



Die Geschichte der Gemeinschaft der Anonymen Alkoholiker

Die Geschichte der Gemeinschaft der Anonymen Alkoholiker in den USA

1935
entstand die Gemeinschaft in Akron, Ohio, aus einer Begegnung zwischen einem bekannten Chirurgen, Bob S. (55), und einem New Yorker Börsenmakler, Bill W. (39). Beide litten schwer unter der Krankheit Alkoholismus. Sie stellten fest, dass ihr Zwang zu trinken schwand, als sie sich offen über ihre Krankheit unterhielten. Sie brauchten sich nicht voreinander zu verstecken. Endlich konnten sie ehrlich über ihre Not und Ängste sprechen.

Bill W. und Bob S. erkannten dieses Genesungsprinzip und suchten weitere Alkoholiker, um es anzuwenden und neue Erkenntnisse zu sammeln.

1938
gab es drei Gruppen (Akron, New York, Cleveland) mit zusammen rund 40 trockenen Alkoholikern.

1939
im April zählte die Gemeinschaft etwa 100 trockene Alkoholiker. Sie beschlossen, die Grundsätze und Erfahrungen, die sich aus Versuch und Irrtum beim Bemühen, Alkoholikern zur Genesung zu verhelfen, herauskristallisiert hatten, in einem Buch zu veröffentlichen. Als Buchtitel wählten sie „ALCOHOLICS ANONYMOUS“ („ANONYME ALKOHOLIKER“) – und von da hat die Gemeinschaft ihren Namen.
Im ersten Teil des Buches wurde das geistige Gedankengut der Gemeinschaft in zwölf Schritten zusammengefasst und dargestellt, wie der Alkoholiker diese Schritte zu seiner Gesundheit anwenden kann. Der zweite Teil enthielt 30 Lebensgeschichten von Alkoholikern, die über ihre Erfahrungen berichteten. Der Beweis, dass Alkoholiker mit Hilfe des Programms der AA genesen können, war erbracht.

Das Buch „Anonyme Alkoholiker“ (Das Blaue Buch) wurde zur Grundlage der Gemeinschaft und ist es geblieben.

Ende 1939
gab es bereits rund 800 Alkoholiker auf dem Wege zu ihrer Genesung. Die positiven Berichte in Zeitungen und Zeitschriften über das Buch der Gemeinschaft der AA führten zu einer wahren Kettenreaktion.

Ende 1941
waren es schon 8.000 Menschen, die in den Gruppen der Anonymen Alkoholiker ihre Krankheit zum Stillstand bringen konnten.

Die überraschende Ausbreitung der AA – auch im Ausland – brachte erhebliche Schwierigkeiten (Geld, Mitgliedschaft, persönliche Beziehungen, Leitung von Gruppen und Clubs, Verhältnis zur Öffentlichkeit) mit sich.

1946
wurden zur Lösung dieser Spannungen die Zwölf Traditionen der AA veröffentlicht. Sie regeln sowohl das „Innenleben“ der Gemeinschaft als auch ihre Beziehungen zur Umwelt.

1950
bestätigt die Erste Internationale Konferenz AA in Cleveland die „Zwölf Traditionen“. Die Gemeinschaft AA hatte ihre gegenwärtige Gestalt, ihre Substanz und ihre Einigkeit erhalten.

1996
im Frühjahr zählte die Gemeinschaft in 146 Ländern der Erde rund 90.000 Gruppen mit insgesamt über 1,8 Millionen Mitgliedern.

Die Geschichte der Gemeinschaft der Anonymen Alkoholiker in Deutschland

1953
begann die Geschichte der AA in Deutschland mit einem Inserat und folgender Ankündigung in einer Münchner Zeitung (31. Okt./1. Nov. 1953). In der Rubrik „Was Sie heute wissen müssen“ stand:
Die Vereinigung „Alcoholics Anonymous“ hält morgen, 14 Uhr, im Hotel Leopold ihre erste Versammlung ab. Amerikanische Soldaten, Alkoholiker in AA, hatten zu dieser Versammlung eingeladen, um die Genesungsbotschaft an deutsche Alkoholiker weitergeben zu können.

Aus diesem Anstoß entwickelte sich eine erste AA-Gruppe mit drei Deutschen und einem amerikanischen Freund. Nach zögerndem Anwachsen erlebte die AA in Deutschland in den 60er Jahren ihren ersten größeren Aufschwung:

1960
bildete sich eine AA-Gruppe in Karlsruhe,

1961
folgte mit englischer Hilfe eine Gruppe in Hamburg,

1962
entstanden Gruppen in Berlin und Düsseldorf,

1963
kamen Gruppen in Frankfurt am Main und Wiesbaden hinzu. Die Liste ist nicht vollständig. In jedem Jahr fanden sich mehr und mehr Alkoholiker in AA-Gruppen zusammen.

1977
zählte man in der Bundesrepublik und Berlin-West rund 800 AA-Gruppen.

Die Gemeinschaft der Anonymen Alkoholiker in Deutschland wuchs jetzt sehr schnell – sowohl in der Anzahl der Gruppen wie auch in der Verbreitung über das Bundesgebiet.



1983
konnten die Anonymen Alkoholiker bei ihrem jährlichen Deutschsprachigen Ländertreffen auf das 30jährige Bestehen ihrer Gemeinschaft in der Bundesrepublik Deutschland und Berlin-West zurückblicken.

1997
stehen jedem Alkoholiker, der den Wunsch hat mit dem Trinken aufzuhören, rund 2.700 AA-Gruppen offen (Stand 2001).

In Krankenhäusern und Kliniken gibt es über 270 AA-Gruppen und Kontakte.
In den Justizvollzugsanstalten bestehen einschließlich der Kontaktmöglichkeiten mehr als 70 Gruppen.

Die Geschichte der Gemeinschaft der Anonymen Alkoholiker in Österreich

1959
Zwei alkoholranke Frauen lernen einander in Wien kennen und ziehen Erkundigungen über AA ein.

1960
Die beiden erwirken einen Eintrag ins AA-Directory 1960. Dadurch nimmt ein Linzer, der AA von amerikanischen Soldaten kennen gelernt hatte, Kontakt mit den beiden auf. Bei seinem Besuch in Wien kommt es zum ersten Meeting in Wien und zur Gründung einer Gruppe, die die nächsten Jahre in Wien nur knapp überleben sollte.

1963
Eine Salzburger Alkoholikerbetreuungsstelle schickt ihre Klienten nach Reichenhall in Bayern zum AA-Meetingsbesuch.

1966
Erstes AA-Informationsmeeting in Salzburg, kurz darauf Gruppengründungen in Salzburg und Hallein.

1971
Gründung einer AA-Gruppe in Zell am See.

1992
Gründung eines Hauptausschusses der AA in Österreich Österreich wird mit Südtirol die Intergruppe 12 in der deutschsprachigen Dienststruktur der AA.

Derzeit gibt es ca. 145 Gruppen in der Intergruppe Österreich/Südtirol.

Die Geschichte der Gemeinschaft der Anonymen Alkoholiker in der Schweiz

Anfang der 60er Jahre fanden verschiedene Aktivitäten statt, die schliesslich zur Entstehung der AA in der Schweiz führten. Die 1961 gegründete AA-Gruppe in Karlsruhe, war sehr aktiv und unterstützte die Schweizer in ihren Bemühungen. Ostern 1963 schliesslich wurde die erste AA-Gruppe in Luzern gegründet.

Im Juni 1963 gab es bereits ein gesamtschweizerisches AA-Treffen in der Zentralbibliothek von Luzern. Das verhalf der AA zum Durchbruch in der deutschen Schweiz. Daraufhin wurden Gruppen in Basel, Zürich und Biel gegründet. Ein Jahr später folgte Bern. In der Folge entstanden viele Gruppen in der ganzen Schweiz. 1967 wurden bereits 27 Gruppen gezählt. 1975 waren es bereits um die 60 Gruppen und 1979 wurden 75 Gruppen in der Schweiz gezählt. 1976 wurde erstmals das „Deutschsprachige AA-Treffen“ in Basel durchgeführt.

Heute besteht die schweizerische AA aus insgesamt 150 Gruppen in allen Regionen der Schweiz, inklusive dem Tessin und der welschen Schweiz.

Die Geschichte der Gemeinschaft der Anonymen Alkoholiker in Südtirol

1973
Am 7. Oktober findet in Bozen das erste AA Meeting statt. Alfons, ein aus den Missionen wieder in die Heimat zurückgekehrter Geistlicher, war trocken geworden und leitete mit Laura, die durch gemeinsame Gespräche trocken geworden war, die ersten Meetings nach dem Muster der AA in Amerika und gründete somit die AA in Südtirol.

1974–78
Von Bozen aus bilden sich dann Gruppen in Bruneck (1974), Brixen (1975) und Meran (1978).

1976
Gründung der Regionalgruppe Südtirol. Einrichtung einer zentralen Kontaktstelle.

1992
Eingliederung der AA Gruppen Südtirol in die Gemeinschaft der deutschsprachigen Länder. Die Südtiroler bilden zusammen mit den Osttiroler Gruppen (die AA in Lienz ist aus Kontakten mit der Brunecker Gruppe entstanden) eine der sechs Regionalgruppen Österreichs.

1993 bis heute
Dienste in AA, auch aktiv in der IG Österreich und bei der GDK und GDA (Südtirol stellt von 1996–2000 den IG-Sprecher der Intergruppe 12 Österreich), Öffentlichkeitsarbeit mit Infomeeting, Radio und Fernsehen, tragen dazu bei, dass die AA in Südtirol ständig wächst.

Aktive Mitarbeit bei den deutschsprachigen Ländertreffen in Innsbruck und Wien.

Seit dem Herbst 2001 regelmäßiges Infomeeting einmal im Monat in Bad Bachgard einem neu erbauten Genesungsheim für Alkoholranke bei Rodeneck im Pustertal.

Gründung weiterer Gruppen in Innichen (1996), Bruneck (2 Gruppen 1994), Sinich (2002) und Steinhaus (2002). Zur Zeit gibt es in Südtirol insgesamt 11 Gruppen.



Zahlen und Fakten – Die Gemeinschaft der AA in Zahlen

Umfrage 2000 – Deutschsprachiger Raum

Als die Gemeinschaft der Anonymen Alkoholiker (AA) im Jahre 1935 von zwei hoffnungslosen Trinkern gegründet wurde, konnten sich diese sicherlich selbst in ihren kühnsten Träumen nicht vorstellen, dass aus dieser Notgemeinschaft eine internationale Organisation mit inzwischen über 100.000 Gruppen weltweit entstehen könnte (Stand 2001).

Auch in Deutschland zeigte sich der Bedarf an einer Selbsthilfegruppe dieser Art an dem Wachstum von der ersten AA-Gruppe in München 1953 zu den ca. 2.700 Meetings (Stand 2001) heute.

Dem Beispiel der amerikanischen AA folgend, führte die AA im deutschsprachigen Raum nach der ersten Umfrage 1994, bei der für Deutschland, Österreich und die Schweiz noch getrennte Auswertungsbögen erarbeitet wurden, jetzt wiederum eine Umfrage, diesmal den gesamten deutschsprachigen Raum umfassend, durch. Es soll damit die Struktur der Zugehörigen zur Gemeinschaft der Anonymen Alkoholiker aufgeschlüsselt und dadurch auch unsere Arbeit zu dem noch leidenden Alkoholiker hin effektiver werden.

Die aus der Umfrage gewonnenen Zahlen sind sicher auch nützlich, die Art und Weise unserer Bemühungen um noch trinkende Alkoholiker für Außenstehende transparenter zu machen.

Einführung in AA

Faktoren, welche verantwortlich sind, dass Betroffene zu AA kommen – zwei Antworten waren erlaubt:

Durch ein AA-Mitglied	13,56%
Selbstmotivation	13,85%
Behandlungs-Einrichtung	10,10%
Familie	12,55%
Beratungsstelle	7,93%
Geistlicher	2,81%
Arzt	12,80%
Arbeitgeber oder Kollege	4,59%
Nicht-AA-Freund oder Nachbar	3,40%
Al-Anon- oder Alateen-Mitglied	4,45%
AA-Literatur	4,43%
Justizvollzugsanstalt	0,82%
Zeitung / Illustrierte / Radio / TV	6,36%
Andere	2,26%

Das Alter der Zugehörigen

unter 21 Jahre	0,08%
von 21 bis 30 Jahre	6,15%
von 31 bis 40 Jahre	21,17%
von 41 bis 50 Jahre	24,73%
von 51 bis 60 Jahre	28,97%
von 61 bis 70 Jahre	14,26%
über 70 Jahre	4,64%

Die Berufe der Zugehörigen

Manager, Beamte	9,96%
Lehrer/in, Erzieher/in	2,66%
Medizinische Berufe	3,00%
Dienstleistungsangestellte/r	5,89%
Facharbeiter/in	10,39%
Hausfrau/mann	9,23%
Verkäufer/in	3,35%
Handwerker/in	5,76%
Arbeiter/in	8,85%
Büroangestellte/r	9,11%
Bauer/Bäuerin oder Landarbeiter/in	1,94%
Transportgewerbe	1,35%
Rentner/in	15,86%
Arbeitslos	7,71%
Invalide	0,74%
Andere	4,20%

Das Geschlecht der Zugehörigen

Alle AA-Zugehörigen	
Frauen	32,92%
Männer	67,08%

Gruppenmitgliedschaft

83,60% gehören einer Stammgruppe an.



Meetingsteilnahme

einmal pro Woche	55,82%
zweimal pro Woche	17,53%
mehrmals pro Woche	10,52%
einmal pro Monat	7,66%
mehrmals pro Monat	7,01%
mehrmals pro Jahr	1,46%

Letzter Meetingsbesuch vorher

heute – früher am Tag	2,13%
vor einem Tag	12,11%
vor zwei Tagen	18,13%
vor 2 bis 6 Tagen	26,92%
vor mehr als einer Woche	28,70%
vor einem Monat	6,83%
vor mehr als einem Monat	5,15%

Dauer der Trockenheit

unter einem Jahr	16,82%
1 Jahr	14,62%
2 Jahre	9,00%
3 Jahre	5,67%
4 Jahre	5,20%
5 Jahre	5,29%
6 bis 10 Jahre	18,64%
10 bis 15 Jahre	11,21%
15 bis 20 Jahre	6,76%
21 bis 25 Jahre	4,23%
25 bis 30 Jahre	1,78%
über 30 Jahre	0,78%

Erstkontakt mit AA

unter einem Jahr	14,58%
1 Jahr	12,44%
2 Jahre	10,47%
3 Jahre	7,40%
4 Jahre	5,56%
5 Jahre	5,38%
6 bis 10 Jahre	15,88%
10 bis 15 Jahre	12,19%
15 bis 20 Jahre	7,54%
21 bis 25 Jahre	4,74%
25 bis 30 Jahre	2,33%
über 30 Jahre	1,54%

Zusätzliche Hilfe, vorher

69,19%	nahmen vor ihrer AA-Zugehörigkeit medizinische, psychologische oder spirituelle Hilfe in Anspruch.
63,49%	davon betonten die Wichtigkeit dieser Inanspruchnahme vorher.

Zusätzliche Hilfe, nachher

50,87%	der Zugehörigen begaben sich nach dem Kennenlernen von AA in Behandlung medizinischer, psychologischer oder spiritueller Art.
58,13%	davon betonten die Wichtigkeit dieser Hilfe auf ihrem Weg der Genesung.

Verbindung zu Ärzten

84,61%	der Zugehörigen haben ihren Hausarzt über ihre Krankheit Alkoholismus in Kenntnis gesetzt.
--------	--

Sponsorschaft

50,07%	der Zugehörigen haben einen Sponsor.
71,81%	davon haben ihren Sponsor in den ersten 90 Tagen bekommen.



Rundschreiben an Fachleute „Über AA“ – Ausgabe 01, Herbst 1998

Zielsetzung der Rundschreiben

1. Zielsetzung der Rundschreiben

Seit der Gründung der Gemeinschaft der Anonymen Alkoholiker im Jahre 1935 haben sicherlich einige Millionen Menschen von unserer Gemeinschaft gehört oder über sie gelesen. Viele sind verhältnismäßig gut über das Genesungsprogramm unterrichtet, das mehr als zwei Millionen Alkoholikern geholfen hat. Andere haben nur eine undeutliche Vorstellung davon, dass die Anonymen Alkoholiker eine Art Organisation sind, die Trinkern irgendwie helfen kann, mit dem Trinken aufzuhören.

Dieses Ihnen nun vorliegende Rundschreiben und die jährlich folgenden sind für all diejenigen Menschen und Berufsgruppen bestimmt, die mit dem Problem Alkoholismus befasst sind, und die sich über die Gemeinschaft der Anonymen Alkoholiker ein genaueres Bild machen wollen.

Wir Anonymen Alkoholiker wollen mit diesem Rundschreiben unser Programm zur Genesung vom Alkoholismus und zur dauerhaften Nüchternheit des Einzelnen deutlich machen.

Wir wollen dabei darlegen, was die Anonymen Alkoholiker tun und was sie nicht tun.

Wir wollen jedoch diejenigen Menschen und Berufsgruppen, die sich professionell mit dem Alkoholismus auseinandersetzen haben, weder belehren noch ersetzen.

2. Die Präambel der Anonymen Alkoholiker

Die Präambel der Anonymen Alkoholiker beschreibt kurz und exakt das Tun und Lassen der Gemeinschaft AA:

„Anonyme Alkoholiker sind eine Gemeinschaft von Männern und Frauen, die miteinander ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung teilen, um ihr gemeinsames Problem zu lösen und anderen zur Genesung vom Alkoholismus zu verhelfen. Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit ist der Wunsch, mit dem Trinken aufzuhören. Die Gemeinschaft kennt keine Mitgliedsbeiträge oder Gebühren, sie erhält sich durch eigene Spenden. Die Gemeinschaft AA ist mit keiner Sekte, Konfession, Partei, Organisation oder Institution verbunden; sie will sich weder an öffentlichen Debatten beteiligen, noch zu irgendwelchen Streitfragen Stellung nehmen. Unser Hauptzweck ist, nüchtern zu bleiben und anderen Alkoholikern zur Nüchternheit zu verhelfen.“

Zum besseren Verständnis bedürfen die Aussagen der Präambel einiger Erläuterungen:

Die Anonymen Alkoholiker sind Menschen aller Völker, Kulturen, Bekenntnisse und sozialer Schichten, die ein gemeinsames Problem haben – den Alkoholismus. Um ihr Problem – die Alkoholabhängigkeit – lösen zu können, schließen sich die Anonymen Alkoholiker zu Gruppen zusammen. Bei den meisten wöchentlichen Gruppentreffen (= Meetings) sprechen sie von ihren eigenen Erfahrungen mit dem Trinken, dem Aufhören und dem Leben ohne Alkohol: der einzigen Genesungsmöglichkeit.

Aus diesen Meetingsgesprächen schöpfen die teilnehmenden Alkoholiker immer wieder aufs neue Erfahrung, Kraft und Hoffnung für ihr eigenes Leben, das sie in Selbstverantwortung führen wollen. Jeder muss seine Genesung – ein Leben ohne Alkohol – selbst in Angriff nehmen. Die Gemeinschaft AA zeigt nur Lösungswege auf.

Mit dem Trinken kann nur aufhören, wer den Wunsch dazu hat. Jeder, der diesen Wunsch verspürt, ist im Meeting willkommen. Die AA-Gruppen, die als Gesamtheit die Gemeinschaft AA bilden, sind in sich völlig selbständig. Alkoholiker helfen sich und anderen „trocken“ zu werden und zu bleiben. Durch eigene Spenden tragen sie auch die entstehenden Kosten. AA-Gruppen wie auch die Gemeinschaft als Ganzes sollten von außen kommende Unterstützung ablehnen, da selbst wohlgemeinte Spenden abhängig machen können.

Die Gemeinschaft der Anonymen Alkoholiker bewahrt ihre Unabhängigkeit und Einigkeit weiterhin, indem sie sich nicht mit Institutionen und Personen verbindet oder sich zu den Streitfragen unserer Zeit äußert. Die Anonymen Alkoholiker stellen ihr gemeinsames Problem, die Abhängigkeit vom Alkohol, in den Mittelpunkt all ihrer Bemühungen um Genesung vom Alkoholismus. Wäre es anders, hätte sich die Gemeinschaft AA nicht weltweit ausbreiten können.

Die Anonymen Alkoholiker versuchen, ein glückliches, zufriedenes Leben zu führen. Durch ihr Beispiel im Meeting und im täglichen Leben zeigen sie den noch leidenden Alkoholikern einen Weg aus dem Alkoholismus.



3. Der Tiefpunkt, von dem alles ausgeht

Der oder die noch trinkende Alkoholiker/in macht laufend die Erfahrung, dass ihn oder sie weder die eigenen guten Vorsätze noch die moralischen Vorhaltungen Dritter vom Trinken abhalten. Mit dem Verstand ist dem Alkoholismus nicht beizukommen. Erst der vollständige Zusammenbruch des Trinkers – die existenzielle Krise und das damit verbundene persönliche Chaos, Tiefpunkt genannt – kann eine Wende im Leben eines Alkoholikers einleiten und gibt die Chance der Umkehr („Kapieren oder Krepieren“).

Hier setzen die Anonymen Alkoholiker ein und vertreten beharrlich die Ansicht, jeder Alkoholiker müsse erst seinen Tiefpunkt erreicht haben, wobei der Tiefpunkt individuell zu sehen ist. „Wir erkennen, dass wir nur durch die völlige Niederlage unsere ersten Schritte auf dem Weg zur Befreiung und Stärke tun können. Das Eingeständnis unserer persönlichen Machtlosigkeit wird schließlich zum Fundament, auf dem ein zufriedenes und sinnvolles Leben aufgebaut werden kann.“ Um es noch einmal anders auszudrücken: Erst aus einem solchen Tief kann die Erkenntnis wachsen und reifen, die der erste Schritt des Programms der AA so formuliert: „Wir gaben zu, dass wir dem Alkohol gegenüber machtlos sind und unser Leben nicht mehr meistern konnten.“

Im Tiefpunkt ist der noch leidende Alkoholiker offen für eine Wende in seinem Leben, wie weiter oben festgestellt wurde. Die Anonymen Alkoholiker nutzen diese Offenheit und erzählen dem noch Leidenden von ihrem eigenen Alkoholismus und von ihrer eigenen Wende und Umkehr. Sie hoffen dabei, dass der noch leidende Trinker Parallelen zu seinem eigenen Schicksal erkennt und damit seine geistige Umkehr beginnen kann.

4. Die Genesungsprinzipien der Anonymen Alkoholiker

1. Wie weiter oben verdeutlicht wurde, ist der (individuelle) Tiefpunkt des noch nassen Alkoholikers eine zwingende Voraussetzung für die Genesung.

2. Die Gründer der Gemeinschaft der Anonymen Alkoholiker Bill und Bob stellten fest, dass ihr Zwang zum Trinken schwand, als sie sich offen über ihren Alkoholismus aussprechen konnten.

3. Diese Erkenntnis findet ihre Erweiterung in der Feststellung, dass die Anonymen Alkoholiker bei ihren Zusammenkünften (= Meetings) Erfahrung, Kraft und Hoffnung miteinander teilen.

Das heißt, die Anonymen Alkoholiker nehmen die Erfahrung ihrer Freunde auf und geben die eigenen Erfahrungen weiter. Sie schöpfen daraus Kraft und

geben Kraft weiter, um damit die Hoffnung zu fördern, bis ans Lebensende trocken und nüchtern bleiben zu dürfen.

4. Aus der Erkenntnis des Kontrollverlustes („der Machtlosigkeit gegenüber dem Alkohol“) ergibt sich für den Alkoholiker die Konsequenz: „Lass das erste Glas stehen!“ Denn das zweite Glas kann er wegen des Kontrollverlustes nicht mehr stehen lassen.

5. Am Beginn der Genesung ist es dem Alkoholiker fast unmöglich, mit der Vorstellung zu leben, nie mehr Alkohol trinken zu dürfen. Mit der Vorstellung „nur für heute, nur für 24 Stunden, will ich planen und das Glas stehen lassen“, hilft er sich über die erste schwere Zeit hinweg und setzt diese Planung Tag für Tag fort. Genesung ist ein geistiger Wachstumsprozess und kein Ereignis, dies bedarf des Meetingsbesuches und der Zeit.

6. Der Genesende erkennt, dass sein Alkoholismus eine Krankheit ist, die in Phasen verläuft, die nicht geheilt werden kann, die er aber zum Stillstand bringen kann, indem er jegliche Form von Alkohol meidet.

7. Mit diesen praktischen Grundprinzipien 1. bis 6. ist es aber nun nicht getan. Für einen Alkoholiker, der ein Leben ohne Alkohol führen will, genügt es nicht, dass er das „erste Glas“ stehen lässt. Er sieht ein, dass er nach all dem Chaos seinem Leben eine neue Richtung geben muss.

Er braucht ein geistiges Programm für sein zukünftiges Leben. Die Anonymen Alkoholiker haben ihr Programm in „Zwölf Schritte“ eingeteilt.

Vom ersten Schritt wurde hier schon gesprochen:

„Wir gaben zu, dass wir dem Alkohol gegenüber machtlos sind – und unser Leben nicht mehr meistern konnten.“ Dieser Schritt ist die unabdingbare und notwendige Voraussetzung für einen neuen Anfang.

Die übrigen elf Schritte sind Empfehlungen, gewonnen aus bitteren Erfahrungen unzähliger Alkoholiker, die dem Einzelnen helfen sollen, sein trockenes und nüchternes Leben einzurichten und damit zu genesen.

Anders ausgedrückt: Die Schritte 2 bis 12 sind ein in einfachen Worten ausgedrücktes ethisches Lebensprogramm mit hohem Anspruch.

5. Weitere Erkenntnisse aus dem Programm der Anonymen Alkoholiker

1. Der genesende Alkoholiker erkennt im Laufe der Zeit, dass Alkoholismus eine Familienkrankheit ist. Nicht er allein ist krank, sondern die ganze Familie ist durch seinen Alkoholismus geschädigt worden. Die Angehörigen und Freunde der Alkoholiker nahmen bis 1949 zunächst an den Meetings der AA teil. Dabei erkannten sie,



dass in ihrem Leben mit Alkoholikern andere Probleme und Schwierigkeiten zu lösen waren als bei den AAs. So entstanden Anfang der 50er Jahre die Al-Anon-Familiengruppen, die das „12-Schritte-Programm“ der Anonymen Alkoholiker übernahmen und eine selbständige Gemeinschaft wurden.

2. Die Anonymen Alkoholiker lernen, dass Ursachenforschung nicht wichtig ist. Sie wissen, dass sie alkoholkrank sind und dies bleiben werden bis an ihr Lebensende. Das Beispiel von Alkoholikern, die schon länger trocken und nüchtern leben, zeigt den neuen Freunden, dass sie sich ein gutes und sinnvolles Leben aufbauen können, wenn sie das „erste Glas stehen lassen“.

3. Es hilft dem Genesenden, wenn er erkennt, dass es sich bei seinem Alkoholismus um eine nicht selbst verschuldete Krankheit handelt. Er ist nach Ansicht der AA körperlich, geistig und seelisch krank. Er ist nicht labil und minderwertig und er hat die Möglichkeit, seinen Alkoholismus durch Abstinenz und Änderung der Lebensführung zum Stillstand zu bringen.

4. Der Wille spielt bei der Genesung vom Alkoholismus keine Rolle. Es ist der Tiefpunkt – die Wende – der den Alkoholiker einer Bewusstseinsänderung zuführen kann, wie weiter oben schon erläutert wurde: „Mit dem Alkohol sterbe ich – ohne Alkohol kann ich ein sinnvolles Leben beginnen.“

5. Die Anonymen Alkoholiker sind sich darüber im Klaren, dass ihr Programm nicht immer für alle Alkoholiker geeignet ist und nicht von allen Alkoholikern gewünscht wird. Ein Alkoholiker benötigt auch professionelle Beratung oder Therapie.

6. Die Gemeinschaft AA behauptet nicht, sie hätte die einzige Lösung für das Alkoholproblem. AA hat keinen „Alleinvertretungsanspruch“, es gibt auch noch andere Selbsthilfegruppen.

7. AA befasst sich nur mit der persönlichen Genesung und der dauerhaften Nüchternheit der einzelnen Alkoholiker, die sich an die Gemeinschaft um Hilfe wenden.

AA engagiert sich nicht im Bereich

- der Alkoholismus-Forschung,
- der medizinischen oder psychiatrischen Behandlung,
- der Sozialdienste und
- der Prävention.

8. AA ist mit keiner Organisation oder Institution verbunden. AA verhält sich gegenüber anderen Organisationen, die mit der Behandlung von Alkoholismus befasst sind, nach dem Grundsatz „Zusammenarbeit, aber kein Zusammenschluss“.

6. Die Entstehungsgeschichte der Gemeinschaft AA

1935 entstand die Gemeinschaft in Akron, Ohio, aus einer Begegnung zwischen einem bekannten Chirurgen, Bob S., und einem New Yorker Börsenmakler, Bill W. Beide litten schwer unter der Krankheit Alkoholismus. Sie stellten fest, dass ihr Zwang zu trinken schwand, als sie sich offen über ihre Krankheit unterhielten. Sie brauchten sich nicht voreinander zu verstecken. Endlich konnten sie ehrlich über ihre Not und Ängste sprechen.

Bill W. und Bob S. erkannten dieses Grundprinzip und suchten weitere Alkoholiker, um es anzuwenden und neue Erkenntnisse zu sammeln. Anfang 1939 zählte die Gemeinschaft etwa 100 trockene Alkoholiker. Sie beschlossen, die Grundsätze und Erfahrungen, die sich aus Versuch und Irrtum beim Bemühen, Alkoholikern zur Genesung zu verhelfen, herauskristallisiert hatten, in einem Buch zu veröffentlichen. Als Buchtitel wählten sie „ALCOHOLICS ANONYMOUS“ („ANONYME ALKOHOLIKER“) – und daher hat die Gemeinschaft ihren Namen.

Das Buch „ANONYME ALKOHOLIKER“ (Das Blaue Buch) wurde zur Grundlage der Gemeinschaft und ist es geblieben. Augenblicklich zählt die Gemeinschaft in 144 Ländern der Erde rund 90.000 Gruppen mit insgesamt über zwei Millionen Mitgliedern.

In Deutschland begann AA 1953 in München mit Hilfe amerikanischer Soldaten, Alkoholikern in AA. Ab den 60er Jahren bildeten sich in der Bundesrepublik immer mehr Gruppen. Augenblicklich stehen in Deutschland jedem Alkoholiker, der den Wunsch hat, mit dem Trinken aufzuhören, 2.257 AA-Gruppen offen. In Krankenhäusern und Kliniken gibt es 265 AA-Gruppen und Kontakte. In den Justizvollzugsanstalten bestehen einschließlich der Kontaktmöglichkeiten 74 Gruppen.



Rundschreiben an Fachleute „Über AA“ – Ausgabe 02, Herbst 1999

Die Bedeutung von Nichtalkoholikern für die Gemeinschaft der Anonymen Alkoholiker

In unserem ersten Rundschreiben haben wir Ihnen unsere Gemeinschaft vorgestellt, um Ihnen einen Überblick zu verschaffen und Ihr Interesse zu wecken.

Vielleicht setzt Sie die Überschrift dieser Ausgabe in Erstaunen, aber es ist wirklich so, dass Nichtalkoholiker in unserer Gemeinschaft eine große Rolle gespielt haben und auch heute noch spielen. Zu dem Begriff Nichtalkoholiker ist zu sagen, dass es sich dabei im allgemeinen nicht um Abstinenzler handelt, sondern um Menschen, die zwar Alkohol trinken, aber eben keine Alkoholiker sind.

So war es am Anfang

Die beiden Gründer der Gemeinschaft Bill W. und Dr. Bob haben nur durch die Vermittlung von verständnisvollen Nichtalkoholikern (NAs) zusammengefunden. Es waren NAs – Ärzte, Krankenschwestern und Geistliche – die es möglich machten, dass trockene Alkoholiker Kontakte zu noch Trinkenden aufnehmen konnten, um diesen von ihrem Weg aus der Sucht zu berichten. Das Prinzip der Anonymität wurde akzeptiert, auch und besonders von der Presse, für die es eine neue Erfahrung war, über eine Gemeinschaft zu berichten ohne Namen von Personen zu nennen.

Geschäftsleute, die als potenzielle Geldgeber angesprochen wurden, stellten ein geringes Startkapital zur Verfügung. Sie bewirkten aber durch die Verweigerung jeder weiteren finanziellen Unterstützung, dass kein Geld- und Besitzdenken in der Gemeinschaft aufkam. Sie hatten als NAs erkannt, dass Geld der Gemeinschaft schaden würde. Und so erhält sich die Gemeinschaft auch heute noch durch eigene Spenden und lehnt jede finanzielle Zuwendung von außen ab.

So ging es weiter

Als die Gemeinschaft dann wuchs, bat man NAs um Hilfe bei wichtigen Fragen in Bezug auf den Aufbau und die notwendige Koordination. Nichtalkoholiker, die als Fachleute auf dem Gebiet des Alkoholismus an vorderster Front tätig waren, hatten großen Anteil an dem Aufbau von AA. Sie arbeiteten mit AA zusammen, indem sie ihre Erfahrungen mit AA an Kollegen und Freunde weitergaben. Sie hielten Vorträge vor Fachleuten und in der Öffentlichkeit über die Wirksamkeit unseres Programms. Ihr persönlicher Einsatz war für die weitere Entwicklung und Akzeptanz von AA in der Öffentlichkeit von großer Bedeutung.

So ist es heute

In der Heimat von AA, in Amerika, aber auch weltweit gibt es viele Nichtalkoholiker, die bereit sind, uns auf ihrem jeweiligen Fachgebiet zu beraten und zu vertreten. Sie beraten uns ebenso auf allen Dienstebenen von der Region bis zur Gemeinsamen Dienstkonferenz und greifen als Freunde schlichtend in Diskussionen ein, bevor die Wellen der Emotionen über uns zusammenschlagen.

Wir sind hier und heute jedem NA dankbar, der sich für uns und unsere Arbeit interessiert und bereit ist, wenn es seine Zeit erlaubt, in unseren verschiedenen Gremien mitzuarbeiten, oder einfach unser Programm der Genesung zu empfehlen, wenn er es aus seiner Sicht für empfehlenswert hält. Es sind die NAs in den unterschiedlichen Berufsgruppen auf dem Gebiet des Alkoholismus, die in der Öffentlichkeit und in den Medien für uns sprechen können. Wir Alkoholiker können unter Wahrung unserer Anonymität nur über uns und unsere Erfahrungen mit den AA sprechen, nicht für die AA. Es wäre nicht nur für unsere Trockenheit gefährlich, aus unserer Anonymität hervorzutreten und im Licht der Öffentlichkeit zu stehen, sondern auch für das Überleben der ganzen Gemeinschaft.

Die Anonymität ist die geistige Grundlage unserer Gemeinschaft. Sie gibt dem Hilfesuchenden Sicherheit und das Gefühl der Geborgenheit und bewahrt manchen trockenen Alkoholiker vor Hochmut und Profilierungssucht.

Die Anonymen Alkoholiker haben natürlich auch eine Rechtsform, die dem Gesetz entspricht und den Namen „Interessengemeinschaft der Anonymen Alkoholiker e.V.“ trägt. Der 1. Vorsitzende dieses „e.V.“ ist immer ein NA. Bis Februar 1999 war das unser Freund Bodo Dombrowski, der Ihnen hier kurz über sein Leben und seine Erfahrung mit AA berichtet:

Mein Rückblick auf 12 Jahre ehrenamtliche Mitarbeit – im AA-Jargon „Dienst“ – bei den Anonymen Alkoholikern ist von der Tatsache bestimmt, persönlich und beruflich eine Bereicherung erlebt zu haben.

Da ist dieser kleine „e.V.“ mit maximal 20 überwiegend ehrenamtlichen Mitgliedern als Interessenvertretung einer großen Selbsthilfegemeinschaft von ca. 3.000 selbständigen Gruppen im deutschsprachigen Raum.

Laut Präambel ist die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit der Wunsch, mit dem Trinken aufzuhören. Weitere Elemente von Organisation sind ausgeschlossen.



Damit trotzdem alles funktioniert, gibt es verschiedene Dienstebenen mit einer konsequenten Rotation seiner „Stelleninhaber“, eine ständige Verbreitung der Verantwortungsbasis innerhalb der Gemeinschaft und erneuernde Veränderung der Führung durch neue Delegierte von der Gruppenbasis.

Diese Vorgehensweise ist auch ein Ernüchterungs- und Genesungsprogramm für den üblichen „Rausch“ des Festhaltens und Etablierens von Posten und Funktionen in unserer Gesellschaft.

„Entdeckt“ und angesprochen wurde ich von AAs in meiner hauptberuflichen Tätigkeit im sozialpädagogischen Fortbildungszentrum eines Bundeslandes. Als Diplomsozialarbeiter und Supervisor habe ich in meiner Dozententätigkeit mit vielen Menschen, Gruppen, Institutionen und Strukturen in unserer pluralistischen Gesellschaft arbeiten und manchmal auch kämpfen müssen.

Die Erfahrungen mit den genesenden Alkoholikern, den Bedingungen und Prinzipien der AAs waren und sind für mich eine Alternative zum üblichen Miteinander in unserer Welt. Es ist eine empfehlenswerte Gelegenheit, Demokratie und Verantwortung in einer spirituell ausgerichteten Gemeinschaft als NA zu erleben, zumal es sich um Menschen handelt, die von der Gesellschaft in ihrer „tiefsten“ Lebensphase eher mit Verachtung als hoffnungslose Fälle und fachlich zum Teil resignierend behandelt wurden.

Nun möchten wir Ihnen unsere neue 1. Vorsitzende, eine NA und Freundin von AA, Frau Dr. Karin Grundig vorstellen.

Einige Jahre vor der Wende gab es schon AA in der DDR, zwar im Verborgenen, aber AA war da. Auf geheimnisvollen und teilweise verworrenen Wegen wurde auch Karin Grundig in Stadtroda auf uns aufmerksam. Auf ihre Veranlassung wurde 1986 eine AA-Gruppe in Stadtroda gegründet. Den Weg dahin und bis heute soll sie selbst erzählen:

Seit 1968 war ich beruflich in der Suchtkrankenhilfe eingebunden, leitete dann eine Station im Psychiatrischen Krankenhaus in Stadtroda. 1980 wurde ich Chefärztin auf der Suchtstation. Eines war mir bald deutlich, dass ich machtlos gegenüber dem Alkohol war, dem meine Patienten verfallen waren. Aber warum und weshalb konnte ich nicht einordnen. Meine medizinisch-psychiatrischen Kenntnisse halfen mir wenig, so dass ich jeder Spur nachging, überall dort, wo unkonventionell sich Möglichkeiten auftaten, um irgendwie Trinkern helfen zu können, mit dem Trinken aufzuhören. Ich traf Dr. Walter Lechler und Prof. Dr. Lothar Schmidt, die sozusagen die „junge Kollegin“ in die Geheimnisse von AA einführten. Mich faszinierte die Geschichte von Bill und Bob und die Entwicklung der Gemeinschaft der Anonymen Alkoholiker, und mir wurde deutlich, dass machtlos nicht gleichzeitig hilflos bedeutet. Der wesentliche Schritt für mich war, die Erkenntnis zu

erlangen, dass ich als Professionelle keine Hilfe leisten konnte, sondern dass jeder seine Genesung – ein Leben ohne Alkohol – selbst in Angriff nehmen muss, wenn er ein Alkoholiker ist. Für mich war die größte Errungenschaft, dass ich begriff, dass dem Alkoholismus mit dem Verstand nicht beizukommen ist. Das griechische Wort „Krisis“ (Krise) bedeutet Chaos und Chance, und aus diesem Grunde wird einfühlbar, dass aus einer völligen Niederlage ein Weg zur Befreiung und Stärke möglich wird. Wenn ich zugebe, machtlos zu sein, wird mir der Weg geöffnet über die Umkehr. 1990 nahm ich am deutschsprachigen Treffen in Oldenburg teil. Ermöglicht wurde mir das durch Siegfried und Irene aus Pyrmont, wofür ich heute noch danke. 1991 auf einem Arbeitsmeeting in Gera wurde ich von Friedhelm und Heinrich gefragt, ob ich als Nichtalkoholikerin bei den Anonymen Alkoholikern mitarbeiten würde. Im Februar 1992 war meine erste Sitzung beim Gemeinsamen Dienstausschuss. Im April fuhr ich dann zur Gemeinsamen Dienstkonferenz nach Darmstadt. Damit begann meine Dienstzeit bei den AA.

In der Zwischenzeit hatte ich genügend Gelegenheit, mich mit der Literatur, vor allem auch mit den Traditionen und Konzepten, auseinanderzusetzen. Ich bemühe mich um Verständnis der Struktur und den damit verbundenen Aufgaben und glaube, dass ich zunehmend mehr Durchblick bekomme. Nach vier Jahren bin ich nochmals als NA gewählt worden, und im Februar dieses Jahres wurde ich dann zur 1. Vorsitzenden der Interessengemeinschaft der Anonymen Alkoholiker e. V. gewählt.

Soweit der Bericht von unserer Nichtalkoholikerin Dr. Karin Grundig.

So kann es heute weitergehen

Im Laufe der Entwicklung hat es sich immer wieder gezeigt, dass es am besten ist, wenn unsere Freunde, die Nichtalkoholiker, uns in der Öffentlichkeit weiterempfehlen. Deshalb sprechen wir Sie an, die sich als Fachleute beruflich mit Alkoholismus beschäftigen und als erste mit Betroffenen zusammenkommen. Sie sind es, die sich ein Urteil über die Wirksamkeit unseres Genesungsprogramms machen können. Wir können nur über unsere persönliche Erfahrung als Betroffene berichten. Mit Ihrer Hilfe und auch mit Hilfe der Medien wird es uns eher möglich sein, unsere Hauptaufgabe zu erfüllen, die Botschaft der Genesung an Alkoholiker weiterzugeben, die noch trinken. Dabei geht es nicht nur darum, vielen Menschen zu helfen, sondern es geht auch um unsere eigene Trockenheit und den Erhalt unserer Gemeinschaft nach der Erkenntnis: „Nur was ich weitergebe, kann ich behalten.“



Rundschreiben an Fachleute „Über AA“ – Ausgabe 03, Herbst 2000

Anonymität: Ein lebenswichtiger Grundstein für die Gemeinschaft der Anonymen Alkoholiker

11. Tradition: Unsere Beziehungen zur Öffentlichkeit stützen sich mehr auf Anziehung als auf Werbung. Deshalb sollten wir auch gegenüber Presse, Rundfunk, Film und Fernsehen stets unsere persönliche Anonymität wahren.

12. Tradition: Anonymität ist die spirituelle Grundlage aller unserer Traditionen, die uns immer daran erinnern soll, Prinzipien über Personen zu stellen.

Die Zwölf Traditionen der Anonymen Alkoholiker sind Empfehlungen, die die Einigkeit und das Überleben der Gemeinschaft sichern sollen. Sie wurden erstmals 1946 niedergeschrieben und 1950 von der Gemeinschaft als Ganzes angenommen.

Die Gemeinschaft ist mittlerweile 65 Jahre alt, und es gibt immer wieder Stimmen von Außenstehenden, aber auch von Insidern, die sagen: Die AA haben heute eine so große Akzeptanz weltweit in der Öffentlichkeit erreicht, dass sie auf die Anonymität verzichten können. Bill W., einer der Gründer von AA, hat dazu schon 1970 geschrieben: „Im Laufe der Jahre wird und muss AA sich weiterhin verändern. Wir können und sollen die Uhr nicht zurückdrehen. Ich glaube aber trotzdem ganz fest daran, dass das Prinzip der Anonymität unser vorrangiger und bleibender Schutz sein muss.“

Anonym zu sein, bedeutet nicht, dass sich die Gemeinschaft unter dem Deckmantel der Anonymität versteckt. Keiner, der dazugehört, schämt sich seiner Krankheit oder hat Angst vor Benachteiligung. Die Erfahrung von Jahrzehnten zeigt, dass das Prinzip der Anonymität immer zum Wachstum von AA beiträgt. Im modernen Sprachgebrauch könnte die Anonymität als das „Warenzeichen“ der Gemeinschaft bezeichnet werden.

Die Anonymität des Alkoholikers in der Gruppe

Obwohl Alkoholismus als Krankheit anerkannt ist, gilt der Alkoholiker in weiten Bereichen der Öffentlichkeit noch immer als charakterschwacher Mensch, der sein Elend selbst verschuldet hat. Ein Hilfsangebot anzunehmen ist deshalb für einen Betroffenen mit der Angst verbunden, in einer Datei als Alkoholiker registriert zu werden. Die Anonymen Alkoholiker aber geben dem Hilfesuchenden das Versprechen der Anonymität. Der nasse, verzweifelte Alkoholiker wird sich vielleicht an den Strohalm der Anonymität klammern und eine Kontaktstelle anrufen oder ein Meeting aufsuchen. Zu einem späteren Zeitpunkt

entscheidet dann jeder für sich, ob er Angehörigen, Freunden oder auch Arbeitskollegen von seiner Zugehörigkeit zu den AA erzählt. Die Anonymität der anderen Gruppenmitglieder muss aber immer gewahrt werden.

Der Arzt Dr. Walter Dresch, der unserer Gemeinschaft als Nichtalkoholiker (deshalb kann in der gedruckten Ausgabe an dieser Stelle sein Foto erscheinen) freundschaftlich verbunden ist, schreibt zur Anonymität folgendes: „Kommt ein Patient mit seinem Alkoholproblem in meine hausärztliche Praxis, dann bin ich froh, dass ich ihm mit den AA eine Selbsthilfegruppe empfehlen kann.“

Hierbei ist es eine sehr große Hilfe, dem sehr verunsicherten Kranken das Prinzip der Anonymität zu erklären. Die Schwellenangst wird deutlich reduziert, wenn der Patient von mir erfährt, dass er seine Personalien nicht preisgeben muss und dass unter ausschließlich Betroffenen keine Informationen über ihn nach draußen getragen werden.

Für mich als Hausarzt ist es eine große psychische Entlastung, dass in der Geschlossenheit der Gruppe eine emotionale Annahme des leidenden Menschen stattfinden kann, wie ich sie als Außenstehender nie zu leisten vermag. Auch hier spielt die gemeinsame Anonymität eine wichtige Rolle. Durch das gegenseitige Ansprechen mit dem Vornamen wird deutlich, dass hier die gesellschaftliche Stellung außerhalb der Gruppe unwichtig ist.

Nach vielen Jahren hausärztlicher Tätigkeit kann ich auf zahlreiche Erfolge bei betroffenen Patienten zurückblicken, die regelmäßig Gruppen besucht haben. Gleichzeitig kann ich auch besser mit den Misserfolgen umgehen, wenn zunächst die Abstinenz ausbleibt. Wer bei den AA gesehen hat, dass diese tödliche Krankheit zum Stillstand gebracht werden kann, der hat nach meiner Erfahrung die Chance bekommen, den Königsweg der Abstinenz zu gehen.“

Anonymität und Öffentlichkeit

Die Anonymität hat wie das gesamte AA-Programm ihre Wurzeln im spirituellen Bereich. In erster Linie geht es immer um die Anonymität des einzelnen Alkoholikers im Bereich der Öffentlichkeit.

Der nasse Alkoholiker ist über einen sehr langen Zeitraum seines Lebens beherrscht worden von Selbstgefälligkeit und Profilierungssucht. Der Abbau dieser für seine



angestrebte Nüchternheit gefährlichen Eigenschaften war für ihn nicht einfach. Er musste seine Person hinter der Sache zurückstellen. Als er sich zu seiner Krankheit bekannte, war er in der Gemeinschaft einer von vielen. Niemand in der Gemeinschaft kann irgendwem irgendwelche Weisungen geben. Bei AA werden grundsätzlich Prinzipien über Personen gestellt. Für die Anonymität in Presse, Funk, Film und Fernsehen bedeutet das, dass dort niemand aus der Gemeinschaft mit vollem Namen und im Bild erscheinen sollte, es sei denn es ist ein Nichtalkoholiker, der über uns berichtet. Die Erfahrung der Jahrzehnte hat gezeigt, dass AA, die sich in den Medien gezeigt haben, oft wieder in die oben erwähnten Verhaltensweisen zurückgefallen sind und dadurch rückfällig wurden. Ein hoher Preis.

Bill W. sagte einmal in Verbindung mit unserer Beziehung zur Öffentlichkeit: „Es besteht keine Veranlassung, uns selbst anzupreisen. Wir fühlen uns wohler, wenn unsere Freunde für uns sprechen“ (wie zum Beispiel Dr. Dresch).

In der Öffentlichkeit wird die Anonymität hin und wieder durch einzelne AA gebrochen, aber Gott sei Dank nicht oft. Die Medien haben viel Verständnis für das Prinzip unserer Anonymität, wenn es richtig erklärt wird. Wird die Anonymität von Betroffenen nicht beachtet, besteht die große Gefahr, dass die Glaubwürdigkeit der Gemeinschaft der Anonymen Alkoholiker in Frage gestellt wird. Das hat dann neue anstrengende Überzeugungsarbeit zur Folge. Die Anonymität ist der rote Faden, der sich durch alle Traditionen der Gemeinschaft verfolgen lässt. In einem direkten Zusammenhang mit der Anonymität steht z. B., dass die AA keine Stellung nehmen zu irgendwelchen Streitfragen in der Gesellschaft. AA würde dann in das Interesse der Öffentlichkeit rücken und von ihrem einzigen Ziel abgelenkt, nämlich Menschen zu helfen, ihren Alkoholismus zum Stillstand zu bringen. Die Anonymen Alkoholiker sind eine Gemeinschaft, in der sich keiner profilieren kann. In der Gemeinschaft ist der Einzelne einer von ca. zwei Millionen weltweit, die sich alle gemeinsam bemühen, noch trinkenden Alkoholikern Hilfe anzubieten.

Anonymität und Information in der Öffentlichkeit

Die AA nutzen selbstverständlich die Möglichkeiten der Medien, um über ihr Hilfsangebot zu informieren. Voraussetzung dabei ist, dass die persönliche Anonymität gewahrt bleibt. Das Thema dieser Informationen ist immer die Krankheit Alkoholismus aus dem eigenen Erleben und das Hilfsangebot der AA. Da bei öffentlichen Informationsmeetings meist AA von außerhalb sprechen und nur ihre Vornamen nennen, bleibt auch hier die Anonymität gewahrt.

Als Abschluss noch ein Zitat von Bill W.:

„Es ist uns bewusst, dass hundertprozentige persönliche Anonymität in der Öffentlichkeit genauso lebenswichtig für die Gemeinschaft der AA ist, wie hundertprozentige Nüchternheit lebenswichtig ist für den Einzelnen. Dies ist keine Empfehlung, die aus Furcht erteilt wird, es ist die Stimme einer langen Erfahrung.“

Allgemeine Hinweise:

AA-Informationsveranstaltungen

Die Anonymen Alkoholiker nutzen seit vielen Jahren die Möglichkeit, über ihr Programm zu informieren, bei Kongressen, in Schulen, Betrieben oder bei Organisationen, die sich beruflich mit Alkoholismus befassen. Wenn Sie Interesse an einer Präsentation haben, informiert Sie gerne unser Dienstbüro in München.

Anonyme Alkoholiker, Gemeinsames Dienstbüro,
Postfach 46 02 27
D-80 910 München

Im Internet finden Sie uns unter:
<http://www.anonyme-alkoholiker.de>
E-Mail: kontakt@anonyme-alkoholiker.de



Rundschreiben an Fachleute „Über AA“ – Ausgabe 04, Sommer 2001

Zusammenarbeit der Anonymen Alkoholiker mit anderen Institutionen und Organisationen

„Heute begrüßen die meisten von uns jede neue Erkenntnis, die die rätselhafte und schlimme Krankheit Alkoholismus beleuchtet. Wir begrüßen jedes neue und wertvolle Wissen, ob es vom Bildschirm, von der Couch eines Psychiaters oder aus Gesundheitsuntersuchungen stammt. Wir freuen uns über jede sachliche Aufklärung der Öffentlichkeit, die die alte Voreingenommenheit gegen den Trinker abbaut.“

Wir betrachten alle diejenigen, die auf dem Gebiet des Alkoholismus tätig sind, als unsere Gefährten auf dem Weg vom Dunkel ins Licht. Wir sehen ein, dass wir zusammen das erreichen können, was getrennt oder in Rivalität nicht möglich wäre.“

Dieser Ausspruch von unserem Mitbegründer Bill W. hat heute vielleicht mehr denn je seine Gültigkeit, denn die wohlwollende und konstruktive Zusammenarbeit mit Ihnen, den Fachleuten, ist für die Anonymen Alkoholiker notwendig und hilfreich. Jede Institution, Organisation und all die Menschen, die auf dem Gebiet des Alkoholismus tätig sind haben das gemeinsame Ziel, alkoholkranken Menschen zu helfen. Dieses gemeinsame Ziel verbindet nicht nur, sondern lädt auch zu gemeinsamen Aktivitäten ein.

Der Beitrag der AA beschränkt sich auf die Erfahrungen der Gründer der Gemeinschaft, die sie in den „Zwölf Schritten“ niederlegten. Außerdem kann jeder sein Wissen weitergeben, das er aus eigenen Erfahrungen mit der Krankheit gewonnen hat. Wir AA geben die Botschaft weiter, dass es möglich ist, bei Einhaltung der Empfehlungen der „Zwölf Schritte“ nüchtern und zufrieden leben zu können. Für die Weitergabe dieser Botschaft benötigen wir Ihre Hilfe in Form von Zusammenarbeit.

Zusammenarbeit ja – Zusammenschluss nein

In unserer Präambel heißt es: „Die Gemeinschaft AA ist mit keiner Sekte, Konfession, Partei, Organisation oder Institution verbunden.“ Dieser Satz gibt einen Teil unserer Zwölf Traditionen wieder, die aus vielen Erfahrungen entstanden sind und die das Überleben und Weiterbestehen der Gemeinschaft sichern sollen. Zur Einhaltung dieser Traditionen gehört unter anderem, dass wir uns mit niemandem zusammenschließen.

So ist uns zum Beispiel der Beitritt als Mitglied in eine Arbeitsgemeinschaft für Sucht nicht möglich. Wir erheben für uns den Anspruch, selbständig und unabhängig zu sein. Dieser Wunsch wird allgemein respektiert, schließt aber eine Zusammenarbeit bzw. informelle Mitwirkung bei Aktivitäten nicht aus, wie z. B. die Beteiligung an gemeinsamen Informationsveranstaltungen. Betroffene berichten über ihre persönliche Erfahrung mit der Krankheit Alkoholismus bei Ärzttagungen oder in Institutionen, die sich mit der Behandlung von Alkoholkranken befassen. Dabei wird selbstverständlich nie Anspruch auf eine wie auch immer geartete Fachkompetenz erhoben. Der Anonyme Alkoholiker hat nur eine einzige Qualifikation, um Betroffenen zu helfen: seine persönliche Erfahrung mit der Krankheit.

Zusammenarbeit bei der Aufklärung

Die Aufklärung über die Krankheit Alkoholismus ist Aufgabe der Gesellschaft, insbesondere der hierfür ausgebildeten Fachleute. Die AA können keine „professionelle“ Beratung leisten. Sie arbeiten auf diesem Gebiet mit Institutionen und wohlgesonnenen Freunden zusammen, indem sie die Erfahrung ihrer persönlichen Genesung weitergeben.

Das gemeinsame Ziel der Aufklärung kann kein Konkurrenzdenken kennen. Wir sind jederzeit zur Zusammenarbeit mit anderen Organisationen, staatlichen Stellen und anderen Selbsthilfegruppen bereit. Hier können wir unsere Erfahrungen bei Informationen in Schulen, Krankenhäusern, psychiatrischen Kliniken, Justizvollzugsanstalten und anderen Institutionen einbringen. Eine besondere Rolle bei der Aufklärungsarbeit über die Krankheit und unsere Gemeinschaft spielen auch unsere Freunde, die Nichtalkoholiker, indem sie uns weiterempfehlen.

Zusammenarbeit bei der Genesung

Noch lange nicht jeder alkoholkranke Mensch schafft es, mit Hilfe einer Selbsthilfegruppe trocken zu werden. Viele benötigen die Hilfe eines Arztes, verbunden mit einer Therapie. Die Anonymen Alkoholiker unterhalten keine Therapieeinrichtungen oder Kliniken und sind auch nicht an solchen Einrichtungen beteiligt. Eine Zusammenarbeit bietet sich hier aber an, wenn die persönliche



Lebensgeschichte und Erfahrung eines trockenen Alkoholikers dem Fachmann für seinen Patienten hilfreich erscheinen. Der Hausarzt schickt seine Patienten mit Alkoholproblemen vielleicht in ein AA-Meeting. In Krankenhäusern werden oft Informationsmeetings oder regelmäßig AA-Meetings angeboten.

Zusammenarbeit von Anonymen Alkoholikern mit anderen Institutionen

Es gibt natürlich auch Anonyme Alkoholiker, die beruflich auf dem Gebiet der Sucht tätig sind, zum Beispiel als ausgebildete Therapeuten in einer Suchtklinik oder als Suchtberater in einem Betrieb. Sie sind hier aber weder für AA noch als Anonyme Alkoholiker tätig. Sie bringen nur die eigene Erfahrung auf diesem Gebiet in ihre berufliche Tätigkeit ein. Diesen Beruf führen sie als Person aus, die sich mit dem Problem des Alkoholismus beschäftigt und nicht als offizieller Vertreter von AA.

Wie Zusammenarbeit funktionieren kann

Eine gute und erfolgreiche Zusammenarbeit beruht auf gegenseitigem Verständnis und Vertrauen. Der Mitbegründer unserer Gemeinschaft, Bill W., sagte dazu unter anderem:

„Um mehr Alkoholiker erreichen zu können, müssen das Verständnis für die Anonymen Alkoholiker und die öffentliche Meinung über den Anonymen Alkoholiker besser werden. Es ist erforderlich, dass wir ein besseres Verhältnis zu Medizin, Religion, zu Arbeitgebern, Regierungsstellen, Gerichten, Gefängnissen, Heilstätten und zu allen Einrichtungen auf dem Gebiet des Alkoholismus schaffen.“

Die Gemeinschaft der AA sucht die Zusammenarbeit mit Ihnen, den Fachleuten. Wir respektieren alle Bemühungen der Medizin, Psychiatrie, Soziologie oder kirchlichen Einrichtungen, die sich mit der Hilfe für noch trinkende alkoholranke Menschen befassen.

Die AA bieten Ihnen an, Ihre Arbeit unterstützend zu begleiten. Zwar mag das Einbringen der persönlichen Erfahrungen nur als kleiner Beitrag erscheinen, oft ist aber gerade dies der rettende Strohalm für die Hilfesuchenden und für Sie möglicherweise eine Brücke im Zugang zum Patienten. Wenn Sie unser Angebot zur Kooperation interessiert, wenden Sie sich bitte an unser Dienstbüro, wir setzen uns umgehend mit Ihnen in Verbindung. Unsere einzige „Bedingung“ ist, dass unser Wunsch nach Unabhängigkeit respektiert wird. Wir sind der Überzeugung, dass wir nur so unseren Hauptzweck erfüllen können: „Nüchtern zu bleiben und anderen Alkoholikern zur Nüchternheit zu verhelfen“:

Falls Sie kritische Anmerkungen zur Zusammenarbeit mit uns haben oder besondere Wünsche für die Zukunft, schreiben Sie uns, Ihre Meinung ist uns wichtig, wir brauchen Ihr Verständnis und Ihre Hilfe.

Allgemeine Hinweise:

AA-Informationsveranstaltungen

Die Anonymen Alkoholiker nutzen seit vielen Jahren die Möglichkeit, bei Kongressen, in Schulen, Betrieben oder bei Organisationen, die sich beruflich mit Alkoholismus befassen, über ihr Programm zu informieren. Wenn Sie Interesse an einer Präsentation haben, informiert Sie gerne unser Dienstbüro in München oder die unten angegebene Kontaktadresse.

Wenn Sie Kontakt zu AA suchen oder einfach mehr wissen wollen, schreiben Sie bitte an:

Anonyme Alkoholiker, Gemeinsames Dienstbüro,
Postfach 46 02 27
D-80 910 München

Im Internet finden Sie uns unter:
<http://www.anonyme-alkoholiker.de>
oder mailen Sie uns: kontakt@anonyme-alkoholiker.de

Für Angehörige:

Al-Anon-Familiengruppen, Emilienstraße 4
D-45 128 Essen · E-Mail: al-anon.zbd@t-online.de
<http://www.al-anon.de>



Die Anonymen Alkoholiker aus der Sicht eines Mitglieds

Diese Broschüre soll den professionellen Helfern erläutern, wie die AA wirken. Obwohl das AA-Programm darauf beruht, dass Alkoholiker ihre Erfahrungen, Kraft und Hoffnung miteinander teilen, ist der Genesungsprozess doch sehr individuell. Das liegt daran, dass das Programm von jedem AA-Mitglied so angewendet wird, wie es seinen oder ihren Bedürfnissen entspricht. Darum wird das Programm hier so geschildert, wie ein AA-Mitglied es empfindet; aber die Broschüre spiegelt das Denken der Gemeinschaft wider, denn sie fand die Zustimmung der A.A. General Service Conference (USA/Kanada).

Der Autor dieser Broschüre trug seine Gedanken erstmals vor einem Seminar für Alkoholismus-Berater in einer der großen amerikanischen Universitäten vor. A.A. World Service, Inc. bedankt sich hiermit für die großzügige Erlaubnis des Autors, diese Rede zu drucken und zu veröffentlichen.

Ich möchte heute Abend aus einem vorbereiteten Manuskript zu Ihnen sprechen, und zwar aus folgendem Grund: Bisher habe ich durch meine Verbindung zu den Anonymen Alkoholikern nur innerhalb der AA oder einer der ihnen gleichgestellten Gemeinschaften Al-Anon oder Alateen gesprochen. Ich nahm an einer Therapie teil, und ich war der Betroffene. Darum, je subjektiver ich sprach, desto besser war es. Heute Abend bin ich gebeten worden, über diese Therapie zu sprechen, und der Unterschied fällt sofort ins Auge. Es scheint mir, ich sollte versuchen, so objektiv wie möglich zu sein. Das verlangte von mir, mir vorher Gedanken zu machen und mich vorzubereiten. Wie objektiv allerdings ein Mensch sein kann einer Gemeinschaft gegenüber, die ihm nach seinem Gefühl das Leben gerettet und ihm seine Gesundheit wiedergegeben hat, ist eine andere Frage. Aber ich kann es versuchen.

Meine heutige Aufgabe ist schwieriger als es zunächst den Anschein hatte, weil – und diejenigen unter Ihnen, die zu den AA gehören, wissen das – es keine offizielle Darstellung gibt, die ich Ihnen vermitteln könnte. Es gibt keine „Parteilinie“, keine offizielle Körperschaft, die ein Dogma oder eine Doktrin vertritt, der sich die AA zu verschreiben haben, kein Glaubensbekenntnis, das wir abzulegen haben. Selbst wenn der noch lebende Mitgründer heute Abend vor Ihnen stünde (dieser Artikel wurde 1968 geschrieben, Bill. W. verstarb am 24. Januar 1971), könnte er Ihnen auch nur seine eigenen Gedanken schildern. Ich selbst betrachte dieses völlige Fehlen von Orthodoxie als eines der stärksten und wirksamsten therapeutischen Prinzipien der AA – und ich hoffe, Ihnen dies später besser erläutern zu können –, doch es kann auch bei Gelegenheiten wie dieser eine kleine Belastung

sein. Tatsache bleibt aber, dass alles, was ich heute Abend sage, nur eine persönliche Aussage sein kann. In Wirklichkeit sollte man das, was ich Ihnen jetzt sagen möchte, vielleicht überschreiben mit „Die Anonymen Alkoholiker – aus der Sicht eines Mitglieds“. Und weil ich zu Ihnen in den Räumen einer Universität spreche, ist alles, worum ich Sie bitte, dass Sie mir im Geiste eines offenen und ehrlichen Interesses zuhören.

Sie werden bereits wissen, warum ich gebeten wurde zu Ihnen zu sprechen. Da eine der wirksamsten Traditionen der AA besagt: „Unsere Beziehungen zur Öffentlichkeit stützen sich mehr auf Anziehung als auf Werbung“, bin ich gewiss nicht hier, um Ihnen die AA zu verkaufen, ganz gleich ob Sie ein künftiger Berater oder ein anwesender Alkoholiker sind. Die Erfolge der AA sprechen – verglichen mit anderen Methoden, die Genesung vom Alkoholismus bringen sollen – für sich selbst, und ich bin überzeugt, dass Sie in diesen Räumen mit diesen Erfolgen längst vertraut gemacht wurden.

Nun ist es ja logisch, dass eine Methode zur Lösung eines Problems, die merkbar besser ist und mehr spektakuläre Erfolge bringt als andere, einen oder mehrere besondere Faktoren hat, die sie hervorhebt und irgendwie die Grundlage ihrer Überlegenheit bilden. Trifft dies auf die Anonymen Alkoholiker zu? Wenn ja, worin besteht diese Besonderheit?

Vielleicht können wir unsere Suche danach ganz schnell beenden mit einer Definition der Anonymen Alkoholiker. Was man vielleicht als ihre „offizielle“ Definition bezeichnen könnte, und was bei vielen AA-Meetings verlesen wird, lautet wie folgt:

„Anonyme Alkoholiker sind eine Gemeinschaft von Männern und Frauen, die miteinander ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung teilen, um ihr gemeinsames Problem zu lösen und anderen zur Genesung vom Alkoholismus zu verhelfen. Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit ist der Wunsch, mit dem Trinken aufzuhören. Die Gemeinschaft kennt keine Mitgliedsbeiträge oder Gebühren; sie erhält sich durch eigene Spenden. Die Gemeinschaft AA ist mit keiner Sekte, Konfession, Partei, Organisation oder Institution verbunden; sie will sich weder an öffentlichen Debatten beteiligen, noch zu irgendwelchen Streitfragen Stellung nehmen.

Unser Hauptzweck ist, nüchtern zu bleiben und anderen Alkoholikern zur Nüchternheit zu verhelfen.“

Ja, das ist ziemlich lang, und wie die meisten Erklärungen heutzutage sagt es weniger aus über das, was die AA sind, als über das, was die AA nicht sind.



Wir wollen sehen, ob wir etwas Besseres in dem AA-Standardwerk *Anonyme Alkoholiker* finden. Es wurde 1939 das erste Mal veröffentlicht und von Bill W. geschrieben, mit Rat und Hilfe der ersten Alkoholiker, die es geschafft hatten, ein Jahr trocken zu bleiben. In Kapitel V mit dem Titel „Wie es funktioniert“ finden wir diese Worte:

Unsere Auffassung vom Alkoholismus, das Kapitel „Wir Agnostiker“ und unsere Lebensgeschichten offenbaren drei wesentliche Erkenntnisse:

- a) ... dass wir Alkoholiker sind und unser Leben nicht mehr meistern konnten,
- b) ... dass wahrscheinlich keine menschliche Macht uns vom Alkoholismus befreien konnte,
- c) ... dass aber Gott es konnte und es wollte, wenn wir ihn suchten.

Diese sogenannten Erkenntnisse sind – obgleich sie schon mehr erklären – keine Besonderheit der Anonymen Alkoholiker. Seit Anbeginn ist der Mensch in die Knie gezwungen worden durch das Eingeständnis seiner eigenen völligen Hilflosigkeit. Und seit derselben Zeit sucht er auch nach einem übermenschlichen Wesen, das ihn von seinem Schicksal befreien könnte, wenn er bestimmte Rituale einhalten und bestimmte Regeln beachten würde. Es gibt hier ersichtlich keine neuen oder anderen Faktoren, und doch sind die drei „Erkenntnisse“, die wir gerade gehört haben, die Grundpfeiler der AA-Philosophie. Was also können wir tun in unserem Bemühen, die Besonderheit der AA herauszufinden?

Der erste Satz der ersten Erklärung, die ich Ihnen vorlas, enthält die einzige „Ist“-Aussage, die ich jemals in der gesamten AA-Literatur finden konnte. Wir wollen es uns nochmals anhören:

„Anonyme Alkoholiker sind eine Gemeinschaft von Männern und Frauen, die miteinander ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung teilen, um ihr gemeinsames Problem zu lösen und anderen zur Genesung vom Alkoholismus zu verhelfen.“

Noch einmal: Gibt es hier irgendetwas vollkommen Neues? Die Erfahrungen von Alkoholikern sind weitgehend die gleichen. Während sie in einigen Situationen sicherlich verschieden sein mögen, ist der Grundtenor immer derselbe: eine fortschreitende Zerstörung der menschlichen Persönlichkeit. Und das Niveau von Kraft und Hoffnung, das diesen Männern und Frauen eigen ist, variiert von Tag zu Tag, sowohl in seinem Ausmaß als auch in seiner Substanz. Aber was ist dann der *gleich bleibende* Faktor? Wo liegt der besondere Unterschied der AA?

Könnte unsere Antwort vielleicht in der Art liegen, wie diese Erfahrung, Kraft und Hoffnung miteinander geteilt werden und – vielleicht noch wichtiger – wer sie

miteinander teilt? Liegt das Geheimnis, wie so oft, darin, wie alles begann?

Lange bevor es eine Definition der AA gab, lange bevor es ein Buch oder die Schritte oder die Traditionen oder ein Genesungsprogramm gab, war da eine Nacht in Akron/Ohio – es ist erst 33 Jahre her (1935, zu der Zeit, als diese Rede geschrieben wurde). Eine Nacht, in der ein Mann namens Bill W., allein in einer fremden Stadt, zitternd und ängstlich, begriff, dass seine einzige Hoffnung, sich seine augenblickliche, hart erkämpfte Nüchternheit zu erhalten, darin lag, mit einem anderen Alkoholiker zu sprechen und zu versuchen, ihm zu helfen. Soweit ich weiß, ist dies das erste bekannt gewordene Beispiel, dass ein Alkoholiker *bewusst* und *freiwillig* zu einem anderen Alkoholiker ging – nicht, um mit ihm zu trinken, sondern um mit ihm nüchtern zu bleiben.

In dem schicksalhaften Meeting zwischen Bill W. und Dr. Bob am nächsten Abend wurde endlich die Antwort gegeben auf die rhetorische Frage, die Christus bereits vor 2000 Jahren stellte: „Wenn ein Blinder einen anderen Blinden führt, werden sie dann nicht beide in die Grube fallen?“ Und im Jahre 1935 sollte die Antwort, befremdend genug, „Nein“ sein? Vielleicht lag aber in dem, was in dieser Nacht geschah, kein Widerspruch zu diesem Grundsatz von Christus. Vielleicht hat einer, der noch nicht ganz erblindet war, und der noch vage Schemen und Formen sehen konnte, das, was er sah, dem anderen beschrieben, der noch in totaler Finsternis lebte.

Viel wichtiger aber als das, was gesagt wurde, war, wer es sagte. Lange bevor heute ein Alkoholiker durch die Tür des Gruppenraumes in sein erstes AA-Meeting geht, hat er Hilfe bei anderen gesucht, oder diese Hilfe wurde ihm von anderen angeboten und manchmal auch aufgezwungen. Aber diese Helfer sind immer die Überlegenen: Ehepartner, Eltern, Ärzte, Arbeitgeber, Geistliche aller Konfessionen, Rechtsanwälte, Polizeibeamte, sogar Barkeeper. Die moralische Schuld des Alkoholikers und die moralische Überlegenheit des Helfers – auch wenn sie nicht gezeigt wird – tritt immer deutlich zutage. Der Unterton elterlicher Missbilligung und Disziplin in diesen autoritären Figuren ist immer gegenwärtig. Vor 33 Jahren hörte ein Alkoholiker zum erstenmal plötzlich einen anderen Ton. Anstelle des ewigen und bedrohenden Ratta-ta-ta des „Du musst das und das tun“ hörte er eine andere, ihm verständliche Stimme sagen: „So habe ich es gemacht“.

Ich persönlich bin davon überzeugt, dass jeder Mensch, von der Wiege bis zur Bahre, im tiefsten Innern nach einem anderen Menschen sucht, vor dem er sich vollkommen entblößen kann, ohne heucheln oder sich verteidigen zu müssen, einem Menschen, dem er vertraut, der ihn nicht verletzen wird, weil er sich ebenfalls entblößt. Das Ende dieser lebenslangen Suche kann mit der ersten Begegnung mit AA beginnen.



Eine der ersten Besonderheiten der AA – der Gedanke, dass Alkoholismus eine Krankheit ist – ist heute nichts Besonderes mehr. Während die Diskussion über die wirkliche Natur dieser Krankheit und ihre mögliche Behandlung weitergeht, wird kein intelligenter Mensch mehr an dieser Feststellung zweifeln. Der Eindruck jedoch, den diese Feststellung bei einem Alkoholiker macht, der sie von den Lippen eines anderen Alkoholikers hört, ist unvermindert stark. Für viele Alkoholiker, die voller Scham und Schuldgefühle sind, bringen die Worte: „Ich habe begriffen, dass ich an einer Krankheit leide, und ich habe einen Ausweg gefunden“, sofortige Erlösung, und für andere wenigstens die Hoffnung, dass sie eines Tages diese Erlösung verspüren werden.

Mir kommt es immer so vor: Das Wichtigste, was ein Alkoholiker bei seiner ersten Begegnung mit AA begreift, ist das Gefühl, dass er willkommen ist und eingeladen wird, an den Erfahrungen der anderen *teilzuhaben*. Das Schlüsselwort in diesem Satz ist „teilhaben“. Ob er dies nun gleich oder erst später begreift, ist in dem Augenblick nicht wichtig. Vielmehr ist es wichtig, dass diese Einladung immer bestehen bleibt und dass er als Gleichgestellter und nicht als Bettler zu diesem Teilhaben eingeladen wird. Egal, wie seine persönliche Reaktion auch sein wird, kein Alkoholiker kann sich dem Verständnis und der Sympathie, die ihm entgegengebracht werden, sowie dem bereits erprobten Ausweg verschließen. Und ihm wird das Gefühl vermittelt, dass er tatsächlich auch das *Recht* dazu hat, dass er sich dieses Recht in Wirklichkeit schon verdient hat, ganz einfach, einfach weil er ein Alkoholiker ist.

Wenn der Alkoholiker diese Einladung angenommen hat, erfährt er das, was meiner Meinung nach die zweite Besonderheit ist: Die AA kümmern sich zuerst um die *Symptome*. Es mag für viele überraschend sein, dass auch jetzt, wie vor 30 Jahren, als die Idee geradezu revolutionär war, die Anonymen Alkoholiker immer wieder ihre Überzeugung betonen, Alkoholismus sei, um mit ihren eigenen Worten zu sprechen, „das Symptom für tiefer liegende Schwierigkeiten“. Aber die AA glauben auch, dass die beste Diagnose dieser Schwierigkeiten wenig nützt, wenn der Patient stirbt. Eine Autopsie nützt der Person, an der sie vorgenommen wird, überhaupt nichts mehr. Manchmal früher, manchmal später überträgt sich die AA-Erfahrung, dass totale Abstinenz die einzige Möglichkeit ist, auf die Anfänger. Bei den AA wird das Pferd von hinten aufgezäumt. Der erste Schritt ist immer noch der Erste Schritt. Kein Neuling bei den AA wird jemals darüber in Zweifel gelassen, dass die Genesung einzig und allein mit der Entscheidung beginnt, „das erste Glas nicht zu trinken“. Und der Neue wird ganz schnell lernen, dass kein anderer diese Entscheidung für ihn treffen kann oder will. Tatsächlich lernt er ebenso schnell, dass keiner ihn zu dieser Entscheidung zwingen kann oder will. In AA trifft immer nur der Alkoholiker selbst seine Entscheidungen.

Der Wunsch und die Fähigkeit, diese Entscheidung zu treffen, entspringen, wie ich meine, der dritten Besonderheit in AA: Das intuitive Verständnis, das dem Alkoholiker entgegengebracht wird, ist – obgleich mitfühlend – nicht etwa nachsichtig. Die „Therapeuten“ bei den AA haben schon ihren Doktorhut in den vier Fächern, in denen Alkoholiker hervorragend sind, erworben: Schwindelei, Selbstbetrug, Ausflüchte und Selbstmitleid. Der Neue wird nicht *gefragt* was er denkt, ihm wird *gesagt*, was er denkt. Keiner ist darauf aus, ihn bei einer Lüge zu ertappen. Ihm wird gesagt, welche Lüge er erzählen will. Und schließlich wird er dadurch wieder lernen, ehrlich zu werden. Man kann nicht viele Punkte machen, wenn man versucht, die Leute reinzulegen, die das Spiel vielleicht erfunden haben, das man spielt.

Und dann gibt es da noch die vierte Besonderheit, die ich außer bei den Anonymen Alkoholiker nirgendwo sonst gefunden habe: Ich meine die allgegenwärtige, nicht endende, begeisterte Bereitschaft des genesenden Alkoholikers, über seine Krankheit zu sprechen – mit allem Wenn und Aber, allem Warum und Weil, kurzum, mit allem, was dazu gehört oder nicht dazu gehört. Bevor der Neuling sich dieser Tatsache überhaupt bewusst wird, wird seine alkoholische Besessenheit, sein Durst, sein Wunsch und sogar sein süchtiges Bedürfnis nach Alkohol allmählich zu Tode geredet. Es ist immer wieder überraschend für mich, wenn ich beobachte, dass Menschen, die ihren Mund einmal missbrauchten, um krank zu werden, ihn nun dazu benutzen, um sich gesund zu reden.

Und schließlich ist da noch die umgekehrte Reihenfolge, in der der Erziehungsprozess bei den AA sich vollzieht. Der Neuling ist nicht so sehr gehalten, neue Werte zu lernen, als vielmehr, jene Werte, mit denen er kam, zu vergessen, nicht neue Ziele anzustreben, sondern die alten abzuschütteln. Meiner Meinung nach ist einer der bedeutendsten Sätze in dem ganzen Buch „Anonyme Alkoholiker“ dieser: „Einige von uns hatten versucht, an alten Ansichten festzuhalten, und das Resultat war gleich Null, bis wir kapitulierten.“ Die Sturheit, mit der selbst manche trockene Alkoholiker an Meinungen, Glauben und Überzeugungen festhalten, die sie schon mitbrachten zu den AA, ist nahezu unglaublich. Es ist deshalb ein ganz wichtiges Element in der AA-Therapie, dem Alkoholiker zu helfen, allmählich diese Ansichten zu erkennen und bereit zu sein, auf die tödliche Auseinandersetzung mit ihnen zu verzichten.

Und nun werden Sie fragen, wo diese Besonderheiten zu finden sind. Wo setzt ihre Wirkung ein? Wo geschehen sie? Muss die Antwort immer lauten: Bei dem und dem Meeting, in der und der Gruppe, zu der und der Zeit? Nein. Die richtige Antwort lautet, dass diese besondere Therapie überall dort zum Tragen kommt, wo immer zwei Alkoholiker sich treffen: zu Hause, beim Essen, auf der



Straße, im Auto, beim Spazierengehen, zwischen Tür und Angel und – oh Gott – am Telefon! Da gibt es eigentlich nur eine Voraussetzung: Einer von ihnen sollte trocken sein. Aber selbst das ist nicht unbedingt nötig. Ich selbst bin der lebende Beweis, dass zwei betrunkene Alkoholiker, die sich von AA abwandten, sich gegenseitig wieder überreden können, zu ihnen zurückzukehren.

Wenn wir bei diesem Punkt angelangt sind, werden Sie sich bestimmt fragen: Von diesen Besonderheiten mal abgesehen, was passiert denn eigentlich bei den AA? Gut, ich muss zugeben, dass das der Kern der Sache ist, und ich wünschte, die Antwort wäre so leicht wie die Frage. Wenn ich weiter nachdenke: Es gibt eine einfache Antwort. Ich könnte einen Ausspruch wiedergeben, der durch alle Meetingsräume der AA geht: „*Das Wunder der AA geschieht.*“ Es gibt gar keinen Zweifel, dass mir diese Worte unter die Haut gehen – sie sind poetisch und schön. Das ist zwar eine Antwort, aber keine Erklärung.

Es gibt einen weit verbreiteten Glauben in AA, dass ein Neuling einfach regelmäßig die Meetings besuchen sollte – „und dann wird schließlich etwas mit Dir geschehen“. Und die Bedeutung dieses „Etwas“ ist selbstverständlich das sogenannte Wunder bei den AA. Es gibt aber meiner Meinung nach auch viele Menschen in AA, die diese Aussagen ganz wörtlich nehmen. Ich habe sie während vieler Jahre beobachtet. Vertrauensvoll besuchen sie die Meetings, warten ebenso vertrauensvoll auf dieses gewisse „Etwas“. Der Witz an dieser Sache ist, dass wirklich „Etwas“ mit ihnen geschieht. Sie sterben! Sie sitzen im Meeting, Wochen, Monate, Jahre, während bei ihnen körperlich, geistig und seelisch langsam die *Leichenstarre* einsetzt.

Ich meine, das wirkliche „Wunder der AA“, das „Etwas“, das geschehen wird, ist – wie wir hoffen – einfach die Bereitschaft des Alkoholikers, etwas zu tun. Warum er schließlich dazu bereit ist, hoffe ich später erklären zu können. Lassen Sie uns jetzt unsere Aufmerksamkeit darauf lenken, was er bereit wird, zu tun.

Das Programm der AA wurde treffend „ein Programm der Aktivität“ genannt. Tatsächlich lautet einer unserer meist zitierten Sprüche „Aktivität ist das Zauberwort“. Wenn ein Neuling das hört, sieht er sich vor seinem geistigen Auge, wie er an Meetings teilnimmt, das tut, was wir „Arbeit im Zwölften Schritt“ nennen, in Meetings spricht, in Arbeitsgruppen mitwirkt – alles in allem eine Art beständigen Hin und Hers. Schauen wir mal, ob es wirklich so ist.

Ich zitiere aus dem 5. Kapitel des Buches Anonyme Alkoholiker:

„Hier sind die Schritte, die wir gegangen sind, und die als Programm zur Genesung empfohlen werden:

- 1. Wir gaben zu, dass wir dem Alkohol gegenüber machtlos sind – und unser Leben nicht mehr meistern konnten.*
- 2. Wir kamen zu dem Glauben, dass eine Macht, größer als wir selbst, uns unsere geistige Gesundheit wiedergeben kann.*
- 3. Wir fassten den Entschluss, unseren Willen und unser Leben der Sorge Gottes – wie wir Ihn verstanden – anzuvertrauen.*
- 4. Wir machten eine gründliche und furchtlose Inventur in unserem Inneren.*
- 5. Wir gaben Gott, uns selbst und einem anderen Menschen gegenüber unverhüllt unsere Fehler zu.*
- 6. Wir waren völlig bereit, all diese Charakterfehler von Gott beseitigen zu lassen.*
- 7. Demütig baten wir Ihn, unsere Mängel von uns zu nehmen.*
- 8. Wir machten eine Liste aller Personen, denen wir Schaden zugefügt hatten und wurden willig, ihn bei allen wiedergutzumachen.*
- 9. Wir machten bei diesen Menschen alles wieder gut – wo immer es möglich war -, es sei denn, wir hätten dadurch sie oder andere verletzt.*
- 10. Wir setzten die Inventur bei uns fort, und wenn wir Unrecht hatten, gaben wir es sofort zu.*
- 11. Wir suchten durch Gebet und Besinnung die bewusste Verbindung zu Gott – wie wir Ihn verstanden – zu vertiefen. Wir baten Ihn nur, uns Seinen Willen erkennbar werden zu lassen und uns die Kraft zu geben, ihn auszuführen.*
- 12. Nachdem wir durch diese Schritte ein spirituelles Erwachen erlebt hatten, versuchten wir, diese Botschaft an Alkoholiker weiterzugeben und unser tägliches Leben nach diesen Grundsätzen auszurichten.“*

Was Sie soeben hörten, sind die wohlbekannteren Zwölf Schritte der AA. Sie sind von verschiedenen AA-Mitgliedern zu verschiedenen Zeiten mit verschiedenen Ausdrücken bezeichnet worden, als „Die Goldenen Stufen zum Glück“ bis zu „all diesem Gotteskram“.

Ich werde nun versuchen, einige Fragen aufzuwerfen, die uns helfen könnten, zu begreifen, welchen Einfluss die Zwölf Schritte auf das Leben von Tausenden von Alkoholikern ausüben. Darunter verstehen wir auch ihre bereits unter Beweis gestellte Wirkung bei der Auseinandersetzung mit dem Problem Alkoholismus.

Zunächst einmal sind Sie genauso überrascht wie ich, dass es in diesem Programm keine Ratschläge für die physische Verfassung gibt – nichts über Salate, Gemüse, Vitamine, tägliche Gymnastik? Ich meine, es kommt daher, dass die Alkoholiker in AA von Anfang an geglaubt haben, dass die körperlichen Aspekte unserer Krankheit allein nicht so schlimm wären, wenn nicht gleichzeitig ein



fortschreitender geistiger Verfall einträte. Wenn die Hauptsache, um die wir uns Sorgen zu machen hätten, die körperliche Allergie gegen den Alkohol gewesen wäre, dann – so glaube ich – wäre die Gemeinschaft AA nicht geboren worden, weil sie nicht gebraucht worden wäre. Ich bin schon öfter gegen irgendwelche Nahrungsmittel stark allergisch gewesen, gegen Erdbeeren, aber ich brauchte niemals zu den Anonymen Erdbeeren gehen, gegen Schweinefleisch, aber ich musste nicht meine Religion ändern, um mich dessen zu enthalten.

Wenn also Alkoholismus überwiegend eine geistige Krankheit ist, die eine geistige Genesung erfordert, wundert es Sie dann nicht, so wie mich, dass es hier im spirituellen Sinne überhaupt nichts Neues gibt, dass in diesem Programm nichts Außergewöhnliches oder Besonderes steckt? Die meisten dieser Gedanken sind bekannt, seit der erste Mensch aus seiner Höhle kroch. Viele Menschen existierten in eher primitiven Gemeinschaften, und jeder Alkoholiker – ganz gleich, wie unreligiös oder unethisch er sich behauptet hat – muss manchmal einen oder alle dieser Gedanken als Wertmaßstab angesetzt haben, um sich selbst einschätzen zu können. Zu glauben, dass der Alkoholiker, der zu den AA kommt, ein ungeschliffener, ungebildeter Barbar ist, der plötzlich durch die vorher nicht verfügbare spirituelle Erleuchtung der Zwölf Schritte geändert wird, ist für mich großer Blödsinn.

Nochmals: Wir werden mit einem Aspekt der Therapie bei den AA konfrontiert, der eine völlig neue Wirkung ausübt, jedoch scheinbar ohne in seiner Substanz etwas Neues zu sein. Worin könnte also der Unterschied bestehen?

Ich glaube, er besteht in der *Art und Weise, wie die Schritte dargeboten werden* und nicht darin, was sie beinhalten: Sie sind ja viel mehr Erfahrungsberichte als lediglich Regeln, die unter dem Leidensdruck des Trinkens nicht gebrochen werden dürfen.

Ich habe mich schon oft gefragt, welchen Weg die Menschheit wohl gegangen wäre, wenn die Zehn Gebote in der gleichen Art und nicht als negative, grobe Befehle ausgedrückt worden wären: „Wir ehrten Vater und Mutter.“ „Wir erinnerten uns, den Sabbat heilig zu halten.“ „Wir ehrten den Namen des Herrn, unseres Gottes, und missbrauchten ihn nicht.“ „Wir gaben kein falsches Zeugnis ab gegen unseren Nachbarn.“

Die Erfahrungsberichte der AA sind klar und unmissverständlich. „Hier sind die Schritte, die wir gemacht haben“, sagen jene, die vor uns da waren. Der Neuling erkennt schließlich, dass auch er diese Schritte machen muss, bevor er irgendetwas über sie berichten darf. Und in einer Atmosphäre, in der das ständige Thema heißt: „Was ich tat“ und „Was ich denke“, kann kein Neurotiker der Versuchung mitzumachen lange widerstehen. In einer

Gemeinschaft, deren Mitglieder insgeheim immer davon überzeugt sind etwas Besonderes zu sein, kann ein Neurotiker nicht lange mit den Erlebnisberichten *anderer* zufrieden sein. Sei es durch Zufall, Bestimmung oder durch übernatürliche Führung, die Zwölf Schritte sind so geformt und dargeboten, dass ein Alkoholiker sie entweder vollkommen ignorieren, im Vorübergehen mitnehmen oder mit ganzem Herzen in sich aufnehmen kann. Auf jeden Fall kann er nur darüber sprechen, was er selbst getan hat. Bis er das tut, ist er mehr ein Gast bei den Anonymen Alkoholiker denn ein Mitglied, und das ist eine Situation, die für einen Alkoholiker schließlich unerträglich ist. Er muss wenigstens einige dieser Schritte für sich annehmen oder wegbleiben. Meiner Meinung nach ist dies das gewisse „Etwas“, das auf das abwartende, inaktive, meistens feindselige AA-Mitglied abfärbt, und auch die Antwort darauf, *warum* es so geschieht.

Die Darbietung der Zwölf Schritte – mehr Erfahrungsberichte als zu befolgende Gebote –, bildet auch die Grundlage für das auffallende Nichtvorhandensein irgendwelcher formeller Dogmen oder Doktrinen der AA. Keinem Mitglied wird jemals gesagt, dass es diese Schritte vollziehen *muss* oder in das Leben der Trunkenheit zurückzugehen hat. Ein Mensch, der sagt, er sei ein Mitglied der AA, *ist* ein Mitglied der AA, egal wie dürftig oder rückhaltlos er die Schritte annimmt. Die Palette der Mitglieder reicht von denen, die laut und unermüdlich verkünden: „Ich bin seit Jahren nüchtern mit Schritt Eins und Schritt Zwölf“, bis zu jenen, die ebenso unermüdlich mahnen: „Anwenden, nicht analysieren“. Die erste Gruppe scheint fähig zu sein, leichthin die bezeichnende Klausel des Zwölften Schrittes zu ignorieren: „Nachdem wir durch diese Schritte ein spirituelles Erwachen erlebt hatten, ...“ und ist anscheinend zufrieden mit dem, was für andere eine traurig eingeschränkte und armselige Nüchternheit sein mag. Die zweite Gruppe scheint ebenso fähig zu sein, die Tatsache zu ignorieren, dass ihre ewige Mahnung, *nicht* zu analysieren, das Ergebnis der eigenen Analyse ist.

Da ich ja zu Ihnen als gegenwärtige und zukünftige Berater und nicht zu Alkoholikern spreche, möchte ich mich nicht zu lange über die Schritte auslassen. Aber es gibt doch einige Punkte bei diesen Schritten, von denen ich glaube, dass wir sie nicht übersehen dürfen – weil ich sicher bin, dass sie wieder und wieder bei Ihrer künftigen Arbeit auftauchen werden.

Das erste wird manchmal – einfach, aber zutreffend – „das Gottes-Moment“ genannt. Da die Anonymen Alkoholiker mehr und mehr international werden, sich von der jüdisch-christlichen Kultur der amerikanischen Gesellschaft, in der sie begründet wurden, ausbreiten, und während sie sich bei uns mehr und mehr Überprüfungen stellen müssen, gerät dieses Basisprinzip



des AA-Genesungsprogramms mehr und mehr ins Kreuzfeuer und wird zunehmend in Frage gestellt.

Offensichtlich fühlten die Gründer der AA, dass Alkoholiker die Hilfe einer Macht brauchen, die größer ist als sie selbst. Aber wiederum, ob durch Zufall, Bestimmung oder durch göttliche Führung, haben sie weise darauf verzichtet, den Begriff dieser Macht näher definieren. Während die AA-Literatur das persönliche Fürwort benutzte und auch weiter benutzt, um den Begriff einer persönlichen Gottheit zu beschreiben, ist der Glaube daran keinesfalls erforderlich. Ich bin tatsächlich davon überzeugt, dass das *Wesen* dieser Macht immer weniger wichtig wird, je mehr Jahre die Nüchternheit in der Gemeinschaft der AA besteht. Die meisten mir bekannten AA-Mitglieder und auch ich scheinen sich im Laufe der Jahre von der Suche nach einem Gott, den wir verstehen, weiterzuentwickeln zum Glauben an einen Gott, der uns versteht.

Die Gründer der Gemeinschaft AA bemühten sich auch, ihren ursprünglichen Gebrauch der Begriffe „spirituelle Erfahrung“ und „spirituelles Erwachen“ zu erklären, mit denen sie die Änderung der Persönlichkeit beschreiben, die sie für eine dauerhafte Genesung für unerlässlich notwendig hielten. Im Anhang zum Buch „Anonyme Alkoholiker“ finden wir diese Worte:

„Unter unserer schnell wachsenden Mitgliedschaft von Tausenden von Alkoholikern sind jedoch solche Formen des Umdenkens – wenn sie auch häufig vorkommen – keineswegs die Regel. Die meisten Erfahrungen, die wir machen, gehören zu dem, was der Psychologe William James als die „pädagogische Form“ solcher Erfahrungen beschreibt. Es entwickelt sich wie alles, was zur Erziehung gehört, langsam im Laufe der Zeit ... Am Ende sieht auch er ein, dass bei ihm in seiner Reaktion auf das Leben ein grundlegender Wandel eingetreten ist. Und er weiß, dass diese Veränderung kaum allein durch ihn selbst hätte zustande gebracht werden können.“

In den Zwölf Traditionen fordert die Gemeinschaft der AA „... nur eine höchste Autorität – einen liebenden Gott, wie Er sich in dem Gewissen unserer Gruppe zu erkennen gibt“. Ich möchte Sie jedoch daran erinnern, dass diese Gruppen aus Alkoholikern bestehen; und wenn es schließlich gelingt zu bestimmen, was das Gruppengewissen entschieden hat, kann selbst der kämpferischste Atheist oder der ewige Agnostiker bereits seit Jahren nüchtern sein.

Es mag einigen von Ihnen auch so vorkommen, als wenn im Vierten und Fünften der Zwölf Schritte die Anonymen Alkoholiker angeklagt sein könnten, mit gespaltener Zunge zu reden. Ich möchte Ihnen diese Schritte in Erinnerung rufen:

„4. Wir machten eine gründliche und furchtlose Inventur in unserem Inneren.

5. Wir gaben Gott, uns selbst und einem anderen Menschen gegenüber unverhüllt unsere Fehler zu.“

Hier, so scheint es, ist eine Gemeinschaft, die auf der einen Seite behauptet, dass in der Krankheit Alkoholismus keine moralische Schuld enthalten ist, und die andererseits ihren Mitgliedern empfiehlt, dass die Genesung von dieser Krankheit auf einer gründlichen und furchtlosen Aufzählung dieser Schuld gegenüber Gott und einem anderen Menschen beruht. Ich persönlich meine, dass dieser offensichtliche Gegensatz aus dem erfahrenen Wissen entstand, das die Gründer der AA erworben haben. Ich glaube, sie wussten, wie wir auch, dass, egal, was auch immer sie einem Neuling über die Krankheit Alkoholismus erzählen, dieser sich schuldig *fühlt*. Er kann sich nicht blind stellen gegenüber den moralischen *Folgen* seines Trinkens: dem schädlichen Einfluss auf seine unmittelbare Umwelt, und der Scham und Erniedrigung, die er sich selbst aufbürdete. Die Last dieser konventionellen Schuld – und ich benutze das Wort „konventionell“ ganz bewusst –, ebenso wie das sture und perverse Bedürfnis des Alkoholikers, sich daran festzuklammern, ist die älteste seiner „alten Ideen“. Sie ist die älteste, weil sie die allererste war, und in den meisten Fällen ist sie auch die letzte, die ihn verlässt. Aber verlassen muss sie ihn, wenn die Einstellung des Alkoholikers zu sich selbst und künftig auch seiner Umwelt gegenüber eine grundlegende Änderung erfahren soll. Das ist meiner Meinung nach der Grund, warum die Gründer von AA durch ihre eigenen Erfahrungen lernten, dass dem Alkoholiker ein *konventionelles* Mittel gegeben werden muss, um die Last seiner *konventionellen* Schuld abzuwerfen. Soweit zu Schritt Vier und Schritt Fünf.

Ich hoffe, es scheint inzwischen klar zu sein, dass das Aktivitäts-Programm der AA sich weder in dem lebhaften Hin und Her ausdrückt, wie der Neuling es sich so oft ausmalt, noch in dem unermüdlichen Weitergeben der Botschaft an andere Alkoholiker. Statt dessen konzentrieren sich diese Aktivitäten zum größten Teil auf den inneren Menschen und schließen seine tiefsten Empfindungen und Werte ein. Nur drei Schritte – der Fünfte, der Neunte und der Zwölfte – beziehen auch andere Menschen mit ein. Die anderen neun befassen sich mit dem inneren Leben des Alkoholikers. Doch wenn man sie beachtet, ist das letztliche Ergebnis eine Wende des Alkoholikers von innen nach außen – von sich selbst zu anderen.

Ein oft wiederholter Satz aus dem Buch „Anonyme Alkoholiker“ ist: „Ichbezogenheit ist die Wurzel aller unserer Schwierigkeiten.“ Und eines der ersten Anzeichen der grundlegenden Änderung in der Persönlichkeit des genesenden Alkoholikers ist das langsame, zögernde,



ängstliche, aber beharrliche Sich-den-anderen-selbst-Anbieter. Alkoholiker gehören zu der großen Zahl der „Gib-mir-Wesen“ auf der Welt: „Gib mir eine Gelegenheit“ ... „Gib mir eine Chance“ ... „Gib mir Zeit“ ... „Gib mir Verständnis“ ... „Gib mir Liebe“. Eben diese „Gib-mir-Wesen“ werden in AA zu großen Gebern und siehe da, einige von ihnen lernen sogar, nichts zurückzuerwarten.

Das Haus, das ein Mensch mit Hilfe der AA für sich selbst baut, ist für jeden Bewohner anders, weil jeder Bewohner sein eigener Architekt ist. Für viele bedeutet die Gemeinschaft der AA ein Nachhausekommen – eine Rückkehr, wie die vom Verlorenen Sohn, in das Haus und das Vertrauen des Vaters. Für andere ist es eine nie endende Reise in ein Land, von dem sie noch nicht einmal im Traum ahnten, dass es existierte. Es kommt nicht darauf an, in welcher Gruppe jemand landet. Was wirklich zählt, ist, dass die Anonymen Alkoholiker mehr als bewiesen haben, dass das Haus, das sie bauen, sowohl den Rebellen wie den Konformisten, den Radikalen wie den Konservativen, den Agnostiker wie den Gläubigen beherbergen kann. Das Nichtvorhandensein von formellen Dogmen, der Mangel an Regeln und Geboten, das nicht spezifizierte Wesen ihrer Definition und die Flexibilität ihres Gefüges – alle diese Dinge, die wir gerade näher betrachtet haben, tragen zu diesem unglaublichen und glücklichen Ausgang bei.

Aber was schließlich dieses Ergebnis ausmacht und den genesenen Alkoholiker in der Gemeinschaft der AA stets selbstständig erhält, ist meiner Meinung nach eines der wichtigsten, wenn auch selten bemerkten Prinzipien, die bei den AA wirken. Gerade die Tatsachen, die ich aufgezählt habe, bedeuten, dass jeder Alkoholiker an jedem ihm gegebenen Tag zu jeder Zeit irgendjemanden bei den AA finden kann, der voller Vertrauen mit dem übereinstimmt wird, zu dem er sich schon entschieden hat. Andererseits wird er auch an jedem ihm gegebenen Tag zu jeder Zeit irgendjemanden bei den AA finden, der, ebenfalls voller Vertrauen, nicht mit dem übereinstimmt wird, was er entschieden hat. Früher oder später ist der genesende Alkoholiker in AA regelrecht gezwungen, für sich selbst zu denken. Früher oder später wird er sich der Schildkröte ähnlich fühlen, dieser bescheidenen Kreatur, die nur vorwärts kommen kann, wenn sie ihren Kopf ausstreckt. Die formlose Beweglichkeit der AA-Prinzipien, wie sie von ihren so verschiedenartigen Anhängern ausgedrückt werden, drängen den Alkoholiker schließlich in eine Situation, in der er nur sich selbst als Rahmen aller seiner Möglichkeiten für sein Tun benutzen kann und dies bedeutet wiederum, dass er bereit sein muss, die Konsequenzen seines Tuns zu akzeptieren. Für mich ist dies die Definition für emotionelle Reife.

Es wäre schön, wenn ich jetzt meinen Vortrag schließen und in einer Atmosphäre von Freundlichkeit und Klarheit scheiden könnte, indem ich meine schön begründeten Gedanken ihrer eigenen Wirkung überlasse. Wenn ich das aber täte, würde ich Ihnen, als künftige Berater, einen schlechten Dienst erweisen. Für jedes AA-Mitglied kommt ein Tag – von einigen zugegeben, von anderen verheimlicht –, an dem es anfängt, sich selbst eine quälende, schwierige Frage zu stellen. Sie lautet manchmal: „Ist denn die Gemeinschaft genug?“ Und manchmal bekommt diese Frage einen mehr fatalistischen Unterton: „Ist AA alles, was übrig bleibt?“ Und in anderen Fällen heißt es einfach nur: „Was nun, kleiner Mann, was nun?“

Es kann ein Tag kommen, an dem der gequälte Mensch vor seinem Schreibtisch oder in seinem Büro steht, und er findet die Gründe für seine Fragen, wie folgt:

„AA ist eine Gemeinschaft von kranken Menschen, und ich glaube, es ist ein Nachteil für mich, wenn ich länger dabei bleibe.“

„AA ist immer auf die Neulinge eingestellt. Es gibt keine Möglichkeit für die Oldtimer, weiter zu wachsen.“

„AA ist wirklich eine Art von Subkultur und kann dazu führen, dass du das Wesentliche im Leben verpasst.“

Warum diese Aussagen so fließend über meine Lippen kommen? Weil ich sie mir auch einmal gesagt habe, und weil ich während der ganzen Jahre sowohl diejenigen, die vor mir waren, als auch diejenigen, die nach mir kamen, das Gleiche sagen hörte.

Wenn Sie jemals einige oder alle diese Aussagen hören sollten, so bitte ich Sie sehr: Schieben Sie sie nicht einfach beiseite. Der wirkliche Grund, warum sie hartnäckig wiederkehren, ist der, dass tatsächlich ein Körnchen Wahrheit darin liegt.

Das Schuldgefühl, die Furcht und die Sorge, die solche Gedanken in einem AA-Mitglied erzeugen, kommen meiner Meinung nach hauptsächlich von folgender einfacher Tatsache: Lange bevor wir uns trauten zuzugeben, dass diese Gedanken in unserem Bewusstsein auftauchen, wurden wir von vielen Verteidigern des Vertrauens in die Gemeinschaft ermahnt: „AA ist alles, was *du* brauchst.“ Es sieht so aus, als ob es ihnen niemals klar würde – auch ihren Zuhörern nicht –, dass nur ein einziges Wort die Dinge wieder ins rechte Licht rücken würde: „AA ist alles, was *ich* brauche.“ Das ist eine rein persönliche Aussage, die vielen Kraft geben und keinen verunsichern kann.

Nirgends in der gesamten AA-Literatur kann ich einen Beweis finden für die manchmal vermutete und verfochtene Regel, dass AA-Therapie alles ist, wofür sich der genesende oder genesene Alkoholiker jemals interessieren sollte. Und tatsächlich beweist die Geschichte von



Tausenden von AA-Mitgliedern genau das Gegenteil. Ich selbst bin mein Leben lang Katholik gewesen, mit unterschiedlicher Intensität und Rechtschaffenheit. Ich war außerdem nach 11 Jahren Nüchternheit in der Gemeinschaft AA jahrelang beim Psychoanalytiker. Aber ich glaube nicht, dass diese Interessen oder Bemühungen sich gegenseitig ausschließen. Ich denke, dass dies alles auf das biblische Wort „Da ist Zeit und Raum für alle Dinge“ hinausläuft. Wenn heute Abend irgendjemand von Ihnen mich um Hilfe wegen seines Alkoholproblems bitten würde, würde ich Sie sicher nicht fragen: „Hätten Sie Lust, nächsten Sonntag mit mir zur Messe zu gehen?“ Ebenso wenig würde ich Sie fragen, ob ich ein Treffen mit meinem früheren Psychoanalytiker arrangieren sollte. Aber sicher würde ich Sie fragen: „Würden Sie mit mir zu einem AA-Meeting gehen?“ – „Da ist Zeit und Raum für alle Dinge.“ Die wirkliche Gefahr liegt meiner Meinung nach in der Vorstellung des genesenen Alkoholikers, dass er notgedrungen AA verlassen muss, wenn er zu einer anderen Lebensweise auf einer anderen Ebene gelangen will. Nichts könnte falscher sein; nichts wäre unnötiger.

Der oft gehörte Schrei „AA ist alles, was Du brauchst“ ist nur der hohle Klang von Furcht – Furcht davor, dass, wenn irgendein Mitglied von dem Glauben abweicht, AA sei die eine, einzige, umfassende und vollständige Antwort auf alle Krankheiten des Alkoholikers, dann alle anderen Mitglieder mit ihm untergehen müssten. Ich klammerte mich einst an die gleiche Einstellung meiner Religion gegenüber. Tatsächlich kam ich zur Gemeinschaft der AA und behielt diese Einstellung stur bei. Wie traurig wäre es gewesen, wenn ich zwar gelernt hätte mich von einer „alten Idee“ zu trennen, nur um sie durch eine neue zu ersetzen.

Diese Suche nach Perfektion, nach der einzigen perfekten Antwort, ist das Kennzeichen für Neurotiker. Seit der Mensch den Garten Eden verlassen hat, ruft er: „Gib mir ein Ritual; gib mir einige Worte; gib mir ein Gebet; gib mir einen Choral, ein Kreuz; gib mir eine Reliquie; gib mir einen Rosenkranz; gib mir ein Mantra; ja, gib mir ein Orakel; gib mir ein Dies und gib mir ein Jenes, solange es nur eine magische oder mechanische Formel ist, die ich berühren oder halten, aussprechen oder vollziehen kann – dann wird alles gut.“

Diesen unrealistischen Maßstab auf die Anonymen Alkoholiker anzuwenden ist dieser Gemeinschaft gegenüber genauso unfair wie es jeder anderen menschlichen Institution gegenüber sein würde oder gewesen ist. Wahre Freiheit liegt in der Erkenntnis und gelassenen Annahme der Tatsache, dass es wohl niemals eine *perfekte* Antwort geben wird. Und so verbleibt nur eines für jeden Menschen: Erkennen und weitergeben, was bei ihm funktioniert.

Schlussendlich bin ich zu der Überzeugung gekommen, dass ich – wie so viele andere – mich entschlossen habe, bei den AA zu bleiben, weil wir nur dort wirklich die ursprüngliche Erfahrung der Genesung wieder erleben können. Nur hier können wir aktiv teilhaben am täglichen Kampf aller Mitglieder – einem Kampf, der manchmal besser und manchmal schlechter ist, manchmal stark und manchmal schwach – aber immer im Bestreben Menschen zu sein, die ein kleines bisschen besser sind als am Tag zuvor. Wenn Sie Nichtalkoholiker oder kein AA-Mitglied sind, kann ich Sie fast sagen hören: „Na ja, aber der Mann muss ja wissen, dass dieses tägliche Streben auch in anderen Gruppen oder in anderen Organisationen stattfindet“. Natürlich weiß ich das. Ich war und bin teilweise noch ein Mitglied einiger dieser Gruppen und Organisationen. Aber nur in AA kann ich in diesem Ausmaß und mit dieser Intensität teilen, und eben dieses Teilen hat meinem Leben einen neuen Sinn gegeben. Mehr und mehr, mit jedem weiteren Jahr in AA, überall, wohin ich komme und überall, wohin ich sehe: Das Schlüsselwort, der aktivierende Vermittler, der stärkste Katalysator scheint das einfache Wort „Miteinander teilen“ zu sein.

Wie auch immer, wie alle großen Segnungen birgt auch diese Intensität des Teilens, dieses Gefühl eines Alkoholikers für andere Alkoholiker in sich eine ebenso große Gefahr. In einer subtilen Art und Weise dient sie auch dem allgegenwärtigen und nie nachlassenden Bedürfnis des Alkoholikers, sich vom Alltag fernzuhalten und in sich selbst zurückzuziehen. Zu lernen, Teil einer Gruppe, so groß sie auch sein mag zu sein, anstatt seine eigene Ichbezogenheit zu pflegen, ist nur ein Teil der Genesung.

AA wird wahrscheinlich in ihrer Gemeinschaft immer eine Anzahl von Mitgliedern haben, die, in ihrer Angst und ihrem Zorn, aus AA am liebsten ein spirituelles Ghetto machen würden, eine Art Klosterleben, wo Alkoholiker sich verstecken und ihre Wunden lecken können, kindische und defensive Worte prägend wie „Normsies“ („Normale“) und „Alkis“, und von wo aus sie mit anklagenden Fingern auf die Tiger dort „draußen“ zeigen.

Der Tag muss kommen, so scheint es mir, da ein jeder Alkoholiker, innerhalb oder außerhalb der Gemeinschaft schließlich in der Runde seiner Feinde sitzt. Wenn er es tut, wird er erstaunt entdecken, dass er ein Meeting für einen besucht – für sich selbst. Der Tag, an dem der Alkoholiker in AA entdeckt, dass seine Feinde in ihm selbst sind, dass die Tiger größtenteils Kreaturen seiner eigenen Schöpfung sind und in seinem Unterbewusstsein herumschleichen, das ist der Tag, an dem für ihn die Gemeinschaft das wird, was ihre Gründer, wie ich glaube, bezweckten: Ein Start *in Richtung* Realität.



Als ich einmal in San Francisco war, nicht lange, nachdem ich mein Meeting mit meinen Feinden gehabt hatte, unternahm ich eine Fahrt mit einer dieser netten kleinen Straßenbahnen, die Powell Street hinunter zu Fisherman's Wharf. Dort ereignete sich etwas Merkwürdiges, aber auch Wunderbares. Alle Passagiere, die mit mir in der Bahn den Hügel hinuntergefahren waren, stiegen aus und, ohne auf die Bedienungsmannschaft zu warten, drehten sie den Wagen um bis er richtig stand, um den langen, steilen Hügel, den wir gerade hinuntergekommen waren, wieder hinaufzufahren. Und ich fuhr mit ihnen den ganzen Weg zurück zu dem atemberaubenden Ausblick auf die „Golden Gate Bridge“.

Es kam mir der Gedanke, das ist es, was AA für mich war und – wie ich hoffte – auch für andere immer sein würde: eine lächerlich einfache, ulkig gebaute, geräuschvolle, nervöse, aber handfeste, heißgeliebte und fröhliche Art von Karre, die mich und alle ihre anderen Passagiere gebeten hat, sie und uns selbst umzudrehen, so dass wir alle wieder den Hügel erklimmen können, den wir heruntergekommen waren, den Weg nach oben – dorthin, wo wir wieder die Brücke sehen würden, die Brücke ins normale Leben.

Wenn ich heute Abend einen Fehler in AA finden könnte, dann wäre es der, dass wir überhaupt noch nicht angefangen haben, das Potenzial, das in den letzten acht Worten des Zwölften Schrittes verborgen ist, zu erkennen: „... und unser tägliches Leben nach diesen Grundsätzen auszurichten“.

Vor kurzem ist mir aufgegangen, wann immer ich in einem AA-Meeting sitze, ist mir nicht bewusst, ob ich neben einem anderen Weißen, einem anderen Katholiken, einem anderen Amerikaner sitze oder neben einem Franzosen, Mexikaner, Juden, Moslem, Hindu, Schwarzen oder einem Farbigen. Mir ist nur bewusst, dass ich neben einem anderen Alkoholiker sitze. Und für mich scheint es eine große Bedeutung zu haben, dass ich mir dieses Gefühl für das gemeinsame Mensch-Sein teuer erworben habe durch sehr viel Schmerz und Leid.

Sollte dieses hart erworbene Verständnis und Gespür für andere beschränkt sein auf die Meetingsräume und die AA-Mitglieder? Oder sollte es nicht so für mich sein, dass ich das nehme, was ich gelernt und erfahren habe um – nicht nur in AA, sondern in jedem anderen Bereich und bei jeder anderen Herausforderung in meinem Leben – mich aufzurichten und den mir zustehenden Platz einzunehmen? Darf ich da, in „Gottes Welt“ wissen, ob ich neben einem anderen Weißen, einem anderen Katholiken, einem anderen Amerikaner, oder einem Franzosen, Mexikaner, einem Juden, Moslem, Hindu, einem Schwarzen, einem Farbigen oder sogar einem anderen Alkoholiker

sitze? Und kann ich nicht endlich zu guter Letzt – so Gott will – nach Hause kommen von *allen* Kämpfen und mir im tiefsten Inneren sagen: „Ich sitze neben einem anderen Menschen“?

Meine Damen und Herren, wer würde es wagen, ein Phänomen zu analysieren, ein Wunder aufzuzeichnen oder ein Mirakel zu zerlegen? Die Antwort ist: nur ein Narr. Und ich hoffe, dass ich heute Abend nicht so ein Narr gewesen bin. Alles, was ich versucht habe, ist, Ihnen zu erzählen, wo ich in den letzten 16 Jahren gewesen bin und von einigen Dingen, an die ich durch Erfahrung glauben gelernt habe.

Am nächsten Sonntag wird in vielen unserer Kirchen jener Teil aus dem Matthäus-Evangelium gelesen, der aus der Zeit berichtet, als Johannes der Täufer in Herodes' Gefängnis schmachtete und – nachdem er von den Werken seines Cousins Jesus gehört hatte – zwei seiner Jünger zu ihm sandte, um ihm zu sagen: „Bist Du der, der kommen sollte, oder sollen wir auf einen anderen warten?“ Und Christus tat, was Er so oft getan hat. Er antwortete nicht direkt, sondern wollte, dass Johannes die Antwort selber fand. Und so erwiderte Er den Jüngern: „Gehet hin und berichtet Johannes, was Ihr gehört und was Ihr gesehen habt: Blinde sehen, Lahme gehen, Aussätzige werden rein, Taube hören, Tote stehen auf und den Armen wird die Frohe Botschaft verkündet.“ Als ich in meiner Kindheit den Katechismus lernte, wurde mir erklärt, dass mit den „Armen“ in diesem Falle nicht nur die Armen im materiellen Sinne gemeint waren, sondern auch die „Armen im Geiste“, jene, die von innerem Hunger und Durst verzehrt wurden, und dass das Wort „Evangelium“ wörtlich „Die Frohe Botschaft“ bedeutet.

Vor mehr als 16 Jahren wirkten vier Männer – mein Chef, mein Arzt, mein Pfarrer und der einzige Freund, den ich noch hatte – einzeln und zusammen auf mich ein, indem sie mich in die Gemeinschaft der AA hineinbugsiierten. Wenn sie mich heute Abend fragen würden: „Sag uns, was hast Du gefunden?“, dann würde ich ihnen das antworten, was ich Ihnen jetzt sage:

„Ich kann Euch nur berichten, was ich gehört und gesehen habe: Es scheint, die Blinden sehen tatsächlich, die Lahmen gehen wirklich, Aussätzige werden rein, Taube hören, Tote stehen wirklich auf und immer und immer wieder, inmitten des längsten Tages oder der dunkelsten Nacht, wird den Armen im Geiste die Frohe Botschaft gebracht.“

Gebe Gott, dass es immer so sein möge.