



*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.*

Das Blaue Buch, Schritt 11

Das Eingeständnis der eigenen Ohnmacht bildet den Beginn des Weges aus der Sucht, den seit vielen Jahren die Selbsthilfegruppen der Anonymen Alkoholiker beschreiten. Unser Autor hat sich ein Bild dieser beeindruckenden Hilfsorganisation gemacht, die für viele die letzte Chance vor dem endgültigen Scheitern ist.

ZWÖLF SCHRITTE AUS DER OHNMACHT

VON WALTER SEYFFER

Brandgeruch, eine Mischung aus Grillgut und Holzkohle, macht sich aufdringlich bemerkbar. Voller Erwartung blicken einige der Gäste hinüber zum Grillchef, der sich konzentriert an Steaks und Spareribs abarbeitet. Andere, die ihren Platz im Pool gefunden haben, werfen oder köpfen sich indessen unverdrossen wie Seehunde in der Manege einen Wasserball zu.

Wir – meine Frau und ich – sind Gast bei einer AA-Party im Garten einer Freundin unserer Familie. Wir wissen, dass sie – selbst eine trockene Alkoholikerin – sich nun um Menschen kümmert, die bisher nicht so erfolgreich darin sind, sich von ihrer Sucht zu befreien. Die Partygäste sind ein Kessel Buntes aller sozialen Schichten. Alkohol sucht sich, wie jede

Krankheit, ungeachtet des sozialen Status seine Opfer.

„AA“ – die Anonymen Alkoholiker. Dieses Kürzel gehört bei mir zu einer Vielzahl von jenen Dingen, über die ich bislang glaubte etwas zu wissen, von denen ich in Wirklichkeit aber nur wenig Ahnung hatte. Und so wächst in mir das Gefühl, dass meine Frau und ich hier die einzigen sind, denen, wie unbefugt, Einlass in eine Gemeinschaft gewährt wurde, ohne im Geringsten mit möglichen Regelverstößen vertraut zu sein. Eine für uns erkennbare Regel ist die, dass keine Flüssigkeiten weit und breit vorhanden sind, die sich dem Verdacht aussetzen könnten, auch nur in die Nähe von Alkohol gekommen zu sein. Abstinenz scheint sich jedenfalls an diesem Ort nicht als Spaß-

bremse zu erweisen. Wir setzen uns in die Korbstühle in der Nähe des Pools. Um uns herum ist man „gut drauf“. Die gesellige Atmosphäre auf der großen Wiese zwischen Wohnhaus und Neckardamm verspricht einen entspannten Nachmittag.

**„... DASS IN DIESER GANZEN ZEIT
JESUS IMMER BEI MIR WAR“**

Unweit von meinem Platz sitzt ein älterer Mann zusammen mit einer jüngeren Frau im Gras und verzehrt eine Portion Spareribs. In seinem Gesicht spiegeln sich die Hinterlassenschaften eines Lebens, in dem das Zehrende gegenüber dem Nährenden deutlich überwogen hat. Die Intensität und Lautstärke, mit der er die junge Frau verbal attackiert, lässt mich

DIE ZWÖLF SCHRITTE DER ANONYMEN ALKOHOLIKER

- 1. Schritt:** Wir gaben zu, dass wir dem Alkohol gegenüber machtlos sind – und unser Leben nicht mehr meistern konnten.
- 2. Schritt:** Wir kamen zu dem Glauben, dass eine Macht, größer als wir selbst, uns unsere geistige Gesundheit wiedergeben kann.
- 3. Schritt:** Wir fassten den Entschluss, unseren Willen und unser Leben der Sorge Gottes – wie wir Ihn verstanden – anzuvertrauen.
- 4. Schritt:** Wir machten eine gründliche und furchtlose Inventur in unserem Inneren.
- 5. Schritt:** Wir gaben Gott, uns selbst und einem anderen Menschen gegenüber unverhüllt unsere Fehler zu.
- 6. Schritt:** Wir waren völlig bereit, all diese Charakterfehler von Gott beseitigen zu lassen.
- 7. Schritt:** Demütig baten wir Ihn, unsere Mängel von uns zu nehmen.
- 8. Schritt:** Wir machten eine Liste aller Personen, denen wir Schaden zugefügt hatten, und wurden willig, ihn bei allen wieder gutzumachen.
- 9. Schritt:** Wir machten bei diesen Menschen alles wieder gut – wo immer es möglich war –, es sei denn, wir hätten dadurch sie oder andere verletzt.
- 10. Schritt:** Wir setzten die Inventur bei uns fort, und wenn wir Unrecht hatten, gaben wir es sofort zu.
- 11. Schritt:** 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.
- 12. Schritt:** 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.

<http://www.anonyme-alkoholiker.de>

*„Sich im Orkus seiner Selbst
bedeutet zu der Erkenntnis*

ungefragt teilhaben, wenn er zu ihr sagt: „Als ich noch so richtig dringehangen bin, da wurde die Welt jeden Tag ein Stück grauer. Bis alle Farben weg waren, alles grau geworden war. Als dann die Farben wieder zurückkamen, habe ich gemerkt, dass in dieser ganzen Zeit Jesus immer bei mir war und meine Hand gehalten hat.“

„Das mit dem Jesus ist mir zu hoch – versteh ich nicht“, sagt sie abwehrend. Er antwortet in einer von absoluter Sicherheit getragenen Gelassenheit: „Macht nix, das kommt dann schon noch.“

Dieses unerwartete religiöse Bekenntnis aus dem Mund dieses Mannes macht mich hellwach. Und die Frage, was denn nun bewirkt hat, dass diese Farben wieder in sein Leben zurückgekehrt waren, lässt mir keine Ruhe. Aber schon brechen die beiden auf und es bleibt mir keine Zeit, mit ihm ins Gespräch zu kommen. Ich beschließe, mit unserer Freundin ein separates Treffen zu vereinbaren, um mehr über ihr ehrenamtliches Engagement bei den Anonymen Alkoholiker (AA) zu erfahren.

DAS „BLAUE BUCH“ UND DIE FEINDLICHE ÜBERNAHME

Um mich vorab der Geschichte und Arbeitsweise der AA anzunähern, bekomme ich von ihr das *Blaue Buch* geschenkt. Im Blauen Buch finden sich alle wesentlichen Dinge, von der Geschichte der AA über das Zwölf-Schritteprogramm, bis hin zu anschaulich geschilderten Präzedenzfällen, in denen Alkoholranke ihren Kampf um Abstinenz schildern.

Ich erfahre, dass diese Gemeinschaft sich in einer Praxis übt, die von dem bekennenden Süchtigen verlangt, seine vollkommene Machtlosigkeit gegenüber seiner Suchtkrankheit anzuerkennen. So

t gegenüberzutreten und sich der Gnade Gottes anzuvertrauen,
 ; gekommen zu sein, dass mein Ich in Gefahr ist sich zu verlieren.“

geht man davon aus, dass Alkohol schrittweise eine feindliche Übernahme der Persönlichkeit einleitet, welcher der Suchtkranke ab einem gewissen Stadium und ohne fremde Hilfe machtlos gegenübersteht. Die schamhafte Verleugnung, die vorgeschützte Ahnungslosigkeit mir selbst und anderen gegenüber, wie weit meine Krankheit bereits fortgeschritten ist, muss überwunden werden. Wunschbilder, in die sich Alkoholiker bevorzugt verlieben, sind ausgeklügelte Systeme von Selbstbetrug, die ihnen immer wieder vorgaukeln, dass jeder Schluck der letzte ist und man ohnehin alles im Griff hat. Solange noch diese Selbsttäuschung den Alltag vernebelt, ist dies aus Sicht der AA der größte Hemmschuh für eine Genesung.

Grundsätzlich ist natürlich bei jeder Therapie das Bekenntnis sich selbst gegenüber, dass eine helfende Hand von außen benötigt wird, der maßgebliche erste Schritt für die Überwindung von Suchtverhalten – insoweit also nicht unbedingt etwas Neues. Ungewöhnlich aber ist, dass sich der Hilfesuchende nach diesem ersten Schritt in einer Gemeinschaft wiederfindet, die neben der Begegnung mit Leidensgenossen unverhohlen und unabdingbar auf eine spirituelle Kraft setzt, ohne die eine Heilung nach Überzeugung der AA nicht möglich ist. Eine spirituelle Kraft, die jedem zur Verfügung steht, der bereit ist, sich ihr gegenüber unvoreingenommen zu öffnen, egal welcher Religionsgemeinschaft er angehört, selbst wenn er sich als Atheist bezeichnet.

Die Erfolgsstory der AA beginnt im Jahr 1935, als zwei hoffnungslose Trinker, William Griffith Wilson, ein New Yorker Börsenmakler, und Robert Holbrook Smith, ein Arzt (Bill W. und Dr. Bob, wie sie von den AA genannt werden) in Akron, Ohio, aufeinandertrafen. Von einer

tiefen, spirituell christlichen Überzeugung getragen, gelang es ihnen im kleinsten Kreise, ihre eigene Alkoholsucht und die einiger Schicksalsgenossen zu überwinden. Von Beginn an war einer der unumstößlichen Grundsätze der AA-Gruppen, dass die völlige Unabhängigkeit, besonders was die finanziell benötigten Mittel angeht, gewährleistet bleibt. Jede Gruppe trägt sich durch die Teilnehmer an den jeweiligen Sitzungen.

Die AA-Gruppe bildet von Beginn des Prozesses an das soziale Umfeld des Hilfesuchenden. Geht es doch auch darum, dem Hilfesuchenden gegenüber seinen familiären Strukturen eine Alternative zu bieten, die wegen mangelnder Beheimatung oder zu starker Überwachungsversuche durch seine Angehörigen oft verloren geht. Somit werden die Familie und das soziale Netz als Teil des Abhängigkeitssystems mit einbezogen. Empfehlenswert ist, dass die Menschen aus der nächsten Umgebung des Kranken ihre eigene Gemeinschaft bilden (Alanon-Gruppen), um dort bei anderen Betroffenen in Erfahrung zu bringen, wie diese mit ihrer aktuellen Lebenssituation umzugehen lernen.

Das Ich auf der Suche nach einer Antwort auf die drängenden Fragen des Lebens scheint verbannt in die berausenden Irrgärten eines Zwischenreiches. Sich im Orkus seiner Selbst gegenüberzutreten und sich der Gnade Gottes anzuvertrauen, bedeutet zu der Erkenntnis gekommen zu sein, dass mein Ich in Gefahr ist sich zu verlieren. Für diese Erkenntnis muss allerdings ein noch zumindest temporär wirkender Lebenswille vorhanden sein, der verhindert, sich völlig aufzugeben, der Wille, aus dieser Erkenntnis auch eine Tat folgen zu lassen. Dies geschieht unter Zuhilfenahme einer geistigen Kraft, die ich bereit bin als gegeben anzuneh-

men. Ein Paradoxon insofern, weil mein Wille nötig ist, um mir klarzumachen, dass ich allein mit *meinem* Willen nicht in der Lage bin, mich von meiner Sucht zu befreien.

„ICH HEISSE GISELA UND BIN SÜCHTIG“

Damit ich mir einen persönlichen Eindruck von einem NA-Abend machen kann, bin ich zu einem der Meetings eingeladen. Bei manchen Treffen der „Narcotic Anonymous“ sind Besucher zugelassen. „Narcotic Anonymous“ (NA) ist eine weitere Gruppe, die sich aus der ursprünglich nur gegen Alkoholismus gerichteten Hilfsgemeinschaft gebildet hat. Und es sind inzwischen für nahezu alle Variationen, deren sich Abhängigkeit bedient, weltweit Gruppen entstanden, die nach dem Zwölf-Schritteprogramm erfolgreich arbeiten.

Gegen 20 Uhr betreten Elisabeth (ehemals drogenabhängig und nun Sponsor) und ich einen Raum, der tagsüber für die Drogenabhängigen als Aufenthaltsraum dient, nachdem sie ihr Methadon erhalten haben. Resopaltische, Stühle verschiedenster Bauart deuten einen Umkreis an, der noch verwaist auf seine Inanspruchnahme wartet.

„Hallo, ich bin Rita“, werde ich mit Handschlag begrüßt. „Schön, dass du dich für uns interessierst!“ Es ist ein ungekünstelter, herzlicher Empfang und auch später, als wir Platz genommen und einen inneren sowie einen äußeren Kreis gebildet haben, ergreift ein Ritual den Raum, bei dem jeder, der das Wort ergreift, wie selbstverständlich seinen Namen sagt, stets mit dem Zusatz: „... und ich bin süchtig!“ Zu Beginn werden die zwölf Schritte verlesen. Die Dauer des Treffens wird bestimmt und Wortmeldungen werden

gesammelt. Jeder hat exakt fünf Minuten Sprechzeit, die ein „Hüter der Zeit“ im Auge behält.

Ich erlebe an diesem Abend Menschen, für die offenbar jeder Tag, den sie ohne Drogen auskommen, eine Gnade Gottes bedeutet. „Ich bin Gisela und süchtig. Seit einem halben Jahr clean und ich ...“ Jeder Tag ist dem Leben abgerungen, indem man das „Nehmen“ ins „Geben“ verwandelt, wie einer der Teilnehmer sagt.

Dagegen sagt Sandra: „Keine Ahnung, was diese scheiß zwölf Schritte bei mir bewirken sollen. Ich bin heute nur aufgestanden um hierher zu kommen. Seit Tagen habe ich mein Zimmer kaum verlassen ...“

Nicht alle hier sind über dem Berg, weil es letztendlich keinen Pass zu Überqueren gibt. Eher ein Wissen darüber, dass der Rückfall immer noch im Hinterhalt lauert, ganz besonders auf die, die sich vielleicht schon in Sicherheit wähen.

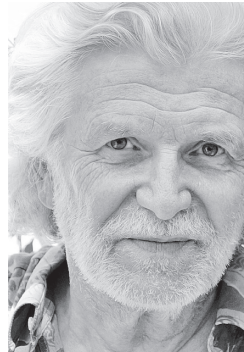
Nach zwei Stunden wird das Meeting offiziell beendet. Ich habe in dieser Zeit Wirklichkeiten erlebt, offene Wunden und verheilte Narben, die rücksichtslos dem Rampenlicht ausgesetzt wurden. An diesem Abend ist nicht allzu viel von Gott, Christus oder einer höheren Macht zu hören, aber eine unterstützende, spirituelle Kraft, ohne die das Zwölf-Schritteprogramm nicht greifen kann, ist auch ohne direkte Nennung spürbar.

Und: keine Kommentare, kein Besserwissen, sondern nur aufmerksames, respektvolles Zuhören. In dieser gelebten Achtsamkeit liegt die letztendlich entscheidende Kraft dieser Abende. Dieses Ritual schafft eine wie aus den Rhythmen der Natur geborene Verlässlichkeit, dass ich in diesem Kreis einer unter anderen bin und keine Vorverurteilung zu befürchten habe. Die meisten werden sich nächsten Freitag wiedersehen.

SCHRITT 4 – DIE INNERE INVENTUR

Die „innere Inventur“, die wir in Schritt 4 des Zwölf-Schritteprogramms finden, lautet:

„Wir machten eine gründliche und furchtlose Inventur in unserem Inne-



WALTER SEYFFER

ist als Biographieberater und als Dozent an der „Freien Akademie für angewandte Biographie-Arbeit“ im Raum Heidelberg-Mannheim tätig. Er ist Autor des Buches *Helden für ein Leben. Die heldenhafte Lebensreise des Menschen*.

INFORMATION UND KONTAKT:
[HTTP://WWW.BIOGRAPHIE-ARBEIT.COM](http://www.biographie-arbeit.com)

ren.“ Das gehört ähnlich auch zu einer der grundsätzlichen Methoden der Biographiarbeit, indem der Beratende mit dem Klienten möglichst viele Ereignisse in seinem Leben ohne Wertung betrachtet. Ich dachte vor meinem Besuch des Meetings, dass es hier vielleicht einen Einsatz für die anthroposophische Biographiarbeit geben könnte. Mir wird aber bei dem nun folgenden Gespräch mit unserer Freundin sehr schnell etwas anderes klar (siehe Interview): Im Schritt 5 wird eine Art Mentor angesprochen: „Wir gaben Gott, uns selbst und einem anderen Menschen gegenüber unverhüllt unsere Fehler zu.“ Und dieser soll dem Hilfesuchenden zur Seite stehen. Ich verstehe jetzt, dass diese Person bereits mehr oder weniger selbst durch das Zwölf-Schritteprogramm gegangen sein muss. Anders, als bei einer Beratung im klassischen Sinn, muss diese Vertrauensperson selbst „User“ gewesen sein. Sie muss die tiefsten Tiefen, die dunkelsten Seiten ihrer Existenz beleuchtet und durchschritten, den Weg zurück zum Licht – zu sich selbst – gefunden haben. Diese Tatsache scheint auch jenes Defizit wettzumachen, das den vielleicht zu Argwohn neigenden Leser gegenüber jeder „amateurhaften“ Therapie besorgt ausrufen lassen könnte: „Das sind alles psychotherapeutische

Dilettanten, die unausgebildet einen ungeheuren Schaden anrichten könnten!“ – Jedenfalls spricht die Tatsache, dass immerhin etwa zwei Drittel der Mitglieder dauerhaft abstinent bleiben, für eine der erfolgreichsten Methoden gegenüber Alkoholismus und anderen Drogen. Es gilt auch hier: Wer heilt, hat recht!

Rudolf Steiner spricht 1918 in einem Vortrag mit dem Titel: „Wie finde ich den Christus“ in bemerkenswerter Weise über einen uns wie eine „Krankheit“ befallenden Zustand, der darin besteht, dass wir uns wie ohnmächtig empfinden gegenüber einer latent unerfüllten Sehnsucht, den Weg zum Geistigen zu finden. Dazu führt er weiter aus: „Dieses Erleben müsste jeder haben, der ehrlich mit sich selbst, in Selbsterkenntnis zu Rate geht: ein gewisses Ohnmachtsgefühl. Dieses Ohnmachtsgefühl ist gesund, denn dieses Ohnmachtsgefühl ist nichts anderes als das Empfinden der Krankheit, und man ist ja erst recht krank, wenn man eine Krankheit hat und sie nicht fühlt. Indem man die Ohnmacht empfindet, sich zum Göttlichen zu erheben in irgendeinem Zeitpunkte seines Lebens, fühlt man in sich jene Krankheit, von der ich gesprochen habe, die uns eingepflanzt ist. Und indem man diese Krankheit empfindet, empfindet man, dass die Seele durch unseren Leib eigentlich, so wie der Leib heute ist, verurteilt wäre mitzusterben. *Dann, wenn man genügend kräftig diese Ohnmacht empfindet, dann kommt der Umschlag*. Dann kommt das andere Erlebnis, das uns sagt: Aber wir können, wenn wir uns nicht an dasjenige hingeben, was zu erreichen wir durch unsere Leibeskräfte allein imstande sind, wir können, wenn wir uns hingeben an dasjenige, was uns der Geist gibt, überwinden diesen innerlichen Seelentod.“

Ich sehe immer wieder bei meiner Arbeit als Biographieberater in den verschiedensten Lebensschicksalen, dass es eine Tatsache ist, dass man spirituellen Entwicklungen auf Wegen begegnet, auf denen man dachte, ihnen zu entgehen. ///