

ICH WOLLTE ES ALLEINE SCHAFFEN

Ich bin Hannelore und Alkoholikerin.

Ein Wunschkind – das bin ich sicher nicht, als ich im März 1947 geboren werde. In dieser Zeit ist es nicht „chic“, mit fast 48 Jahren noch ein Kind zu kriegen. Besonders dann nicht, wenn schon sieben Stück da sind und von Wohlstand keine Spur. „Arm, aber sauber“, habe ich später gefluchst, wenn ich nach meinem Zuhause gefragt wurde, und habe mich dafür geschämt. Aber zunächst ist meine Mutter mit Schämen dran. Denn das Gefühl, das „gehört sich nicht“, ist zunächst wesentlich stärker als die Freude, ein Kind zu bekommen. Obwohl – wie ich später erlebe – meiner Mutter, meinen Eltern Kinder etwas sehr Wichtiges sind.

Wie auch immer, ich bin da und werde geliebt. Auch von meinen älteren Geschwistern. Nur die älteste Schwester ist 25 Jahre alt und hat eine kleine Tochter, der ich die Oma wegnehme. Diese Schwester hält mein Erscheinen für überflüssig und lässt es mich in den darauf folgenden Jahren auch deutlich spüren. Der ständige Vergleich mit ihrer Tochter, die braune Augen, dunkle Locken und einen braunen Teint hat – ich bin strohblond mit undefinierbarer Augenfarbe, dazu ein blasses Fell, das nie richtig braun wird – schon damals ein Statussymbol –, ist ein erstes Mosaiksteinchen in meiner Schamgeschichte. Wenn sie da ist, fühle ich mich automatisch hässlich und blöd.

Fünf Monate nach meiner Geburt verunglückt meine Mutter so schwer, dass sie sich in den darauf

folgenden Jahren mehr in Krankenhäusern aufhält als zu Hause. Meine damals 17-jährige Schwester übernimmt die Haushaltsführung und mich. Und auch sie liebt mich. Ich bin das Püppchen ohne Mutter, werde bestrickt und betütert. Armes Hascherl. So habe ich mich dann auch lange gesehen, bis mir auf den Fotos aus der Zeit die wunderschönen Haarschleifen aufgefallen sind, die auf meinem Kopf prunken, die liebevoll aus wenig Vorhandenem angefertigten Kleidchen. Von wegen armes Hascherl.

Als dann meine Mutter nach etwa drei Jahren wieder ständig zu Hause ist, an zwei Krücken, die sie für den Rest ihres Lebens gebrauchen wird, sich mühsam fortbewegend, ist das für mich völlig normal. Das Gefühl, dass bei mir einige Dinge anders sind als bei meinen Altersgenossen, mit Eltern, die meine Großeltern hätten sein können, mit einer Mutter, die nie das Haus verlassen kann, habe ich erst, als ich Kontakte zur Schule und anderen Dorfkindern bekomme. Mein Elternhaus steht am Deich, weit weg von den nächsten Nachbarn, sodass der Horizont meiner Kinderwelt sehr begrenzt ist. Und wieder ist da das Gefühl, nicht richtig zu sein, sich schämen zu müssen.

Meine Erinnerungen an meine ersten Lebensjahre sind geprägt von „lieb sein“. Ich kann mit drei Jahren Lieder singen und Gedichte aufsagen. Ich werde von meiner Familie vorgeführt, weil sie so stolz auf mich „Nachkömmling“ ist. Und ich bin zufrieden, wenn ich spüre, dass um mich herum Harmonie ist und es den Menschen gut geht. Dafür tue ich alles. Dafür erzähle ich nichts von meinem Kummer, den ich oft habe, nichts von meinen Ängsten, die mich begleiten, nichts von meinen Fragen, die ich gerne stellen möchte, es aber nicht tue, weil ich instinktiv spüre, dass es sie krän-

ken würde. Oder Kummer machen. Das kann ich nicht ertragen. Da mache ich das lieber mit mir alleine aus.

Bis zu meinem 10. Lebensjahr gelingt mir das alles ganz gut. Ich bin die beste Schülerin in der Volksschule – wehe, wenn einer ein besseres Diktat, eine bessere Rechenarbeit geschrieben hat. Dann fühle ich mich sofort total mickrig. Dann schäme ich mich, weil meine Eltern traurig sind. Ob sie das wirklich waren? Ich weiß es nicht. Ich habe nie ausprobiert zu erfahren, wie sie mit mir umgehen würden, wenn ich nicht so gut bin. Heute glaube ich, dass sie mich dann genauso geliebt hätten. Mit zehn Jahren werde ich auf das Gymnasium geschickt. 20 km von zu Hause entfernt trennen mich Welten von dieser Eliteschule. Meine Mitschüler kommen fast ausschließlich aus reichen Familien, tragen die neuesten Klamotten – das Wirtschaftswunder hat in Deutschland gerade angefangen. Sie fahren mit ihren Eltern nach Italien. Sie wohnen in schönen Häusern, ihre Väter haben tolle Berufe und verdienen viel Geld.

Bei uns zu Hause hat das alles nicht stattgefunden. Mein Vater ist inzwischen in Rente, unsere kleine Landwirtschaft wirft gerade so viel ab, dass – mit viel Mühe – meine wichtigsten Bücher und meine Wochenkarte für den Bus finanziert werden können. Zum Anziehen nur das Nötigste. Die Möglichkeiten, mich zu schämen, werden immer zahlreicher. Darüber zu sprechen würde mir nie einfallen. Das kann ich nicht aushalten. Und vor allen Dingen, es würde meine Leute kränken.

Meine Lösung ist „Rückzug“ – ich flüchte aus dieser Welt. Ich gebe von mir und meinen Gefühlen nichts preis, niemandem. Ich lese in jeder freien Minute. Ich entziehe mich meiner Realität, indem ich in fremde Welten, in andere Leben abtauche. Ich bin einfach nicht da. Es macht mich verrückt, wenn ich in den nor-

malen Alltag zurück muss. Sei es, dass ich in die Schule gehe, sei es, dass ich zu Hause meine Pflichten erfüllen muss. Natürlich sind meine Eltern stolz auf ihre intelligente wissbegierige Tochter, die einzige, die liest, die die „höhere Schule“ besucht, und dann auch die erste, die einen Beruf erlernen darf.

Bis zu diesem Zeitpunkt weiß ich über Alkohol nur, dass im Winter ein Grog wärmt und zu ganz festlichen Anlässen – höchst selten bei uns – Erwachsene ein Glas Wein trinken. Doch das ändert sich schlagartig an meinem 16. Geburtstag. Mein Bruder heiratet, und der Polterabend mit seinen vielen Kollegen wird groß gefeiert. Habe ich bis dahin auf jeder Veranstaltung, die mich mit männlichen Wesen in Berührung bringt, tierisch gelitten, weil ich mich so hässlich und minderwertig, so linkisch und so wenig weiblich fühle, habe ich an diesem Abend das große Aha-Erlebnis.

Im Beisein meiner Familie darf ich zum ersten Mal Schnaps und Bier probieren. Und erlebe die Wahnsinnsveränderung: Ich kann plötzlich locker sein, flirten, tanzen. Ich bin plötzlich das Mädchen, das ich in meiner Fantasie immer bin. Das schlagfertig ist, selbstbewusst und ... offenbar anziehend. Ich habe „Chancen“ bei „Jungs“! Ich, die ich mich mit 15 Jahren schon als alte Jungfer sterben sah, weil kein Mann je eine 1,80 m große Frau ohne jegliche Rundungen haben will, lerne meinen ersten Freund kennen. Harmlos, aber immerhin.

Ja, und im Grunde war es das. Das, was in den nächsten Jahren folgt, ist die Geschichte einer Frau, die vom ersten Schluck an geistig abhängig ist. Die sich keine Feier mehr vorstellen kann, ohne wenigstens eine Kleinigkeit zu trinken. Damit gelingt alles. Ich bin Mittelpunkt auf den Partys, ich bin witzig, mitreißend –

soll man einer wagen, in meinem Beisein ein Gläschen abzulehnen. Hohn und Spott gieße ich über ihn und habe natürlich meine Freunde, die mit mir trinken und Spaß haben. Das andere, das sind die armen Tropfe, die Spießler.

Das Leben macht mir Spaß, ich lerne einen Beruf und verdiene endlich das Geld, was mir noch fehlte. Und ich fange an, irgendeinem Phantom nachzujagen, von dem ich nicht weiß, was es sein soll. Ich bin ruhelos, ich wechsele jedes Jahr meinen Arbeitsplatz. Da ich gut bin in meinem Beruf, finde ich locker neue Jobs, besser bezahlt, in einer anderen Stadt. Ich ziehe um. Von der Kleinstadt in die nächstgrößere. Wieder zurück, oft auch wegen eines neuen Partners, die ich genauso häufig wechsele, weil irgendwann bei allen Dingen mich das Gefühl einholt: „Das kann es doch nicht gewesen sein, da fehlt was.“ Aber was? Ich weiß es nicht.

Inzwischen bin ich 22 Jahre alt, verheiratet, bin von Norddeutschland nach Düsseldorf gezogen. Ich trinke immer mehr, bin immer öfter so betrunken, dass mir Stunden fehlen. Wenn im Büro eine Feier ist, finde ich es unerträglich, sie irgendwann zu beenden. Wenn die Kollegen wieder an die Arbeit gehen, suche ich Gelegenheit, irgendwo weiterzumachen. Meistens finde ich jemanden, dem es so geht wie mir. Ich schlafe auf dem Weg vom Arbeitsplatz nach Hause in der Straßenbahn ein, sodass man mich irgendwo raussetzt.

Ich bleibe bei Feiern bis morgens in einer Ecke im Lokal hocken, weil ich irgendwann am Abend so voll war, dass ich mich irgendwohin verkriechen musste. Und ich fange an, morgens das Zittern mit Alkohol zu bekämpfen. Fahre mit dem Auto angetrunken zum Dienst, wo ich den Tag überlebe, indem ich Rotwein aus Kaffeetassen trinke.

Meine Ehe, die ich 1970 geschlossen habe, wird immer chaotischer. Da wir zusammen trinken, wird aus einem Streit eine Prügelei. Das heißt, er prügelt in seiner Hilflosigkeit, weil ich betrunken so aggressiv und verletzend bin, dass das seine letzte Möglichkeit ist, mich mundtot zu machen. Er bricht sich dabei die Hand, und ich ziehe in unserer Nachbarschaft die Schau der armen, misshandelten Ehefrau ab, die fleißig und arbeitsam ist. Dass sie säuft, weiß zu diesem Zeitpunkt keiner, auch nicht, dass ich in dieser Zeit ziemlich wahllos mit Männern schlafe, weil das für mich die einzige Möglichkeit ist, noch etwas zu spüren. Mich noch als Frau zu fühlen. Dabei fühle ich mich nur noch mies. Und schuld ist natürlich mein Mann. Mein Karussell des Leugnens, des Abstreitens, des Schuldverteilens dreht sich rasant.

Aber es reicht noch lange nicht. Wir ziehen mal wieder um, es ändert nichts. Da ich es immer noch schaffe zu arbeiten und nach außen hin alles einigermaßen in Ordnung aussieht, werde ich nicht angesprochen auf meinen Alkoholkonsum. Weil ich ja auch nett bin, mein letztes Hemd verschenke, um alles wiedergutzumachen. Ein Arbeitgeber traut sich, mir nahe zu legen, mir einen anderen Job zu suchen. Das ist für mich, die sich auf ihre Leistung immer so viel zugutehält, ein Hammer. Ich schäme mich zu Tode, und ich tue alles, damit keiner erfährt, was da passiert ist. So wie ich schon lange einen Fulltime-Job damit habe zu verdecken, zu vertuschen, wieder in Ordnung zu bringen.

Dann geht irgendwann nichts mehr. Anfang 1979 saufe ich nur noch, versuche Pausen einzulegen. Schaffe eine Woche oder zwei. Arbeite doppelt, um alles wieder hinzubiegen. Saufe wieder. Erster Klinikaufenthalt. Ich lüge, dass sich die Balken biegen. Die Leberpunktion erkläre ich mit Gelbsucht. (Ich weiß bis heute nicht,

wie sich Gelbsucht anfühlt.) Ich habe das Gefühl, dass es mich umbringt, wenn ich zugebe, was ist. Meine Scham ist so groß, dass ich überhaupt nicht auf die Idee komme, um Hilfe zu bitten. Weil ich schon lange nicht mehr kann, schon lange nur noch mit Mühe jeden Tag überlebe. Als ein Arzt in der Klinik mir sagt, dass ich Alkoholikerin bin, würde ich am liebsten im nächsten Mauselloch verschwinden. Ich fühle mich gedemütigt, wieder als letzten Dreck. Hilfe bietet er mir nicht an.

Nach 14 Tagen bin ich wieder zu Hause. Ich bin starr vor Angst und Entsetzen, wieder anzufangen. Aber nichts in mir ist bereit, etwas zu unternehmen. Ich will es allein schaffen. Drei Monate lebe ich so, ohne etwas zu trinken. Tue so, als ob alles in Ordnung ist, gehe mit auf Feiern, fahre, bin wieder die Tolle. Gefühle habe ich keine. Ich bin tot, ich weiß nicht, wie ich leben soll. Ich tue nur so, als ob ich es weiß. Dann verlässt mich mein Mann und zieht zu einer anderen Frau. Mehr brauche ich nicht als – mal wieder – das Gefühl, nichts wert zu sein, nicht einmal als Ehefrau zu taugen. In zwei Tagen hole ich alles nach, was ich in den drei Monaten nicht getrunken habe. Es folgt ein Aufenthalt im Landeskrankenhaus. Scheidung. Aus.

Spätestens ab diesem Zeitpunkt muss ich Gott ins Spiel bringen, den ich bis dahin nicht wahrgenommen habe, der aber wohl schon lange ein paar Dutzend Schutzengel für mich im Einsatz hatte. Nur so ist es zu erklären, dass ich genau zu diesem Zeitpunkt eine neue Arbeitsstelle antreten muss, wo ich mich Schreibtisch an Schreibtisch mit einem trockenen Alkoholiker – damals der aktivste AA in unserer Stadt – wiederfinde. Zunächst Panik.

Mein Aufenthalt im LKH Wehnen ist genau fünf Tage her. Merken die was? Das ganze Büro – es sind nur

fünf Personen – ist AA-verseucht. Alle wissen über Alkoholismus Bescheid. Und ich sitze mittendrin – immer noch nicht bereit zuzugeben, dass ich auch „so eine“ bin. Beim nächsten gemeinsamen Mittagessen trinke ich „vorsichtshalber“ ein Bier, damit „die so was gar nicht erst denken“. Ganz langsam trinke ich wieder immer etwas mehr, fange mit diesem Kollegen ein Verhältnis an (logisch – die Chemie stimmt ja), obwohl ich weiß, dass er verheiratet ist. Das alte Muster. Es wiederholt sich alles, weil ich natürlich nichts dazugelernt habe.

Ein Jahr dauert es und ich hänge voll wieder drin. Irgendwie habe ich es geschafft, dass dieser Mann nichts mitkriegt. Meine Schauspielkunst hat einen Oscar verdient. Aber dann geht nichts mehr. Ins Büro mit Flasche im Gepäck funktioniert nicht, dazu wissen alle zu genau über die Symptome von Alkoholismus Bescheid. Ich verriegele meine Wohnungstür, gehe nicht mehr ans Telefon und saufe. Irgendwie will und kann ich auch nicht mehr. Einem Schutzengel kommt meine Krankmeldung spanisch vor; sie alarmiert Leute, die einen Schlüssel zu meiner Wohnung haben.

Und dann das Wunder: Als sie vor meiner Wohnungstür stehen, kann ich plötzlich sagen: „Ich lasse niemanden rein, aber ich habe bei AA um Hilfe gebeten.“ Meine Bankrotterklärung. Warum ich das plötzlich sagen kann und warum ich anrufen kann, warum ich den dann in meiner Wohnung auftauchenden drei AA-Freunden sagen kann, dass ich Alkoholikerin bin, warum ich ohne Widerstand mich noch einmal zu einer Entgiftung ins Krankenhaus karren lasse, warum ich ab dem 18.01.81 keinen Tropfen Alkohol mehr trinken muss, warum ich in meinem ersten AA-Meeting am 23.01.81 meine Geschichte erzählen kann? Das weiß ich nicht. Ich nenne es heute Gnade.

Was ich zu diesem Zeitpunkt nicht weiß und was ich wohl auch nicht geglaubt hätte, wenn man es mir prophezeit hätte, ist das, was sich dann in meinem Leben verändert, als ich anfangs, regelmäßig die AA-Meetings zu besuchen. Zunächst nur aus Angst. Ich traue mich in den ersten Wochen meiner Trockenheit oft nicht, abends allein zu Hause zu sein. Mein Kiosk ist immer noch genauso nah wie vorher. Und ohne Krücke Alkohol ist das Leben eine äußerst wackelige Angelegenheit.

Nur weil ich das Glas stehen lasse, kann ich ja nicht plötzlich leben. Dabei kann ich nicht sagen, was mir Halt in AA gibt. Ist es die Offenheit, mit der jeder von sich Dinge erzählt, die ich drei Jahrzehnte lang für mich behalten habe, weil ich davon überzeugt war, dass keine Frau außer mir so säuft. Ist es das Gefühl, dass keiner mich dort verachtet, dass ich mich dort nicht schämen muss, weil alle sagen, dass sie das elende Leben, das ich geführt hatte, kennen?

Ich weiß es nicht. Ich weiß nur, dass ich mich zunehmend wohler fühlte. Ich übernehme kleine Dienste. Ich werde zum Meetingsprecher gewählt und bereite mich stundenlang sorgfältig zu einem Thema vor. Wenn ich dann die damals obligatorische Frage stelle: „Hat jemand ein Problem?“, gehe ich meistens mit meinen schriftlichen Ausarbeitungen wieder nach Hause. Oft sauer habe ich doch so gute Gedanken, die nur keiner hören will. Erst nach und nach ist mir klar geworden, dass ich auf diese Art und Weise meinen Einstieg in die Literatur erhalten habe. Ich musste ja immer nachblättern, was gemeint ist. Die Spiritualität des alten 24-Stunden-Buches fasziniert mich, aber verstehen kann ich vieles nicht.

Bis dahin habe ich mit Glauben an Gott (oder „Höhere Macht“) nicht so viel am Hut. Höchstens in

der Art, dass ich gebetet habe, wenn ich früher glaubte, besoffen meine Autoschlüssel in den Gully fallen gelassen zu haben. Dann habe ich auch ein „Gott sei Dank“ nach ‚oben‘ geschickt, wenn es mal wieder gut gegangen ist. Darüber hinaus bin ich bis dahin eher davon überzeugt, dass von da keine große Hilfe zu erwarten ist. In der AA-Literatur klingt das alles ganz anders, und da ich schon begriffen habe, dass bis dahin mein Leben kein rechter Erfolg war, bin ich auch bereit, mich auf etwas Neues einzulassen. Schaden kann es ja nicht.

Und an dieser Stelle muss ich schon mal wieder „Danke“ sagen, dass mir Menschen – meine Sponsoren – geschickt werden, die meine Fragen beantworten, die mit mir auf dem Weg sind und meine Neugier und meinen Wunsch, mein Leben zu verändern, ernst nehmen. Zunächst werde ich dann für die nächsten Monate ein voll ausgelasteter Twosteppper. Dass ich dem Alkohol gegenüber machtlos bin (1. Hälfte vom 1. Schritt) und (12. Schritt. 2. Hälfte) die Botschaft weitergeben muss, kann ich begreifen und akzeptieren. Und das gibt mir auch ganz schnell das Gefühl, dass mein Leben nicht völlig sinnlos ist.

Ich bin zu diesem Zeitpunkt solo, habe ein Auto, bin noch recht ansehnlich mit 34 Jahren und ziemlich schnell mittendrin in der Oldenburger AA-Gemeinschaft. Habe viele Kontakte, werde offenbar gemocht (für mich damals noch eine Sache, der ich nicht recht traute, und für die ich sicherheitshalber ganz viel tun wollte) und schleppe alle Alkoholiker, derer ich habhaft werden kann, in die Meetings, habe bei mir zu Hause die Bude voll und bin der große Kümmerer, wie früher.

Aber – mir geht es gut, ich habe keinen Saufruck, mir macht das Leben Spaß, und es bleiben auch einige meiner „Schäfchen“ trocken. Einige, die meisten

nicht. Wenn ich sie nicht abhole, kommen sie nicht in die Meetings und viele trinken wieder. Und wieder schleicht sich bei mir das Gefühl ein: Ich kann nichts, ich habe alles falsch gemacht, und, und, und. Und fast hätte mich das meine Trockenheit gekostet, wenn ich nicht bis dahin gelernt hätte, über viele Dinge zu sprechen. Und so darf ich die wohl wichtigste Erfahrung in meinem neuen Leben machen. Meine Sponsoren erklären mir, dass ich nur Werkzeug bin. Dass ich meinen Teil tun muss (das tat ich, das wusste ich) und dass ich dann loslassen muss. Loslassen, dem anderen sein Los lassen, Gott überlassen.

Und über diesen Weg bin ich zu der wunderbaren Erfahrung des 3. und 11. Schrittes gekommen: Ich muss tun, was ich kann und Gott um Führung bitten, mir zu zeigen, was ich tun muss. Ihn bitten, mir die Kraft zu geben, die für mich vorgesehenen Aufgaben immer für einen Tag zu schaffen. Und das Wichtigste: zu akzeptieren, wie immer auch das Ergebnis ist. Das übe ich seitdem mit mehr oder weniger Erfolg. Nach so vielen Jahren des Übens kann ich aber feststellen, dass es immer einfacher wird. Heute kann ich viel Energie sparen, wenn ich etwas früher sagen kann „Dein Wille geschehe“, nicht meiner.

Ja, das ist der Anfang in AA. Es spricht sich bald herum, dass ich nicht nur lesen und schreiben kann, sondern: stenografieren. Und eines habe ich in AA bis heute nie erlebt: dass ich keinen Dienst kriege, wenn ich etwas tun will. Ich habe das große Glück erfahren, dass ich seit 1981 für AA Protokolle schreiben darf. Bei allen möglichen Arbeitsmeetings. Bei der (damals noch) Landesgruppe, Intergruppe, Citygruppe, bei den VorbereitungsTeams für die Deutschsprachigen Ländertreffen in Oldenburg, zeitweise auch in Bremen. Gern

würde ich die Papiermengen auf einem Haufen sehen, die ich in AA vollgeschrieben habe. Toll daran ist, dass ich – ganz nebenbei – so viel über AA erfahren habe, wie sonst wohl nur wenige. Ich musste ja kapieren, was ich da schreibe und mich gedanklich immer damit befassen, nachfragen und nachlesen.

Ja, und so nach und nach ist die Gemeinschaft AA meine große Liebe und ein ganz großer Teil meines Lebens geworden. Die Freunde haben mir Dienste anvertraut: in der Intergruppe, bei den Deutschsprachigen Ländertreffen, bei den Informationsmeetings in Krankenhäusern, Schulen und anderen öffentlichen Institutionen. Und ich tue all das seither mit ganz viel Freude, mit ganz viel Zufriedenheit und zwischendurch mit ganz viel Glücksgefühlen. Bis heute! Ich, die ich bis zu meiner Kapitulation über Jahre nie länger als ein Jahr in einer Arbeitsstelle blieb, Freunde wechselte, weil es nicht mehr spannend war, von einer Stadt zur anderen umzog, weil ich wieder einen Kick brauchte.

Ich bin mittlerweile fast 24 Jahre in dieser Gemeinschaft und es ist noch nie langweilig geworden. Seit über zehn Jahren ist mein Stammmeeting ein Schritte-Meeting. Ich habe gelernt, die Schritte in meinem Leben wirken zu lassen. Ich muss nicht in unserem Programm „arbeiten“, ich muss nur den Wunsch haben, dass Gott bei mir die Veränderungen vornimmt, die mir helfen, trocken zu bleiben und auch ganz schön nüchtern zu werden.

Vieles ist noch passiert, was ich als Wunder bezeichne. Ich durfte die zweite Hälfte vom 1. Schritt kapieren, dass dem Leben gegenüber machtlos sein nichts mit Geld, Auto und Job haben zu tun hat, sondern mit meinen Gefühlen. Ich bin ein Gefühlschaot. Besonders in Bezug auf Partnerschaften, egal ob zu

Hause, im Berufsleben, Nachbarschaft usw. Himmelhoch jauchzend, zu Tode betrübt! Ich konnte die mickrigsten Sachen nicht, z. B. einem Kollegen sagen, wenn er mir auf die Füße getreten hat. Anstatt meine Grenzen aufzuzeigen, habe ich eine halbe Flasche Schnaps getrunken und ihn dann platt gemacht. Mit AA im Nacken habe ich gelernt, hinzugehen und Dinge sachlich zu regeln. Ich kann heute auch schon richtig streiten und glaube nicht mehr, dass mich anschließend keiner mehr mag.

Ich kann tanzen, ohne mir vorher Mut anzutrinken, ich mag meinen Körper, obwohl er bestimmt nicht schöner geworden ist seitdem, höchstens würdiger, weil älter. Ich bin keine „Ein-Meter-achtziggroße-Mimose“ mehr (so habe ich mich anfangs in den Meetings vorgestellt). Ich kann aushalten, wenn mich jemand lieber von hinten als von vorne sieht. Ich kann mich für mich und für meine Überzeugungen, u. a. für AA, einsetzen, auch wenn ich dafür manchmal nicht nur geliebt werde. Und, und, und ... es gäbe noch so viel zu erzählen, was sich in meinem Leben alles geändert hat. Manchmal glaube ich, dass Gott mich ungefähr so gewollt hat, wie ich heute sein kann. Da ich aber alle Holzwege ausprobiert habe, die sich anboten, habe ich diesen Weg zu mir erst mit AA nach einer heftigen Bankrotterklärung finden können.

Im Schutz der AA-Gemeinschaft habe ich schwierige Lebenssituationen erst einmal in Meetings „üben“ können, bevor ich mich getraut habe, sie dann im richtigen, normalen Alltag zu probieren. In den Diensten habe ich gelernt, Verantwortung zu übernehmen und den Begriff „Demut“ zu erfahren. Weil es in AA für Dienste kein Honorar und keine großen Lobeshymnen gibt. Die Belohnung ist, dass ich trocken und nüchtern

bleibe und das Gefühl habe, dass ich in meinem neuen Leben etwas Besseres wiederbekommen habe, als ich aufgegeben habe. Die beste Voraussetzung, jeden Tag aufs Neue das Glas stehen zu lassen und neugierig zu sein auf das, was ich noch lernen darf.

Ich habe heute Frieden mit meiner Familie; an meinem Arbeitsplatz werde ich akzeptiert und – glaube ich – auch gemocht. Meine Lebenshilfen sind heute Ehrlichkeit, Disziplin und Liebe. Früher habe ich das, was ich heute mit Freude lebe, als ‚spießig‘ bezeichnet. Darüber kann ich heute schmunzeln, weil es sich so unheimlich gut anfühlt.

Und bald jährt sich wieder mein Trockengeburtstag. Ich habe in diesen Jahren unzählige Meetings besucht. In Deutschland, in Holland, auf Malta, in Amerika und – ganz wichtig – in Ostfriesland, meiner Heimat. Und überall ist AA mein Zuhause. Ich weiß, dass mit dem Trinken aufzuhören nicht schwer ist, dass ich es aber nicht allein schaffen kann, anschließend das Leben ohne Krücke Alkohol zu meistern. Bis heute lerne ich jeden Tag dazu und finde das Leben als Alkoholikerin mit dem Zwölf-Schritte-Programm so ungeheuer spannend, dass ich wenig Angst habe, nicht mehr in die Meetings zu gehen. Es ist ein Teil meines Lebens geworden.

Und dafür danke ich meinem Gott und seinen Werkzeugen, den Menschen in AA.