

**TROCKEN
BLEIBEN –
NÜCHTERN
LEBEN**

Einunddreißig Kapitel mit Tipps für ein nüchternes Leben

1. Über den Gebrauch dieses Buches	9
2. Wie man das „erste Glas“ stehen lässt	13
3. Leben nach dem 24-Stunden-Plan	16
4. Von der unheilbaren Krankheit „Alkoholismus“	19
5. Leben und leben lassen	24
6. Aktiv werden – helfen, etwas zu tun	29
7. Wie man den Gelassenheitspruch anwendet	38
8. Frühere Gewohnheiten ändern	40
9. Süßes essen, Fruchtsaft trinken, wenn	45
10. Über die Telefon-„Therapie“.....	48
11. Was ist ein Sponsor - braucht man einen?	51
12. Für genügend Entspannung sorgen	58
13. Das Wichtigste zuerst.....	62
14. Die Einsamkeit überwinden lernen	64
15. Wie man mit Ärger, Neid und Hass fertig wird	71
16. Gut sein zu sich selbst	76
17. Obacht geben vor Überheblichkeit	79
18. Immer mit der Ruhe	81
19. Dankbar sein	86
20. Nie das „letzte Glas“ vergessen.....	93

21. Auf chemische Stimmungsmacher verzichten	95
22. Vom „armen Ich“ und vom unnötigen Selbstmitleid	102
23. Über die Hilfe von Fachleuten	107
24. Allzu viel Gefühl vermeiden	111
25. Wenn das Wörtchen „wenn“ nicht wär'.....	116
26. Vorsicht bei Partys, Festen und Vergnügen.....	120
27. Neues Denken lernen über „die Krankheit“.....	129
28. Die AA-Botschaft lesen.....	134
29. Regelmäßig die Meetings besuchen	137
30. Versuchen, mit den „Zwölf Schritten“ zu leben ...	147
31. Wie man seinen Weg finden kann.....	152

1. Über den Gebrauch dieses Buches

Dieses Buch enthält kein Rezept zur Genesung vom Alkoholismus. Das Genesungsprogramm der Anonymen Alkoholiker, ihre Schritte sind ausführlich in den Büchern „Anonyme Alkoholiker“ (das „Blaue Buch“) und „Zwölf Schritte – Zwölf Traditionen“ besprochen. In diesem Buch werden die Schritte nicht interpretiert, ihre Grundlagen werden hier nicht behandelt.

Hier sprechen wir nur über die Methoden, die wir entwickelt haben für ein Leben ohne Trinken. Sie stehen zu deiner Verfügung, ob du dich für die Anonymen Alkoholiker interessierst oder nicht.

Unser Trinken stand mit vielen großen und kleinen Gewohnheiten im Zusammenhang. Einige von ihnen waren Denk-Gewohnheiten oder betrafen Dinge, mit denen wir uns innerlich befassten. Andere waren Tu-Gewohnheiten, das waren die Dinge, die wir taten, Handlungen, die wir ausführten.

(Zum Beispiel: Kannst du nicht, bevor du das nächste Glas trinkst – was du gerade in der Hand hältst oder über welches du gerade nachdenkst – noch etwas damit warten, bis du beim Ende des nächsten Kapitels angelangt bist? Trinke einstweilen etwas Wasser oder Fruchtsaft anstelle von Alkohol, wenigstens solange du noch liest. Etwas später werden wir dir erklären, was sich hinter dieser Angewohnheit verbirgt.)

In ein paar Monaten, in denen wir diese neue, nüchterne Art und Gewohnheit des Handelns und des Denkens üben, werden sie bei den meisten von uns schon fast zur zweiten Natur, genau wie es seinerzeit mit dem Trinken war. Nichttrinken wird ein normaler und natürlicher Zustand, kein langer, schrecklicher Kampf. Diese praktische

„Stunden“-Methode kann leicht zu Hause geübt werden, auch bei der Arbeit und sogar bei gesellschaftlichen Anlässen. Es gibt auch noch ein paar andere Dinge, die wir nicht zu tun, ja, zu vermeiden gelernt haben. Das waren die Dinge nämlich – wie wir jetzt erkennen –, die uns zum Trinken und unsere Trockenheit in Gefahr brachten.

Wir sind der Ansicht, dass du viele, sogar die meisten der Vorschläge, die wir hier besprechen, für ein nüchternes, einfaches und angenehmes Leben anwenden kannst. Die Reihenfolge in diesem Buch hat nichts zu bedeuten. Die kannst du umstellen, wie du willst, Hauptsache ist: es klappt.

Außerdem ist diese Liste nicht vollständig. Praktisch kann dir jeder AA-Freund, den du triffst, einen oder sogar mehrere gute Tipps geben, die du in diesem Buch nicht findest. Und du selbst wirst sicher auch noch ganz neue Methoden entwickeln, die bei dir wirken. Hoffentlich behältst du sie nicht für dich, sondern gibst sie an andere weiter, damit die sie dann auch nutzen können.

Die Anonymen Alkoholiker als Gemeinschaft empfehlen nicht allen Alkoholikern jede der hier beschriebenen Methode. Doch jedes der hier besprochenen Rezepte zur Erhaltung der Nüchternheit hat sich bei einigen aus unserer Gemeinschaft als nützlich erwiesen; vielleicht auch bei dir. Diese Schrift soll eine Art Leitfaden sein, in den man von Zeit zu Zeit hineinschaut; es ist kein Buch, das man einmal durchliest, um dann den Inhalt schnell zu vergessen.

Und hier zwei wertvolle Tipps:

1. Sei aufgeschlossen!

Vielleicht sagen dir einige der hier angebotenen Vorschläge nicht zu. Sollte es so sein, dann – das haben wir herausgefunden – ist es besser, sie erst einmal beiseite zu legen, statt sie gleich abzulehnen. Wer von uns sich ih-

15. Wie man mit Ärger, Neid und Groll fertig wird

Über Ärger ist in diesem Buch schon gesprochen worden, doch wir sind fest davon überzeugt, dass es für jeden, der mit dem Trinken aufhören will, ungeheuer wichtig ist, dass wir noch einmal ganz speziell darauf eingehen.

Groll, gekränkte Gefühle, Ärger – welche Worte du auch nimmst, um das Gefühl zu beschreiben – scheinen ganz eng mit Rausch, vielleicht sogar tiefer noch mit Alkoholismus, zusammenzuhängen.

Wissenschaftler haben beispielsweise eine ganze Reihe von Männern befragt, warum sie sich betrunken haben und eine wichtige Antwort war: „Dann kann ich wenigstens mal jemand ordentlich die Meinung sagen.“

Mit anderen Worten: Wenn sie sich betranken, fühlten sie die Kraft und den Mut in sich, um den ganzen Ärger loszuwerden, was sie aber nicht konnten, wenn sie nüchtern waren.

Es ist auch schon einmal gesagt worden, dass eine unterschwellige, nicht bestimmbare biochemische Verbindung zwischen Alkohol und der durch Ärger verursachten Veränderung im Körper besteht.

In einem Experiment mit Alkoholikern hat sich herausgestellt, dass Hassgefühle bei ihnen ein bestimmtes unangenehmes Befinden hervorrufen können, das man durch einen Rausch auflösen kann. Ein bekannter Psychologe ist der Ansicht, dass Trinker Machtgefühle über andere genießen, die nur durch Alkoholgenuss entstehen.

Tatsachen sprechen für einen Zusammenhang zwischen Trinken und Verbrechen. Entweder ist das Opfer oder der Angreifer (oder beide) betrunken. Raub, ehe-

liche Streitigkeiten, die zur Scheidung führen, Kindesmisshandlung oder bewaffnete Überfälle hängen meist mit exzessivem Trinken zusammen. Doch davon werden wir später reden. Zuerst wollen wir einmal einen Blick auf die Gefühle werfen, die Ärger erzeugen:

Intoleranz
Verachtung
Neid
Hass
Snobismus
Lächerlichkeit
Zynismus
Unzufriedenheit
Spannung
Sarkasmus
Selbstmitleid
Bosheit
Misstrauen
Ängstlichkeit
Verdächtigung
Eifersucht

Einige AA-Freunde konnten, als sie nüchtern waren, die Spuren des Ärgers auf diese Gefühle zurückverfolgen. Als wir noch tranken, haben wir wenig Zeit darauf verwandt, über solche Dinge nachzudenken. Wir haben entweder darüber gebrütet oder sie überbewertet, besonders, wenn wir diese Gefühle noch durch weiteres Trinken verstärkten.

Vielleicht sollte Furcht auch noch auf dieser Liste stehen, weil Viele der Ansicht sind, dass Ärger oft ein Auswuchs von Furcht ist. Häufig ist uns gar nicht bewusst,

26. Vorsicht bei Partys, Festen und Vergnügen

Wir haben schon Vieles ausprobiert, wie wir uns bei Gelegenheiten verhalten, bei denen andere Menschen trinken. Wir können diese Anlässe genießen, ohne zu trinken.

Die Frage taucht immer wieder auf, ob wir alkoholische Getränke im Haus behalten sollen, wenn wir uns entschließen, mit dem Trinken aufzuhören. Bei dieser Diskussion stellt sich heraus, dass wir in einer Gesellschaft leben, in der die meisten Menschen trinken. Wir können nicht im Ernst erwarten, dass sich daran etwas ändert. Bis zum Ende unseres Lebens wird es immer wieder Anlässe geben, bei denen getrunken wird. Tatsache ist doch, dass wir jeden Tag andere Menschen trinken sehen werden, dass wir an Plätzen sind, wo getrunken wird, dass wir die verschiedensten Arten des Zeitvertreibs kennenlernen, bei denen es immer Gelegenheit zum Trinken gibt.

Dem allem können wir uns nicht entziehen; es wäre sinnlos, darüber zu jammern. Ebenso wenig halten wir es für notwendig, andere Menschen vom Trinken abzuhalten; wir wollen das auch gar nicht. Wir haben ja herausgefunden, dass wir nicht auf das Vergnügen verzichten müssen, uns in Gesellschaft von trinkenden Freunden aufzuhalten. (Es ist natürlich in der ersten Phase des Trockenwerdens besser, unsere Zeit mit Nichttrinkern als mit Trinkern zu verbringen.)

Aber wir haben bestimmt nicht die Absicht, uns ganz von der Welt zurückzuziehen, nur weil viele Menschen trinken. Diejenigen, die keinen Fisch, keine Nüsse oder keine Erdbeeren vertragen können, verkriechen sich ja auch nicht in Höhlen. Warum also sollten wir es tun?

Gehen wir in Bars, in Lokale oder Klubs, wo man Alkohol serviert?

Ja – aber erst nach ein paar Wochen oder Monaten, wenn wir einen echten Grund haben, uns dort aufzuhalten. Nur um die Zeit totzuschlagen oder weil wir auf einen Freund warten, sollten wir uns nicht Limo-nuckelnderweise auf einen Barhocker setzen. Wenn jedoch an einem solchen Ort ein geschäftliches oder gesellschaftliches Treffen stattfindet, gehen wir hin und machen alles mit – außer Trinken.

Während der ersten Monate des Trockenwerdens ist es sicher besser, sich von den alten Saufplätzen fernzuhalten. Man sollte sich auch vernünftige Entschuldigungen ausdenken für Partys, bei denen in der Hauptsache getrunken wird. Ganz besonders wichtig ist es, alle Orte und Gesellschaften zu meiden, die uns nervös machen.

Doch früher oder später kommt die Zeit, dass wir aufgrund von geschäftlicher, familiärer oder freundschaftlicher Verpflichtung hingehen müssen – vielleicht wünschen wir sogar, dorthin zu gehen. Wir haben nun zahlreiche Methoden ausgetüfelt, wie wir solche Verpflichtungen überstehen, ohne Alkohol trinken zu müssen. Im Folgenden soll von der großen Cocktail-Party und von dem großen Festessen die Rede sein, bei dem vorher, während und nachher ausgiebig getrunken wird.

Wenn der Gastgeber oder die Gastgeberin alte Freunde sind, mit denen wir offen reden können, ist es vielleicht angebracht, ihnen vorher zu sagen, dass wir heute nicht trinken. Natürlich verlangen wir keine Sonderbehandlung. Aber es ist ganz gut zu wissen, dass mindestens eine Person anwesend ist, die unsere Anstrengungen unterstützt, mit dem Trinkproblem fertigzuwerden.

Manchmal nehmen wir vielleicht einen erfahrenen Nichttrinker mit oder zumindest einen anderen, der weiß, dass wir abstinent leben und dem klar ist, wie wichtig das für uns ist.

Es ist auch ganz gut, wenn du, bevor du zu einer solchen