

Inhalt

Einführung 12

Vorwort 13

DIE ZWÖLF SCHRITTE

Erster Schritt 19

Wir gaben zu, dass wir dem Alkohol gegenüber machtlos sind – und unser Leben nicht mehr meistern konnten.

Wer mag schon seine völlige Niederlage eingestehen? Das Eingeständnis der Machtlosigkeit ist der erste Schritt zur Befreiung. Verhältnis von Demut zu Nüchternheit. Geistige Besessenheit verbunden mit körperlicher Allergie. Warum muss jeder Anonyme Alkoholiker seinen Tiefpunkt erreichen?

Zweiter Schritt 23

Wir kamen zu dem Glauben, dass eine Macht, größer als wir selbst, uns unsere geistige Gesundheit wiedergeben kann.

Woran können wir glauben? AA verlangt keinen Glauben. Die Zwölf Schritte sind nur Empfehlungen. Die Wichtigkeit, geistig offen zu sein. Vielzahl der Wege zum Glauben. AA als Ersatz für eine Höhere Macht. Die Zwangslage der Enttäuschten. Gleichgültigkeit und Voreingenommenheit als Hindernisse. Verschütteter Glaube in AA wiedergefunden. Probleme durch geistigen Hochmut und Selbstzufriedenheit. Negatives und positives Denken. Selbstgerechtigkeit. Trotz ist eine hervorstechende Eigenschaft der Alkoholiker. Der Zweite Schritt ist der Sammelpunkt, der zur geistigen Gesundheit führt. Die richtige Beziehung zu Gott.

Dritter Schritt 32

Wir fassten den Entschluss, unseren Willen und unser Leben der Sorge Gottes – wie wir Ihn verstanden – anzuvertrauen.

Der Dritte Schritt ist dem Öffnen einer verschlossenen Tür vergleichbar. Wie können wir Gott in unser Leben eintreten lassen? Bereitwilligkeit ist der Schlüssel. Abhängigkeit als Hilfe zur Selbst-

ständigkeit. Gefahren der Selbstzufriedenheit. Übergabe unseres Willens an die Höhere Macht. Missbrauch der Willenskraft. Nachhaltiges, persönliches Bemühen, sich dem Willen Gottes zu fügen.

Vierter Schritt

39

Wir machten eine gründliche und furchtlose Inventur in unserem Inneren.

Wie Instinkte über ihre normale Funktion hinauswuchern können. Der Vierte Schritt ist das Bemühen, unsere Verpflichtungen zu erkennen. Das Grundproblem extremer Triebkräfte. Missverständene innere Inventur kann zu Schuldgefühlen und Größenwahn führen oder dazu, bei anderen die Schuld zu suchen. Neben den Minuspunkten sollten auch die Pluspunkte berücksichtigt werden. Ausreden sind gefährlich. Bereitwilligkeit zur Inventur bringt Klarheit und neues Vertrauen. Der Vierte Schritt ist der Anfang einer lebenslangen Gewohnheit. Allgemeine Symptome gefühlsmäßiger Unsicherheit sind Sorge, Ärger, Selbstmitleid und Niedergeschlagenheit. Die Inventur bringt klare Einsicht in unsere Beziehungen. Die Bedeutung der Gründlichkeit.

Fünfter Schritt

52

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

Die Zwölf Schritte lassen das Ego kleiner werden. Der Fünfte Schritt ist schwierig, aber für die Nüchternheit und den Seelenfrieden notwendig. Die Beichte ist eine uralte Disziplin. Ohne das furchtlose Eingeständnis von Fehlern konnten nur wenige nüchtern bleiben. Welchen Nutzen ziehen wir aus dem Fünften Schritt? Beginn einer wahren Verbundenheit mit Mensch und Gott. Wir verlieren das Gefühl der Isolation, erhalten Vergebung und können selbst verzeihen, lernen Demut, erreichen Ehrlichkeit und eine realistische Einschätzung unserer selbst. Absolute Ehrlichkeit ist notwendig. Die Gefahr, Probleme mit dem Verstand zu lösen. Wie man die Person seines Vertrauens wählt. Ergebnis ist innere Ruhe und sich Gott bewusst sein. Das Einssein mit Gott und Mensch bereitet uns auf die folgenden Schritte vor.

Sechster Schritt**59**

Wir waren völlig bereit, all diese Charakterfehler von Gott beseitigen zu lassen.

Der Sechste Schritt ist für das spirituelle Wachstum notwendig. Der Anfang einer lebenslangen Aufgabe. Erkenntnis, dass zwischen dem Streben nach einem spirituellen Ziel und Vollkommenheit ein Unterschied besteht. Warum wir es immer wieder versuchen müssen. Bereitsein ist von größter Wichtigkeit. Die Notwendigkeit, aktiv zu werden. Aufschieben ist gefährlich. Auflehnung kann tödlich sein. Der Punkt, an dem wir selbst gesteckte Ziele aufgeben und uns auf das zubewegen, was Gott mit uns vorhat.

Siebter Schritt**66**

Demütig baten wir Ihn, unsere Mängel von uns zu nehmen.

Was ist Demut? Was kann sie uns bedeuten? Der Weg zur wahren Freiheit des menschlichen Geistes. Eine zum Überleben notwendige Hilfe. Wert des Ego-Abbaus. Versagen und Elend durch Demut verwandelt. Stärke, die aus Schwäche erwächst. Schmerz ist der Eintrittspreis in ein neues Leben. Egozentrische Angst ist der Motor für Fehlhaltungen. Der Siebte Schritt kann eine Änderung der Geisteshaltung bewirken, die uns aus unserem Selbst heraushebt und uns Gott näherbringt.

Achter Schritt**72**

Wir machten eine Liste aller Personen, denen wir Schaden zugefügt hatten – und wurden willig, ihn bei allen wiedergutzumachen.

Dieser Schritt wie auch die beiden folgenden beschäftigen sich mit persönlichen Beziehungen. Lernen, mit anderen zu leben, ist ein faszinierendes Abenteuer. Hindernisse: das Zögern, anderen zu vergeben; Fehler anderen gegenüber nicht zugeben zu wollen; zweckdienliche Vergesslichkeit. Notwendigkeit, die eigene Vergangenheit zu durchforschen. Tiefere Einsicht erwächst aus Gründlichkeit. Auf welche Art wir andere geschädigt haben. Vermeidung extremer Beurteilung. Objektive Haltung. Der Achte Schritt leitet das Ende unserer Isolation ein.

Neunter Schritt **78**

Wir machten bei diesen Menschen alles wieder gut...wo immer es möglich war -, es sei denn, wir hätten dadurch sie oder andere verletzt.

Innere Ruhe ist die erste Voraussetzung für eine richtige Beurteilung. Der rechte Zeitpunkt ist für die Wiedergutmachung wichtig. Was ist Mut? Mit Besonnenheit ein kalkulierbares Risiko eingehen. Wiedergutmachung beginnt, wenn wir uns den AA anschließen. Seelenfrieden kann nicht auf Kosten anderer erkaufte werden. Notwendigkeit sorgfältigen Abwägens. Bereitschaft, die Folgen unserer Vergangenheit zu tragen und Verantwortung für das Wohl anderer zu übernehmen ist das Wesen des Neunten Schrittes.

Zehnter Schritt **82**

Wir setzen die Inventur bei uns fort – und wenn wir unrecht hatten, gaben wir es sofort zu.

Können wir unter allen Umständen nüchtern und gefühlsmäßig im Gleichgewicht bleiben? Selbsterforschung wird zur ständigen Gewohnheit. Zugeben, hinnehmen und geduldig Fehler korrigieren. „Kater“ im Gefühlsbereich. Wenn wir mit der Vergangenheit im Reinen sind, können wir uns den Herausforderungen der Gegenwart stellen. Mannigfaltigkeit der Inventur. Ärger, Groll, Eifersucht, Neid, Selbstmitleid, verletzter Stolz – all diese Gefühle führten zur Flasche. Selbstbeherrschung ist das vorrangige Ziel. Versicherung gegen Großmannssucht. Neben den Soll- auch unsere Habenposten berücksichtigen. Prüfung der Motive.

Elfter Schritt **90**

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.

Meditation und Gebet sind der Zugang zur Höheren Macht. Verbindung zwischen Selbsterforschung und Meditation und Gebet. Ein unerschütterliches Fundament für das Leben. Wie sollen wir meditieren? Meditation hat keine Grenzen. Ein persönliches

Abenteuer. Erstes Resultat ist die Ausgeglichenheit der Gefühle. Wie steht es um das Gebet? Tägliches Bitten, den Willen Gottes zu erkennen und um die Gnade, ihn auszuführen. Die Wirksamkeit des Gebets ist unbestritten. Lohn der Meditation und des Gebets.

Zwölfter Schritt

101

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.

Lebensfreude ist das Leitmotiv des Zwölften Schrittes, Tätigsein die Losung. Geben, ohne nach Lohn zu fragen. Liebe, die keinen Preis hat. Was ist spirituelles Erwachen? Ein neues Lebensgefühl wird als Geschenk empfangen. Die Bereitschaft, diese Gabe zu empfangen, liegt in der Anwendung der Zwölf Schritte. Die großartige Realität. Belohnung für die anderen Alkoholikern erbrachte Hilfe. Verschiedene Arten, im Zwölften Schritt tätig zu sein. Probleme bei der Arbeit im Zwölften Schritt. Wie steht es mit der Anwendung dieser Grundsätze in allen unseren Lebensbereichen? Eintönigkeit, Schmerz und Elend in Nutzen verwandelt durch die Anwendung der Schritte. Schwierigkeiten ihrer Anwendung. „Two-Stepper“. Umschalten auf alle Zwölf Schritte und Vorleben des Glaubens. Spirituelles Wachstum ist die Antwort auf unsere Probleme und sollte an erster Stelle stehen. Beherrschende Kräfte und übermäßige Abhängigkeit. Unser Leben auf die Grundlage des Gebens und Nehmens stellen. Gottvertrauen ist für die Genesung des Alkoholikers notwendig. Anwendung dieser Grundsätze in allen unseren Angelegenheiten. Familiäre Beziehungen. Die Einstellung zu materiellen Dingen ändert sich. Ebenso die Gefühle über die eigene Bedeutung. Triebe auf den wirklichen Sinn zurückführen. Verstehen ist der Schlüssel zur richtigen Einstellung, die richtige Handlungsweise der Schlüssel zu einem erfüllten Leben.

DIE ZWÖLF TRADITIONEN

Erste Tradition **123**

Unser gemeinsames Wohlergehen sollte an erster Stelle stehen; die Genesung des Einzelnen beruht auf der Einigkeit der Anonymen Alkoholiker.

Ohne Einigkeit stirbt die Gemeinschaft der AA. Individuelle Freiheit, jedoch große Einigkeit. Lösung des Widerspruchs: Das Leben eines jeden AA ist abhängig von Gehorsam gegenüber spirituellen Prinzipien. Die Gruppe muss überleben, oder der Einzelne wird untergehen. In erster Linie geht es um das gemeinsame Wohl. Wie das Leben und die Zusammenarbeit in Gruppen am besten funktionieren.

Zweite Tradition **126**

Für den Sinn und Zweck unserer Gruppe gibt es nur eine höchste Autorität – einen liebenden Gott, wie Er sich in dem Gewissen unserer Gruppe zu erkennen gibt. Unsere Vertrauensleute sind nur betraute Diener; sie herrschen nicht.

Woher bekommt die Gemeinschaft der Anonymen Alkoholiker ihre Weisungen? Einzige Autorität der AA ist der liebende Gott, der sich im Gruppengewissen zu erkennen gibt. Gründung einer Gruppe. Wachstumsschmerzen. Regelmäßiger Wechsel in den dienenden Ämtern. Diese Leute herrschen nicht, sie dienen. Haben die AA eine richtige Führung? „Oldtimer“ und „blutende Diakone“. Das Gruppengewissen spricht.

Dritte Tradition **133**

Die einzige Voraussetzung für die AA-Zugehörigkeit ist der Wunsch, mit dem Trinken aufzuhören.

Intoleranz in frühen Tagen basierte auf Angst. Einem Alkoholiker die Chance in der Gruppe zu verwehren, kam manchmal einem Todesurteil gleich. Vorschriften für die Zugehörigkeit wurden aufgehoben. Zwei Erfahrungsbeispiele. Zugehörig zu den AA ist, wer dies von sich sagt.

Vierte Tradition **140**

Jede Gruppe sollte selbstständig sein, außer in Dingen, die andere Gruppen oder die Gemeinschaft der AA als Ganzes angehen.

Jede Gruppe regelt ihre Angelegenheiten nach eigenem Ermessen, es sei denn, die Gemeinschaft als Ganzes wird dadurch betroffen. Ist solche Freiheit gefährlich? Die Gruppe wie auch der Einzelne muss letzten Endes mit den Prinzipien konform gehen, die das Überleben gewährleisten. Zwei Sturmwarnungen: Eine Gruppe sollte nichts tun, was den AA schaden könnte, noch sollte sie sich mit Zielen außerhalb der Gemeinschaft verbinden. Beispiel: das „AA-Zentrum“, das nicht funktionierte.

Fünfte Tradition **144**

Die Hauptaufgabe jeder Gruppe ist, unsere AA-Botschaft zu Alkoholikern zu bringen, die noch leiden.

Besser ist es, eine Sache gut als viele Dinge schlecht zu tun. Das Leben unserer Gesellschaft hängt von diesem Grundsatz ab. Die Fähigkeit eines jeden AA, sich mit einem Neuling zu identifizieren und ihm zur Genesung zu verhelfen, ist eine Gabe Gottes.

... Diese Gabe an andere weiterzureichen, ist unser Ziel. Nüchternheit kann nicht gewahrt bleiben, wenn sie nicht weiterver-schenkt wird.

Sechste Tradition **148**

Eine AA-Gruppe sollte niemals irgendein außenstehendes Unternehmen unterstützen, finanzieren oder mit dem AA-Namen decken, damit uns nicht Geld-, Besitz- und Prestige-probleme von unserem eigentlichen Zweck ablenken.

Die Erfahrung hat gelehrt, dass wir kein verwandtes Unternehmen – und sei es noch so gut – unterstützen dürfen. Wir konnten nicht allen Menschen alles sein. Wir merkten, dass wir den Namen AA für keine außerhalb unserer Gemeinschaft stattfindenden Aktivitäten herleihen konnten.

Siebte Tradition**153**

Jede AA-Gruppe sollte sich selbst erhalten und von außen kommende Unterstützungen ablehnen.

Keine AA-Tradition hatte derartige Geburtswehen wie diese. Kollektive Armut war anfangs Notwendigkeit. Die Angst, ausgenutzt zu werden. Erfordernis, das Geistige vom Materiellen zu trennen. Entscheidung, sich lediglich von freiwilligen Spenden der AA-Zugehörigen zu erhalten. Verantwortung für den Unterhalt des Zentralbüros wurde den AA-Zugehörigen direkt übertragen. Dessen Politik sind die reinen Betriebskosten plus einer Sicherheitsreserve.

Achte Tradition**159**

Die Tätigkeit bei den Anonymen Alkoholikern sollte immer ehrenamtlich bleiben, jedoch dürfen unsere zentralen Dienststellen Angestellte beschäftigen.

Arbeit im Zwölften Schritt hat nichts mit Geld zu tun. Scharfe Trennung zwischen Arbeit im Zwölften Schritt und bezahlten Dienstleistungen. Ohne bezahlte Mitarbeiter könnten die Dienste der AA-Gemeinschaft nicht funktionieren. Hauptberuflich Angestellte sind keine „Berufs-AA“. Beziehungen der AA zu Wirtschaft, Bildungswesen usw.. Arbeit im Zwölften Schritt wird niemals bezahlt, wer jedoch für uns arbeitet, muss seinen Lohn erhalten.

Neunte Tradition**165**

Anonyme Alkoholiker sollten niemals organisiert werden. Jedoch dürfen wir Dienst-Ausschüsse und -Komitees bilden, die denjenigen verantwortlich sind, welchen sie dienen.

Besondere Dienstausschüsse und Komitees. Die Gemeinsame Dienstkonferenz, der Gemeinsame Dienstausschuss und Gruppen-Komitees können AA-Mitgliedern oder Gruppen keine Weisungen erteilen. AA lassen sich weder einzeln noch kollektiv ein Diktat aufzwingen. Diese Zwanglosigkeit funktioniert; denn wenn ein AA die empfohlenen Schritte zur Genesung nicht befolgt, unterschreibt er sein eigenes Todesurteil. Gleiches gilt für die Gruppe. Leiden und Liebe sind die Lehrmeister bei den AA. Unterschied zwischen autoritärer Haltung und dem Geist des Dienstes. Sinn und Zweck unserer Dienste ist, jedem, der danach strebt, die Nüchternheit nahe zu bringen.

Zehnte Tradition **168**

Anonyme Alkoholiker nehmen niemals Stellung zu Fragen außerhalb ihrer Gemeinschaft; deshalb sollte auch der AA-Name niemals in öffentliche Streitfragen verwickelt werden.

AA nehmen nicht Stellung zu öffentlichen Streitfragen. Mangelnder Kampfgeist ist jedoch keine besondere Tugend. Überleben und Verbreiten sind unsere Hauptziele. Aus dem Beispiel der „Washington-Gesellschaft“ gezogene Lehren.

Elfte Tradition **172**

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

Öffentlichkeitsarbeit ist wichtig für die AA. Gute Aufklärung rettet Leben. Wir wünschen Veröffentlichungen über die AA-Prinzipien, aber nicht über die AA-Mitglieder. Die Presse war kooperativ. Persönliche Anonymität ist der Eckpfeiler unserer Öffentlichkeitsarbeit. Die Elfte Tradition soll ständig daran erinnern, dass persönlicher Ehrgeiz bei den AA keinen Raum hat. jeder einzelne AA wird zum tätigen Hüter unserer Gemeinschaft.

Zwölfte Tradition **175**

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

Opfer ist die spirituelle Substanz der Anonymität. Das Wesentliche aller zwölf Traditionen ist die Unterordnung persönlicher Interessen unter das gemeinsame Wohl. Warum die AA nicht eine geheime Gesellschaft bleiben konnten. Prinzipien stehen über Personen. Hundertprozentige Anonymität gegenüber der Öffentlichkeit. Anonymität ist wahre Demut

Die Zwölf Traditionen (Langform) **180****Wie nehme ich Kontakt auf?** **185****AA-Literatur (Auswahl)** **186**