach dem ich so dringend gierte. Stattdessen füllte ich mich bis obenhin mit Beruhigungsmitteln ab, um das Zittern zu unterdrücken, das mir furchtbar zusetzte. Gelegentlich gab ich dem morgendlichen Verlangen nach, doch wenn ich das tat, dann dauerte es nur ein paar Stunden, bis ich zur Arbeit absolut unfähig war. Das minderte meine Aussichten, an diesem Abend etwas nach Hause zu schmuggeln. Das hatte zur Folge, dass ich mich in der Nacht unruhig von einer Seite auf die andere warf – und ich begann den Morgen mit unerträglichem Zittern. Während der folgenden fünfzehn Jahre war ich klug genug, nicht ins Krankenhaus zu gehen und sehr selten Patienten zu behandeln, wenn ich getrunken hatte. Manchmal versteckte ich mich in einem der Klubs, in denen ich Mitglied war, und zeitweise hatte ich die Angewohnheit, mich unter falschem Namen in einem Hotel

einzutragen. Doch gewöhnlich fanden mich meine Freunde – und wenn sie mir versprechen konnten, dass ich nicht ausgeschimpft würde, ging ich heim.

Wenn meine Frau vorhatte, nachmittags wegzugehen, besorgte ich mir einen gewissen Vorrat an Schnaps, schmuggelte ihn nach Hause, um ihn im Kohlenkasten, dem Kleiderschrank, über dem Türpfosten, über dem Kellergebälk oder unter losen Platten im Kellerboden zu verstecken. Außerdem benutzte ich alte Koffer und Kasten, den alten Vorratsschrank und sogar den Ascheneimer. Den Spülkasten der Toilette benützte ich nie als Versteck, denn das sah mir zu einfach aus. Später fand ich heraus, dass ihn meine Frau regelmäßig untersuchte. Gewöhnlich steckte ich kleine, leere Flaschen in pelzgefütterte Handschuhe und warf sie auf die rückwärtige Veranda, wenn es im Winter dafür dunkel genug war: Mein Schmuggler hatte Alkohol auf der Hintertreppe versteckt, wo ich leicht dran kam. Manchmal transportierte ich den Alkohol in meinen Taschen, doch diese wurden inspiziert und es wurde zu riskant. Ich füllte ihn auch in Fläschchen um, von denen ich einige oben in meine Strümpfe steckte. Das ging so lange gut, bis meine Frau und ich uns Wallace Beery in dem Stück „Tugboat Annie“ ansahen. Danach waren das Hosenbein- und Sockenversteck gestorben!

Ich will hier keinen Platz vergeuden, um alle meine Krankenhaus- oder Sanatoriumsaufenthalte zu schildern.

Während all dieser Zeit wurden wir mehr oder weniger von unseren Freunden gemieden. Wir konnten nicht eingeladen werden, weil ich mich mit Sicherheit betrinken würde – und aus dem gleichen Grund wagte es meine Frau nicht, Gäste einzuladen. In meiner krankhaften Angst, nicht schlafen zu können,

musste ich mich jeden Abend betrinken. Um aber für den nächsten Abend genug Alkohol zu haben, musste ich tagsüber mindestens bis vier Uhr nüchtern bleiben. So ging es ohne Unterbrechung siebzehn Jahre lang weiter. Es war wirklich ein schrecklicher Albtraum: Geld verdienen, Schnaps beschaffen, ihn nach Hause schmuggeln, mich betrinken, das morgendliche Zittern, das Einnehmen großer Mengen von Beruhigungsmitteln, um es mir zu ermöglichen, mehr Geld zu verdienen – und so weiter ... – zum Kotzen. Oft versprach ich meiner Frau, meinen Freunden und den Kindern, mit dem Trinken aufzuhören. Versprechen, die mich selten auch nur einen Tag lang nüchtern hielten, obwohl es mir ernst war, wenn ich sie machte.

Um denen zu helfen, die gern experimentieren, möchte ich das sogenannte Bier-Experiment schildern. Als Bier wieder frei ausgeschenkt wurde, meinte ich, ich wäre sicher. Davon konnte ich so viel trinken, wie ich wollte. Es war harmlos, keiner – so meinte ich – konnte jemals von Bier betrunken werden. Also füllte ich mit der Zustimmung meiner guten Frau den Keller voll. Es dauerte nicht lang – und ich trank mindestens anderthalb Kisten pro Tag. Ich nahm dreißig Pfund in zwei Monaten zu, sah aus wie ein Schwein und litt unter Kurzatmigkeit. Folgendes fiel mir ein: Wenn jemand nach Bier riecht, ist nicht festzustellen, was er sonst noch getrunken hat. Also begann ich, mein Bier mit reinem Alkohol zu verstärken. Das Resultat war natürlich entsprechend schlimm – und so endete das Bierexperiment.

In der Zeit meines Bierexperimentes traf ich mit einer Gruppe von Leuten zusammen, die mich wegen ihrer augenscheinlichen Ausgeglichenheit, Gesundheit und Fröhlichkeit anzogen. Sie sprachen frei und



ohne Scheu, was ich nie konnte, und sie schienen bei allen Gelegenheiten ausgeglichen und gesund. Darüber hinaus schienen sie glücklich zu sein. Ich war befangen und meistens unruhig, meine Gesundheit war kurz vor dem Zusammenbruch, mir ging es absolut miserabel. Ich spürte, dass sie etwas hatten, was ich nicht hatte und von dem ich profitieren könnte. Ich erfuhr, dass es irgendwas mit Spiritualität zu tun hatte. Das sagte mir zwar nicht sehr zu, aber ich dachte mir, es könne auch nicht schaden. In den nächsten zweieinhalb Jahren widmete ich der Sache viel Zeit und Aufmerksamkeit und war trotzdem jeden Abend betrunken. Ich las alles, was ich darüber finden konnte, und sprach mit jedem, von dem ich annahm, dass er etwas davon wisse.

Meine Frau zeigte großes Interesse und es war dieses Interesse, welches das meinige wachhielt. Ich ahnte noch nicht, dass in dieser Sache die Lösung meines Alkoholproblems stecken könnte. Ich werde es nie begreifen, wie meine Frau ihren Glauben und ihre Kraft während all dieser Jahre behielt. Aber es gelang ihr. Ich wäre schon lange tot, wäre es anders gewesen. Aus irgendeinem Grund haben wir Alkoholiker die Gabe, die besten Frauen der Welt zu bekommen. Es ist mir unerklärlich, weshalb die Frauen solchen Qualen unterworfen werden, wie wir sie ihnen bereiten.

Etwa zu dieser Zeit rief an einem Samstagnachmittag eine Frau an und bat mich, abends rüberzukommen, um einen ihrer Freunde kennenzulernen, der mir helfen könnte. Es war der Tag vor Muttertag – und ich war besoffen nach Hause gekommen mit einer großen Topfpflanze, die ich auf den Tisch stellte. Ich war sofort nach oben gegangen, wo ich die Besinnung verlor. Am nächsten Tag rief die Frau wieder an. Obwohl ich mich

sehr schlecht fühlte, versuchte ich, höflich zu sein. „Auf, lass uns gehen“, sagte ich, nachdem ich meiner Frau das Versprechen abgenommen hatte, dass wir nicht länger als eine Viertelstunde bleiben würden.

Es war genau fünf Uhr nachmittags, als wir ihr Haus betraten – und es war Viertel nach elf Uhr, als wir wieder gingen. Später hatte ich noch einige kürzere Gespräche mit diesem Mann und hörte daraufhin sofort mit dem Trinken auf. Diese Trockenperiode hielt ungefähr drei Wochen an, dann fuhr ich nach Atlantic City, wo ich an einem mehrtägigen Treffen einer Vereinigung teilnahm, deren Mitglied ich war. Alles, was es an Scotch im Zug gab, trank ich aus und kaufte noch ein paar Liter auf meinem Weg zum Hotel. Das war am Sonntag. Am Abend betrank ich mich, blieb am Montag bis nach dem Abendessen nüchtern und fing dann wieder an, mich volllaufen zu lassen. Ich trank, so viel ich wagte, an der Bar, ging dann auf mein Zimmer und gab mir dort den Rest. Am Dienstag fing ich morgens an und war mittags voll drin. Da ich meinen Ruf nicht ruinieren wollte, bezahlte ich die Hotelrechnung und ging. Auf dem Weg zum Bahnhof kaufte ich noch weiteren Schnaps. Ich musste einige Zeit auf den Zug warten. Von da an erinnere ich mich an nichts, bis ich im Hause eines Freundes in einer Stadt unweit von zu Hause aufwachte. Diese guten Menschen benachrichtigten meine Frau, die meinen neu gewonnenen Freund schickte, um mich zu holen. Er kam, brachte mich nach Hause und steckte mich ins Bett. Er gab mir an diesem Abend noch einige Whiskys und am nächsten Morgen noch eine Flasche Bier.

Das geschah am 10. Juni 1935 – und es war mein letzter Schluck Alkohol. Heute, da ich dies niederschreibe, sind vier Jahre vergangen.

An dieser Stelle drängt sich die Frage auf: „Was sagte oder tat der Mann, das so verschieden war von dem, was andere gesagt oder getan hatten?“ Man muss sich vor Augen führen, dass ich viel über Alkoholismus gelesen hatte und mich mit jedem, der etwas darüber wusste oder meinte, er wüsste etwas darüber, unterhalten hatte. Hier war jedoch ein Mann, der viele Jahre furchtbar getrunken hatte und der alle Erfahrungen als Säufer gemacht hatte, die man überhaupt machen kann. Genesen ist er jedoch auf dem gleichen Weg, den ich auch versucht hatte einzuschlagen, nämlich auf dem spirituellen Weg. Er gab mir aber die Informationen über das Thema Alkoholismus, die mir zweifellos geholfen hatten. *Von weit größerer Wichtigkeit war die Tatsache, dass er das erste menschliche Wesen war, mit dem ich je gesprochen hatte, der aus eigener Erfahrung wusste, worüber er sprach in Bezug auf Alkoholismus. Mit anderen Worten, er redete in meiner Sprache.* Er wusste alle Antworten – und gewiss hatte er sie nicht aus Büchern.

Es ist ein wahrer Segen, von dem furchtbaren Fluch befreit zu sein, unter dem ich stand. Ich bin gesund und habe meine Selbstachtung und die Achtung meiner Kollegen wiedergewonnen. Ich führe ein gutes Familienleben und meine Praxis geht so gut, wie man es in diesen unsicheren Zeiten erwarten kann. Einen großen Teil meiner Zeit verbringe ich damit, weiterzugeben, was ich gelernt habe, an andere, die es wollen und die es bitter nötig haben.

Das tue ich aus vier Gründen:

1. aus Pflichtgefühl;
2. es macht mir Freude;

3. weil ich damit meine Schuld dem Mann gegenüber begleiche, der sich die Zeit genommen hatte, es an mich weiterzugeben;
4. weil ich damit jedes Mal etwas mehr Sicherheit gewinne vor einem möglichen Rückfall.

Im Unterschied zu den meisten aus unserer Gemeinschaft konnte ich in den ersten zweieinhalb Jahren meiner Trockenheit das süchtige Verlangen nach Alkohol nicht überwinden. Es war fast immer da. Aber zu keiner Zeit war ich an dem Punkt, an dem ich nachgegeben hätte. Es störte mich schrecklich, meine Freunde trinken zu sehen, weil ich wusste, dass ich es nicht konnte. Ich erzog mich zu der Ansicht, dass ich ja einst das gleiche Recht gehabt hatte, es aber so schrecklich missbrauchte, dass es mir entzogen worden war. Also steht es mir nicht zu, mich darüber zu beklagen. Schließlich hat mich niemand auf den Boden geworfen und mir den Fusel in die Kehle geschüttet.

Wenn Sie sich für einen Atheisten, einen Agnostiker oder Skeptiker halten oder eine andere Form geistigen Stolzes leisten, der Sie davon abhält, das zu akzeptieren, was in diesem Buch steht, dann tut es mir leid um Sie. Wenn Sie immer noch glauben, Sie seien stark genug, das Spiel allein zu gewinnen, dann ist das Ihre Sache. Aber wenn Sie wirklich und wahrhaftig ein für alle Mal mit dem Trinken aufhören wollen und Sie ernsthaft spüren, dass Sie Hilfe brauchen, haben wir die Antwort für Sie. Es gelingt immer, wenn Sie mit nur halb so viel Eifer darangehen, wie Sie ihn gezeigt haben, wenn es darum ging, noch etwas Trinkbares zu beschaffen.

Ihr Himmlischer Vater wird Sie nicht im Stich lassen!