

# Anonyme Alkoholiker

Ein Bericht über die Genesung  
alkoholkranker  
Männer und Frauen

Neuausgabe 2009  
Erste revidierte Auflage 2016  
Nachdruck 2019

# INHALT

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

## KAPITEL 1 BIS 11

Kapitel 1	Bills Geschichte	1
Kapitel 2	Es gibt eine Lösung	19
Kapitel 3	Mehr über Alkoholismus	33
Kapitel 4	Wir Agnostiker	49
Kapitel 5	Wie es funktioniert	63
Kapitel 6	In die Tat umgesetzt	79
Kapitel 7	Die Arbeit mit anderen	97
Kapitel 8	An die Ehefrauen	113
Kapitel 9	Die Familie danach	133
Kapitel 10	An die Arbeitgeber	149
Kapitel 11	Eine Vision für Sie	165

## LEBENSGESCHICHTEN

	<i>Teil I – Pioniere der AA-Gemeinschaft</i>	181
	Dr. Bobs Albtraum	183
1	Der Anonyme Alkoholiker Nummer drei	195
2	Akzeptieren ist die Lösung	207
3	Von den Fesseln befreit	223
	<i>Teil II – Deutschsprachige Anonyme Alkoholiker</i>	233
1	Allein hielt ich es nicht länger aus	235
2	Endlich in Frieden und Harmonie leben	239

3	Bedingungslos und nur für mich	247
4	Es fing ganz harmlos an	255
5	Ich muss mich nicht mehr verstecken	261
6	Frieden mit der Vergangenheit	271
7	Der 6. Schritt war der Schlüssel	275
8	Ich wollte es alleine schaffen	287
9	Versprechen werden wahr	301
10	Schön, dass du da bist	309
11	Zum ersten Mal dachte ich über mich nach	321
12	Verantwortung für mein Leben	329
13	Mit 21 zu AA	337
14	Ich liebe das Leben	341
15	Auf der Eckbank eingekeilt	353
16	Nur was ich weitergebe, kann ich behalten	361
17	Teilen hilft heilen	371
18	Glücklich, froh und frei	385
19	Das Geschenk der Freiheit	397

## ANHÄNGE

1	Die Traditionen der AA-Gemeinschaft	409
	Die Zwölf Traditionen (Kurzform)	411
	Die Zwölf Traditionen (Langform)	413
2	Die spirituelle Erfahrung	419
3	Die AA-Gemeinschaft aus der Sicht von Ärzten	421
4	Der Lasker-Preis	425
5	Die AA-Gemeinschaft aus der Sicht von Geistlichen	427
6	Gott, wie ich Ihn verstehe (Heinz Kappes)	429
7	Wie man mit den Anonymen Alkoholikern in Verbindung kommt	435
8	Die Zwölf Konzepte (Kurzfassung)	439
9	AA-Literatur (Auswahl)	443

## *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 Verbüderung, 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, gemeinsam eine Gefahr durchstanden 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

tigt 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 grausames 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 ist. Dieser Mann hat nicht die Einstellung: „Ich bin besser als du!“ Er hat nur den aufrichtigen Wunsch zu helfen. Es sind keine Beiträge zu zahlen, es werden keine eigennützigen Zwecke verfolgt, es wird niemandem schön getan, es

## Kapitel 6

### IN DIE TAT UMGESETZT

Wir haben unsere Inventur gemacht. Wir haben versucht, eine neue Lebenseinstellung zu finden und ein neues Verhältnis zu unserem Schöpfer. Wir versuchen auch, 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 schwachen Stellen in unserer persönlichen Inventur gelegt. Nun müssen diese ausgemerzt werden. Das erfordert, dass wir handeln. Gott, uns selbst und einem anderen Menschen unverhüllt unsere Fehler zuzugeben, war alles, was zu tun war. 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 sei genug, diese Dinge uns selbst einzugestehen. Das ist zu bezweifeln. In der Praxis ist es üblicherweise so, dass unsere einsame Selbstbewertung nicht ausreicht. Viele von uns hielten es für notwendig, noch viel weiter zu gehen. Wir können uns eher mit dem Gedanken befreunden, unsere innersten Angelegenheiten mit jemand anderem zu besprechen, wenn wir gute Gründe dafür haben. Der wichtigste Grund zuerst: Wenn wir diesen lebenswichtigen Schritt überspringen, könnten 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. Mit ziemlicher Sicherheit betranken sie sich wieder. Da sie im übrigen Programm weiter gearbeitet hatten, wunderten 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 am Lager 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 Zwiespalt 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 Albdruck. 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 treibt ihn zum Nachmehrtrinken.

Die Psychologen sind geneigt, uns zuzustimmen. Wir haben viel Geld für Untersuchungen ausgegeben. Nur in wenigen Fällen haben wir uns den Ärzten gegenüber fair verhalten. Weder haben wir ihnen die ganze Wahrheit erzählt, noch sind wir ihrem Rat gefolgt. Wir waren nicht bereit, diesen uns wohlgesinnten Menschen gegenüber ehrlich zu sein – und schon gar nicht gegenüber anderen. Kein Wunder, dass die Mediziner eine so geringe Meinung von Alkoholikern und ihren Genesungsaussichten haben!

Wenn wir auf dieser Welt lange und glücklich leben

## 4

# ES FING GANZ HARMLOS AN

*Ich bin Petra und Alkoholikerin.*

Angefangen hatte alles wie bei anderen Mädchen auch. In der Disco wurde Cola getrunken und nebenan in der Kneipe Cola Bier, Persiko und auch mal Saurer Fritz, weil dann ja alles etwas leichter und lustiger war. Zum ersten Mal bin ich total ausgerastet, als ich von einem Jungen abgewiesen wurde. Jemand hatte eine Flasche Weinbrand in die Disco geschmuggelt und ich setzte die Flasche an, um auf diese Enttäuschung, die ja schrecklich wehtat, einen zu saufen!

Die Wirkung war schrecklich. Mein Pflichtgefühl ließ mich aber doch fast pünktlich nach Hause kommen. Als ich zu Hause torkelnd das Schlüsselloch nicht fand, wurde meine Mutter natürlich wach und verdrosch mich so, dass mein Vater dazwischen gehen musste. Nachts pflegte sie mich, weil ich nah an einer Alkoholvergiftung war, denn sie war ja Krankenschwester. Von allem wusste ich nur noch Fetzen und ab dem Aufschleißmanöver gar nichts mehr. Meine Mutter redete wochenlang kein Wort mehr mit mir und Vater musste vermitteln.

Eigentlich war mir das eine „kleine“ Lehre, denn so besoffen war ich nie mehr wieder in meinem Leben. Damals war ich fast 17 Jahre alt. Ich war schon als Kind erwachsen, wurde sehr selbstständig erzogen, musste auf Geschwister aufpassen, Hausarbeit machen usw. Und war immer darauf bedacht, von meiner Mutter Liebe, Lob und Anerkennung zu bekommen, die ich aber leider nie bekam.

Mit 19 zog ich zu Hause aus, weil unsere Wohnung zu klein wurde, denn ich hatte noch einen 7 Jahre jüngeren Bruder, der ein Wunschkind war, und eine 15 Jahre jüngere Schwester, die nicht mehr geplant war. Na ja, und ich war



halt die uneheliche Tochter von einem anderen Mann, die funktionieren musste. In meinem kleinen Zimmer unterm Dach hatte ich meine erste kleine Bar mit Alkohol. Wer Sorgen hat, hat auch Likör. In dem Haus, wo ich wohnte, wurde auch immer kräftig getrunken.

Die Familie hatte immer einen Grund zum Trinken. Auch auf der Arbeit wurde gesoffen. Nur hielt ich mich da immer noch zurück, denn ich musste ja Auto fahren und wollte mich nicht blamieren. Ich war in der Autoindustrie tätig. Später lernte ich auch meinen Mann kennen, der ein Alki war und immer noch ist. Ihm wollte ich das Saufen abgewöhnen, was mir natürlich nicht gelang. Über Alkoholismus wusste ich überhaupt nichts. Da er mich auch immer wieder schlug, suchte ich dann nach drei Jahren das Weite. In der Zeit fing ich dann auch an, heimlich zu trinken, aus Verzweiflung oder nach dem Motto, was du kannst, kann ich auch.

Danach hatte ich immer Männer mit Problemen, denen ich helfen wollte, für die ich da sein wollte, sie bekochte und verwöhnte, sogar im Bett und immer auf der Suche nach Liebe, Lob und Anerkennung, aber doch immer allein, und oft setzte ich Alkohol als Mittel ein zum Mut machen, als Seelentröster, zum Enthemen im Bett usw. Es gab genug Gründe. Ich trank Liköre, Weine, später dann ganz harte Sachen, meist mit Limo oder Cola verlängert.

So total besoffen war ich eigentlich nicht mehr. Immer wenn ich merkte, ich verliere die Kontrolle, verzog ich mich ins Bett, auch wenn ich alleine war. So wurde ich langsam, aber sicher zur Spiegeltrinkerin. Im letzten, ausschlaggebenden Jahr meiner Saufkarriere war ich 33 Jahre alt und wohnte zum ersten Mal seit meiner Ehe wieder mit einem Mann zusammen, auch noch in dessen Elternhaus, mit seinen Eltern unter dem Dach. Es war die Hölle für mich. Jeder Schritt wurde beobachtet, es gab Vorschriften, wann und wie ich zu putzen hatte.