



AA für Frauen

Gerichtet an eine Frau, die noch trinkt, aber bereits ahnt, dass sie ein Problem hat.

Brief an eine alkoholkrankte Frau

von Margaret Lee Runbeck

Wenn ich Ihnen gegenüber auf der anderen Straßenseite wohnte, wenn ich sehen könnte, wie Sie tapfer, aber hoffnungslos gegen Ihr Leiden ankämpfen, wenn ich Sie manchmal anspräche und Sie einem Zusammentreffen mit mir nicht ausweichen könnten, würde ich es nicht wagen, das zu sagen, was ich Ihnen jetzt sagen möchte. Sie würden mich auch gar nicht reden lassen, weil Sie Angst vor mir hätten. Sie dächten, auch ich wäre in die weltweite Verschwörung gegen Sie verwickelt. Sie nähmen es mir übel, dass ich eine Ahnung von Ihren geheimen Qualen habe.

Und wenn wir uns in die Augen sähen, fände ich keine Worte, Ihnen zu sagen, dass ich Sie gerne anschau. Ich könnte Ihnen nicht sagen, dass ich wirklich nichts an Ihnen finde, was zu verachten, zu verspotten oder eine Moralpredigt wert wäre, weil Sie mich nicht darüber sprechen ließen, was Ihre verhängnisvolle Krankheit ausmacht. Wir würden beide so tun, als gäbe es sie nicht.

Deshalb muss ich Ihnen schreiben. Ich schreibe Ihnen einen Brief und lege ihn an einen sicheren Platz, wo Sie ihn finden, vor ihrer Familie verbergen und dann lesen werden.

Sie und ich haben zunächst nur eines gemeinsam: Wir beide wissen, dass Sie sich insgeheim wegen ihres Trinkens zu Tode ängstigen.

Es ist ohne Bedeutung, wie alt Sie sind und wer Sie sind – eine Studentin, eine junge Mutter, eine Karriere-Frau, die Gattin des prominentesten Bürgers Ihrer Stadt oder eine ehrwürdige Großmutter. Sie können selbstbewusst sein, der Mittelpunkt jeder Party oder eine ängstliche kleine Person mit Minderwertigkeitskomplexen, die sich Mut antrinken muss, bevor sie irgend etwas in Angriff nimmt, was für andere ganz einfach ist.

Vielleicht trinken Sie schon seit Monaten oder Jahren. Sie wären entrüstet und würden es vehement ableugnen, wenn Sie jemand als Alkoholikerin bezeichnete, aber insgeheim möchten Sie wissen, ob Sie eine sind. Diese Frage will ich Ihnen sofort beantworten: Wenn Sie Ihr Trinken nicht mehr kontrollieren können, wenn Sie mehr trinken, als Sie offen zugeben bereit sind, dann sind Sie wahrscheinlich eine Alkoholikerin. Wenn ich dieses Wort benutze, dann meine ich damit einen Menschen, der an einer Krankheit leidet. Diese Krankheit verschlimmert sich

fortlaufend, stetig verengt sie die Weitsicht des Betroffenen, bis sich alles nur noch um Alkohol dreht.

Weil Sie eine Frau sind, verheimlichen Sie wahrscheinlich Ihr Trinken, denn Sie tun alles Mögliche, um es vor jedermann zu verharmlosen, sogar vor sich selbst. Vielleicht hatten Sie damit Erfolg. Vielleicht weiß niemand – zumindest bis jetzt – dass Sie Alkohol trinken. Vielleicht wagen Sie es nicht einmal, in der Öffentlichkeit auch nur einen Cocktail zu trinken, weil Sie wissen, dass dieser erste Schluck der Fehltritt ist, der Sie unweigerlich in den Abgrund stürzen würde. Vielleicht sind Sie eine „Schlafzimmer-Trinkerin“, und ich könnte Ihnen gerade in Ihr Zimmer gefolgt sein, wo Sie nach einer Flasche greifen, die unter der Wäsche oder in einer unschuldigen Hutschachtel im obersten Fach versteckt ist. Mag sein, dass Ihre Familie wegen Ihrer häufigen „Kopfschmerzen“ noch nicht misstrauisch geworden ist.

Vielleicht sind Sie auch einer jener Schatten, die ihr Leben im Zwielflicht von Bars und Gaststätten verbringen. Oder Sie sind Anlass für das Getuschel in der Nachbarschaft und das Skandalgeschwätz der ganzen Stadt. Ihre Familie hat es vielleicht schon aufgegeben, Sie zu decken; nicht einmal Ihre Kinder versuchen, Ihr Tun und Treiben zu entschuldigen. Vielleicht haben Sie sogar Ihre Familie schon verloren. – Einfach darum, weil Sie selbst hilflos sind gegenüber Ihrem Trinken.

In welchem Stadium Sie sich auch befinden mögen: Es gibt Hoffnung für Sie! Und das alles hat mit Schuld und Schande nichts zu tun. Die selbstherrlichen Vorträge und die kränkenden Vorwürfe, mit denen man Sie überschüttet hat, haben Sie nicht verdient. Was mussten Sie sich anhören: „Wenn Du uns liebtest, würdest Du aufhören!“ – „Du denkst immer nur an Dich!“ – „Du solltest Dich schämen, Du mit Deiner Erziehung und Deinen glänzenden Möglichkeiten!“

Aber Sie sind kein selbstsüchtiges, amoralisches Scheusal. Tatsächlich sind Sie das genaue Gegenteil: Sie sind eine verzweifelte, kranke Frau.

Wenn Sie sich das vergegenwärtigen, ist das Nächste, was Sie annehmen sollten, die Tatsache, dass Sie von jeder Schuld frei sind. Wenn Sie zugegeben haben, Alkoholikerin zu sein, verdienen Sie es nicht, dass man Sie noch länger beschuldigt und bestraft (bestraft über die unmenschliche Strafe hinaus, die Sie sich selbst zugefügt haben). Sie müssen nur wirklich erkennen, dass Sie krank sind. Ihre Krankheit ist gefährlich. Sie kann alles zerstören, was Ihnen nahe steht und woran Sie hängen. Wenn die Krankheit nicht zum Stillstand gebracht wird, kann sie den Geist und den Körper ihres Opfers vernichten. Aber Ihre „Schuld“ daran ist nicht größer als die eines Menschen, der



an Heuschnupfen oder Diabetes leidet. Alkohol ist Gift für Sie, wenn Sie eine Alkoholikerin sind.

Aber Sie sind nicht allein mit dieser unbeschreiblichen Qual, die der Alkoholismus mit sich bringt. Es gibt unendlich viele Frauen wie Sie – in einem frühen oder späten Stadium ihrer Krankheit, die langsam zugrunde gehen. Millionen von Menschen in unserem Land trinken Alkohol. Bei einem nicht unbeträchtlichem Prozentsatz davon ist das Trinken problematisch geworden. Und der Frauenanteil an diesen Problemfällen nimmt stetig zu. Die Dunkelziffern sind hoch, vor allem bei den Frauen, weil besonders die Hausfrauen ihren Zustand besser und über längere Zeit verbergen können als Männer. Aber die Frauen leiden noch stärker darunter als die Männer, weil Psyche und Konstitution bei ihnen empfindlicher sind. Eine Frau kann den Ekel vor sich selbst weniger ertragen; sie fühlt die Ächtung, die eine unwissende Gesellschaft dem Alkoholiker entgegenbringt, viel stärker. Ich brauche Ihnen das eigentlich gar nicht zu sagen. Ich wünschte wirklich von ganzem Herzen, das alles wäre für Sie nur eine interessante Theorie – aber ich weiß, es ist mehr als das.

Die Vorhaltungen, die den männlichen Alkoholiker bis ins Mark treffen, erreichen Frauen wie Sie nicht eher, bis sie ihr wirkliches Wesen in ihrem kranken Körper fast abgetötet haben. Ich habe viele Alkoholikerinnen sagen hören: „Ich war innerlich vollkommen tot. Mich hat nichts mehr erreicht und nichts konnte mir helfen.“

Es ist für die meisten Frauen schwer einzugestehen, dass sie Alkoholikerinnen sind, sogar sich selbst gegenüber. Aber eben gerade dieses Eingeständnis ist für sie der erste Schritt auf dem Weg zur Nüchternheit und Gesundheit. Und wenn Sie diesen ersten Schritt noch nicht gemacht haben, so lassen Sie mich Ihnen helfen, ihn heute zu tun. Wenn Sie zugeben können, dass Ihre innere Unruhe und Verwüstung Symptome des Alkoholismus sind, dann sind Sie bereit, Hilfe anzunehmen.

Der Zweck meines Briefes ist es, Ihnen zu sagen, dass Sie trotz Ihrer gefährlichen Krankheit wieder Anschluss an die Gesellschaft finden und ein vernünftiges, normales Leben führen können. Und glauben Sie mir, Sie können glücklicher werden, als es viele andere Menschen sind. Sie werden nicht in ihr früheres Leben zurückkehren, das Sie geführt hatten, bevor der Alkoholismus Sie überwältigte. Dieses frühere Leben war nicht gut genug für Sie; Sie hatten versucht, Frustration und Verzweiflung in Alkohol zu ertränken. Das Leben, von dem ich Ihnen jetzt erzählen möchte, liegt jenseits einer neuen, großen Erfahrung; Sie können es finden und genau das werden, wozu Gott Sie erschaffen hat.

Ich werde Ihnen über die Anonymen Alkoholiker, abgekürzt AA, berichten. Sie haben seit ihrem Bestehen Millionen verzweifelter und verängstigten Frauen und Männern zur

Nüchternheit verholfen und deren Leben neuen Inhalt gegeben. Wenn Sie bereit und demütig genug sind, sich von AA helfen zu lassen, dann werden Sie nicht nur heute mit dem Trinken aufhören, sondern Sie werden auch den Weg in ein neues Leben finden, das unbeschreiblich gut ist und ein Segen für alle, die es mit ansehen.

Die Allgemeinheit weiß wenig von der Art und Weise, wie AA arbeitet. Und tatsächlich kann es niemand verstandesmäßig erläutern. Aber es wird auf vielfältige Weise deutlich, dass es funktioniert. Nachdem Sie sich Ihre Machtlosigkeit dem Alkohol gegenüber eingestanden haben, bitten Sie, wenn Sie ernsthaft Hilfe suchen, eine Macht, größer als Sie selbst, Ihr Leben in die Hand zu nehmen. Bei oberflächlicher Betrachtung bedeutet das nicht viel. Aber auf der tiefen Gefühlsebene, auf der Sie diese Bitte aussprechen, wobei Ihr ganzes Leiden dieses Flehen bekräftigt, wird die stärkste Kraft freigesetzt, die ein menschliches Wesen erfahren kann. Diese neue Kraft ist stärker als der Alkohol, der bis zu diesem Augenblick Ihr beherrschender Antrieb war, stärker als die Liebe zur Familie, stärker als Ihre Selbstachtung und stärker sogar als Ihr Selbsterhaltungstrieb. Die AA können diese gewaltige Erfahrung nicht leicht erklären. Aber Erklärungen sind auch nicht nötig, die Erfolge der AA sind über jeden Zweifel erhaben. Keiner weiß genau wie – aber es funktioniert.

Lassen Sie uns noch einen Augenblick über Sie sprechen. Wie sind Sie überhaupt Alkoholikerin geworden? Natürlich nicht aus Bosheit oder Niedertracht. Die medizinische Wissenschaft und die Psychiatrie betrachten es als gesicherte Tatsache, dass viele Menschen aus seelischen Gründen exzessiv trinken. Ich kenne Frauen, die Alkoholikerinnen wurden, weil sie ihre Kinder verloren, und viele, weil ihre Ehemänner sie verlassen haben. Die meisten Alkoholikerinnen und Alkoholiker sind Perfektionisten und Idealisten. Sie erwarten, dass sie in ihrem Leben Wunder vollbringen können. Wenn sie aber ihre Ideale nicht erreichen, werden sie mit dieser Enttäuschung nicht fertig.

Im Gegensatz zur allgemeinen Ansicht leiden die Alkoholiker unter heftigen Gewissensbissen. Sie nehmen alle Dinge derart schwer, dass sie den Druck und die Anspannung nicht ertragen können. Und wenn ein solchermaßen empfindsames Gewissen zusammentrifft mit dem Unvermögen, Kummer zu ertragen, dann ist exzessivem Trinken Tür und Tor geöffnet.

Innere Konflikte werden bei Alkoholikern als übersensiblen Menschen so unerträglich, dass sie versuchen, davor zu fliehen – bis zur Selbstvernichtung. Manche Alkoholiker überspielen ein bis in die Kindheit zurückreichendes Minderwertigkeitsgefühl mit einem auf Lob und Erfolg zielenden Geltungsbedürfnis, das durch nichts befriedigt werden kann. Bei manchen Frauen verlangt dieses übersteigerte Ego nach Schmeicheleien, Nachsicht und ist oft auch Hintergrund ständiger Liebesaffären. Der



Misserfolg beim übertriebenen Streben nach Vollkommenheit löst bei einer solchen Frau Frustrationen aus, und sie glaubt dann den verschwommenen Versprechungen eines herzlosen Betrügers namens Alkohol.

Wenn zu solchen seelischen Spannungen auch noch körperliche Reaktionen hinzukommen, die einer Allergie ähneln, ist der Ruin durch Alkohol unvermeidlich: Man trinkt, weil man unglücklich ist – und man ist unglücklich, weil man trinkt. Man steckt im Teufelskreis und weiß schließlich nicht mehr, was Ursache und was Wirkung ist.

Der Ausweg aus dieser unermesslichen Qual verlangt sowohl die Behandlung der seelischen wie der körperlichen Symptome dieser Krankheit. Psychiatrie und Medizin haben gemeinsam unzählige dieser Fälle behandelt und Erfolge erzielt. Aber bleibende Erfolge sind schwer zu erreichen. Der Alkoholiker gilt als „Sorgenkind des medizinischen Berufsstandes“, weil der Arzt weiß, dass der geschundene und selbstmordgefährdete Patient, dem er gerade helfen will, in einigen Monaten im gleichen oder noch schlimmeren Zustand wieder zu ihm kommen wird.

Für das erfolgreiche Wirken der Anonymen Alkoholiker gibt es keine hinreichende Erklärung. In einigen Fällen ist es wie ein Wunder. Alkoholiker, die nicht mehr aus noch ein wissen, bitten AA um Hilfe und brauchen dann oft von diesem Tag an nicht mehr zu trinken. In anderen Fällen gelingt der Zugang zum AA-Programm nicht auf Anhieb. Ich kenne eine junge Frau, die es drei Jahre mit dem AA-Programm versucht hat. Sogar einige AA, die ihr zur Seite standen, verloren den Glauben an ihren Erfolg. Sie glaubte aber fest daran, dass sie eines Tages mit dem Trinken werde aufhören können. In der vergangenen Woche war ich bei der Feier ihres dritten AA-Geburtstages und sah, wie sie die Kerzen auf dem Geburtstagskuchen ausblies.

Die Frau war nicht mehr als Alkoholikerin wieder zu erkennen, die so hoffnungslos gegen ihre Krankheit gekämpft hatte. Als sie das erste Mal von AA hörte, hatte sie schon acht Jahre getrunken; sie hatte mit neunzehn Jahren angefangen. Ihre Familie hatte sie schließlich aufgegeben, nachdem sie tiefer und tiefer gesunken und nicht mehr ansprechbar war. Im Alter von 27 Jahren sah sie aus wie eine Vierzigjährige – sie war aufgeschwemmt, schlampig und weinerlich. Es war einfach unvorstellbar: Dort stand sie nun – eine schlanke, große Frau in einem schicken, weißen Kostüm und blies ihre drei Geburtstagskerzen aus. Es war wirklich unvorstellbar, sie mit der fetten, ungepflegten Frau in Verbindung zu bringen, die vor drei Jahren ihr letztes Glas Alkohol getrunken hatte. Kürzlich hat sie einen lieben Mann geheiratet, der sie in allem versteht und sie aufrichtig bewundert. Sie sagen beide, sie hätten das große Los gezogen und es sieht ganz so aus, als hätten sie recht.

Eines der AA-Wunder ist, dass sowohl Körper wie auch Geist und Seele verwandelt werden. Man scheint mit Haut und Haaren ein neuer Mensch zu werden. Frauen, die ihren Körper vernachlässigt und geschunden hatten, legen wieder Wert auf ihr Aussehen, denn, so hat es eine von ihnen formuliert: „Gott hat anscheinend ein neues Bild von mir gemalt.“

Es war nicht nur Wunschdenken, als ich Ihnen sagte, Sie könnten in AA auf überdurchschnittlich glückliche Menschen treffen. Ich habe noch nirgendwo Menschen gefunden, die so überschwänglich froh waren, wie diejenigen, die sich aus der Hölle des Alkoholismus befreit haben. Sie sind nicht gleichgültig geworden oder langweilig. Alles Leben um sie herum hat wieder Bedeutung für sie.

Erscheint es Ihnen immer noch unglaublich, dass auch Sie so offen, klar und glücklich werden können – ohne einen Schluck zu trinken? Sie werden neu entdecken, was das Wort „glücklich“ bedeutet.

Wenn Sie vor einem Raum stehen, in dem ein AA-Meeting (so nennen die AA ihre Gruppentreffen) stattfindet, dann werden alle Geräusche, die Sie hören, oft von einem Lachen übertönt, das nur von Menschen kommen kann, die am Abgrund standen, nicht nur einmal, sondern über Jahre hin, und die jetzt frei und ohne Furcht sind. Kurzum, das Lachen von Menschen, die sich in Gottes Hand gegeben haben und die sich nun geborgen fühlen: Das ist die Grundlage der Anonymen Alkoholiker, das ist die fast unglaubliche Tatsache in einer Welt, die sich beinahe fürchtet, im täglichen Leben viel von Gott zu erwarten. Das einzige, was darüber entscheidet, ob Sie Ihre Nüchternheit finden, so sagen die AA, ist Ihre Bereitschaft. Es geht um die Bereitschaft zuzugeben, dass Sie dem Alkohol gegenüber machtlos sind und dass Sie Ihr Leben nicht mehr meistern können. Das ist die Bereitschaft, Ihren Willen und Ihr Leben der Sorge Gottes anzuvertrauen, Gott, wie Sie ihn verstehen. Das ist keinesfalls eine oberflächliche Bereitschaft. Sie werden sie nur erreichen, wenn Sie sich bewusst sind, am seelischen Tiefpunkt zu sein. Das ist der Punkt, wo die Not am größten und Gottes Hilfe am nächsten ist.

Es ist solch ein verzweifelter Schrei um Hilfe, von dem Sie selber erst merken, dass dieser Schrei ein Gebet ist, wenn Sie eine Antwort bekommen haben.

Lassen Sie mich als Beispiel erzählen, wie eine meiner Freundinnen zu den AA gefunden hat. Ich nenne sie Nora, weil das nicht ihr richtiger Name ist. AA bürgt für Vertraulichkeit, und dieser Zusicherung kann man vertrauen.

Nora war ein unglückliches Kind in einem unglücklichen Elternhaus. Es ist ihr nicht viel gelungen, und sie glaubte auch nicht mehr daran, dass ihr jemals viel gelingen werde.



Als sie heranwuchs, folgte eine Tragödie auf die andere, und sie suchte Zuflucht im Trinken.

Das erste Schöne in ihrem Leben war die Liebe zwischen ihr und ihrem Mann. Aber schon bald nach der Hochzeit erkannte Nora, dass sie Alkoholikerin war. Vorher hatte sie noch geglaubt, sie trinke, weil sie unglücklich sei. Aber jetzt, da sie glücklich war, merkte sie, dass sie immer noch nicht aufhören konnte zu trinken. Sie tat alles mögliche, um ihren Mann nicht merken zu lassen, wie es in Wahrheit um sie stand. Aber ihre Sucht nach Alkohol war so unkontrollierbar groß, dass sie – sobald ihr Mann am Morgen das Haus verlassen hatte – einige Gläser hinunterschüttete (Alkoholiker trinken schneller als andere Menschen). Sie verbrachte die meiste Zeit des Tages im Bett und hasste sich. Wenn sie glaubte, ihr Kopf würde zerspringen, legte sie einen Eisbeutel darauf. Wenn ihr Mann nach Hause kam, legte sie schnell den Eisbeutel auf die Wange und sagte, sie hätte Zahnschmerzen.

Allmählich fand der Mann die Wahrheit heraus. Er bat sie um das Versprechen, keinen Alkohol mehr anzurühren. Sie versprach es. Aber sobald sie wieder alleine war, konnte sie nicht widerstehen. Ihr Mann sorgte für ärztliche Hilfe, aber das brachte nichts. Auch mehrere Sanatoriumsaufenthalte hatten keinen Erfolg.

Nora erzählte mir über diesen Abschnitt ihres Lebens vor ein paar Tagen auf dem Weg zu einem AA-Meeting im Gefängnis. Sie sagte: „Ich selbst bin nie in einem Gefängnis gewesen, aber ich weiß, was es bedeutet, einsam und isoliert zu sein. Ein Alkoholiker hat die Gefängnisgitter in seinem eigenen Schädel, und hinter diesen Gittern ist er wie in Einzelhaft.“

Noras Elend dauerte viele Jahre – ohne einen Hoffnungsschimmer. Eines Tages hatte sie einen Verkehrsunfall. Die Ärzte sagten zu ihrem Mann, dass es mit ihr zu Ende gehe. Erstaunlicherweise kam sie durch, und dies schien ihr ein weiterer Beweis zu sein für das Pech, das sie verfolgte, denn sie war lebensmüde.

Auf dem Heimweg vom Krankenhaus sagte ihr Mann, dass er sie für immer in eine Anstalt bringen wolle, um ihret- und um seinetwillen. Sie antwortete ihm, sie sei damit einverstanden, weil sie ihn zu sehr liebe und ihn nicht zugrunde richten wolle.

Zu Hause wurde sie sofort ins Bett gebracht. Nora hat mir erzählt, dass sie dabei zum ersten Mal in ihrem Leben nach Gott gerufen habe. „Wenn du mich hören kannst, so hilf mir“, war alles, was sie sagte. Sie schlief für eine Weile ein, und als sie aufwachte, bat sie ihren Mann, einen Arzt zu rufen. Er fragte: „Welchen, Liebbling?“ – weil viele Ärzte während ihrer furchtbaren Zeit ein- und ausgegangen waren. Sie nannte den ersten Namen, der ihr in den Sinn kam. Es war der Name eines Arztes, den sie seit Jahren nicht mehr gesehen hatte.

Innerhalb einer halben Stunde war er an ihrem Bett. Nachdem er in ihrem Fall erfolglos gewesen war, hatte er sich zwischenzeitlich für AA interessiert. Deshalb rief er sofort das örtliche AA-Büro an, und innerhalb einer Stunde war eine Frau aus der AA-Gemeinschaft in ihrem Hause.

Seit dieser Stunde hat Nora kein Glas mehr getrunken. Sie ist davon überzeugt, dass ihr einfaches Gebet erhört worden ist. Sie zweifelte von dem Augenblick nicht mehr daran, dass ihre Genesung gelingen werde. Heute ist sie eine nette und attraktive Frau voller Glück und Freiheit. Ihre Angst, ihre Minderwertigkeitsgefühle und ihre fixe Idee, ein Pechvogel zu sein, sind völlig verschwunden. Ihr Leben ist voller Aktivität, und sie interessiert sich für alles. Aber sie vergisst an keinem Tag, dass sie sich und ihr Leben der Führung Gottes anvertraut hat. Sie weiß, dass sie eine unheilbare Krankheit hat, und dass ein einziger Schluck sie wieder in die Finsternis stürzen würde. Nora hat mir erzählt, dass sie jeden Abend vor dem Einschlafen betet: „Lieber Gott, ich danke Dir, dass Du mich heute hast nüchtern bleiben lassen.“

Um Ihnen zu zeigen, wie Alkohol bei Alkoholikern wirkt, will ich Ihnen die Geschichte einer Großmutter erzählen, die wir Jane nennen wollen. Sie trank das erste Glas ihres Lebens im Alter von 59 Jahren auf einer Bridge-Party mit einigen neuen Nachbarn. Die anderen Gäste nahmen nur ein oder zwei Gläser von dem Punsch, aber Jane schien nicht genug bekommen zu können. Die Gastgeberin mixte ihr tatsächlich noch einige Cocktails, bevor die Party zu Ende ging, denn es war anscheinend sehr amüsant zuzusehen, wie die ordentliche Frau im mittleren Alter plötzlich so verrückt aufs Trinken war. Als ihr Mann Jim sie später dort anrief, brachte sie sich angeheitert in eine peinliche Lage.

Jim holte sie nach Hause und packte sie ins Bett, wo sie sofort einschlief. Es gelang ihr aber noch zu sagen: „Jim, wir haben den besten Teil des Lebens verpasst. Morgen werde ich dir ein paar schöne Cocktails mixen.“

Am nächsten Morgen ging Jane mutig in ein Geschäft und kaufte eine Flasche Korn. Sie hatte vor, nur ein Glas zu trinken – als Medizin sozusagen – und den Rest für die Cocktails aufzuheben, mit denen sie Jim zeigen wollte, was sie bisher versäumt hatten. Aber dieses eine Glas führte dazu, dass sie die ganze Flasche austrank. Sie war eine Alkoholikerin, bereits ganz und gar abhängig, nur auf den ersten Tropfen wartend, um in Fahrt zu kommen.

Von diesem Tage an wurde ihr Trinken zum Problem. Jane hatte die Kontrolle über sich völlig verloren. Anfänglich schien es zum Schreien komisch, dass so etwas einem Hausmütterchen hatte passieren können. Aber bevor noch ein Monat vergangen war, wusste Jim und sie selbst, dass sie in ernsthaften Schwierigkeiten steckte. Ihre Söhne konnten nicht glauben, was geschehen war, es klang zu phantastisch. Aber es gab keinerlei Zweifel über ihren



Alkoholismus, denn Jane interessierte nichts mehr als ihr tägliches Quantum Alkohol. Ihr Pfarrer betete für sie, ihr Arzt gab ihr ein Medikament, Antabus, das eine Aversion gegen den Alkohol hervorrufen sollte. Aber das brachte sie fast um, weil sie – entgegen aller Warnungen – sofort Alkohol hinterher trank.

Sechs entsetzliche Jahre folgten. Wenn sie sich anderweitig kein Geld beschaffen konnte, ging sie auf die Straße und bettelte darum. Sie verkaufte ihre Kleider, bestahl ihren Mann und nahm sogar „bei Entlohnung in Alkohol“ eine Stellung als Putzfrau in einer Kneipe an. An dem Tag, an dem sie von der Polizei betrunken und verwahrlost aufgelesen wurde, erreichte Jane ihren Tiefpunkt. Daraufhin ging sie aus freien Stücken zu einem AA-Meeting. Das war der Anfang ihrer Genesung.

Ein Meeting der Anonymen Alkoholiker ist ein gewaltiges Erlebnis für jeden, sogar für eine Nichtalkoholikerin wie mich. Zuerst ist man überrascht, wenn man merkt, dass es keine feierliche Angelegenheit ist. Man findet alle Arten Menschen, und außer denen, die zum ersten Mal teilnehmen, lacht und plaudert jeder. Das Bemerkenswerteste an der Gruppe ist, dass jeder außergewöhnlich freundlich und dem anderen zugewandt ist. Es scheint, als ob alle Scheu, Scham und Heuchelei abgestreift worden wären. Die Leute handeln spontan – aus sich selbst heraus, nicht nach den Zwängen der Außenwelt.

Anonyme Alkoholiker haben mir erzählt, dass sie sich zum ersten Mal in ihrem Leben wirklich zu Hause gefühlt haben, als sie an einem solchen Meeting teilnahmen. Das kann man verstehen, denn hier ist niemand, der kritisiert, beschuldigt, Abscheu empfindet oder über irgend etwas schockiert ist. Hier herrscht völliges Verständnis, denn jeder der Anwesenden hat die gleichen Qualen durchlitten. Hier findet man auch Menschen, die man nicht mit Ausreden und Ausflüchten täuschen kann, die Alkoholiker immer zur Hand haben. Hier sind Leute, die das alles kennen und die über so etwas lachen. Es macht Spaß unter solchen Menschen zu sein, wenn man jahrelang in einem Dickicht von Lügen und Ausflüchten gelebt hat. Es ist so befreiend, als würde man einen neuen Menschenschlag entdecken, dem Hinterhältigkeit und falscher Stolz fremd sind. Es ist so angenehm in diesem Raum voller Menschen, die in all ihrer Unterschiedlichkeit mit Ihnen vieles gemeinsam haben. Sie können sich dort geben, wie Sie sind, Sie werden weder beurteilt noch verurteilt.

Die Meetings verlaufen nach einem einfachen Schema. Meistens wird am Anfang die „Präambel“ verlesen, die auch dieser Website vorangestellt ist. Mancherorts wird zu Beginn aus dem Buch „Anonyme Alkoholiker“ ein Kapitel mit der Überschrift „Wie es funktioniert“ vorgelesen. Das Meeting wird von einem Sprecher oder einer Sprecherin

geleitet.

Sie haben dieses Amt entweder für einen gewissen Zeitraum oder für das jeweilige Meeting. Vielleicht beginnt der Sprecher mit den Worten: „Mein Name ist..., ich bin Alkoholiker; ich begrüße euch zu unserem Meeting.“ Nach einer kurzen Einleitung sprechen Anwesende über ihre Erfahrungen aus der Zeit, in der sie getrunken haben, und vor allem darüber, wie sie nüchtern wurden und jetzt zufrieden leben. Auch Alltagssorgen kommen auf den Tisch. Das alles geschieht mit großer Offenheit und oft auch mit Humor. Ein Alkoholiker, der zum ersten Mal an einem Meeting teilnimmt, ist betroffen und erleichtert, wenn er erlebt, wie von den schrecklichen Dingen seines bisherigen Lebens, über die bisher nur selbstgerecht geflüstert wurde, jetzt offen gesprochen und sogar gelacht wird. Hemmungen und Selbstvorwürfe schwinden in diesem Kreis wie der Schnee in der Sonne.

Wenn ich Anonyme Alkoholiker frage, warum sie über ihre alten Leiden jetzt lachen und scherzen können, dann sagen sie: „Ach wissen Sie, das alles ist meinem schlimmsten Feind passiert, nicht mir.“ Das ist die beste Art, sich von der Vergangenheit zu lösen. Die Vergangenheit war Katzenjammer als Dauerzustand, aber wer sich von der Vergangenheit verabschiedet, dem bleiben weder Katzenjammer noch Narben.

Das Meeting endet in aller Regel mit dem Gelassenheitsgebet, das am Schluss dieser Schrift abgedruckt ist. Ich möchte den sehen, der davon nicht gerührt wird. Mancherorts gibt es anschließend noch Kaffee und ein freundschaftliches Gespräch. Viele Alkoholiker waren während ihrer Trinkerzeit isoliert; bei AA öffnet sich die Möglichkeit, Freundschaften zu schließen und wieder „dazuzugehören“.

In größeren Städten finden täglich Meetings statt (in vielen Großstädten hat man die Wahl zwischen mehreren Meetings pro Tag). Die Meetings werden von Frauen und Männern aus allen gesellschaftlichen Schichten besucht. Die Meetingsräume liegen vielfach in kirchlichen oder allgemein sozialen Einrichtungen – gelegentlich auch in Nebenzimmern von Gaststätten oder Cafés.

Alkoholiker sind gesellige Menschen, deshalb treffen sie sich gerne auch außerhalb der Meetings, zum Beispiel zu Festen, die von einzelnen AA-Mitgliedern organisiert werden. Fastnacht oder Silvester bieten oft den Anlass zu solchen Feiern – ohne Alkohol.

Der Alkoholismus ist eine unheilbare Krankheit; ein Alkoholiker kann niemals zu normalem Trinken zurückkehren. Die Unverträglichkeit dem Alkohol gegenüber bleibt lebenslang erhalten, aber mit AA braucht man sie nicht mehr zu fürchten. Der Betroffene muss sich vor dem Alkohol nicht verstecken und braucht normale Trinker nicht zu meiden. Er muss nur auf der Hut sein vor dem ersten Glas – immer, so lange er lebt. Die AA sagen



fröhlich: „Trinke nie das erste Glas, dann brauchst du nie ein weiteres zu trinken.“ Das gilt immer nur für einen Tag. Die AA bauen auf Gott, wie ihn jeder versteht. Dadurch werden die Probleme gelöst, die zuvor ihr Lebensgebäude zum Einsturz gebracht hatten, so dass der Wiederaufbau jetzt mühelos vonstatten gehen kann.

Wenn Sie, meine unbekannte Freundin, den Brief bis hierher gelesen haben, werden Sie wissen, wie vorurteilslos ich Ihnen gegenüberstehe. Die Liebe, die ich Ihnen entgegenbringe, wird sich vertausendfachen. Dazu ist nichts notwendig, als dass Sie Ihre Hand nach dieser Liebe ausstrecken. Eine Liebe, die darauf wartet, für Sie wirksam zu werden. Hilfe ist für Sie so nah wie Ihr Telefon.

Schauen Sie ins Telefonbuch. Wenn Sie in einer größeren Stadt wohnen, finden Sie unter „A“ den Eintrag der Anonymen Alkoholiker. Gibt es diesen Eintrag nicht, wenden Sie sich an die Telefonseelsorge, die Ihnen im Allgemeinen einen AA-Kontakt vermitteln kann. In jedem Fall finden Sie Hilfe, wenn Sie sich an die Anonymen Alkoholiker wenden.

Bald schon werden Sie einer anderen Alkoholikerin gegenüber sitzen. Sie brauchen niemandem zu sagen, dass Sie diesen Schritt unternommen haben. In dem Gespräch unter vier Augen müssen Sie nichts von sich selbst sagen, was Ihnen schmerzlich oder peinlich ist. Ihre Gesprächspartnerin weiß alles über Sie, mehr als Sie selbst von sich wissen, weil sie jeden Schritt Ihres Weges auch gegangen und jetzt schon ein Stück weiter ist. Sie hat zu Nüchternheit und sinnerfülltem Leben gefunden, zu einem Leben, das sie sich früher nicht hatte vorstellen können.

Wenn Sie überzeugt sind, dass AA Ihnen helfen kann, dann gehen Sie diesen Weg. Irgendwann werden Sie einer anderen leidenden Alkoholikerin das weitergeben, was ich Ihnen in diesem Brief sagen durfte. Gott schütze Sie!

Das Gelassenheitsgebet:

„Gott gebe mir
die Gelassenheit,
Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann,
den Mut,
Dinge zu ändern, die ich ändern kann,
und die Weisheit,
das eine vom anderen zu unterscheiden.“

Diese Schrift basiert auf einem 1954 in der amerikanischen Zeitschrift „Good Housekeeping“ erschienenen Artikel der Journalistin Margaret Lee Runbeck. Der Verlag „Hearst Cooperation“ hat den „Alcoholics Anonymous World Services, Inc.“, einer Publikationsgesellschaft der Anonymen Alkoholiker in New York, freundlicherweise den Nachdruck dieses Artikels gestattet.

Der Übersetzung liegt eine Ausgabe der AA-Schrift „A Letter to a Woman Alcoholic“ aus dem Jahre 1984 zugrunde, der folgende Notiz vorangestellt ist:

„Seit der Veröffentlichung dieses Artikels im Jahre 1954 ist die geschätzte Mitgliederzahl der Anonymen Alkoholiker auf mehr als eine Million Männer und Frauen angewachsen. Die meisten von ihnen haben sich örtlichen Gruppen angeschlossen, von denen es über 58.000 in 110 Ländern gibt. Dazu gehören auch mehr als 2.300 Gruppen in Behandlungseinrichtungen und Vollzugsanstalten in den Vereinigten Staaten und Kanada.“

Die aktuellen Zahlen – Januar 1996 – lauten in etwa wie folgt: Mehr als 1,8 Millionen AA-Mitglieder in rund 90.000 Gruppen, die auf etwa 146 Länder in der Welt verteilt sind.

In der Original-Schrift war am Schluss bei der Schilderung der Anonymen Alkoholiker und ihrer Aktivitäten teilweise enger Bezug auf die lokalen Verhältnisse in den Vereinigten Staaten genommen worden, besonders auf die in Kalifornien. Die deutschen Herausgeber dieser Übersetzung haben diese Passagen geringfügig geändert und schildern die im deutschsprachigen Europa übliche AA-Gepflogenheiten, die sich nicht wesentlich und – wenn überhaupt – nur äußerlich von den weltweit gebräuchlichen AA-Gewohnheiten unterscheiden.

Wenn Sie mit uns Kontakt aufnehmen wollen, können Sie auch an eine der folgenden Adressen schreiben:

Gemeinsames Dienstbüro

Anonyme Alkoholiker Interessengemeinschaft e.V.

Lotte-Branz-Straße 14, D-80939 München

Telefon 0049-(0)89-316 95 00 Fax 0049-(0)89-316 51 00

Postanschrift:

Gemeinsames Dienstbüro

Anonyme Alkoholiker Interessengemeinschaft e.V.

Postfach 460227, D-80910 München

E-Mail: info@anonyme-alkoholiker.de