

Vortrag bei DHS 2016

Thema der Konferenz: Abstinenz - Konsum - Kontrolle

Thema des Forums: Selbstheilung: Wie geht das ?

Titel des Referats: Mit Machtlosigkeit in ein neues Leben starten

Einleitung:

Gleich zu Beginn möchte ich auf ein Paradoxon hinweisen: Ich halte im Forum "Selbstheilung: Wie geht das ?" ein Impulsreferat, an dessen Ende klar sein wird, dass wir, die Anonymen Alkoholiker, überzeugt sind, dass es keine vollständige Selbstheilung gibt.

Ein Alkoholiker bleibt immer ein Alkoholiker, auch wenn er trocken ist. Die Krankheit kann aber zum Stillstand gebracht werden.

Ergänzend möchte ich nicht verschweigen, dass ich hinsichtlich Medizin, Psychologie, Psychiatrie und verwandten Fachbereichen ein Laie bin. Ich bin Informatiker und komme damit aus einer ganz anderen Zunft. Aber die Anonyme Alkoholiker haben mich dennoch zum 1. Vorsitzenden gewählt. Vielleicht gerade deshalb ? Wer weiß.

Wenn ich in meinem Vortrag in der Wir-Form spreche, meine ich die Anonymen Alkoholiker. Auch wenn ich selbst kein Alkoholiker bin, identifiziere ich mich mit der Gemeinschaft so stark, dass ich mich zugehörig fühle und das mit dem Wir zum Ausdruck bringe.

Wenn Sie im Anschluß an meinen Impulsvortrag Fragen haben, nehme ich die selbstverständlich sehr gerne auf. Als Nichtalkoholiker bin ich aber vermutlich für viele Fragen nur ein Theoretiker. Ich habe deshalb Wolfgang, einen trockenen Alkoholiker an meiner Seite, der aus eigener Erfahrung auf die Fragen eingehen kann.

Der 1. Schritt der AA - Einstieg in dauerhafte Abstinenz

"Wir gaben zu, dass wir dem Alkohol gegenüber machtlos sind – und unser Leben nicht mehr meistern konnten." So lautet der erste Schritt.

Ist Machtlosigkeit notwendig für ein neues Leben ? Dazu eine kleine Geschichte.

Ein Alkoholiker hatte die typische Alkoholikerkarriere hinter sich. Er hatte alle Möglichkeiten der Medizin und der Psychiatrie erschöpft und war dann zu einem Arzt zurückgegangen, der ihn für rund ein Jahr behandelte. Dennoch fand er sich nur kurze Zeit, nachdem er die Obhut des Arztes verlassen hatte, wieder betrunken.

In tiefster Verzweiflung kam er zurück. Er fragte, wie es um ihn stünde. Der Arzt sagte ihm im wesentlichen: "Die Medizin hat alles getan, was Sie für Sie tun kann. Es gibt noch eine Chance: Ab und zu haben Alkoholiker das, was man eine spirituelle Erfahrung nennt. Sie scheinen in einem Zustand gewaltiger emotionaler Umbrüche und Neuordnungen zu sein. Tatsächlich habe ich versucht, einen Prozess derartiger Neuordnung bei Ihnen auszulösen. Bei vielen Typen von Neurotikern haben die bei Ihnen angewandten Methoden Erfolg, aber bei einem Alkoholiker mit Ihrem Befund bin ich noch nie erfolgreich gewesen."

"Aber ich bin doch ein religiöser Mensch und ich habe noch immer meinen Glauben", protestierte der Alkoholiker.

Darauf entgegnete der Arzt: "Normaler religiöser Glaube reicht nicht aus. Ich kann Ihnen nur empfehlen, Ihre persönliche Aussichtslosigkeit zur Kenntnis zu nehmen und sich einem Gott, wie immer Sie ihn sich vorstellen, zu überantworten."

Eines Morgens nach einem Gin stieg die Erkenntnis wie ein Blitz in ihm auf. Und er schrie "Jetzt bin ich zu allem bereit, alles zu tun - alles, um trocken zu werden." Auch wenn er nicht wirklich alles akzeptieren wollte, rief er doch verzweifelt um Hilfe. "Wenn es einen Gott gibt, dann soll er sich zeigen !"

Diese Geschichte macht deutlich, dass Machtlosigkeit notwendig sein kann für ein neues Leben. Ein neues trockenes Leben. Es ist kein Leben, in dem der Alkoholiker von seiner Krankheit geheilt ist. Nein, es ist ein Leben, das auf seiner Kapitulation vor dem Alkohol und vor sich selbst basiert. Mit dieser kleinen Geschichte untermauere ich zum ersten Mal, dass wir überzeugt sind, es gibt keine abschließende Selbstheilung. Es gibt nur einen dauerhaften Prozess, trocken zu bleiben. Dieser basiert nicht auf Kontrolle und auch nicht auf Konsum, sondern alleinig auf Abstinenz.

Selbstverständlich muss nach dem Durchleben der totalen Machtlosigkeit das richtige Empowerment und die richtige Sinnstiftung erfolgen. Das ist eine gute Basis, um ein dauerhaft trockenes Leben führen zu können, ohne dass man aus unserer Sicht aber von Heilung sprechen kann. Wir sehen als Lösung dafür u.a. unser 12-Schritte-Programm und die regelmäßigen Meetings. Auf den Punkt "Verantwortung" gehe ich später noch ein.

Die beschriebene Machtlosigkeit kann durch völlig unterschiedliche Ereignisse hervorgerufen werden, sei es ein Führerscheinentzug, eine körperliche Erkrankung, sozialer Abstieg oder alles gemeinsam. Sie führt letztlich an den Tiefpunkt, der wiederum die Kraft gibt, einen Neuanfang zu wagen. Wo dieser Tiefpunkt genau liegt und wann er eintritt, ist individuell und nicht vorhersehbar.

Kontrolle aufgeben

Kontrolliertes Trinken ist aus Sicht der Anonymen Alkoholiker nicht möglich. Ein nasser Alkoholiker kann sein Trinken nicht kontrollieren. Aus den Erfahrungen der zahlreichen Gruppen der AA lässt sich ableiten, dass Kontrolle letztlich immer das Leiden verlängert, nämlich den Tiefpunkt hinausgezögert hat.

Ich meine nicht, dass der Alkoholismus ganz und gar ein Problem der verstandesmäßigen Kontrolle ist. Es gibt viele Alkoholiker, die zum Beispiel ohne Alkohol eine ganze Reihe von Monaten an der Lösung eines bestimmten Problems gearbeitet hatten. Sie tranken etwa einen Tag vor diesem Datum ein Glas - und ihr süchtiges Verlangen trat wieder so sehr in den Vordergrund und verdrängte alle anderen Interessen, dass sie die wichtige Verabredung nicht einhalten konnten. Diese Leute tranken nicht um zum Beispiel zu fliehen; sie tranken, um die Gier zu überwinden, die sie mit ihrer verstandesmäßigen Kontrolle nicht beherrschen konnten.

Ein Alkoholiker mag am Anfang seiner Saufkarriere mäßig trinken. Er kann oder kann auch nicht ein schwerer Gewohnheitstrinker werden. An einem Punkt seiner Trinkerlaufbahn jedoch fängt er an, jede Kontrolle über seinen Alkoholkonsum zu verlieren, sobald er zu trinken beginnt.

Alkoholiker sind Männer und Frauen, die die Fähigkeit verloren haben, kontrolliert zu trinken. Wir sind überzeugt, dass kein Alkoholiker jemals wieder kontrolliert trinken kann. Die meisten durchleben Zeiten, in denen sie meinen, die Kontrolle wiedererlangt zu haben. Auf solche meistens kurze Intervalle folgte unweigerlich ein noch größerer Kontrollverlust, der nach einiger Zeit zu einem erbärmlichen, unfassbaren Verfall führte. Es gibt keinen Zweifel, dass Alkoholiker in der Gewalt einer fortschreitenden Krankheit sind, die immer schlimmer wird, aber niemals besser.

Eine kurze Geschichte soll das verdeutlichen: Ein Mann von dreißig Jahren ging häufig auf Zechtour. Er war sehr ehrgeizig im Beruf, aber er sah, dass er nichts erreichen würde, so lange er überhaupt noch trank. Wenn er einmal anfang, verlor er jede Kontrolle. Er beschloß, keinen Tropfen

mehr anzurühren, bis er nach erfolgreichem Geschäftsleben sich zur Ruhe setzen würde. Er blieb 25 Jahre lang knochentrocken und setzte sich im Alter von 55 nach einer erfolgreichen und befriedigenden Karriere zur Ruhe. Dann wurde er Opfer eines Irrglaubens, dem fast jeder Alkoholiker unterliegt: Eine lange Zeit der Nüchternheit und Selbstdisziplin würde ihn qualifizieren, wie andere zu trinken. Nach zwei Monaten fand er sich im Krankenhaus wieder - verwirrt und gedemütigt. Danach versuchte er eine Weile, mit dem Trinken maßzuhalten, kam aber um einige Krankenhausaufenthalte nicht herum. Mit aller Kraft versuchte er schließlich ganz aufzuhören und stellte fest, dass er es nicht konnte. Obwohl er zu Beginn seines Ruhestandes ein robuster Mann war, verfiel er dann schnell und starb nach vier Jahren.

Für viele Alkoholiker ist der Weg der dauerhaften Abstinenz der einzig gangbare, aber auch der einfachere Weg. Kontrolle einer bestimmten Trinkmenge oder das Trinken nur an bestimmten Wochentagen haben viele, ja fast alle der Anonymen Alkoholiker schon ausprobiert, bevor sie ihren Tiefpunkt hatten. Das Wesen des Alkoholikers ist es gemeinhin, daß er trinken möchte, wenn er dem Trinken nicht etwas entgegengesetzt und auf den Stoff verzichtet. C.G.Jung beschrieb es als „Spiritus contra Spiritum“. Eine innere Haltung, eine innere Kraft, die diesem unbändigen Wunsch zu trinken entgegenwirkt. Dies kann Religiosität sein, muss es aber nicht, wie auch die britische Konferenz der AA 2015 feststellte: „Spirituality – not Religiosity“. Bei AA ist selbstverständlich auch derjenige gern gesehen, der keinen Glauben leben möchte.

Die Schlußfolgerung aus meiner Sicht kann nur sein, dass der Alkoholiker jegliche bewußte Kontrolle aufgeben muss. Sie führt nicht zum Ziel. Nein, sie kann sogar gefährlich sein, indem sie ihm falsche Sicherheit vorgaukelt und am Ende zum Tod führt.

Wieder komme ich zum Ergebnis, dass nur Abstinenz und nicht Kontrolle oder Konsum zum Ziel führt und dass es keine abschließende Selbstheilung gibt.

Das erste Glas stehen lassen - nur für Heute

Gibt es für einen Alkoholiker Abstinenz ohne Machtlosigkeit ? Nach unserer Erfahrung gibt es sie nicht. Eine wesentliche Säule des AA-Programms sind die 12 Schritte. Die ersten drei Schritte nimmt ein Alkoholiker auf dem Weg zur Trockenheit genaugenommen nicht wirklich wahr. Die totale Kapitulation, die Machtlosigkeit führt ihn durch diese drei Schritte. Erst dann beginnt er, das Programm bewusst wahrzunehmen.

Wir fassen nicht den Vorsatz, mit dem Trinken für immer aufzuhören. Wir fassen nur den Vorsatz, heute das erste Glas stehen zu lassen. Bei vielen Alkoholikern funktioniert das seit Jahrzehnten.

Es gibt nach Auffassung von AA keine Heilung. Ein Alkoholiker bleibt immer ein Alkoholiker.

Um Methoden und Ergebnisse der AA zu verstehen, empfiehlt es sich, einen Blick auf unsere Anfänge zu werfen - auf eine Zeit, in der Medizin und Religion wohlwollend ihre Partnerschaft mit uns eingingen. Diese Partnerschaft begründete den heutigen Erfolg.

Ganz sicher hat niemand AA erfunden. AA ist eine Synthese von Grundsätzen und Kräften, einfach Haltungen, die Medizin und Religion uns boten. Alkoholiker haben sie so angepasst, dass sie wirken konnten. Dieser Beitrag war nur das fehlende Kettenglied in einem Genesungsprozess, der heute so bezeichnend und vielversprechend für die Zukunft ist.

Es gilt, das erste Glas stehen zu lassen. Manche schaffen das im Anschluß an einen medizinisch begleiteten Entzug, andere aufgrund einer spirituellen Erfahrung, wieder andere durch andere Ereignisse.

Ich bin verantwortlich

Ich bin verantwortlich - fang bei Dir selber an. Ein Alkoholiker sieht die Schuld für seinen überbordenden Alkoholkonsum meist im Umfeld. Alle anderen sind schuld, nur nicht er. Wenn sich alle anderen richtig verhalten würden, müsste er nicht trinken. Wobei ihm schwerfällt, zu definieren, was richtiges Verhalten wäre. Im Ergebnis sieht er keinerlei Verantwortung bei sich.

Auch hier eine kleine Geschichte: Eine Alkoholikerin war aus ihrer Sicht in ihrer Saufzeit nie selbst schuld, dass sie trinken musste, sondern immer die anderen. Aber niemals hat ihr zu dieser Zeit jemand anderes die Flasche an den Hals gesetzt. Erst viel später konnte sie erkennen, dass sie bis zu ihrem 29. Lebensjahr nicht in der Lage gewesen war, selbst die Verantwortung für sich, für ihr Handeln und ihr Denken zu übernehmen.

Ein Alkoholiker muss, nachdem er die Machtlosigkeit erlebt hat und darauf aufbauend ein neues Leben beginnt, lernen, Verantwortung zu übernehmen. Insbesondere für sich selbst, sein Handeln und Denken.

Durch eine Inventur entsteht die Chance für Veränderung. Das entspricht dem 4. Schritt. Dafür muss er aber die Verantwortung übernehmen. Das macht nicht jemand anderes für ihn. Nein, er selbst muss diese Inventur machen. Er darf sich dabei nicht selbst belügen, sondern muss sich selbst gegenüber schonungslos alles offen legen. Es gibt keine Trockenheit ohne Eigenverantwortung.

Ein wichtiges Element von AA ist: "Ich bin verantwortlich ...wenn irgend jemand, irgendwo um Hilfe ruft, möchte ich, dass die Hand der AA immer ausgestreckt ist, denn: ich bin verantwortlich.". Wir sind nicht nur verantwortlich für das was wir tun, sondern vor allem auch für das, was wir nicht tun.

Anonymität - Spiritualität - 12 Schritte

Die Anonymität ist sowohl Inspiration als auch Sicherheit. Jeder AA soll das Recht haben, sich in soviel persönliche Anonymität zu hüllen, wie er will. Umgekehrt soll der einzelne AA die Einstellung seiner Gruppe zur Anonymität respektieren. Mit sehr wenigen Ausnahmen soll es landesweite Tradition sein, dass kein Mitglied der Anonymen Alkoholiker seinen Namen oder sein Bild in Verbindung mit den Aktivitäten bei den Anonymen Alkoholikern öffentlich bekannt macht.

Dieser Umgang mit der Anonymität erfordert durchaus, dass jeder einzelne in AA seine Angst und Intoleranz gegenüber anderen ablegt, sofern vorhanden. Es gibt durchaus Menschen in AA, die die Geduld der anderen auf die Probe stellen. Ja, es gibt auch Menschen in AA, die schmarotzen, oder sich auch ungehörig benehmen. Dennoch bleiben viele dieser Menschen mit Hilfe AA trocken und alleine das zählt. Ein Anonymer Alkoholiker betrachtet solche Menschen nicht als Bedrohung, sondern eher als Lehrer. Sie nötigen die anderen, sich in Geduld, Toleranz und Demut zu üben. Häufig sind die schwierigen Menschen in AA nur kränker als die übrigen.

Jeder ältere AA schaudert, wenn er an Leute denkt, die er einst verurteilt hat. Leute, von denen er selbstsicher voraussagte, dass sie nie nüchtern werden würden, von denen er sicher war, dass sie zum Wohle der Bewegung aus AA hinausgeworfen gehörten. Nun, da einige von gerade diesen Leuten seit Jahren nüchtern sind und inzwischen häufig zu den besten Freunden zählen, denkt sich der Oldtimer: "Und wenn nun jeder diese Leute verurteilt hätte, wie ich damals ? Wenn AA ihnen die Tür vor der Nase zugeschlagen hätte ? Wo wären Sie heute ?".

Es gibt viele Wege zur Spiritualität. Anonyme Alkoholiker rechtfertigen sich nicht für ihr Gottvertrauen. Sie belächeln jene, die meinen, dass Spiritualität der Weg der Schwäche ist. Im Gegenteil: Es ist der Weg der Stärke. Glaube bedeutet nach jahrhundertealten Erkenntnissen Mut. Alle Menschen die glauben, haben Mut. Sie vertrauen auf ihre Höhere Macht. Sie müssen diese höhere Macht nie rechtfertigen. Statt dessen lassen Sie durch sich diese zeigen, was sie tun kann. Sie bitten sie, ihre Angst von ihnen zu nehmen und richten ihre Aufmerksamkeit darauf, so zu sein,

wie sie sie haben will. Plötzlich beginnen sie, aus der Angst herauszuwachsen. Sie haben entdeckt, dass niemand mit der Spiritualität des Programmes Schwierigkeiten zu haben braucht.

Einer der Gründer der Anonymen Alkoholiker wurde nach einer Rede von einem Geistlichen angesprochen. Dieser meinte: "Sie haben gesagt, Sie hielten Ihr Trinken für ein großes Unglück. Mir scheint eher, dass es in Ihrem Fall ein großes Glück war. War es nicht gerade diese furchtbare Erfahrung, die Sie so vollkommen demütigte, dass Sie zu Gott finden konnten? Die Chancen, die Sie heute haben, diese ganze wunderbare Erfahrung, die Sie AA nennen, nahm ihren Anfang in schwerem persönlichem Leiden. In Ihrem Fall war das eigentlich kein Unglück, sondern großes Glück. Ihr AA seid ein bevorzugtes Volk."

Das Herzstück der Anonymen Alkoholiker sind die 12 Schritte. Sie als Fachleute kennen diese 12 Schritte. Ich möchte deshalb nur grobkörnig darauf eingehen:

Die Quintessenz der 12 Schritte ist:

- Eingeständnis des Alkoholismus
- Analyse und Läuterung der Persönlichkeit
- Änderung meines Umgangs mit anderen Menschen
- Vertrauen in eine Höhere Macht
- Arbeiten mit anderen Alkoholikern

Der zwölfte Schritt ist das Herzblut von AA - die Botschaft weitertragen zum nächsten, noch leidenden Alkoholiker. Ohne diesen Schritt würde die Gemeinschaft welken und absterben. Der zwölfte Schritt lautet: "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."

Fazit

Das Thema dieser Konferenz lautet "Abstinenz - Kontrolle - Konsum". Aus Sicht der Anonymen Alkoholiker kann natürlich alles diskutiert werden. Wir sind allerdings davon überzeugt, dass nur Abstinenz zum Ziel führt, solange das Ziel dauerhafte Trockenheit heißt.

Das Thema dieses Forums lautet "Selbsteilung: Wie geht das?". Aus Sicht der Anonymen Alkoholiker hat der Lösungsraum dieser Frage nur die leere Menge, also keine Lösung. Es gibt keine Selbsteilung, sondern nur den fortwährenden Prozess, trocken zu bleiben. Auch nach vielen Jahrzehnten gibt es keine Garantie, dass es zu keinem Rückfall kommen kann.

Das Thema meines Impulsreferates lautet "Mit Machtlosigkeit in ein neues Leben starten". Ich bin überzeugt, dass das die Basis sein muss, um möglichst lange, ja dauerhaft trocken zu bleiben. Nur wer seinen persönlichen Tiefpunkt erreicht hat und bildlich gesprochen in völliger Verzweiflung am Boden lag, sich nur noch den Tod wünschte und dann zum Entschluß kam, mit dem Trinken aufzuhören, der hat die Chance auf ein wirklich neues Leben.

In meinem Vortrag bin ich nicht auf Präventionsmaßnahmen eingegangen. Natürlich ist es der allerbeste Weg, wenn es gelingt, jemand davor zu beschützen, dass er zum Alkoholiker wird. Leider wird uns das vermutlich nie zu 100% gelingen. Wer in die Saufkarriere eingetaucht und im Alkohol gefangen ist, der kann aus meiner Sicht insbesondere mit den Prinzipien der Anonymen Alkoholiker aus diesem Teufelskreis herauskommen. Nichts desto trotz freuen wir uns für jeden einzelnen nassen Alkoholiker, wenn er es auf einem anderen Weg, mit anderer Unterstützung und nach anderen Prinzipien schafft. Nicht die personelle Stärke einer Gemeinschaft wie der Anonymen Alkoholiker zählt, sondern alleinig die Genesung und das Überleben eines nassen Alkoholikers.

Ich danke für Ihre Aufmerksamkeit.