

AKZEPTIEREN IST DIE LÖSUNG

Dieser Arzt hielt sich nicht für abhängig – er verordnete sich nur die für seine zahlreichen Beschwerden indizierten Medikamente. Für ihn wurde Akzeptieren der Schlüssel zur Befreiung.

Wenn je einer irrtümlich in AA gelandet ist, dann ich. Ich gehörte da einfach nicht hin. Nicht in meinen kühnsten Träumen wäre ich auf die Idee gekommen, dass ich vielleicht einmal Alkoholiker werden möchte. Auch hatte meine Mutter nie die leiseste Andeutung gemacht, dass ich, wenn ich groß bin, Präsident der AA werden möchte. Außerdem hatte ich sowieso nicht das Gefühl, ein Problem mit Alkohol zu haben, geschweige denn, dass ich gerne Alkoholiker gewesen wäre. Natürlich hatte ich *Probleme*, jede Menge sogar. „Wenn du meine Probleme hättest, würdest du auch trinken“, sagte ich mir.

Meine größten Probleme betrafen meine Ehe. „Wenn du mit der Frau verheiratet wärst, würdest du auch trinken.“ Maxi und ich waren 28 Jahre verheiratet, als ich endlich bei AA landete. Unsere Ehe hatte sich zunächst gut angelassen, verschlechterte sich aber von Jahr zu Jahr, während sich meine Frau durch die verschiedenen Vorbereitungsstadien arbeitete, um sich für die Aufnahme bei Al-Anon zu qualifizieren. Anfangs sagte sie: „Du liebst mich nicht. Gib’s zu!“ Später sagte sie: „Du magst mich nicht. Gib’s zu!“ Und als ihre Krankheit dem Endstadium zustrebte, schrie sie: „Du kannst mich nicht ausstehen! Du hasst mich! Gib doch zu, dass du mich hasst!“ Da hab’ ich es halt zugegeben.

Ich erinnere mich ganz deutlich, dass ich sagte: „Es gibt nur einen Menschen auf der Welt, den ich noch

weniger ausstehen kann als dich, nämlich mich.“ Sie flennte ein bisschen und ging ins Bett; das war nun ihr Beitrag zur Lösung des Problems. Ich weinte auch ein bisschen und mixte mir noch einen Drink. (Heute können wir anders miteinander umgehen.)

Maxi war nicht so geworden, weil ich sie vernachlässigt hatte. Im Gegenteil, ich schien mich zu viel um sie zu kümmern. Ich schickte sie zu vier verschiedenen Psychiatern – nicht einer hat mich nüchtern gemacht. Ich schickte auch meine Kinder zum Psychiater. Einmal bekam sogar der Hund eine psychiatrische Diagnose verpasst. Ich brüllte Maxi an: „Was soll das heißen, der Hund braucht nur mehr Liebe? Sag deinem dämlichen Kleinvieh-Doktor, er soll sich nicht aufspielen wie ein Starpsychiater. Ich will nur wissen, warum mir dieser Köter jedes Mal auf die Hose pinkelt, wenn ich ihn auf den Schoß nehme.“ (Seit ich bei AA bin, hat mir der Hund kein einziges Mal mehr die Hosen nass gemacht – und ich mir übrigens auch nicht!)

Je mehr ich mich mit Maxi abplagte, desto kränker wurde sie; dass es schließlich in der Psychiatrie endete, war nicht weiter überraschend. Als aber die Stahltür ins Schloss fiel und sie es war, die nach Hause ging, verstand ich die Welt nicht mehr.

In den ersten Jahren meiner pharmazeutischen Ausbildung fing ich mit dem Trinken an, um schlafen zu können. Ich ging ganztags in die Schule, arbeitete den ganzen Abend in der Apotheke unserer Familie und lernte dann noch bis ein, zwei Uhr morgens. Weil mir von dem Lernpensum noch der Kopf schwirrte, schlief ich schlecht. Ich lag im Bett, halb im Schlaf, halb wach, und am Morgen war ich müde und benommen. Dann kam ich auf die Lösung: Nach dem Lernen trank ich zwei Bier, ließ mich ins Bett fallen, schlief sofort ein und wachte putzmunter auf.

So trank ich mich durch die Ausbildung und bekam immer die besten Noten. Während ich die Pharmazie-Schule, die Vorbereitungsschule, die Medizinische Hochschule, das Praktikum, die Assistenzarztzeit und die Facharzt-Weiterbildung durchlief und schließlich meine Praxis eröffnete, trank ich immer mehr. Doch ich meinte, das läge daran, dass ich mehr Verantwortung übernahm. „Hab du mal so viel Verantwortung und steh jeden Tag in der Früh ausgeschlafen auf der Matte! Wetten, dann trinkst du auch?“

Mein Trinken spielte sich nach Feierabend ab. Ich er innere mich, wie ich mitten in der Nacht auf dem Ärzte-Parkplatz beim Krankenhaus mit einem Fuß im Wagen und einem auf dem Boden nicht wusste, ob ich ein- oder aussteigen wollte. Oder wie ich den Telefonhörer auflegte und dann erst merkte, dass ich aufgestanden und ans Telefon gegangen war, das Licht eingeschaltet und mit einem Patienten gesprochen hatte. Dummerweise wusste ich nicht, ob ich gesagt hatte, er solle schnellstens ins Krankenhaus fahren und ich würde auch hinkommen oder er solle zwei Aspirin nehmen und mich am Morgen noch mal anrufen. Mit solch einem Problem konnte ich natürlich nicht mehr weiterschlafen. Also blieb ich auf, sah mir alte Wallace-Beery-Filme im Fernsehen an und trank.

Je länger ich trank, desto kürzer ließ der Alkohol mich schlafen; jede Nacht musste ich mich mehrmals wieder in den Schlaf trinken. Aber ein Morgentrinker wurde ich nie; um fünf Uhr morgens war bei mir Schluss: War es eine Minute vor fünf, trank ich mich wieder in den Schlaf, war es eine Minute nach fünf, blieb ich auf und spielte den ganzen Tag den Märtyrer. Es fiel mir immer schwerer, morgens aufzustehen, bis ich mich eines Tages fragte, was ich denn mit einem Patienten machen würde,

dem es so hundsmiserabel ginge. Darauf wusste ich die Antwort: Ich würde ihm einen Muntermacher geben.

Als bald begann ich, Aufputzmittel zu schlucken und zu spritzen. Am Ende nahm ich 45 Milligramm lang wirkendes und 45 Milligramm schnell wirkendes Benezdrin, damit ich morgens überhaupt aus dem Bett kam. Im Lauf des Tages nahm ich noch mehr, um die euphorische Stimmung zu verstärken, und noch mehr, um sie zu halten; wenn ich über das Ziel hinausschoss, nahm ich zum Ausgleich Beruhigungsmittel. Die Aufputzmittel wirkten manchmal auf mein Gehör: Ich konnte gar nicht so schnell hören, wie ich redete. Ich dachte immer: „Warum sage ich das schon wieder? Ich hab's doch schon dreimal gesagt.“ Doch ich konnte mein Mundwerk nicht abstellen.

Um mich wieder herunterzubringen, war ich ganz versessen auf Demerol intravenös, aber wenn ich mir Morphinum spritzte, fiel es mir schwer, gute Arbeit zu leisten. Nach einer Injektion musste ich mir ständig mit einer Hand die ewig juckende Nase kratzen. Außerdem bekam ich plötzliche, nicht zu beherrschende Brechreizanfälle. Kodein, Percodan und Tranquilizer schlugen bei mir nicht an. Allerdings habe ich mir eine Zeit lang Pentothal intravenös gespritzt, um einzuschlafen. Das ist das Zeug, das dir der Kieferchirurg in die Vene spritzt und sagt: „Zählen Sie bis zehn!“ Und bevor du zwei sagen kannst, bist du schon eingeschlafen. Genaugenommen macht es sofort bewusstlos und schien mir eine Wonne. Aber mich einfach ins Bett zu legen und mir das Zeug in die zu Vene jubeln, wenn meine Kinder und meine Frau herumstanden und zusahen – das brachte ich auch nicht fertig; also ließ ich das Mittel in meiner Arzttasche, die Tasche im Wagen und den Wagen in der Garage. Gott sei Dank war die Garage angebaut. In der Garage stach ich

mir die Nadel in die Vene und berechnete dann genau, welche Dosis ich mir injizieren musste, um die Aufputzmittel auszugleichen, die Schlaftabletten zu verstärken und dabei die Beruhigungsmittel außer Acht zu lassen, damit ich gerade genug hatte, um noch die Nadel zu ziehen, den Stauschlauch abzustreifen und ins Auto zu werfen, die Wagentür zuzuschlagen, durch den Flur zu rennen und mich ins Bett fallen zu lassen, bevor ich in Tiefschlaf fiel.

Die Dosis richtig einzuschätzen war schwierig. In einer Nacht musste ich mich dreimal wieder einschläfern; daraufhin beschloss ich endlich, es sein zu lassen. Aber dazu musste ich das ganze Zeug aus dem Haus schaffen und entsorgen. Am Ende musste ich das gleiche mit Alkohol und allen Tabletten tun. Solange sie im Hause waren, konnte ich die Finger nicht von den chemischen Mitteln lassen. Wenn sie greifbar waren, fand ich immer einen Grund, warum ich sie brauchte – besonders die Pillen. Mein Leben lang habe ich kein einziges Beruhigungs-Schlaf- oder Aufputzmittel genommen, weil ich tablettensüchtig war, sondern immer nur, weil ich genau das Symptom aufwies, bei dem nur diese Pille half. Zum Zeitpunkt der Einnahme war jede Pille medizinisch indiziert. Bei mir erzeugen Tabletten nicht das Verlangen, eine zu schlucken, sondern die Symptome, die es erforderlich machen, mit dieser Pille Abhilfe zu schaffen. Als Arzt und Pharmazeut, der in der Apotheke der Familie aufgewachsen war, wusste ich ein Mittel für jedes Wehwehchen, und ich war oft unpässlich.

Heute ist mir klar, dass ich nicht im AA-Programm arbeiten kann, wenn ich Pillen schlucke; ich darf sie nicht einmal für äußerste Notfälle in der Nähe haben. Ich kann nicht sagen, „Dein Wille geschehe!“ und dabei eine Pille einschieben, „ich bin machtlos gegen Alkohol,

aber Alkohol in fester Form macht nichts“ oder „Gott kann mir die geistige Gesundheit wiedergeben, aber bis Er's tut, nehme ich die Sache selbst in die Hand – mit Medikamenten.“ Nur den Alkohol aufzugeben reichte bei mir nicht; um nüchtern zu bleiben und mich wohlzufühlen, musste ich alle chemischen Mittel aufgeben, die Stimmung oder Bewusstsein verändern.

Zweimal beschloss ich, über das Wochenende absolut nichts zu nehmen. Beide Male hatte ich am Sonntagmorgen Krämpfe und beide Male dachte ich, mit Alkohol könnte das offensichtlich nichts zu tun haben, denn am Vorabend hatte ich ja nicht getrunken. Mein Neurologe dachte nicht daran zu fragen, ob ich Alkohol trank, und ich dachte nicht daran, es ihm zu erzählen. Das Ergebnis war, dass er nicht feststellen konnte, woher die Krämpfe kamen und mich in die Mayo-Klinik einwies. Ich dachte, ich bräuchte zuerst eine Beratung. Zufällig war ich der beste mir bekannte Diagnostiker jener Zeit und mit Sicherheit kannte ich meinen Fall besser als jeder andere. Also setzte ich mich mit mir zusammen und ging die Hintergründe der Krämpfe durch: Persönlichkeitsveränderungen, tägliche Kopfschmerzen, Gefühl des drohenden Untergangs, Gefühl des drohenden Wahnsinns. Plötzlich fiel es mir wie Schuppen von den Augen: Ich hatte einen Hirntumor und würde sterben, und alle würden mich bedauern. Die Mayo-Klinik schien der angemessene Ort, um meine Diagnose bestätigen zu lassen.

Neun Tage wurde ich dort untersucht, dann verlegten sie mich in die geschlossene Abteilung – ausgerechnet! Da knallte die erwähnte Stahltür ins Schloss, und Maxi war es, die nach Hause ging. Es passte mir nicht, dass ich auf der Station für Verrückte war, und schon gar nicht, dass ich am Heiligen Abend Plätzchen mit Zuckerguss bestreichen musste. Ich machte einen derartigen Wirbel, dass

sie schließlich einwilligten, mich gegen ärztlichen Rat zu entlassen. Maxi übernahm die Verantwortung für mich, nachdem ich gelobt hatte, nie wieder zu trinken, nie wieder eine Pille zu nehmen, nie wieder zu fluchen und nie wieder mit jungen Frauen zu sprechen. Wir stiegen ins Flugzeug und gerieten umgehend in einen heftigen Streit, ob ich den Gratisschnaps trinken dürfte. Maxi trug den Sieg davon; ich trank ihn nicht. Aber ich sagte nichts mehr und aß auch nichts. So feierten Maxi und ich vor acht Jahren mit unseren beiden Töchtern Weihnachten.

Als wir nach Hause kamen, nahm ich mir eine Flasche Scotch und ging zu Bett. Am nächsten Tag rief Maxi den Neurologen an und berichtete ihm von der Meinung des Mayo-Psychiaters. Er vereinbarte für mich einen Termin bei einem Psychiater am Ort, der schnell zu dem Schluss kam, ich gehörte in die psychiatrische Abteilung unseres städtischen Krankenhauses. Dort wollte man mich unbedingt auf Station legen, obwohl Maxi und ich genau wussten, dass mir ein Einzelzimmer zustand. Schließlich fragte sie: „Ist Ihnen bewusst, dass er zur Belegschaft dieses Krankenhauses gehört?“ Ich bekam mein Einzelzimmer.

Die Zeit verging sehr, sehr langsam in der zweiten Klapsmühle. Ich verstand überhaupt nichts mehr und fragte mich dauernd: „Was macht so ein netter Kerl wie ich an so einem Ort?“ Sie wollten, dass ich Ledergürtel mache – sonst noch was! Hatte ich all die Jahre studiert, um dazusitzen und Ledergürtel zu basteln? Außerdem verstand ich die Anweisungen nicht. Die junge Frau hatte es mir schon vier Mal erklärt, und ich genierte mich, sie noch einmal zu fragen. (Allerdings freue ich mich, berichten zu können, dass es mir bereits nach dem Besuch sehr weniger AA-Meetings gelang, ein richtig hübsches Paar Mokassins anzufertigen – und eine halbe

Brieftasche. Die folgenden sieben Jahre trug ich meine Mokassins jeden Abend, bis sie abgetragen waren. Zu meinem siebten AA-Geburtstag ließ meine programmgetreue Al-Anon Gattin meine Mokassins bronzen. Jetzt nenne ich die wahrscheinlich teuersten Mokassins, die die Welt je gesehen hat, mein eigen; sie erinnern mich daran, wo ich einmal war.

Im Krankenhaus hielt ich an der Vorstellung fest, die mich fast mein ganzes Leben begleitet hatte: Wenn ich nur die äußeren Umstände kontrollieren könnte, dann würde es auch in meinem Inneren behaglich. Einen Großteil meiner Zeit verbrachte ich damit, Briefe, Notizen, Aufträge und Listen zu schreiben, was Maxi, die auch meine Arzthelferin war, alles zu tun hätte, damit die Welt sich weiter drehte, während ich eingesperrt war. Man muss ganz schön krank sein, um so was zu tun, aber wer, wie sie, jeden Tag wiederkommt und eine neue Liste abholt, muss noch kränker sein. (Heute brauchen wir nicht mehr so zu leben. Maxi arbeitet nach wie vor in der Praxis mit, aber wir haben unseren Willen, unser Leben und unsere Arbeit der Fürsorge Gottes anvertraut. Wir haben einander den Dritten Schritt laut vorgelesen, und jeder war Zeuge für den anderen – genau, wie es im „Blauen Buch“ steht. Während wir daran arbeiten, meine alten Vorstellungen dadurch zu revidieren, dass wir uns mittels der Zwölf Schritte um die inneren Umstände kümmern und die äußeren sich selbst überlassen, wird das Leben immer einfacher und leichter.)

Als ich im Krankenhaus saß, überfiel mich eines Tages mein Psychiater mit der Frage: „Was würden Sie davon halten, mit einem von den Anonymen Alkoholikern zu reden?“ Meine erste Reaktion war, dass ich schon alle Patienten auf der Station geheilt und noch jede Menge eigener Probleme zu bewältigen hatte; ich war gewiss

nicht scharf darauf, jetzt auch noch irgendeinem Säufer von AA zu helfen. Aber der Psychiater schaute drein, als würde es ihn ganz glücklich machen, wenn ich einwilligte. Also willigte ich ein, nur damit er zufrieden war. Das war ein Fehler; das merkte ich sehr schnell, als so ein Komiker ins Zimmer kam und lautstark verkündete: „Ich heiße Frank und ich bin Alkoholiker, ha ha ha!“ Er konnte einem leidtun – hatte tatsächlich nichts Rühmlicheres vorzubringen als Alkoholiker zu sein. Erst später erwähnte er, dass er Rechtsanwalt war.

Wider besseres Wissens ging ich am Abend mit ihm ins Meeting, und Seltsames begann sich zu ereignen. Der Psychiater, der mich vorher meist übersehen hatte, war jetzt recht interessiert; jeden Tag stellte er mir alle möglichen Fragen über die AA-Meetings. Zuerst überlegte ich, ob er vielleicht Alkoholiker war und mich hinschickte, um AA auszukundschaften. Aber bald stellte sich heraus, dass er ganz kindische Vorstellungen hegte: Wenn er mich dazu brächte, während meines Krankenhausaufenthalts in genug Meetings zu gehen, dann würde ich nach meiner Entlassung weiter hingehen. Nur um ihn zum Narren zu halten, bat ich Frank, mich jeden Abend in ein Meeting mitzunehmen. Und Frank verhalf mir jeden Abend zu einem Meeting, außer freitags, weil er sich in den Kopf gesetzt hatte, er müsste sich da mit seiner Freundin verabreden. „Schöner Saftladen!“, dachte ich und verpetzte Frank beim Psychiater, den das aber anscheinend nicht weiter beunruhigte; er besorgte mir einfach jemand anderen, der mich freitags mitnahm.

Schließlich entließ mich der Psychiater aus dem Krankenhaus und Maxi und ich gingen auf eigene Faust in Meetings. Von Anfang an hatte ich das Gefühl, dass sie mir zwar nichts brachten, aber Maxi taten sie auf jeden

Fall gut. Wir saßen hinten und redeten nur miteinander. Es dauerte genau ein Jahr, bis ich in einem AA-Meeting sprach. Zwar tat uns am Anfang das Lachen gut, aber ich hörte doch vieles, was ich blöd fand. Ich interpretierte „nüchtern“ als „trinken, ohne betrunken zu werden“. Als ein großer, vor Gesundheit strotzender junger Mann sich hinstellte und verkündete, „Für mich ist es heute ein Erfolg, wenn ich heute nicht trinke“, dachte ich, „um Himmels willen, Mann, ich habe heute tausend wichtigere Dinge zu erledigen als damit zu prahlen, dass ich nicht trinke.“ Natürlich trank ich da noch. (Heute gibt es absolut nichts auf der Welt, was mir wichtiger ist als mich Alkoholiker nüchtern zu halten; nicht zu trinken ist bei Weitem das Wichtigste, was ich jeden Tag tue.)

Mir kam es so vor, als ob sie in den Meetings immer nur über das eine sprachen: Trinken, Trinken, Trinken. Es machte mich ganz durstig. Ich wollte über meine vielen *großen* Probleme sprechen; Trinken erschien mir eher nebensächlich. Ich wusste doch, dass es überhaupt nichts nützen würde, „einen Tag lang das erste Glas“ stehen zu lassen. Nach sieben Monaten beschloss ich endlich, es auf einen Versuch ankommen zu lassen. Ich staune heute noch, wie viele meiner Probleme – die ich meist nicht mit Alkohol in Verbindung brachte – leichter zu bewältigen sind oder sich einfach verflüchtigt haben, seit ich aufgehört habe zu trinken.

Als ich zu AA kam, hatte ich schon alle Narkotika und die meisten Pillen aufgegeben und den Alkohol etwas zurückgefahren. Anfang Juli hatte ich mit Alkohol völlig aufgehört, und in wenigen weiteren Monaten kam ich von allen Pillen herunter. Als der Saufdruck weg war, fiel es mir relativ leicht, die Finger vom Alkohol zu lassen. Aber es dauerte eine Weile, bis ich nicht mehr bei jedem Symptom wie Husten, Schmerzen, Angst, Schlaflosig-

keit, Muskelkrämpfe oder Magenverstimmung sofort zu Tabletten griff. Nach und nach ist es leichter geworden. Heute bin ich der Ansicht, dass ich meinen Anspruch auf chemisch erzeugten Seelenfrieden aufgebraucht habe.

Sehr hilfreich war, dass ich zu der Überzeugung gelangen durfte, dass Alkoholismus keine Frage der Moral, sondern eine Krankheit ist, dass mein Trinken auf einen psychischen Zwang zurückzuführen war, obwohl mir der Zwang damals nicht bewusst war, und dass Nüchternheit keine Frage der Willenskraft ist. Die AA-Leute hatten etwas, was viel besser aussah als das, was ich hatte, aber ich hatte Angst, das Altbekannte loszulassen, um etwas Neues auszuprobieren; im Altvertrauten lag ein gewisses Gefühl der Sicherheit.

Zuletzt erwies sich Akzeptieren als Schlüssel zu meinem Alkoholproblem. Nach sieben Monaten bei AA, in denen ich Alkohol und Pillen nach und nach aufgab, ohne den Eindruck zu gewinnen, das Programm würde viel bewirken, konnte ich endlich sagen: „Na gut, Gott, es ist wahr; ausgerechnet ich bin wirklich so etwas wie ein Alkoholiker, auch wenn es noch so verwunderlich ist und ich meinen Segen nicht dazugegeben habe. Meinewegen. Also, wie geht's jetzt weiter?“ Als ich in der Lösung zu leben begann statt im Problem, verschwand das Problem. Seit diesem Augenblick habe ich nie wieder den Drang nach Alkohol verspürt.

Heute ist Akzeptieren die Lösung für *all* meine Probleme. Wenn ich unruhig bin, dann liegt das daran, dass ich irgendeine Person, einen Ort, eine Sache oder eine Situation – irgendeine Tatsache in meinem Leben – nicht aushalte. Und ich finde erst dann Gelassenheit, wenn ich akzeptiere, dass diese Personen, Orte, Sachen oder Situationen genauso sind, wie sie zu diesem Zeitpunkt sein sollen. In Gottes Welt geschieht absolut nichts aus

Versehen. Erst als ich meinen Alkoholismus akzeptierte, konnte ich nüchtern bleiben; glücklich werde ich erst, wenn ich das Leben voll und ganz zu seinen Bedingungen annehme, genau so, wie es ist. Ich muss mich nicht darauf konzentrieren, was an der Welt geändert gehört, sondern darauf, was an mir und meiner Einstellung zu verändern ist.

Shakespeare sagte: „Die ganze Welt ist eine Bühne, und wir Menschen sind bloß die Schauspieler.“ Er vergaß zu erwähnen, dass ich der Chefkritiker bin. Ich war immer schnell bei der Hand, den Makel in jedem Menschen und an jeder Situation zu erkennen. Und ich wies die anderen immer gern darauf hin, denn ich wusste ja, sie strebten wie ich nach Perfektion. AA und das Akzeptieren haben mich gelehrt, dass es etwas Gutes im Schlimmsten von uns gibt und etwas Schlechtes im Besten, dass wir alle Kinder Gottes sind und dass wir alle das Recht haben, hier zu sein. Wenn ich mich über mich oder dich beklage, beschwere ich mich eigentlich über Gottes Werk und behaupte, ich wüsste es besser als Gott.

Jahrelang war ich sicher, das Schlimmste, was einem netten Kerl wie mir passieren könnte, wäre, dass sich herausstellt, dass ich Alkoholiker bin. Heute finde ich, es ist das Beste, was mir je geschehen ist. Das beweist, dass ich nicht weiß, was gut für mich ist. Und wenn ich schon nicht weiß, was gut für mich ist, dann weiß ich erst recht nicht, was gut oder schlecht für dich oder sonst jemand ist. Also erteile ich besser keine Ratschläge und bilde mir auch nicht ein, alles besser zu wissen, sondern akzeptiere einfach das Leben zu seinen Spielregeln, wie es sich heute darstellt – besonders mein eigenes Leben, wie es tatsächlich ist. Bevor ich zu AA kam, beurteilte ich mich nach meinen Absichten, die Welt jedoch beurteilte mich nach meinen Taten.

Akzeptieren ist die Lösung für meine Eheprobleme. Es ist, als hätte ich von AA eine neue Brille bekommen. Maxi und ich sind jetzt seit 35 Jahren verheiratet. Vor unserer Ehe, als sie ein schüchternes, hageres Mädchen war, hatte ich die Fähigkeit, in ihr Dinge zu sehen, die andere nicht ohne Weiteres erkennen konnten – wie Schönheit, Charme, Fröhlichkeit, Umgänglichkeit, Humor und viele andere hervorragende Qualitäten. Ähnlich wie Midas, der durch bloße Berührung alles in Gold verwandelte, hatte ich einen verstärkenden Sinn, der alles vergrößerte, worauf ich mich konzentrierte. Im Lauf der Jahre wuchsen Maxis gute Eigenschaften in dem Maß, wie ich mich darauf konzentrierte; wir heirateten, ihre Qualitäten traten immer mehr in den Vordergrund und wir wurden immer glücklicher.

Als ich dann aber mehr und mehr trank, schien der Alkohol meine Sicht zu beeinflussen: Statt weiterhin zu sehen, was gut an meiner Frau war, begann ich ihre Fehler zu sehen. Und je konzentrierter ich meinen Sinn auf ihre Fehler richtete, desto stärker wuchsen sie und vielfältigten sich. Jeder Fehler, auf den ich sie hinwies, wurde immer noch größer. Jedes Mal, wenn ich ihr sagte, sie sei ein Nichts, entschwand sie ein bisschen mehr ins Nirgendwo. Je mehr ich trank, desto schneller verkümmerte sie.

Eines Tages sagten mir AA-Freunde, meine Brillengläser wären verkehrt eingesetzt; mit „dem Mut, die Dinge zu ändern“ im Gelassenheitsgebet sei nicht gemeint, dass ich meine Ehe ändern soll, sondern vielmehr, dass ich mich ändern und lernen soll, meine Frau so zu akzeptieren, wie sie ist. AA hat mir eine neue Brille geschenkt. Ich kann mich wieder auf die guten Eigenschaften meiner Frau konzentrieren und beobachten, wie sie wachsen, blühen und gedeihen.

Das Gleiche gilt für ein AA-Meeting. Je mehr ich mich auf die Mängel konzentriere – mit Verspätung anfangen, endlose Saufgeschichten, Zigarettenqualm –, desto schlechter wird das Meeting. Wenn ich aber, statt zu schauen, was für mich dabei herauspringt, darauf achte, was ich zum Meeting beitragen kann, und wenn ich mich statt auf das Schlechte auf das Gute konzentriere, wird das Meeting immer besser. Wenn ich mich darauf konzentriere, was heute gut ist, habe ich einen guten Tag; wenn ich mich darauf konzentriere, was schlecht ist, habe ich einen schlechten Tag. Wenn ich mich auf ein Problem konzentriere, bläht es sich auf; wenn ich mich auf die Lösung konzentriere, entfaltet sich die Lösung.

Heute versuchen Maxi und ich eher, einander mitzuteilen, was wir fühlen, als was wir denken. Früher stritten wir über unsere verschiedenen Vorstellungen; über unsere Gefühle können wir nicht streiten. Ich kann ihr sagen, dass sie nicht in einer bestimmten Art denken soll, aber ich kann ihr mit Sicherheit nicht das Recht nehmen zu fühlen, was sie gerade fühlt. Wenn wir uns mit unseren Gefühlen beschäftigen, lernen wir uns und einander viel besser kennen.

Es ist nicht leicht gewesen, die Beziehung mit Maxi auf die Reihe zu kriegen. Im Gegenteil, zu Hause war es am schwierigsten, das Programm anzuwenden – bei meinen Kindern und schließlich bei Maxi. Vielleicht hätte ich erst lernen sollen, meine Frau und meine Familie zu lieben und dann den AA-Neuling. Aber es war anders herum. Schließlich musste ich jeden einzelnen der Zwölf Schritte speziell mit Maxi im Sinn noch einmal tun, angefangen beim Ersten, wobei ich sagte, „Ich bin machtlos gegen Alkohol und werde mit meinem Familienleben nicht fertig“, bis hin zum Zwölften Schritt, in dem ich versuchte, sie mir als kranke Al-Anon vorzustel-

len und mit der Liebe zu behandeln, die ich einem kranken AA-Neuling entgegenbringen würde. Wenn ich das tue, kommen wir bestens miteinander aus.

Am allerbesten ist es für mich wohl, wenn ich mir stets vor Augen halte, dass meine Gelassenheit umgekehrt proportional zu meinen Erwartungen ist. Je höher ich meine Erwartungen an Maxi und andere Menschen schraube, desto niedriger sinkt meine Gelassenheit. Ich kann förmlich sehen, wie mein Gelassenheitspegel steigt, wenn ich meine Erwartungen über Bord werfe. Aber dann will sich mein „im Recht sein“ hereinmogeln, und das kann das Niveau meiner Gelassenheit drücken. Ich muss meine „Rechte“ genau wie meine Erwartungen ablegen und mich fragen: „Wie wichtig ist es eigentlich? Wie wichtig ist es im Vergleich zu meiner Gelassenheit und meiner emotionalen Nüchternheit?“ Und wenn ich auf meine Gelassenheit und Nüchternheit mehr Wert lege als auf alles andere, kann ich sie auf einem höheren Niveau halten – zumindest für den Moment.

Akzeptieren erschließt mir heute die Beziehung zu Gott. Ich sitze nicht untätig herum und warte, dass Er mir sagt, was zu tun ist. Stattdessen tue ich das, was gerade zur Erledigung ansteht, und überlasse die Ergebnisse Ihm; was immer dabei herauskommt, das ist Gottes Wille für mich.

Ich muss meinen magischen verstärkenden Sinn *von* meinen Erwartungen abziehen und stattdessen *auf* mein Hinnehmen konzentrieren, denn meine Gelassenheit ist direkt proportional zu meiner Fähigkeit zum Akzeptieren. Wenn ich mir das vergegenwärtige, sehe ich, dass ich es noch nie so gut hatte. Ich danke Gott für AA!