

Anonyme Alkoholiker

Ein Bericht über die Genesung
alkoholkranker
Männer und Frauen

Neuausgabe 2009
1. rev. Auflage 2016
Nachdruck 2021

INHALT

Vorwort zu den deutschen Ausgaben	VII
Einleitung zur letzten amerikanischen Ausgabe	XI
Vorwort zur 1. amerikanischen Ausgabe	XIII
Vorwort zur 2. amerikanischen Ausgabe	XV
Vorwort zur 3. amerikanischen Ausgabe	XXIII
Vorwort zur 4. amerikanischen Ausgabe	XXIV
Aus der Sicht des Arztes	XXVII

KAPITEL 1 BIS 11

Kapitel 1	Bills Geschichte	1
Kapitel 2	Es gibt eine Lösung	21
Kapitel 3	Mehr über Alkoholismus	35
Kapitel 4	Wir Agnostiker	51
Kapitel 5	Wie es funktioniert	67
Kapitel 6	In die Tat umgesetzt	83
Kapitel 7	Die Arbeit mit anderen	103
Kapitel 8	An die Ehefrauen	121
Kapitel 9	Die Familie danach	143
Kapitel 10	An die Arbeitgeber	159
Kapitel 11	Eine Vision für Sie	177

LEBENSGESCHICHTEN

Teil I. Pioniere der AA-Gemeinschaft	193
1 Dr. Bobs Albtraum	195
2 Der Anonyme Alkoholiker Nummer drei	207
3 Akzeptieren ist die Lösung	219
4 Von den Fesseln befreit	234
Teil II. Deutschsprachige Anonyme Alkoholiker	243
1 Allein hielt ich es nicht länger aus	244
2 Endlich in Frieden und Harmonie leben	248

3	Bedingungslos und nur für mich	256
4	Es fing ganz harmlos an	263
5	Ich muss mich nicht mehr verstecken	269
6	Frieden mit der Vergangenheit	278
7	Der Sechste Schritt war der Schlüssel	283
8	Ich wollte es alleine schaffen	296
9	Versprechen werden wahr	310
10	Schön, dass du da bist	319
11	Zum ersten Mal dachte ich über mich nach	332
12	Verantwortung für mein Leben	340
13	Mit 21 zu AA	347
14	Ich liebe das Leben	350
15	Auf der Eckbank eingekeilt	363
16	Nur was ich weitergebe, kann ich behalten	371
17	Teilen hilft heilen	380
18	Glücklich, froh und frei	393
19	Das Geschenk der Freiheit	406

ANHÄNGE

1	Die Traditionen der AA-Gemeinschaft	419
	Die Zwölf Traditionen (Kurzform)	420
	Die Zwölf Traditionen (Langform)	422
2	Spirituelle Erfahrung	427
3	Die AA-Gemeinschaft aus der Sicht von Ärzten	429
4	Der Lasker-Preis	432
5	Die AA-Gemeinschaft aus der Sicht von Geistlichen	433
6	Gott, wie ich ihn verstehe (Heinz Kappes)	435
7	Wie man mit den Anonymen Alkoholikern in Verbindung kommt	440
8	Die Zwölf Konzepte (Kurzfassung)	443
9	AA-Literatur (Auswahl)	447

Kapitel 2

ES GIBT EINE LÖSUNG

Wir Anonymen Alkoholiker kennen Tausende von Männern und Frauen, die einst genauso hoffnungslos waren wie Bill. Fast alle sind genesen. Sie haben das Trinkproblem gelöst.

Wir sind Durchschnitts-Amerikaner. Alle Schichten und viele Berufe sind bei uns vertreten wie politische, wirtschaftliche, soziale und religiöse Richtungen. Wir sind Menschen, die normalerweise keinen Umgang miteinander hätten. Jedoch besteht zwischen uns eine Gemeinschaft, ein gegenseitiges Wohlwollen und Verständnis. Das ist unbeschreiblich schön. Wir fühlen uns wie Passagiere eines Ozeanriesen nach der Rettung aus Seenot, wenn Verbrüderung, Lebensfreude und Gemeinschaftsgefühl das Schiff erfüllen, vom Maschinenraum bis zur Kommandobrücke. Im Gegensatz zu den Schiffspassagieren hört unsere Freude über das Entkommen aus der Katastrophe nicht auf, wenn wir nachher wieder unsere eigenen Wege gehen. Das Gefühl, eine gemeinsame Gefahr zu haben, ist ein Teil der Kraft, die uns verbindet. Doch das allein würde uns nie so zusammengehalten haben, wie wir heute zusammenstehen.

Für jeden von uns ist es eine überwältigende Tatsache, dass wir eine gemeinsame Lösung gefunden haben. Wir haben einen Weg gefunden, über den wir uns völlig einig sind und auf dem wir brüderlich vereint und in voller Harmonie weitergehen. Das ist die gute Nachricht, die dieses Buch den Menschen bringt, die noch unter Alkoholismus leiden.

Eine derartige Krankheit – wir sind zu der Überzeugung gekommen, dass es eine Krankheit ist – beeinträchtigt unsere Umgebung so wie keine andere Krankheit. Hat jemand Krebs, wird er von allen bemitleidet und keiner ist verärgert oder verletzt. Nicht so aber bei der Alkoholkrankheit, denn mit ihr geht eine Vernichtung aller Dinge einher, die den Wert des Lebens ausmachen. Sie zieht alle mit herunter, deren Leben mit dem Leidenden verbunden ist. Diese Krankheit hat in ihrem Gefolge: Missverständnisse, tiefe Verärgerung, finanzielle Unsicherheit, angewiderte Freunde und Arbeitgeber, ein verborgenes Leben unschuldiger Kinder, unglücklicher Frauen und Eltern. Diese Liste lässt sich beliebig fortsetzen.

Wir hoffen, dass dieses Buch diejenigen informiert und tröstet, die betroffen sind oder jemals betroffen sein könnten. Davon gibt es viele.

Hoch qualifizierte Psychiater, die mit uns zu tun hatten, waren manchmal nicht in der Lage, einen Alkoholiker dazu zu bringen, rückhaltlos über seinen Zustand zu sprechen. Seltsamerweise finden Ehefrauen, Eltern und nahe Freunde uns Alkoholiker gewöhnlich noch unzugänglicher als der Psychiater und der Arzt.

Wenn aber ein früherer Problemtrinker diese Lösung gefunden und wenn er sich mit den Tatsachen über sich selbst ausgerüstet hat, dann kann er im Allgemeinen das rückhaltlose Vertrauen eines anderen Alkoholikers in wenigen Stunden gewinnen. Ehe nicht ein solches Verstehen zustande gekommen ist, kann wenig oder nichts erreicht werden.

Derjenige, der auf den Alkoholiker zugeht, hatte die gleichen Schwierigkeiten und weiß, wovon er spricht. Aus der ganzen Haltung seines Gesprächspartners erkennt der Betroffene, dass das der Mann mit einer echten Antwort

Kapitel 6

IN DIE TAT UMGESETZT

Wir haben unsere Inventur gemacht, was passiert jetzt damit? Wir haben versucht, eine neue Lebenseinstellung zu finden, ein neues Verhältnis zu unserem Schöpfer und die Hindernisse auf unserem Weg zu entdecken. Wir haben gewisse Fehler zugegeben; in groben Zügen haben wir festgestellt, wo unsere Schwierigkeiten liegen und haben unseren Finger auf die Schwachstellen in unserer persönlichen Inventur gelegt. Nun müssen diese ausgemerzt werden. Das erfordert, dass wir handeln, was bedeutet, dass wir am Ende Gott, uns selbst und einem anderen Menschen gegenüber die genaue Ursache unserer Fehler zugegeben haben. Damit sind wir beim *Fünften Schritt* in unserem Genesungsprogramm.

Das alles ist schon schwierig genug, erst recht, wenn wir unsere Fehler mit einem anderen Menschen besprechen. Wir meinen, es wäre genug, diese Dinge uns selbst einzugestehen. Das ist zu bezweifeln. In der Praxis ist es üblicherweise so, dass eine einsame Selbstbewertung nicht ausreicht. Viele von uns hielten es für notwendig, noch viel weiter zu gehen. Wir können uns eher mit dem Gedanken anfreunden, unsere innersten Angelegenheiten mit jemand anderem zu besprechen, wenn wir gute Gründe dafür haben. Der wichtigste Grund zuerst: Wenn wir diesen lebenswichtigen Schritt überspringen, können wir vom Trinken nicht loskommen. Immer wieder haben Neue versucht, gewisse Dinge aus ihrem Leben für sich zu behalten. Um sich diese demütigende Erfahrung zu ersparen, wandten sie sich einfacheren Methoden zu.

Fast ausnahmslos betranken sie sich wieder. Da sie im übrigen Programm weiter gearbeitet hatten, fragten sie sich, warum sie rückfällig geworden waren. Nach unserer Meinung liegt es daran, dass sie ihr Großreinemachen niemals zu Ende geführt haben. Zugegeben, sie machten Inventur, konnten sich aber von einigen der übelsten Artikel im Bestand nicht trennen. Sie *meinten*, sie hätten ihren Egoismus und ihre Angst verloren; sie *meinten*, sie wären demütig geworden. In dem Sinne jedoch, wie wir es für nötig halten, haben sie erst dann genug über Demut, Furchtlosigkeit und Ehrlichkeit gelernt, wenn sie einem anderen ihre *ganze* Lebensgeschichte erzählt haben.

Mehr als andere Menschen führt der Alkoholiker ein Doppelleben. Er hat sehr viel von einem Schauspieler. Der Umwelt zeigt er sich in seiner Bühnenrolle. So sollen ihn seine Mitmenschen sehen. Er möchte ein gewisses Ansehen genießen, aber weiß in seinem Inneren, dass er es nicht verdient.

Dieser Widerspruch wird noch verstärkt durch das, was er bei seinen Sauf Touren anstellt. Gewisse Episoden, an die er sich schwach erinnert, ekeln ihn an, wenn er wieder zu Besinnung kommt. Diese Erinnerungen sind ein Albtraum. Er zittert bei dem Gedanken, jemand könnte ihn beobachtet haben. So gut er kann, vergräbt er diese Erinnerungen in seinem Unterbewusstsein. Er hofft, dass sie nie wieder ans Tageslicht kommen. Er steht unter ständiger Angst und Spannung. Das führt zu vermehrtem Trinken.

Die Psychologen sind geneigt, uns zuzustimmen. Wir haben viel Geld für Untersuchungen ausgegeben. Nur in wenigen Fällen haben wir uns den Ärzten gegenüber

1

ALLEIN HIELT ICH ES NICHT LÄNGER AUS

Mein Name ist Norbert, und ich bin Alkoholiker.

1957 wurde ich in Zeitz geboren. Meine Eltern gaben mir sehr viel Liebe und erzogen mich zu einer ehrlichen Lebensweise. Ich hatte eine sehr schöne und zufriedene Kindheit. Im Alter von 12 – 13 Jahren gab mir ein Schulfreund zum ersten Mal Bier zu trinken und wir unterhielten uns über die politischen Umstände im Osten, wo wir gefangen waren und unser Leben nicht meistern konnten. Heute ist mir bewusst, dass ich schon nach diesem ersten Rausch eine geistig-seelische Abhängigkeit vom Alkohol verspürte. Ich wollte immer wieder in diesen Zustand kommen, der mir scheinbar glückliche Stunden bereitete.

Meine geistige Entwicklung wurde an jenem Tag unterbrochen, weil ich von da an ständig daran denken musste, mir Geld zu beschaffen. Es gab nur wenige Möglichkeiten für mich. Das bisschen Geld aus Flaschensammeln und aus Mutters Geldbeutel reichte nicht weit. Ferienarbeit brachte auch nicht genug, um meinem Verlangen nach Alkohol zu genügen, auch wenn damals ein paar Bierchen noch reichten. Ich bin kleinwüchsig und vertrug Alkohol von Anfang an nicht. Nach fünf bis sechs kleinen Flaschen wurde mir speiübel. Trotzdem war der Rauschzustand das Einzige, was mich am Leben interessierte und mich bei Laune hielt.

Mit 17 Jahren begann ich eine Lehre als Feinmechaniker, die zwei Jahre dauerte. In dieser Zeit begann das tägliche Trinken, wenn es auch noch nicht jeden Tag im Vollrausch endete. Aber ein- bis zweimal im Monat artete mein

Trinken aus und ich bemerkte auch schon die ersten körperlichen Abhängigkeiten vom Alkohol. Ich glaube heute, dass in dieser Zeit, wo das Trinken noch Spaß machte, der Alkoholismus als unheilbare und fortschreitende Krankheit bei mir ausgebrochen war. Damals wusste ich nichts über diese Krankheit. Auch später, als der Hausarzt mich zum Alkoholiker stempelte, hatte ich nicht die Einsicht, dass ich alkoholkrank bin und mit dem Trinken aufhören sollte.

Mein Arbeitereinkommen war sehr niedrig bei 450 bis 470 Ostmark, wovon ich auch mein Rauchen finanzieren musste. Ich glaube nach neun Jahren der Nüchternheit, dass meine Höhere Macht mich dadurch am Leben erhalten hat, dass ich nicht viel Geld für Alkohol hatte. Ich weiß nicht mehr, wann zum ersten Mal Selbstvorwürfe und Selbstmordgedanken aufkamen. Was bin ich froh, dass ich AA kennenlernen durfte und meine Höhere Macht mich nicht zu sich geholt hat, als ich in meiner härtesten Saufzeit für den schnellen Tod gebetet hatte, weil ich hoffnungslos verfallen war und keinen Ausweg mehr sah, ein zufriedenes Leben zu führen.

Ich habe immer wieder versucht, nicht so viel oder nur Bier zu trinken, weil ich glaubte, dann wäre ich kein Alkoholiker. Ich wohnte bei meinen Eltern, bis ich endlich in den Westen abhauen konnte. Sie haben sehr viel seelisches Leid erfahren, obwohl ich das gar nicht wollte. Meine nasse Zeit war sehr grausam und gerade darum habe ich jetzt keine Gelüste mehr, die mich vielleicht wieder zum Saufen führen. Als ich im Jahre 1987 einen Nervenzusammenbruch hatte, versuchte ich zum ersten Mal, mit dem Trinken aufzuhören. Einer meiner Arbeitskollegen kam vom Alkohol weg, weil er eine Selbsthilfegruppe gefunden hatte, die ihm zur Abstinenz verhalf.

Doch es war keine AA-Gruppe und ich habe sie für mich nicht nutzen können. Ich hörte viel Radio und wusste, dass es