

## GLÜCKLICH, FROH UND FREI ...

*Ich heiÙe Helga, ich bin Alkoholikerin.*

Als ich diesen Satz zum ersten Mal aussprach, fühlte ich, dass ich angekommen war, angekommen bei AA und bei mir selbst, bei einer tiefen Wahrheit, die ich viele Jahre lang zu verleugnen versucht hatte. Ich habe lange in der Selbsttäuschung verharret, dass ich mit Alkohol kein Problem hätte. Ich wollte anders sein als meine Mutter, das war mein Lebensplan.

Meine Mutter war Alkoholikerin, sie starb mit 55 Jahren an einer Leberzirrhose. In meiner Familie gehörte Alkohol zum Alltag. Auch mein Stiefvater trank regelmäßig. Wenn eine Flasche auf den Tisch kam, wurde sie geleert. Und es kamen immer Flaschen auf den Tisch, vor allem abends, wenn meine Eltern zusammensaßen und sich, wie sie es nannten, „entspannten“.

Ich hatte immer den Eindruck, nicht zu meiner Familie zu gehören. Ich war ein Einzelkind und hatte mich innerlich längst von meinen Eltern so abgetrennt, dass ich die Illusion pflegen konnte: Ich bin anders. Ich schuf mir eine Geschichte, mit der ich mich vor mir selbst verstecken konnte und immer das Opfer blieb: Meine Eltern lieben sich und für mich ist nichts mehr übrig, ich bin immer draußen vor, gehöre nicht dazu.

Verstärkt wurde diese Haltung durch ein Grundgefühl: Ich bin nicht in Ordnung, ich bin nicht ... genug oder ich bin zu ..., nicht ordentlich genug, nicht fleißig genug, nicht schnell genug, vor allem aber nicht gut genug was auch immer die Anforderungen, die andere und ich mir stellten, sein mochten. Die andere Variante

war: Ich bin zu tollpatschig, zu gierig, zu empfindlich, zu auffällig ... Dazu gehörte die Botschaft: Wo auch immer ich bin, bin ich ein Störfaktor.

Ich habe mir als Kind häufig gewünscht, tot zu sein oder ganz schnell erwachsen, in der Hoffnung, das Erwachsenwerden würde die magische Lösung für alle meine Probleme bieten. Es war nicht das Erwachsenwerden, es war der Alkohol, der mir zunächst Erleichterung verschaffte. Ich sehe mich zusammen mit meinen Eltern trinken, ich glaubte, nun sei das Wunder geschehen:

Ich war akzeptiert, ich hatte teil an ihrem abendlichen Ritual. Mein Stiefvater lehrte mich, Weine zu unterscheiden und eine „Trinkkultur“ zu entwickeln. Er war der festen Überzeugung, dass ich gerade als Mädchen Trinkfestigkeit brauchte, um nicht in die Fänge von männlichen Verführern zu geraten. Wenn ich klagte, dass ich Alkohol nicht vertrug, sagte er: „Üben, üben, üben ...“

Und ich übte. Ich merkte, dass ich mit Alkohol Dinge tun konnte, vor denen ich sonst Angst hatte; ich spürte ungeahnte Kraft und Selbstbewusstsein in mir. Wenn ich trank, fühlte ich mich – zumindest in der Anfangsphase – schön und liebenswert, ich konnte Kontakt zu Menschen aufnehmen, während ich sonst sehr scheu war, ich konnte tanzen, flirten und endlich, endlich ... schien ich für einen kostbaren Moment in Ordnung zu sein, so wie ich war.

Dass dann irgendwann der Absturz kam, wenn ich weitertrank, nahm ich in Kauf, auch dass ich rührselig wurde und weinte oder laut und rechthaberisch diskutierte, oder mich in schwierige Situationen brachte, Sex mit Männern hatte, die ich nicht kannte, abenteuerliche Spritztouren unternahm, betrunken Auto fuhr und

dann irgendwann noch später kotzen musste, nicht wusste, wie ich nach Hause kam, Blackouts hatte ...

Wie oft lag ich im Bett und alles drehte sich. Ich versuchte, die unerwünschten „Nebenwirkungen“ zu kontrollieren, indem ich vor einer Party Ölsardinen aß oder einen Löffel Öl schluckte, nur Wein oder nur Bier trank, harte Sachen mied. Es nützte nichts. Doch ich verharrte in der Illusion, dass ich mein Trinken kontrollieren könnte, wenn ich es nur sorgfältiger anstellen würde. Ich war oft depressiv und zweifelte am Leben.

Ich kam nie auf die Idee, dass meine Gefühlslage etwas mit Alkoholismus zu tun haben könnte. Anfang zwanzig machte ich nach einem heftigen Streit mit meinem Stiefvater in der Wohnung meiner Eltern einen Selbstmordversuch. Ich sah bald ein, dass ich damit die Aufmerksamkeit meiner Eltern und meines Partners auf meine seelische Notlage lenken wollte.

Ich hatte Fantasien, dass sie im Moment meines Todes merken würden, was sie an mir hatten, dann endlich würden sie ihr Verhalten bereuen und mir die Liebe geben, die ich beanspruchte. Ich brachte meine Schwierigkeiten immer noch nicht mit Alkohol in Verbindung. Ich hatte mich in der Opferrolle eingerichtet und glaubte, die ganze Welt, vor allem aber meine Eltern, seien schuld an meinem Unglück.

1967 heiratete ich den Mann, mit dem ich schon zusammenlebte. Wir waren beide ehrgeizig und wollten beruflich erfolgreich sein. Wir arbeiteten hart dafür. Und, was uns auch verband, war das politische Engagement in der Studentenbewegung, mit der ich mich voll identifizieren konnte. Ich glaubte endlich begriffen zu haben, warum es mir so schlecht ging: Die kapitalistische Gesellschaftsordnung war schuld. Heute weiß ich, dass ich neben dem Alkohol romantische Illusionen

und Sexualität benutzte, um mir einen Rausch zu verschaffen. Mit zunehmendem Engagement in der Frauenbewegung begann ich immer mehr, die Männer verändern zu wollen. Es funktionierte nicht.

Ich ließ mich scheiden, versuchte 1982 eine neue Ehe auf der Basis von neuen Grundsätzen – diesmal ein Treueversprechen, das ich bis auf eine Ausnahme hielt – und trank weiter. Bald zeigten sich physische Konsequenzen. Ich bekam ein Jahr später eine Bauchspeicheldrüsenentzündung und ein Zwölffingerdarmgeschwür.

Als der Arzt mich nach Alkohol fragte, log ich. Zwei bis drei Gläser Wein abends gab ich an und er antwortete, das sei völlig in Ordnung und könne nicht Ursache der Krankheit sein. Wir einigten uns auf Stress als Krankheitsauslöser. Aber von Stund an verbot er mir zu trinken und machte mir nachhaltig deutlich, dass ich mich in Lebensgefahr begeben würde, wenn ich wieder Alkohol zu mir nähme.

Der Schock war groß genug, um vorübergehend meine ganze Willenskraft zu mobilisieren. Ich hörte schlagartig mit dem Trinken und mit dem Rauchen auf. Ich machte einen Entzug durch, den ich als solchen nicht erkannte. Ich zitterte mich durch und glaubte meinem Arzt, der von psychischen Gründen sprach. Außerdem hatte ich immer die Möglichkeit, alle Symptome auf die Schmerzen und meinen schlechten körperlichen Zustand zu schieben.

Als ich den Alkohol nicht mehr hatte, um meine Gefühle zu dämpfen, kam plötzlich eine ungeheure Aggressivität hoch. Ich explodierte aus geringstem Anlass, meistens war ich grundlos wütend. Wenn ich in der Stadt war, hatte ich Fantasien, dass ich alle Leute in die Hacken treten würde. Zu Hause konnte ich meine Wut nicht mehr kontrollieren, inszenierte Dramen mit

meinem Mann, ohrfeigte ihn im Streit und warf einmal eine volle Kaffeetasse nach ihm, die ihn Gott sei Dank verfehlte und nur zur Erinnerung einen Fleck an der Wand hinterließ.

Ich sah, dass etwas nicht in Ordnung war, und hoffte, es würde mir besser gehen, wenn ich nur mein Gefühlschaos in den Griff kriegen würde. Ich begann eine Therapie, die zwei Jahre dauerte und mir gut tat. Sie hatte aber auch einen Nebeneffekt. Ich konnte meine Opferhaltung befestigen und ausbauen. Ich machte mir bewusst, dass ich in einem schwierigen Elternhaus aufgewachsen bin, und glaubte nun endgültig begriffen zu haben, wem ich die Schuld für meine Probleme anlasten konnte: meinen Eltern. Von Alkohol war nicht die Rede, auch nicht von Sucht und Genesung.

In der Arbeit suchte ich verzweifelt nach der Anerkennung, die ich mir selbst nicht geben konnte, und bürdete mir ein Pensum von 60 bis 80 Stunden wöchentlich auf. So wie ich mich selbst versuchte zu Höchstleistungen zu treiben, ging ich auch mit anderen um. Das gab viel Ärger in unserem Team und ich war wieder an einem Punkt, wo ich wegen jeder Kleinigkeit wütend wurde und mich voller Selbstmitleid bedauerte. Ich war inzwischen so erschöpft, dass ich häufig krank wurde.

Ende der achtziger Jahre – etwa sechs Jahre nach der fatalen Diagnose des Arztes – schaffte ich es nicht mehr, aus eigener Kraft trocken zu bleiben. Ich begann wieder zu trinken. Ich glaubte nach der langen Pause den Alkohol im Griff zu haben. Was für ein Irrtum! Ich erinnere mich an eine Reise nach Polen, wo ich in einem Studentenheim untergebracht war. Ich fand mein Zimmer trostlos, fühlte mich allein und konnte mich selbst nicht aushalten. Mit viel Mühe fand ich einen Ort, wo

Wein verkauft wurde, und nahm eine Flasche mit in meine bescheidene Herberge.

Dort angekommen suchte ich als Erstes den Korkenzieher. Es gab keinen. Ich konnte es nicht glauben. Ich hatte auch kein Taschenmesser mit, das mir in ähnlichen Fällen schon nützliche Dienste geleistet hatte. Ich versuchte vergeblich, mit einem Messer den Korken Stück für Stück rauszuprökeln, und wurde schließlich so ungeduldig, dass ich den Hals von der Flasche abschlug. Als das gezackte Monstrum auf dem Tisch stand, bekam ich eine Ahnung davon, dass mein Trinkverhalten nicht in Ordnung war und weit entfernt von dem gepflegten Konzept: Zum guten Essen gehört ein guter Wein, dem ich immer noch anzuhängen glaubte. Aber hartnäckig hielt ich an der Illusion fest, ich könnte mein Trinken kontrollieren.

Unausweichlich steuerte ich auf einen körperlichen, seelischen und moralischen Zusammenbruch zu. 1992 war es dann so weit. Ich war völlig ausgebrannt und litt an einer schweren Herzerkrankung. Ich konnte nicht mehr arbeiten. Meine zweite Ehe scheiterte. Nach der Scheidung hatte ich eine Beziehung zu dem Mann einer guten Freundin angefangen – gegen alle moralischen Grundsätze, die ich als Feministin hatte.

Gleichzeitig versuchte ich mit meinem Ex-Mann wieder ins Reine zu kommen. Bald hatte ich mich in eine Dreierbeziehung und in eine mir damals ausweglos erscheinende Situation hineinmanövriert. Ich versank in einem Strudel von Selbstmitleid und Depressionen und glaubte mich nur noch mit Selbstmord daraus befreien zu können.

In der tiefsten Not bahnte sich eine Wende an. Von einem befreundeten Therapeuten wurde ich an eine

Gruppe verwiesen, in der ich zum ersten Mal von den Zwölf Schritten, von Meetings und von einer Höheren Macht hörte. Ich hielt jedoch an dem Glauben fest, dass ich „nur“ ein psychisches und emotionales Problem hatte; von Sucht wollte ich nichts wissen, erst recht nichts von Alkoholismus.

Die Meetings waren für die Anderen, die Zwölf Schritte lehnte ich schon deshalb ab, weil darin das Wort Gott vorkam. Doch bald spürte ich, dass diese Arbeit mir gut tat, und ließ langsam die Wahrnehmung zu, dass auch ich ein Suchtproblem haben könnte. Ich gab zu, dass ich ein erwachsenes Kind aus einer Alkoholikerfamilie bin, und erkannte in meinem Verhalten typische Kennzeichen von Arbeitssucht und Sex- und Liebessucht. Ich ging in die entsprechenden Meetings, nahm eine Sponsorin und begab mich auf den Weg der 12 Schritte.

Ich schaffte es Ende 1993, mich aus beiden Männerbeziehungen zu lösen, und begann an einer gesunden Beziehung zu mir selbst zu arbeiten. Doch ich trank immer noch. Ich hatte inzwischen viel über Alkoholismus gelernt und glaubte, mit Hilfe von Selbsterkenntnis und Willenskraft meinen Alkoholkonsum steuern zu können. Ich täuschte mich. Weder konnte ich das erste Glas stehen lassen noch mit dem Trinken aufhören, wenn ich einmal angefangen hatte.

Mein Onkel hatte mir eine Flasche Whiskey geschenkt. Ich erinnere mich daran, wie ich eines Abends im Bett lag, nicht schlafen konnte und die Idee hatte, ein kleines Glas Whiskey könnte mir gut tun. Ich stand auf, ging ins Wohnzimmer und goss mir einen Schluck ein, legte mich mit dem Whiskey neben dem Bett wieder hin und las. Natürlich blieb es nicht bei dem einen Glas. Ich stand immer wieder auf,

um in das andere Zimmer zu gehen und mir Nachschub zu holen, jedes Mal mit der Illusion, dies sei jetzt das letzte Glas. Bis ich mir schließlich die Flasche ans Bett holte ...

Doch langsam begann meine Verleugnung gegenüber meinem Alkoholismus zu schmelzen. Ich sah immer deutlicher, was ich tat. Eines Tages war es, als ob ich neben mir stünde und beobachtete, wie ich mich betrank. Meine Abwehr brach zusammen, ich gab meine Niederlage zu. Ich war machtlos gegenüber dem Alkohol. Ich erkannte, dass ich trank wie meine Mutter, und ich wusste, dass mein Lebensplan, anders als sie zu sein, gescheitert war. Ich spürte meine Widerstände, den Schmerz der Kapitulation und durfte endlich aufhören zu kämpfen und zugeben: Ja, ich bin Alkoholikerin. Das war am 1. Juni 1994.

Seitdem bin ich bei den Anonymen Alkoholikern und von dem Zwang zu trinken befreit. Ich habe nie wieder ein Glas angerührt. Nachdem ich etwa einen Monat trocken war, reiste ich in die USA und suchte Erleichterung von meiner ständigen Unzufriedenheit, meinen Depressionen und von meiner chronischen Gereiztheit.

Dort traf ich in den AA-Gruppen Menschen, die hatten, was ich wollte. Sie schienen mir gelassen und ausgeglichen und strahlten inneren Frieden und Liebe aus, ohne dabei einen Heiligenschein zur Schau zu tragen, einfach ganz normale Menschen, die in Genesung waren. Hier fand ich meine Sponsorin, die mich bis heute begleitet. Sie hilft mir, die Zwölf Schritte nach dem „Blauen Buch“ zu gehen und steht mir mit ihrer Erfahrung, Kraft und Hoffnung auf meinem Genesungsweg zur Seite.



Seit dieser Zeit sind wunderbare Veränderungen mit mir geschehen. In den AA-Meetings fühlte ich mich zu Hause. Es war, als sei ich auf dem Grund all meiner Süchte angekommen. Hier waren Menschen, mit denen ich mich identifizieren konnte, die Erfahrungen hatten, die meinen ähnlich waren, und die aus der Hölle herausgefunden hatten – Freunde und Freundinnen, die vielleicht ein anderes Trinkverhalten hatten, vielleicht mehr oder weniger getrunken hatten als ich, vielleicht an einer anderen Stelle ihren Tiefpunkt erlebten, alles verloren hatten, obdachlos waren, während ich zumindest noch meine Arbeit hatte und Geld verdiente.

Und doch erkannte ich mich in ihren Erzählungen wieder, es war die gleiche Verrücktheit, die mich trieb, wieder und wieder zu trinken, mich lebensgefährlichen Situationen unbedacht auszusetzen und inakzeptables Verhalten an den Tag zu legen. Ich fand bei AA alles, was ich für meine Genesung brauchte, und hörte auf, Meetings von anderen Gruppen zu besuchen.

Meine Sponsorin hatte mich gleich in den ersten Monaten meiner Trockenheit aufgefordert, Dienste in AA zu übernehmen. Ich begann damit, in meinem Stammmeeting beim Abwaschen zu helfen. Widerwillig leerte ich die Aschenbecher und glaubte mir damit schon einen Heiligenschein zu verdienen. Irgendwann wurde mir die Gruppenkasse anvertraut, dann wurde ich Gruppensprecherin, betreute die Literatur und lernte nach und nach auch andere Dienste kennen, mit denen ich über den Tellerrand der Gruppe hinaus schauen und AA als Ganzes kennenlernen durfte.

Besonders berührt war ich, als ich gefragt wurde, ob ich als Sponsorin dienen wollte. Diese wunderbare Möglichkeit, meine Erfahrungen und die Botschaft

von AA weiterzugeben, hilft mir neben allen anderen Diensten trocken zu bleiben und nüchtern zu werden. Dienst tun bedeutet mir jedoch noch viel mehr: Mein Horizont erweiterte sich, weil ich die Strukturen von AA besser verstehen und achten lernte.

Durch den Umgang mit neuen Freundinnen und Freunden und die Erfahrung, wie in schwierigen Situationen das Gruppengewissen wirkt, durfte ich weiter wachsen. Ich begriff, wie wichtig es war, das Wohl der ganzen Gemeinschaft an die erste Stelle zu setzen und meine egoistischen Sonderwünsche zurückzustellen. Ich freue mich immer wieder, durch die Dienste, die ich übernehme, etwas dazu beitragen zu können, dass AA am Leben erhalten wird, und damit mir und allen Alkoholikern, die den Wunsch haben, mit dem Trinken aufzuhören, offen steht.

Meetings und Dienste allein hätten jedoch das Wunder der Veränderung, das ich erlebte, nicht bewirken können. Dazu bedurfte es der Arbeit in den Zwölf Schritten, die mein Verhältnis zu anderen Menschen, zur Welt, zu Gott völlig umkrepelten. Als ehemalige Agnostikerin lebe ich heute mit dem Bewusstsein und dem Vertrauen, dass eine Höhere Macht in meinem Leben wirkt. Ich muss nicht mehr kämpfen und mich nicht mehr erschöpfen, um das zu erreichen, was ich will.

Ich tue jeden Tag das, was nötig ist, und vertraue darauf, dass es im Sinne eines höheren Planes zum universellen und meinem Nutzen beiträgt. Ich stelle mir vor, ich bin wie ein Fädchen eines Teppichs und Teil eines größeren Musters, das ich nicht überschauen kann. Aber mein Dasein hat einen Sinn in diesem Gewebe, denn ohne mich gäbe es ein Loch.

Wenn ich schwierige Lebenssituationen erfahre, sage ich mir immer, dass ich gar nicht weiß, wofür das

gut ist, weil ich die großen Zusammenhänge ja nicht sehen kann. Heute kann ich z. B. erkennen, dass ich ohne meine Krankheiten und Depressionen nicht zu dem Punkt gekommen wäre, die Hilfe von AA zu suchen und die 12 Schritte zu gehen.

Ich kann mich nicht erinnern, mich je so gut gefühlt zu haben wie in den letzten Jahren. Ich lebe nicht mehr unter ständiger Anspannung und bin körperlich wieder gesund geworden. Mein Gefühlschaos hat sich im Laufe der trockenen Jahre beruhigt und ich fand tief in meinem Innern eine Quelle von Ruhe und Kraft, die immer da ist, wenn ich mich auf sie besinne. Ich lebe seit zehn Jahren allein und freue mich, dass ich es heute ohne Mangelgefühle genießen kann.

Meine Beziehungen zu meinen Mitmenschen haben sich positiv verändert. Ich bin keine Einzelkämpferin mehr und habe Freundinnen und Freunde, die mich schätzen. Ich habe Verwandte und Nachbarinnen und Nachbarn in meinem Leben, die ich früher ignoriert habe. Meinen Groll auf Gott und die Welt konnte ich dank meiner Inventur loslassen. Durch den Vierten Schritt hat sich die Wahrnehmung meiner Vergangenheit völlig verändert. Wie das Muster in einem Kaleidoskop sich neu zusammensetzt, nachdem es geschüttelt wurde, blicke ich zwar auf die gleichen Erfahrungen zurück, bewerte sie aber anders als früher.

Ich bin nicht mehr das Opfer meiner Eltern, Partner, der Gesellschaft oder Lebensumstände, sondern übernehme Verantwortung für mein Handeln, Fühlen und Denken. Ich kann heute sehen, dass ich mir und anderen mit zwanghaften und egoistischen Verhaltensweisen geschadet habe, und lerne langsam, diese zerstörerischen Muster mithilfe meiner Höheren Macht aufzulösen. Ich bin dankbar für mein Elternhaus und

die Lebenschancen, die ich bekommen habe, und lebe in Frieden mit meiner Vergangenheit.

In AA werden meine schlimmsten Saufepisoden und Lebenskrisen zu einem Segen, wenn ich sie mit anderen teile und durch meinen Genesungsweg zu der Hoffnung beitragen kann, dass das Programm der AA eine Lösung anzubieten hat. In AA habe ich zum ersten Mal in meinem Leben bewusst bedingungslose Liebe erfahren.

Als ich im Fünften Schritt meiner Sponsorin von Dingen erzählt habe, für die ich mich ein Leben lang geschämt hatte und die ich tief in meinem Innersten verborgen hatte, nahm sie mich in den Arm und sagte mir, dass sie vieles davon auch kenne. Es war ein großes Glück für mich zu erleben, dass ich mit dem offenen Zugeben meiner „Untaten“ und Fehler auf Liebe, Identifikation und Verständnis stieß, und nicht auf Ablehnung und Verurteilung, wie ich nach meinen alten Vorstellungen befürchtet hatte.

Selbsthass und Schuldgefühle, die mich früher ständig begleitet hatten, nahmen ab und machten Platz für Zufriedenheit und Akzeptanz, je mehr ich die Bereitschaft aufbrachte, meine früheren Einstellungen und Verhaltensweisen wie Hochmut, Egozentrik, Ungeduld oder Besserwisseri mithilfe meiner Höheren Macht zu verändern. Das heißt nicht, dass ich fehlerfrei geworden bin oder gar heilig.

Aber ich lerne langsam, mein Maß zu finden, und stelle dabei fest, dass sich Schwächen in Stärken verwandeln können. Jeder Fehler bietet mir eine Chance, zu wachsen. In unklaren oder schmerzlichen Situationen bitte ich meine Höhere Macht um Führung und Klarheit. Ich weiß, dass ich mit dieser Kraft, die in mir wirkt, und mit der Hilfe meiner Freundinnen und Freunde

und der Literatur von AA Wege aus allen Schwierigkeiten finden werde, solange ich nüchtern bleibe und das erste Glas stehen lasse.

Viele Beziehungen, die gestört waren oder die ich abgebrochen hatte, sind heute dank meiner Bereitschaft, früheres Fehlverhalten wiedergutzumachen, geheilt. Meine Angst vor Menschen ist geringer geworden und ich übe, mit meinen Mitmenschen Kontakt aufzunehmen. Ich liebe meine Arbeit und habe gelernt, sie sorgfältig einzuteilen und Schritt für Schritt zu erledigen.

Ich habe neue Fähigkeiten in mir entdecken dürfen und bin dabei, sie in die Praxis umzusetzen. An Selbstmord habe ich nicht mehr gedacht, seit ich erkannte, dass dies der letzte Akt meines Eigenwillens gewesen wäre. Damals wollte ich lieber auf das Leben verzichten als es so anzunehmen, wie es ist. Inzwischen ist das Leben ein spannender Prozess für mich geworden, an dem ich gerne teilhabe.

Dank des Programms von AA durfte ich eine gründliche psychische Veränderung erfahren und damit erfüllt sich für mich das Versprechen des 12. Schritts. Das spirituelle Erwachen besteht für mich darin, dass ich, die ich einst abhängig vom Alkohol, voller Groll und Eigenwillen, depressiv und unglücklich war, heute Zugang zu einer Kraft gefunden habe, die größer ist als mein kleines Ego, mit deren Hilfe ich das Leben lieben und einen Tag nach dem anderen „glücklich, froh und frei“ sein kann – vorausgesetzt, ich tue die Dinge, die mir das AA-Programm empfiehlt.