

DER 6. SCHRITT WAR DER SCHLÜSSEL

Mein Name ist Cornelia, ich bin Alkoholikerin.

Als ich geboren wurde, war schnell augenscheinlich klar, dass leider wieder ein Versehen der Natur stattgefunden hatte: Meine Schwester und alle bis dahin abgetriebenen Geschwister gaben den Beweis für meinen Großvater, der meinem Vater versicherte, nicht vorbeischauchen zu müssen, ich sei sowieso wieder ein Mädchen ...

Als Versöhnungskind hatte ich die ehrenvolle Aufgabe, meine zerstrittenen Eltern wieder zusammenzubringen. Mein Vater war seit Ende des Zweiten Weltkrieges verschrien als einer, der ab und zu viel trinkt. Meine Mutter ordnete sich ihm unter, war schon von Jugend auf durch eine labile Gesundheit geschädigt, die im Laufe meiner Kindheit zu einer immer mehr lebensbedrohlichen Krebserkrankung wurde. Damit rechtfertigte sich ihr immer schon häufiger Tablettenkonsum. Ich war und bin also eine durch und durch aus suchtkranker Familie stammende Sucht-Persönlichkeit, wie es in Facharztkreisen genannt wird.

Meine erste eigene Begegnung mit Alkohol hatte ich im Alter von 16. Bis dahin war für mich Alkohol eine verabscheuenswürdige Substanz, die den Konsumenten stinken ließ, wie ich an meinem Vater unschwer feststellen und verachten konnte. Mein Vater war im Alter von nur 49 Jahren am Alkohol gestorben, vielmehr jämmerlich verreckt. Er wurde in einer unbeleuchteten Straßenbiegung überfahren; er war im Suff ausgerutscht und einfach liegen geblieben.

Ich war im Begriff sitzen zu bleiben, obwohl die Nonnen des Klosters, in dem ich zur Schule gehen durfte, sich solche Mühe mit mir gaben. Nur durch die Intervention meiner Mutter durfte ich die Tanzschule beenden, denn im Trauerjahr darf man nicht tanzen. Auf meine Erwiderung, ich könne auch trauern, wenn ich tanze, gab es keinen Einwand mehr, aber es war ein Leichtes, mich mit meinen zweifelsfrei schlechten Noten durchfallen zu lassen.

Ich musste die Schule verlassen, weil meine Mutter sowieso nicht in der Lage war, das Internat weiterhin zu finanzieren. Also hatte ich keine Motivation, weiter zu lernen, sondern zog es vor, die Schule zu schwänzen und mich mit meinen Kameraden und Kameradinnen in der Kneipe zu treffen. Dort trank ich das erste Mal einen süßlichen Schnaps, der mich zwar anekelte, aber mir ein wohliges Gefühl zunächst im Bauch und ziemlich schnell auch in meinem ganzen Bewusstsein machte. Ich war das erste Mal in meinem Leben in der Lage, mir alles egal sein zu lassen, was mich bedrückte. Es war wundervoll und nicht zu überbieten; sorgenfrei und unbeschwert sein, welches ein bald unersetzbares Lebensgefühl.

Im Lauf der nächsten Jahre war ich dazu da, meine Mutter auf ihrem Weg zum Tod zu begleiten. Die Schule schaffte ich mit großer Mühe grad ebenso. Ich fing ein Studium an; ich schloss mich einer Clique an, die sich fast jeden Abend in einer Kneipe traf, Altbier und Apfelkorn waren angesagt – absolutes Muss, um in der Clique als anerkannt zu gelten. Ich machte gerne mit; es war so gut, sich die Sorgen einfach schön saufen zu können, noch dazu in einer Gemeinschaft, zu der ich dazugehörte.

Was ich zusehends vermisste, war die spirituelle Seite in meinem Leben; die zumindest war in der Klosterschule gefördert worden. Als Abkömmling zum Katholizismus

konvertierter Juden war es sowieso nicht leicht, eine Orientierung im spirituellen Bereich stabil zu halten; in der Familie war da nichts zu holen. Das Altbier und die Studenten konnten mich nicht mehr darüber hinwegtäuschen: Ich brauchte mehr. Durch eine Kommilitonin kam ich an Haschisch; das war sehr in, avantgardistisch nahezu, und in der Kombination mit Alkohol eine Krönung – wie ich feststellen konnte. Es tröstete mich auch über meinen verlorenen spirituellen Hintergrund hinweg.

Allerdings nicht allzu lange. Ich ging in eine Sekte mit islamischem Anklang, trank nicht mehr und reduzierte meinen Haschischkonsum. Ich heiratete einen Schauspieler, der offen war für alles Neue, für alles Exotische, für alles, was seinen Lebens- und Arbeitsbereich mit Input versorgte. Er sprach gerne dem Alkohol zu, konnte es aber auch lassen; er hatte seine Kunst, die ihm alles ersetzen konnte, er kannte keinen Mangel.

Auch spirituell verstand er es, alles miteinander auszutauschen oder zu kombinieren, je nachdem, wie es ihm beliebte. Kurze Zeit fand ich das aufregend. Inzwischen verging kein Tag, an dem ich nicht irgendeine Droge zu mir nahm, meistens eine Kombination aus mehreren. Die Erfahrung, sich mittels LSD künstlich schizophran zu machen kam gerade groß in Mode, und ich probierte es – nicht nur einmal, sondern es wurde eine dauerhafte Beschäftigung an Wochenenden. Die Sekte war schnell vergessen.

Einmal kam eine frühere Kollegin meines Mannes zu Besuch, sie lebte weit weg in einer der Großstädte dieses Landes. Bald stellte sich heraus, dass sie schwer heroinabhängig war. Ich war durch die Heirat erfolgreich dem Einfluss meiner Mutter entzogen, somit auch der Aufgabe, sie vor dem Tod zu retten. Nun hatte ich die Gele-

genheit, eine neue Aufgabe zu ergreifen, nämlich diese für mich sehr anziehende Person von ihrer Drogensucht zu befreien.

Ich glaubte, so viel Liebe zu verschenken zu haben, dass ich sie schon heilen könnte, dabei könnte ich dann auch noch eine Droge kennenlernen, die ich natürlich sofort wieder beiseitelegen würde. Es kam, wie es kommen musste: ich trennte mich von meinem Mann, gab mein Studium auf, verließ die Stadt, ging mit dieser faszinierenden Frau in eine mir fremde Stadt, brach alle Zelte und Verbindungen ab und wurde drogenabhängig. Binnen kurzer Zeit war ich eines der Kinder vom Bahnhof Zoo, wem das was sagt.

Trotzdem war ich sowohl in meiner Heimatstadt als auch hier noch berufstätig; ich führte ein Doppelleben, was mir zusehends schwerer gelang. Die Drogen forderten ihren Preis. Ich fing an, bei der Arbeit zu klauen, weil das Geld nicht reichte; ich ging nach der Arbeit auf den Strich, um meinen Bedarf zu decken, und so fort, bis ich auf eine Anfrage meiner Mutter am Telefon in Tränen ausbrach und Hilfe haben wollte.

Ich war zu kaputt, es durchzuhalten. Aber ich fuhr zu meiner Mutter, ließ mich von ihr pflegen, bis ich wieder bei Kräften war, dann besorgte ich mir erneut Drogen. Meine Mutter ging wieder mal ins Krankenhaus, und ich konnte zunächst unbehelligt Schecks fälschen, um an Geld zu kommen. Als es aufflog, floh ich aus der Stadt und befand mich nun auf der Flucht, weil mich meine Mutter angezeigt hatte.

Durch die Bekanntschaft mit einem Drogenabhängigen, der Geld hatte, landete ich auf Umwegen auf einem Bahnsteig in Süddeutschland. Ich verpasste ihn beim Umsteigen und war auf einmal ohne Geld allein in einer fremden Stadt. Ich ging in das dortige Krankenhaus, das

von Nonnen geleitet wurde, und fragte in meiner Naivität, ob sie mir nicht mit ein bisschen Morphinum aushelfen könnten. Sie behielten mich zunächst zum Entzug, bis sie mich in eine nahe gelegene Psychiatrie einlieferten.

Nach drei Monaten wurde ich entlassen und war wieder bei meiner Mutter. Inzwischen war ich Anfang 20; ich suchte mir Arbeit in einem Krankenhaus aus schlechtem Gewissen meiner Mutter gegenüber. Drogen rührte ich nicht mehr an, sondern wechselte binnen kurzer Zeit zum Alkohol; der war legal, jeder trank ihn und die Beschaffung war nirgends ein Problem, im Gegenteil, ich wurde wieder gesellschaftsfähig.

Ich trank von Anfang an heftig, bis zum Kotzen, um dann wieder weiter trinken zu können. In der Klinik, in der ich gewesen war, hatte ich Freundschaften geschlossen zu ein paar Krankenschwestern, die auch in ihrer Freizeit am liebsten Treffen organisierten, bei denen heftig getrunken wurde. Sie besuchten mich, ich besuchte sie, und irgendwann zog ich in die Gegend, um immer bei diesen Treffen dabei sein zu können.

Ich gehörte wieder irgendwie dazu, das war mir wichtig. Meine Mutter schickte sich zum Sterben an, ich konnte meine eigene Hilflosigkeit nicht ertragen. So war mein Umzug eine erneute Flucht, die mir den Alkoholkonsum in jeder Hinsicht erleichterte, und der Alkohol floss nicht zu knapp in mich hinein. Ich soff bis zur Bewusstlosigkeit. Dadurch, dass ich mich durch brillante Unterhaltsamkeit auszeichnete, hatte ich in der neu gefundenen Gruppe den Status eines Clowns. Somit war auch mein Alkoholkonsum gesichert und gerechtfertigt.

Auf einer Reise mit einigen Freundinnen und Freunden durch Europa ging uns irgendwann das Geld aus, und wir wurden auf Staatskosten in unser Land zurückgeschippert. Ich fand einen Job als Babysitterin in einem

Haushalt, in dem edelster Alkohol zu finden war. Das Geld reichte nicht mehr zum Essen, also kaufte ich Appetitzügler, die in der Kombination mit Alkohol eine gleichzeitige Wach-und-wurscht-egal-Wirkung hatten.

Natürlich verlor ich den Job nach kurzer Zeit. Bald aber lernte ich eine interessante Frau kennen, die Buchhändlerin war, starke Zigaretten rauchte und sich schminkte wie in den Sechzigern; sie soff wie ein Bierkutscher und sie faszinierte mich, denn sie war so offensichtlich eine sensible Natur, nur konnte sie sich nicht so zeigen, weil sie viel zu schutzbedürftig war. Wieder hatte ich eine geeignete Person gefunden, die ich retten zu können glaubte.

Am dortigen Theater fand ich bald eine geeignete Anstellung, und ich zog mit der Bierkutscherin zusammen. Wir lebten wie zwei Kinder, die miteinander erwachsen werden wollen, und wir sofften miteinander jeden Abend und jede Nacht. Irgendwie wollten wir einander mit Hilfe von Alkohol eine Zuflucht, den Schein einer Geborgenheit, den Versuch einer Heimat bieten. Nach einigen Jahren erfuhr ich über Umwege vom Tod meiner Mutter, zu der der Kontakt gänzlich abgebrochen war, und damit scheiterte dieser Versuch; ich verlor im Suff meine Arbeit und auch die Scheinheimat.

Ich war belesen, gebildet und konnte mich gut anpassen, und ich war noch nicht so weit unten, dass man mich nicht gebrauchen konnte. Und wie durch eine gute Fügung bekam ich innerhalb kurzer Zeit in einer nahe gelegenen Großstadt eine neue Arbeit am Theater. Es waren die Siebziger; die Künstler tranken zu der Zeit gerne nach der Arbeit, manche benutzten den Alkohol als enthemmendes Mittel bei der Arbeit. So hatte ich es leicht, mich mit meinem Alkoholkonsum annähernd offen zu zeigen. Wenn ich mehr brauchte, als offensichtlich werden sollte, wechselte ich das Lokal, damit es nicht auffiel.

Bald lernte ich eine alleinerziehende Mutter kennen, die an mir Gefallen hatte, und ich an der neuen Aufgabe, ihr in ihrem Alleingelassensein beizustehen. Wir wurden eine Familie, verdienten beide, der Wein stand auf dem Tisch oder am Bett, wenn ich nach Hause kam; die Rollenverteilung war klar, und sie gewährte mir die Möglichkeit zu trinken, wann immer es mir beliebte.

Wenn ich trank, war alles gut, meine Arbeit, meine Familie, ich selbst war akzeptabel; ich fand manchmal sogar Zeit und Ruhe, um Gott, den ich manches Mal nicht zu erreichen glaubte, zu danken für diese Kontinuität in meinem Leben. Sie dauerte immerhin fünf Jahre; das war viel. Das Ende wurde dadurch eingeleitet, dass ich vor die Wahl gestellt war, entweder eine Entziehungskur zu machen oder die Familie zu verlieren. Ich machte eine Entziehungskur in der nächstgelegenen Psychiatrie mit anschließender kurzzeitiger stationärer Gruppentherapie, und ich verlor die Familie.

Nach einem naheliegenden Rückfall machte ich eine erneute Runde der Maßnahmen und bekam den Rat einer Kollegin, es doch mal mit AA zu versuchen. Wie sich herausstellte, war sie bei den Al-Anon Familiengruppen. Da ich im Suff meine Arbeit selbst gekündigt hatte, brauchte ich also ein ganz neues Zuhause, eine neue Heimat. Ich bekam binnen weniger Tage eine neue Arbeit, eine neue Wohnung und einen damit verbundenen Ortswechsel, der mir den Zugang zu einer Gruppe wie AA erleichterte. Meine Anonymität war mir beruflich wichtig.

Das war 1982, ich kam in eine neue Stadt, hatte einen beruflichen Neuanfang vor mir, ich war trocken, und am 21. Juli 1982 war mein erster Tag in AA. Zum ersten Mal in meinem Leben lebte ich bewusst allein. Ein Jahr lang war ich damit beschäftigt, eine gute AA zu sein, im „Blauen Buch“ zu lesen, mir eine Sponsorin zu finden, in die Mee-

tings zu gehen. Bald übernahm ich Aufgaben, und ich war selbstverständlich auch nach dem ersten Jahr dann Gruppensprecherin. Durch die Aufgaben in AA wurde ich gefestigt, und auch meine spirituelle Ebene bekam wieder Nahrung; ich gedieh einfach gut.

Mein neues trockenes Leben war nahezu perfekt. Nur allein wollte ich nicht bleiben. Sogar die Beziehung zu meiner Schwester erlebte eine neue Blüte; wir sahen uns das erste Mal, nachdem ich etwa ein Jahr trocken war. Es war für mich nicht einfach, denn sie ist Wirtin. Doch auch das ging gut, alle um mich herum waren zufrieden mit der Tatsache, dass ich endlich trocken und es möglich war, mit mir zu kommunizieren, mit mir in Kontakt zu treten. Nur allein wollte ich nicht bleiben.

Im Urlaub in Berlin lernte ich meine zukünftige Gefährtin kennen. Sie wusste, wo es im Leben lang geht, ich wusste, wie es im Leben lang geht; das Arrangement war gemacht, und so lebten wir nach ihrem Umzug zu mir etwa vier Jahre, bis die Beziehung sich als überholt und nicht mehr lebbar herausstellte. Zum ersten Mal erlebte ich eine Trennung trocken und ohne einen Verhaltensrückfall, der unweigerlich in einen Rausch geführt hätte. Der neuerliche Beitritt in einen indischen Orden erleichterte diesen Weg. Und das AA-Programm wirkte auch bei mir. Ich wusste selbst, wo es lang ging; ich fing an, anderen Menschen die Welt zu erklären – ich war überzeugend, ich war brillant.

Bald fand ich eine neue Gefährtin, mit der ich ein Fünftel meines bisherigen Lebens, das heißt, zehn Jahre, verbringen sollte. Sie war eine meiner Schülerinnen, neben meiner Arbeit unterrichtete ich inzwischen eine Art Grenzwissenschaft, die sich allgemeiner Beliebtheit erfreute, der Zeitgeist der Endachtziger tat sein Übriges dazu. Sie war und ist Psychologin, und das war für mich

damals neben AA eine zweite Absicherung, die meiner Auffassung nach das trockene Leben untermauern sollte. In meinen Unterricht ließ ich auch immer mehr das AA-Programm einfließen, denn es schien mir für jeden Menschen geeignet, der auf der Suche nach sich selbst ist. Der Anklang war groß und bestätigte mich.

Ich hatte das beste Leben, das ich je gelebt hatte. Meine Arbeit lief gut, ich hatte Anerkennung, ich schrieb meine Sachen, wie ich es seit meinem zwölften Lebensjahr machte; ich hatte meine ersten Veröffentlichungen schon hinter mir, es folgten weitere, wir machten Reisen durch ganz Europa; ich hatte ein eigenes Auto, kletterte die Karriereleiter nach oben, genoss inzwischen öffentliche Anerkennung, die in meiner neuen Heimatstadt durchaus ins Gewicht fiel; auch gab es AA-Freunde, die daran wohlwollend Anteil nahmen. Ein Leben, wie es so wundervoll in AA Tausend- und Abertausend Mal vorkommt. Wer trocken lebt und bleibt, wer ein spirituelles Leben führt, wer den Zwölften Schritt aktiv lebt, erfährt immer eine Verbesserung seines Lebens.

Dann wurde ich zu sicher; ich hörte auf, meine Zwischeninventur zu machen, fing an, mich in AA zu langweilen. Ich wollte mehr – was auch immer. Meine Beziehung hatte die ersten Krisen hinter sich, ich redete zu niemandem darüber; meine Sponsorin zog in einen anderen Ort, ich hatte keine Aufgabe mehr in AA übernommen, ging unregelmäßig in die Meetings. Ich wusste doch sowieso alles; was konnte mir schon passieren, ich war etliche Jahre trocken.

So verging die Zeit ohne AA, ein wenig hochmütiger, ein wenig grauer, ein wenig noch gleichbleibend, etwa vier Jahre. Ich feierte meinen zehnten Trocken-Geburts- tag am 21. Juli 1992. Und im Urlaub dieses Jahres begann mein erneuter Rückfall in Form einer alkoholischen

Medizin, die ich mir selbst verabreichte, weil ich überzeugt war, es mache mir nichts aus, Alkohol als Medizin zu mir zu nehmen. In meiner grenzenlosen Selbstüberschätzung betrog ich mich selbst mit dem Wissen, der Rückfall fange ja im Kopf an, ohne zu merken, dass genau das in meinem Kopf gerade stattfand.

Bald danach befand ich, dass Wein als Geschmacksverstärker im Verhältnis 1 zu 100 in einem Glas voll Wasser mir nichts ausmache, und ich bemerkte nicht die Geschwindigkeit, mit der das Verhältnis auf 1 zu 3 anstieg. Der Beweis, dass ich große Trinkpausen von einem halben Jahr oder wenigstens mehreren Monaten machen konnte, genügte mir auch bald.

Und so verging die Zeit meines psychischen und geistigen Verfalls zunächst recht langsam. Alles in allem dauerte der Rückfall insgesamt acht Jahre, im letzten Jahr verlor ich meinen Führerschein. Ich flehte meine Gefährtin an, mich doch endlich zu verlassen, weil ich inzwischen im Lauf der Jahre meine Identität verloren hatte (wie wahrscheinlich immer in allen Beziehungen meines Lebens) und mich damit begnügte, das Leben der jeweiligen Partner zu leben; wichtig dabei war wohl, nicht auf mich schauen zu müssen. Sie tat es, sie verließ mich.

Nachdem ich meine Würde dadurch verlor, meine Exkreme auf meinem Teppich zu finden, weil ich es offensichtlich nicht mehr bis zur Toilette geschafft hatte, und in der Arbeit einer meiner Chefs mich bat, doch bitte was für mich zu tun, sonst müsse er mich entlassen, obwohl er das nicht wolle, konnte ich eine Woche, bevor sie auszog, erneut das erste Glas stehen lassen. Ich goss den Rest der Weinflasche in den Ausguss, und meine ersten 24 trockenen Stunden hatte ich am 16. Juli 2000 hinter mir. Die Straßenbahn-Fahrkarte, die mich erneut ins Meeting beförderte, habe ich heute noch. Ich hätte so

gerne gesagt, hallo Leute, da bin ich wieder, ich war lange nicht mehr hier, es geht mir gut, wie läuft's denn so ... aber ich konnte es Gott sei Dank nicht.

Eine Woche saß ich an den Tischen und konnte nicht reden. Ich traf noch ein paar wenige Freunde von früher, aber ich konnte nicht sprechen. Bis ein Freund anfang zu erzählen, dass er demnächst in Urlaub führe; er sei total fit; früher hätte er immer Bier getrunken, jetzt im Urlaub wolle er probieren, kontrolliert Wein zu trinken. Mein Herz pochte bis zum Hals; das war meine Stunde; ich fühlte förmlich, wie AA funktioniert. Ich machte den Mund auf und erzählte von meinem Rückfall, von meiner Überheblichkeit sogar mir selbst gegenüber und von meiner Unfähigkeit, Alkoholismus bei mir selbst als eine Krankheit anzuerkennen, die es mir unmöglich macht, je wieder zu trinken oder Alkohol in irgendeiner Form zu mir zu nehmen.

Das erste Mal in meinem Leben hatte ich gefühlt, was das AA-Programm bedeutet. Es war nicht das Wissen, es war die Überzeugung, die mich wieder in dieser Gemeinschaft meinen Platz einnehmen ließ. Ich musste noch viele Hürden an Selbstüberschätzung überwinden, und ich musste noch viele erneute Anfangsschwierigkeiten hinnehmen, um zu begreifen, dass die Akzeptanz das wichtigste in meinem Leben werden und bleiben sollte. Ich habe seither viele Abschiede nehmen müssen, die ich nicht gewollt habe; ich habe allerdings meine Arbeit behalten und habe meine Würde zurück, die ich mir selbst genommen hatte.

Und auch mein Verhältnis zu Gott, wie ich Ihn verstehe, hat noch eine neue Dimension bekommen, die ich nur im Laufe meiner Jahre leben kann, anstatt über sie zu dozieren. Für mich ist in meinem Leben sehr wichtig geworden, den Sechsten Schritt in mir anzuerkennen.

Solange ich nicht fähig war zu begreifen, dass nur Gott, wie ich Ihn verstehe, in der Lage ist, meine Charakterfehler zu beseitigen, solange konnte ich kein Vertrauen zu Gott fassen und somit auch kein Selbstvertrauen aufbauen. Meine fehlenden Charaktereigenschaften werden mir von Gott geschenkt, solange ich darauf vertraue, dass Gott sie mir zur rechten Zeit gibt, wenn ich gelernt habe, sie zu gebrauchen.

Niemand von uns hat Geduld, vor allem nicht mit sich selbst. Ich habe mich immer für alles verachtet, was ich nicht perfekt auf die Reihe bekommen habe. Keine Härte gegen mich war hart genug. Bis ich eines Tages, ausgelöst durch eine tiefe, längst vergessene Trauer um meinen Vater, um den ich zu trauern mir nie gestattet hatte, in eine überwältigende Verzweiflung geriet, die mich an den Rand meines Lebens hätte spülen können, wären da nicht die guten, alten Schlagworte der spirituellen AA-Freundinnen gewesen, die mir auch in dieser Zeit im Bewusstsein blieben:

Du kannst nicht tiefer fallen als in Gottes Hand.

Tu nichts, lass Gott es tun.

Nur für heute.

Das Wichtigste zuerst.

*Nimm dich selber nicht so wichtig,
aber nimm dich ernst.*

Gott hat nur Einzelkinder.

Es gibt einen Gott; du bist es nicht.

Diese Gedanken und viele mehr und unser Gelassenheitsgebet haben mich Geduld gelehrt. Sie haben mich gelehrt, auch in dieser emotional schweren Zeit Akzep-

DER 6. SCHRITT WAR DER SCHLÜSSEL

tanz zu behalten, und zwar für mich selbst. Ich habe erfahren, was Barmherzigkeit ist, die ich erst anwenden kann, wenn ich sie mir selbst angedeihen lasse. Und all das hätte ich nie erleben können, wenn nicht Gott das Fehlen in meinem Charakter ausgeglichen hätte, als ich dazu bereit war. Gott hat viele Hände, die er mir reicht in Form von anderen Menschen.

Ich danke für die Gelegenheit, meine Geschichte hier erzählen zu dürfen. In der Bibel steht: Alles ist ein Wunder, alles ist ein Wagen, der weiterbringt. Jeder ist ein Bote.