DER SPIEGEL

C 7007 C
Nr. 38
37. Jahrgang · DM 4,–
19. September 1983

Selbsthilfe gegen Sucht

HAUSMITTEILUNG

Datum: 19.Sept.1983 Betr.: Titelgeschichte „AA"

Für alkoholische Getränke haben die Bundesbürger 1981 soviel ausgegeben wie für die Landesverteidigung: knapp 42 Milliarden Mark oder 677 Mark pro Person – Greise und Kinder eingeschlossen.

Eine der Folgen, möglicherweise auch Mitursache dieses berauschenden Umsatzes: Alkoholismus ist eine Volksseuche geworden. Jeder 7. Mann und jede 20. Frau, schätzen Experten, ist heute in der Bundesrepublik durch Alkohol suchtgefährdet.

Der Alkoholismus hat keinen „Bahnhof Zoo", keine grausig-schillernde Szene wie die Heroin-Abhängigkeit. Die alkoholische Szene ist auch nicht hauptsächlich der Park oder die Stehbierhalle. Die Suff-Szene ist anonym und alltäglich.

Die Übergänge vom gesellschaftlich akzeptierten, ja, ermutigten sozialen Trinken zum haltlosen Suff sind lange geheimzuhalten. Nur die nächsten Betroffenen spüren die Folgen zunehmender Ausfälle und bemühen sich, sie zu vertuschen.

Nahezu unbemerkt von einer breiteren Öffentlichkeit hat daher eine Gemeinschaft Erfolge gehabt, die so alltäglich und anonym „heilt", wie die Mehrheit der Betroffenen krank wird: die Anonymen Alkoholiker („AA"). 1935 in den USA gegründet, hat die Gemeinschaft inzwischen Millionen Menschen in über hundert Ländern geholfen.

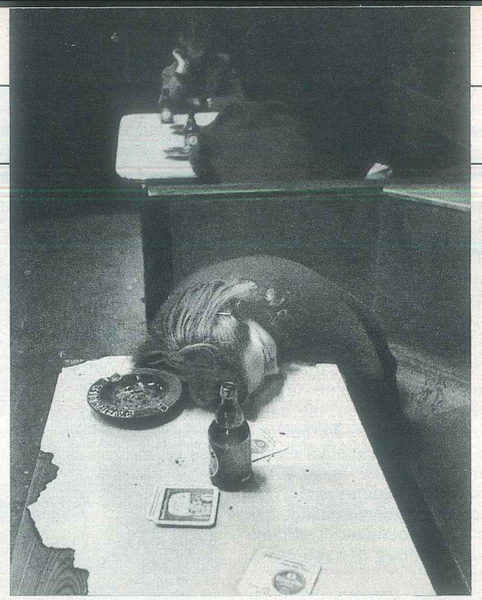
AA betrachtet Alkoholismus als unheilbare, tödliche Krankheit, einer Allergie ähnlich, die freilich zu stoppen ist – durch absolute Abstinenz, erleichtert durch gemeinsames Gespräch und Selbsthilfe in Gruppen.

In der Bundesrepublik Deutschland treffen sich Anonyme Alkoholiker derzeit in rund 1600 Gruppen, die zumeist in Gemeinde- und Krankenhäusern, Kindergärten und Wohlfahrtseinrichtungen tagen, da, wo die Miete niedrig ist. Denn AA fordert von seinen Mitgliedern weder Beiträge noch Gebühren. Weil AA keine Karteien führt, keine Kontrolle über seine Mitglieder hat, auch keine Fachleute von außen zuläßt, sind Arbeitsweise und Erfolg der Gemeinschaft öffentlichem Rätselraten ausgesetzt.

Seriöse Veröffentlichungen über die Gemeinschaft AA sind spärlich, um so reichlicher wuchern die Legenden. Horst Zocker, Verfasser der Titelgeschichte, ist seit sieben Jahren mit Hilfe von AA trocken. Er hat seine persönlichen Erfahrungen aus vielen tausend Gruppenstunden bei AA-Treffen ergänzt durch journalistische Recherchen bei Fachleuten, Betroffenen und Angehörigen. Der Name Horst Zocker ist ein Pseudonym. Es gehört zu den Empfehlungen von AA (nicht zur Satzung, die gibt es nicht), daß jeder, der über seine Erfahrungen mit der Gemeinschaft öffentlich redet und schreibt, seine Anonymität wahrt – als Schutz nach außen, auch als Schutz für die Erhaltung einer klassenlosen Gesellschaft nach innen („Alkoholismus: ‚Mit der Krankheit leben lernen'", S. 250).

Man feiert sich beim MM.

MM, der Sekt mit dem gewissen Extra.



Alkoholkranke in Westdeutschland: Eine Volksseuche wie einst im Mittelalter Blattern und Pestilenz, an der jährlich 17 000 Bundesdeutsche sterben

Alkoholismus: „Mit der Krankheit leben lernen“

Horst Zocker über Alkoholkranke in der Bundesrepublik und die Selbsthilfe-Organisation „Anonyme Alkoholiker“

Aufwachen um sechs. Es ist dunkel. Sechs Uhr abends? Sechs Uhr morgens?

Es ist ganz still. Klar doch – am Sonntag. Sonntag? Wieso Sonntag? Samstag. Oder erst Freitag? Wie bin ich heimgekommen? Und wann? Jetzt ist es sechs. Sechs Uhr, der Wecker tickt noch.

Es stinkt. Scheißgefühl im Magen. Scheißgeschmack im Mund. Das kommt vom Rauchen, das muß ich mir abgewöhnen. Wo bin ich eigentlich gewesen?

Egal, jetzt ist es sechs. Ich muß ins Büro. Oder ist doch Sonntag? Am besten schleich' ich auf die Straße und guck', ob die Geschäfte offen sind, bring' mir 'ne Flasche mit. Ob die noch auf haben? Sechs Uhr.

★

Der Kongreß tanzt. Er raucht auch und trinkt, aber nur Kaffee und Wasser. Die 8000 Teilnehmer feiern höchst sittsam im Mai dieses Jahres den Geburtstag ihrer Gemeinschaft. Ordentlich sehen die Versammelten aus, ordentlich und in der Mehrzahl ein bißchen bieder.

„30 Jahre AA in Deutschland“ steht auf einem Spruchband, das sich über die Zufahrt zu den Frankfurter Messehallen spannt. Darunter rätseln Passanten. 30 Jahre was? Automobil-Ausstellung? Auswärtiges Amt?

AA heißt Anonyme Alkoholiker, und die sind – drei Jahrzehnte nach Gründung der ersten deutschen Gruppe im Münchner Hotel „Leopold“ – ein honoriger Verein. Bundespräsident Karl Carstens schickt ein Glückwunschtelegramm. CDU-Oberbürgermeister Walter Wallmann tritt im dunklen Dienstanzug ans Rednerpult und dankt der „Gemeinschaft AA“ für ihr „großartiges Engagement“.

★

Nichts zu danken, Walter Wallmann, mein „großartiges Engagement“ gilt allein mir selbst. Ich bin in Frankfurt dabeigewesen, bin einer von denen, die der „Welt“ so austauschbar normal erschienen, daß sie die dort Versammelten mit einem „Fußballpublikum“ verglich.

Warum nicht? Fußballfan bin ich auch – ein Mann von Anfang Fünfzig, verheiratet, zwei Kinder. Beruflich bin ich zufrieden. Ich arbeite in angenehmer und angesehener Position. Es geht mir gut.

Das konnte man aber auch von mir erwarten. Meine Kindheit war, wie man so sagt, glücklich und behütet. Mein gutbürgerliches Elternhaus in einer kleinen Stadt war intakt, ist es noch. Ohne große Mühen und ohne Knick durchlief ich Schule, Universität und die Anfangsstationen meiner beruflichen Laufbahn.

Ich hatte einen Lebensplan, den ich Punkt für Punkt durchzog. Mit fünfundzwanzig Jahren wollte ich das Staatsexamen anpeilen, mit dreißig Jahren verheiratet sein und bald Kinder haben, mit 35 Jahren im Ausland arbeiten, mit vierzig in aussichtsreicher Karriereposition angekommen sein. Und mit fünfundvierzig wollte ich es „geschafft“ haben.

So, genauso, ist es gekommen. Daß mein Leben vor sieben Jahren eine komplette Wende genommen hat, daß ich mich praktisch selbst überlebt habe, ist eine andere Sache.

Ich war total kaputt. Nicht alle in meiner Umgebung haben es bemerkt, aber ich konnte nicht mehr und wollte nicht mehr. Von Einsamkeit und Angst zerfressen, von Ehrgeiz zerrieben, durch Anpassung bis zur Unkenntlichkeit verstümmelt, hatte ich Gesundheit, Familie und Job aufs Spiel gesetzt. Ich sah keinen Sinn mehr im Leben. Ich soff. Mein Name ist Horst, ich bin Alkoholiker.

★

AAs sind erstaunlich fröhliche Menschen. Für eine problembezogene Tagung, wie Fachleute das Frankfurter Treffen nennen, geht es locker zu: Gelächter, Umarmungen, Küsse, aber auch Tränen aus tausendjährigen Augen. Jeder sagt zu jedem du, auf den Namensschildern stehen vor dem Herkunftsort nur Vornamen: Ernst, Frankfurt, Sybille, Karlsruhe. Mögen die Verwüstungen in vielen Gesichtern Außenstehende erschrecken, die Lebendigkeit schockt nicht minder. Vielleicht wollte deshalb das Finanzamt Vergnügungssteuer kassieren.

„Anonyme Alkoholiker sind eine Gemeinschaft von Männern und Frauen, die miteinander ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung teilen, um ihr gemeinsames Problem zu lösen und anderen zur Genesung vom Alkoholismus zu verhelfen“, definiert sich AA in ihrer Präambel, einer Art Visitenkarte der Gemeinschaft.

Hoffnung? Die gründet sich vor allem auf die wachsende Zahl. Die Gemeinschaft, 1935 in den USA von den zigfach vergebens behandelten und längst abgeschriebenen Trunkenbolden Bill und Bob gestartet, hat heute in 110 Ländern eine geschätzte Mitgliederzahl von etwa zwei Millionen. In Deutschland wächst die Gemeinschaft derzeit jährlich um 30 Prozent. 1600 Gruppen haben sich inzwischen etabliert, von Berlin bis Barsbüttel besuchen zwischen 30 000 und 60 000 Alkoholiker regelmäßig lokale AA-Treffen, sogenannte Meetings.

Kraft? Das „ist die Macht der Überlebenden“, glaubt der Frankfurter Psychoanalytiker Michael Lukas Moeller. „Die haben doch alle schon mal in die Kiste geguckt.“ Tatsächlich ist die Überzeugung, „Leiche auf Urlaub zu sein“, mit „Freund Hein auf du und du“ zu stehen, dem „Tod von der Schippe gesprungen zu sein“, wie es AAs in Frankfurt formulieren, Quell für eine ansteckende Heiterkeit: „Was kann mir schon passieren, wenn ich nicht saufe.“

Erfahrung? Eher widerwillig hat die professionelle Suchtbekämpfungsgilde von Medizinern, Psychiatern und Sozialhelfern inzwischen die wichtigsten Methoden und Einsichten der Anonymen Alkoholiker übernommen. „Anerkannt und hochgeehrt“, nennt sie der deutsche Alkoholismus-Papst, Professor Wilhelm Feuerlein vom Max-Planck-Institut für Psychiatrie in München: „Die brauchen sich nicht mehr zu legitimieren.“

1979 erhielt die Gemeinschaft den Hermann-Simon-Preis, der in der Bundesrepublik für besondere Leistungen auf dem Gebiet der Sozialpsychiatrie vergeben wird. Die New Yorker Akademie der Wissenschaften preist die AA und deren Arbeit als „eines der großen Phänomene des 20. Jahrhunderts“. Für 1985, wenn die Gemeinschaft 50 Jahre alt wird, wollen Förderer sie zum Nobelpreis vorschlagen.

Und doch – Unkenntnis und unterschwelliges Unbehagen sind groß. Was ist das für eine Vereinigung, die Arbeitskreise abhält zu Themen wie „Innere Einkehr“, „Gott, wie ich ihn verstehe“, „Die Botschaft weitergeben“? Das klingt frömmelnd und verstiegen.

Ist AA nicht doch nur eine Sekte, eine Loge für selbstgerechte, von der Realität abgehobene, sich in der Anonymität verkriechende Betbrüder und Abstinenzler? „Lieber ein stadtbekannter Säufer als ein anonymer Alkoholiker“, witzeln die Zecher an den Theken.

★

Ich weiß nicht mehr, woher ich die Telephonnummer hatte. Irgend jemand mußte sie mir zugesteckt haben. Ich weiß vieles nicht mehr aus dieser Zeit der Filmrisse.

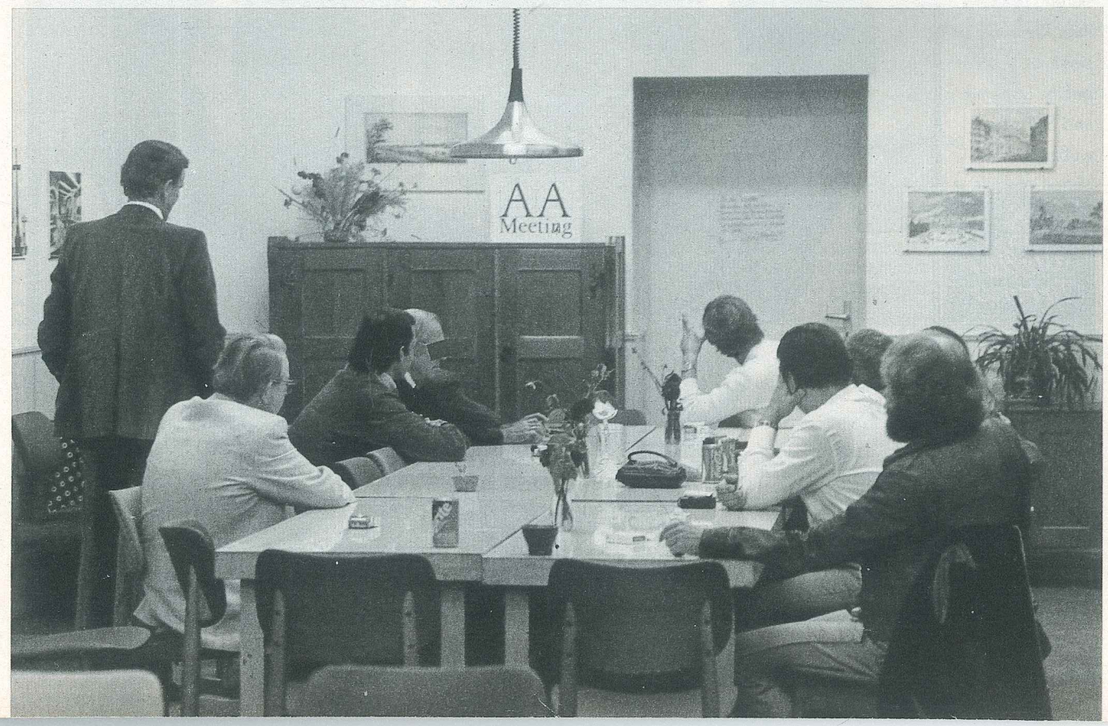
Irgendwann, als ich zwischen leeren Flaschen und vollen Aschenbechern aufwachte als zitternder Katerkrüppel, geriet mir der Zettel mit der Nummer in die Hand: Anonyme Alkoholiker. Keine Ahnung, was für eine Truppe das ist. Bechern die hinter verschlossenen Türen, oder schämen die sich gemeinsam? Ich wählte sie dennoch an. Warum auch nicht? Ich hatte nichts zu verlieren. Ich hatte die Schnauze voll.

Es meldete sich das Rathaus. „Aha“, dachte ich, „das verbirgt sich also hinter AA: ein Sozialreferat der Stadtverwaltung.“ Der Mann in der Zentrale sagte jedoch: „Anonyme Alkoholiker? So wat ham wa hier nich.“ Ich war erleichtert und enttäuscht. Schon wollte ich auflegen, da fügte er hinzu: „Moment, da sitzt doch so'n komischer Typ in der Registratur, so'n Behinderter, ich glaube, der hat mit denen was zu tun. Ich verbinde.“

Der Typ war nicht mehr da. Zum Glück, was hatte ich mit einem Behinderten aus der Registratur zu schaffen? Ich ärgerte mich längst über meinen Anruf. Alkoholiker? Das war ich nicht. Das waren die auf der Bank am Bahnhof. Und anonym? Die würden schon Gründe haben, sich zu verstecken.

Trotzdem: Ich tat mir leid. Wieder nichts. Es blieb ein ungewisses Gefühl,

Anonyme Alkoholiker bei einem Gruppen-Meeting in Frankfurt: „Alkoholismus hat man nicht, Alkoholiker ist man“



daß die mehr von mir wüßten als ich von ihnen. Das reichte, um für drei weitere Jahre jeden Kontaktversuch abzublokken. Ich wollte lieber verrückt sein als Säufer.

★

Die AA sind schamlos. Sie nennen das Kind beim Namen, verstecken ihr Problem nicht hinter heilsversprechenden Tarnbezeichnungen wie Guttempler und Kreuzbund. Im Gegensatz zu denen haben sie nichts gegen den Stoff. „Kein Trinker läßt sich gern etwas über Alkohol erzählen von jemandem, der den Alkohol haßt", wissen sie.

AA heißt nicht Anti-Alkoholiker. Sie geben zu, daß sie mit alkoholischen Getränken nicht umgehen können. Das fasziniert und stößt ab, wie der Stoff selbst.

Nicht nur Blut ist ein ganz besonderer Saft – C_2H_5OH auch. „Wann immer du in Gesellschaft das Gespräch auf Alkohol bringst, werden die Leute wütend oder durstig", hat der amerikanische Suchtexperte Philip L. Hansen beobachtet: „Alkohol scheint eher eine Emotion als eine chemische Substanz."

„König Alkohol": Jack London, der das Rauschmittel literarisch auf den Thron hob, ist an ihm zugrunde gegangen, wie jährlich mindestens 17 000 Menschen in der Bundesrepublik Deutschland. Alkoholismus ist heute, was im Mittelalter Blattern und Pestilenz waren – eine Volksseuche.

Etwa 2,5 Millionen behandlungsreife Trinker gibt es zur Zeit in der Bundesrepublik. Herbert Ziegler, Leiter der Deutschen Hauptstelle gegen die Suchtgefahren in Hamm, räumt ein, daß sein Büro, das seit Jahren mit Angaben von 1,5 bis 1,8 Millionen arbeitet, bewußt untertreibt: „Die Zahl erschien uns groß genug, um das Ausmaß klarzumachen. Alles andere würde nur Panik verursachen."

Nimmt man pro Betroffenen zwei bis drei Familienmitglieder, Freunde oder Kollegen als Mitleidende hinzu, so sind derzeit um die sieben Millionen Deutsche direkt oder indirekt durch Alkoholismus körperlich, seelisch oder sozial beeinträchtigt.

Die Dunkelziffern sind hoch, was ans Licht kommt, erschreckt auch Wirtschaftler: Auf 17 Milliarden Mark schätzen Fachleute den volkswirtschaftlichen Schaden pro Jahr. In den Betrieben sind fünf bis zehn Prozent der Mitarbeiter krank; jeder Alkoholkranke fällt im Durchschnitt pro Jahr 28,6 Tage allein deswegen aus.

Der Berber mit der Wermutflasche, der auf der Parkbank vor sich hin brabbelt, ist eher Karikatur als charakteristisch für die Krankheit. Bei einer überraschenden Durchsuchung aller Schreibtische und Schränke nach verlorenen Unterlagen in einer großen Versicherungsfirma fanden die Suchenden kürzlich wahre Spirituosenlager in den Schubladen und Fächern ihrer Mitarbeiter – auch und vor allem in den Chefetagen. In den Büros und Lagerhallen, am Fließband und am heimischen Herd der Hausfrauen wird mehr gesoffen als im Park. An fast drei Millionen Arbeitsplätzen steht die Flasche neben Schreibtisch und Werkbank.

Richter, die während der Verhandlung einschlafen, Ärzte, die ihre zitternden Hände mit einem schnellen Schluck beruhigen, Politiker, die im Parlamentsplenum rumröhren, und Polizisten, die betrunken im Streifenwagen die Sirene aufheulen lassen, sind keine Einzelfälle mehr. Sie signalisieren einen Trend.

Er wird abgewehrt und verharmlost. Eine Millionen-Menge verfolgt die öffentlichen Räusche des kranken Fernsehstars Harald Juhnke und Branko Zebec, Fußballtrainer bei Eintracht Frankfurt, mit Gruseln und Erleichterung: Die saufen auch am Arbeitsplatz, na und, sind sie nicht tüchtig?

Seit einem Grundsatzurteil des Bundessozialgerichts vom 18. Juni 1968 gilt Alkoholismus in der Bundesrepublik als eine Krankheit. Hauptmerkmal: Kontrollverlust. Und obwohl immer mehr Menschen das akzeptieren – 52 Prozent kennen inzwischen persönlich einen Alkoholiker –, bleibt die grundsätzliche Einstellung ächtend: Können sich eben nicht zusammenreißen, die Typen.

Zu fest sitzt ein seit Jahrhunderten gepflegtes Stigma moralischer Verurteilung, das Professor Hans Bürger-Prinz, der vor einigen Jahren verstorbene „große alte Mann" der deutschen Psychiatrie, 1938 auf den „wissenschaftlichen" Nenner brachte: „Die Alkoholiker sind sehr häufig erregbare, zu Tobsuchtsanfällen oder Mißhandlungen neigende, willensschwache, haltlose, triebhafte, einsichtslose, lügnerische, hemmungslose, stimmungslabile, leicht schwachsinnige, kriminelle Persönlichkeiten." Viele dieser Klischees haften bis heute.

★

Daß ich Alkoholiker sein könnte, habe ich während meiner Saufzeiten nur einmal ausgesprochen. Ängstlich und voller Scham. Mit Hilfe meiner Frau gelang es mir aber schnell, diesen schmachvollen Verdacht zu zerstreuen. Das war fast fünf Jahre vor dem Ende.

Zwar wußte ich, daß ich zuviel trank, ich schob es aber auf „endogene Depressionen", die ich von Fachleuten behandeln ließ. Später versorgte ich mich mit anderen wohlklingenden Diagnosen: neuro-vegetative Dystonie, orthostatische Dysregulation, Herz-Kreislauf-Neurose, Magen-Darm-Katarrh.

Für jeden körperlichen Befund konsultierte ich einen anderen Arzt, jedem räumte ich zwei, drei Bier pro Tag ein; auch mal eine Flasche Wein: „Sie kennen das ja, Herr Doktor." Und wie der das kannte.

Bis zuletzt klammerte ich mich an meine Depressionen. Wer will schon einfach Säufer sein? Wilfried, ein rheinischer Gemütsmensch, der seit Jahren trocken ist, führt noch heute in AA-Gruppen von Zeit zu Zeit bewegte Klage darüber, daß er das am schwersten verkraften könne: „Irgendwat Lateinisches oder Griechisches tät schon schmücken;

Problem Alkoholismus im Film*: „Ist es Samstag oder doch Sonntag?"

* Szene aus dem Billy-Wilder-Film „Das verlorene Wochenende" (1945).

die anderen im Büro haben alle Krankheiten mit dekorativen Namen."

★

Krankheiten von der feinen Sorte, auch verharmlosende Organdiagnosen, sind von Medizinern schnell zu haben. Das hat nicht nur damit zu tun, daß, wie die Hauptstelle gegen die Suchtgefahren schreibt, „Medizinalpersonen eine statistisch überzufällige Häufung von Abhängigkeiten aufweisen", also kräftig saufen, sondern auch damit, daß diese Krankheit die professionelle Identität der Mediziner, Psychiater und Sozialarbeiter provozierend in Frage stellt.

Tatsächlich ist die Helfer-Branche dieser Sucht gegenüber ohnmächtig. Weder über die Beschaffenheit der Krankheit Alkoholismus – es gibt mindestens 180 Definitionsversuche, mal über die Trinkmenge, mal über den Typ des Trinkenden, mal über die sozialen Ursachen oder Folgen des Suffs – besteht Klarheit, noch herrscht über die Persönlichkeitsstruktur potentieller Opfer oder über Therapieformen und -methoden Einigkeit.

★

Warum? Warum? Warum? An guten und ernsthaften Vorsätzen hat es nicht gefehlt. Mangelnde Willensanstrengungen, mein Trinken aufzugeben, habe ich mir nicht vorzuwerfen. Ich kannte genügend Leute, die mehr tranken als ich. Genügend auch, die länger soffen. Aber wenn es darauf ankam, konnten sie aufhören, ich nicht. Warum?

Bevor ich zu den AAs ging, habe ich mit einer Psychoanalytikerin versucht, das herauszukriegen. Vergeblich. Zwei Jahre steckte ich zusätzlich voller Psychopharmaka und sah mir zu, wie mein Leben im Zeitlupentempo ablief. Ich kotzte mich an.

Dann folgten Konsultationen bei Psychotherapeuten aller Art, Gespräche einzeln, auch in Gruppen.

Die Experten bescheinigten mir, daß ich zu sensibel sei für diese Welt, ermunterten mich, doch von meiner Intelligenz Gebrauch zu machen. Ich hielt Trinkpausen ein, beschränkte mich auf Bier, versuchte den Alkoholgenuß aufs Wochenende zu begrenzen. Dann brach ich wieder ein. Immerhin hielten mich die Ärzte und Psychologen, knapp genug, am Leben. Von mir lebten sie auch nicht schlecht.

Nie ging es bei diesen Bemühungen um Alkoholismus. Das Wort fiel nicht. Immer ging es nur um die Gründe meines Saufens. Ich grübelte über gesellschaftliche Bedingungen, frühkindliche Traumatisierungen, fehlende religiöse Bindungen. Dabei stieß ich gewiß auf wichtige Aspekte meines Lebens. Aber ich trank weiter: zwanghaft und zunehmend zerstörerisch. Vernichtungstrinken nannte ich das.

Erst als eine Entmündigung unabwendbar schien, stießen mich in einer psychosomatischen Klinik Ärzte brutal auf meine Alkoholabhängigkeit. Sie schickten mich zu AA.

★

Auf Ursachenforschung lassen sich die Anonymen Alkoholiker nicht ein. Sie halten den Streit der Wissenschaftler für belanglos. „Sieben Gründe hat der Mensch zum Saufen", spotten sie in den Gruppen; „Montag, Dienstag, Mittwoch . . ."

Für die AAs ist Alkoholismus eine Primärkrankheit, einer Allergie vergleichbar. Kennzeichnend ist, daß der Trinkende seinen Konsum nicht kontrollieren kann. Er ist abhängig, für immer. „Genesung" heißt für AA, mit dieser Krankheit leben zu lernen – und das geht nur in völliger Abstinenz. Schon eine Cognacbohne oder ein Löffel Weingelee kann den Rückfall bedeuten.

Die Anonymen Alkoholiker diagnostizieren die Krankheit nicht bei anderen. Sie überlassen es jedem, der zu ihnen kommt, selbst zu entscheiden. Sie raten sogar in einer Programmschrift: „Gehen Sie in die nächste Kneipe und versuchen Sie, kontrolliert zu trinken. Versuchen Sie zu trinken und ganz plötzlich aufzuhören. Versuchen Sie es mehr als einmal. Wenn Sie ehrlich zu sich selbst sind, brauchen Sie nicht lange, um zu wissen, was mit Ihnen los ist."

Wer sich als Alkoholiker erkennt, kann nur am Leben bleiben, sagen die AAs, wenn er den Kampf mit der Flasche aufgibt. Denn die Sucht ist tödlich, das wissen sie aus eigener Erfahrung.

Um aber die Finger für immer vom Alkohol lassen zu können, wird der Betroffene sein Leben ändern müssen. Für AA ist Alkoholismus ein Persönlichkeitsproblem: Alkoholismus hat man nicht, Alkoholiker *ist* man.

Weiß das, wer sich zum erstenmal mit den Anonymen Alkoholikern einläßt? Die meisten versuchen es mit AA – von trockenen AAs, der Telephonseelsorge, ihrem Hausarzt, einer Fachklinik oder durch Berichte in der Presse und im Fernsehen angestoßen –, weil sie keinen anderen Ausweg sehen. „Was hatte ich denn für eine Wahl", sagt Bernhard aus Kiel: „Ich hätte Scheiße gefressen, wenn das geholfen hätte." Heinz aus Nürnberg: „Bis nach Sibirien wäre ich zu Fuß gelaufen, wenn ich darin Hoffnung gesehen hätte."

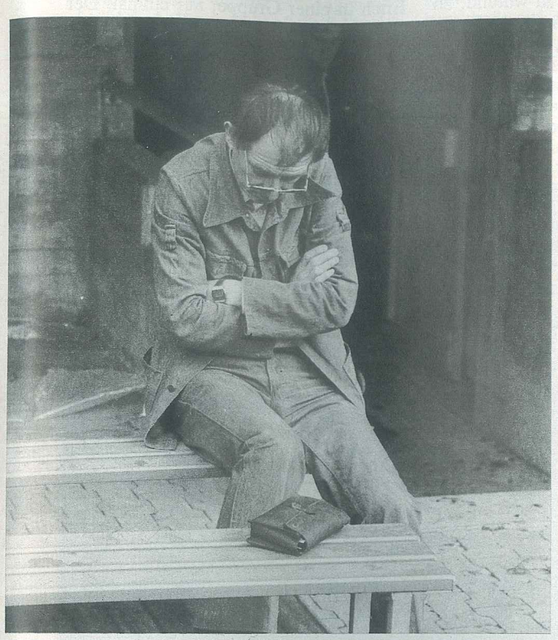
Niemand, der zu AA geht, vergißt seine erste Begegnung. Margarete aus Köln, eine 40jährige Beamtin, hat den Tip von der Telephonseelsorge. Sie zögert lange, bevor sie die Kontaktstelle in der Kölner Trajanstraße ansteuert, braucht auch Tabletten und viel Schminke, um die Angst zu überwinden. Sie ist vor 18 Uhr dort, der AA-Treffpunkt ist noch geschlossen. „Ich bin dann voller Angst, furchtbar aufgeregt und schwitzend, um den Block gerannt, einige Male", erzählt sie. Von außen sieht das Haus nicht sehr einladend aus, von innen auch nicht. „Soweit bist du also gekommen", schießt es ihr durch den Kopf.

Ein Mann fragt nach ihrem Namen. Er duzt sie. Wie er heißt, kriegt sie nicht mit. „Dann nahm er mich, und ich zitterte, mit in einen Hinterraum. Das war so eine Art Korridor mit alten abgewetzten Sesseln. Da lagen Zigarettenkippen rum. Und dann sagte er: ‚Setz dich hin.' Und er fragte: ‚Was willste haben, Kaffee, Sprudel oder was?' Ich sagte: ‚Kaffee.' Und da holte er mir Kaffee, und da frug er: ‚Mit Zucker, mit Milch?' Und das waren ja so Dinge, die kannte ich überhaupt nicht. Da kam in mir so was wie Vertrauen hoch."

Fernsehstar Juhnke, Fußballtrainer Zebec, „Bild"-Schlagzeilen: „Na und, sind sie nicht tüchtig?"

Für Margarete strahlt der Mann „eine unheimliche Ruhe" aus. Er schlägt ihr vor, ein Meeting in einem kirchlichen Gemeindezentrum zu besuchen. Sie erzählt: „Und dann kam ich in einen Raum, da saßen so etwa zwanzig Leute. Das Meeting hatte schon angefangen, und die rauchten. Es war ein furchtbarer Qualm. Ich setzte mich auf einen freien Stuhl. Ja, und dann redeten sie, und ich verstand es zum Teil überhaupt nicht. Das ging so an mir vorbei, und die Leute guckten mich natürlich an. Sie guckten nur. Ich hab' mich furchtbar geschämt. Aber ich hatte auch Vertrauen, ich weiß nicht warum."

In einem Rundgespräch kommt jeder zu Wort, und jeder beginnt mit der Formel: Mein Name ist soundso, ich bin Alkoholiker. Margarete: „Und dann kam die Runde an mich, und da habe ich meinen Namen gesagt, und als dann dieses Wort kam, kriegte ich das nicht raus. Das war wie ein Block, da zog sich mir der Hals zu, da hab' ich geweint."



Einige Teilnehmer kommen nach der Sitzung zu ihr, was sie, wegen der Tabletten, nur ganz schemenhaft wahrnimmt. Eine ältere Dame sagt spontan: „Du kriegst meine Telephonnummer, du kannst mich immer anrufen. Als ich dich reinkommen sah, da habe ich mich gesehen, wie ich vor drei Jahren aussah. Du bist ja total kaputt."

Viele geben ihr Telephonnummern, schreiben sie in Margaretes Notizbuch, weil die keinen Stift halten kann. „Und dann haben sie mir gesagt, ich soll wiederkommen. Ich hab' das alles nicht verstanden, ich hab' nur im Kopf gehabt: keine Tabletten, nicht trinken, ich soll anrufen und wiederkommen. Ja, und das habe ich auch getan."

Wenn AA-Mitglieder von ihren ersten Empfindungen in einer Gruppe erzählen, dann wird ihr Ton enthusiastisch und für Außenstehende befremdlich gefühlsgeladen. Viele weinen. Es fallen Worte wie Heimat und Familie, Geborgenheit, Halt, Vertrauen. „Ein warmes Strömen" sei durch ihn hindurchgegangen, berichtet Alexander aus Hamburg, ein cooler Mann.

Zu verstehen ist dieser Überschwang für Außenstehende schwer. „Ihnen fehlt", wie es die abhängige Suchttherapeutin Toni ausdrückt, „die tödliche Vorerfahrung einer durch und durch vergifteten Einsamkeit."

Ganz gleich, ob die letzte Phase des Suffs „zu Hause in aller Stille stattfand", wie es Beate aus Kassel ausdrückt, oder ob einer versucht hat, in Gesellschaft zu bleiben – durch Lügen und Vertuschungen, durch die ständige Konzentration auf Stoffbeschaffung und schließlich den quälenden Willen, sein Trinken in den Griff zu kriegen, vereinsamt jeder.

Beim ersten Eintritt in die Gruppe ist diese Isolierung plötzlich zu Ende. Zumeist ist der Neuling überwältigt von drei Erfahrungen: Er wird angenommen, wie er ist. Die Gruppe signalisiert Hoffnung. Er lernt mit einfachen Tricks, seine Lage zu erleichtern.

Ob einer betrunken ist oder nicht, er ist willkommen. „Wie heißt du mit Vornamen? Willst du von dir was erzählen?" sind die einzigen Fragen, die ihm zugemutet werden. Viele versichern ihm: „Schön, daß du da bist", und raten: „Hör einfach zu." Der Neue erfährt, daß er krank ist, nicht haltlos und schlecht. Mancher hört das zum erstenmal.

Kein AA-Neuling muß sagen, wer er ist, was er macht und wo er wohnt. Er braucht kein Aufnahmeritual zu überstehen, keine Formulare auszufüllen, keinen Beitrag zu bezahlen und keine Verpflichtung abzugeben. Daß er den Wunsch hat, mit dem Trinken aufzuhören – einzige Voraussetzung zur Teilnahme bei AA –, entnimmt jeder der Tatsache, daß er da ist. Alle wissen von sich selbst, wie schwer sie den Weg in die Gruppe gefunden haben.

Für die Neuen ist diese Annahme ohne Bedingungen eine große Entlastung. Erwin aus Frankfurt staunt noch nach Jahren: „Die wollten nichts von mir. Ich verstand nicht viel, aber ich war ganz sicher, daß sie alles von mir verstanden." Sie legen ihm nahe, auch zu den Blaukreuzlern oder zu den Guttemplern zu gehen: „Vielleicht gefällt's dir da besser."

Fassungslos erlebt Ulrike aus Hamburg, daß sie ihr Zittern nicht verstecken muß. „Sie hatten mir Kaffee hingestellt, ich wollte den auch so gern trinken, aber mir wackelten die Hände so, daß ich die Tasse nicht hoch kriegte. Mein Nachbar grinste und flüsterte mir ins Ohr: ‚Versuch's doch mit beiden Händen, das haben alle hier gemacht.'"

Neulinge, die zuvor nicht in Therapie waren und die mit Entzugserscheinungen oder noch „zu" in ihr erstes Meeting kommen, haben oft das Gefühl, sie seien die einzigen Alkoholiker im Raum. Keiner wirkt verwahrlost. Alle sind gut gekleidet, haben klare Augen und labern nicht. Vor allem staunte Heike aus Göttingen: „Mein Gott, die konnten ja lachen."

Das ist ein hoffnungsvoller Schock. Offenheit, Herzlichkeit, Ehrlichkeit und Ruhe sind Begriffe, mit denen Neulinge ihre ersten Eindrücke von der Gruppe beschreiben. Nur wenige, wie Sigrid aus Hannover, fühlen sich ausgeschlossen von einer Clique Eingeweihter. Sie ist dann zu einer anderen Gruppe gegangen.

Anders als es manche aus Zwangsaufenthalten in Landeskrankenhäusern gewohnt sind, schiebt in der Gruppe keiner die Schuld an seinem Trinken auf andere. Mit einer zugleich erschreckenden wie befreienden Ungeschminktheit sprechen die AAs über ihre Trinkzeit, die sie in Schuld und Isolation geführt hat; oft in Arbeitslosigkeit, in die Klapse oder in den Knast.

★

Ich habe AA in der Klinik kennengelernt, hatte längst den Entzug durchgezittert, hielt mich auf Distanz. Im Grund wollte ich noch immer rausfinden, warum ich nicht richtig ticke, um das abzustellen und dann zivilisiert zu trinken.

Die Schilderungen meiner neuen Freunde fand ich nicht nur erleichternd. Gewiß, daß die über ihre Lügen und über ihre ständigen Niederlagen, über ihr grausiges Verhalten gegenüber der Familie, über ihre Großspurigkeiten und ihren Selbsthaß so offen reden konnten, beeindruckte mich. Sie sprachen Sachen aus, die ich nicht einmal zu denken gewagt hatte. Als Schweinehund war ich offenbar kein Sonderfall.

Es stimmte auch alles. Nichts, was da zur Sprache kam, war mir fremd. Ihre Suffszenen, ihre Selbstbelügungen, ihre Maßlosigkeit, ihre Jammerei – alles auch

meine. Da mochten Details austauschbar sein, das Gesamtbild war dasselbe.

Die sagten auch keine Sprüche auf, die sie in Lehrbüchern gefunden hatten. Die Gesichter redeten mit, der ganze Körper. Ihre Sprache war saftig und prall, oft dialektgefärbt. Die waren echt.

Aber genau das erschreckte mich. Wo war ich eigentlich echt? Was blieb von mir? Alles, was ich bis dahin für meine Persönlichkeit gehalten hatte, hatten die auch. War ich denn nichts als ein Bündel von Suchtsymptomen? War ich denn nur Alkoholiker – reduziert auf meinen Vornamen und meine Trinkgewohnheiten?

Ich hatte Angst, aber ich war auch neugierig. Den anderen mußte es ja ähnlich gehen. Besonders bedrückt schienen sie deshalb nicht.

★

Nie mehr trinken, nie. Nicht in drei Jahren, nicht in zehn, nicht in vierzig. Keiner, der aufhören will, hält diese Vorstellung aus; nicht Silvester, nicht zum Geburtstag, nicht zur goldenen Hochzeit. „Heute nicht", setzt AA dagegen, „nur für heute will ich leben." Und: „Laß das erste Glas stehen." Kleine Schritte, einfache Faustregeln – das ist die wichtigste Hilfe für den AA-Neuling, der aus dem Kampf mit der Flasche aussteigen will.

Sie geben keine direkten Ratschläge. Daß die Neulinge keinen Bedarf mehr haben an Bescheidsagern, wissen sie aus eigener Erfahrung. Sie erzählen von sich, aber ihre Erlebnisse sind eindringliche Empfehlungen: das Wichtigste zuerst. Eins nach dem andern. Eile mit Weile. Eine Nummer kleiner, bitte. Werde nicht zu hungrig, zu wütend, zu einsam, zu müde zu irgendwas. Bevor du wieder das Glas hebst, heb den Telephonhörer und ruf einen Freund an. Es ist immer das erste Glas, mit dem das Saufen beginnt, nicht das sechste oder siebte. Nimm dich nicht so wichtig.

★

Kalendersprüche, Pipikram, verhaltenstherapeutische Binsenweisheiten. Wer weiß das nicht? Ich wußte alles. Tagelang, nächtelang hatte ich mir den Kopf zerbrochen über mich und mein Leben. Ich hatte studiert, gelesen, Therapien durchprobiert. Der Erfolg? Alles Scheiße.

„Da ist keiner, außer er sei zu intellektuell, der die Anonymen Alkoholiker nicht begreifen könnte", sagt Walther Lechler, Chefarzt der Psychosomatischen Klinik in Bad Herrenalb, einer der nichtabhängigen Wortführer für AA in Deutschland. Für einen Intellektuellen hielt ich mich, mit ihrer „nonverbalen Sprache des Herzens" sollten die AAs mir vom Leibe bleiben.

So habe ich lange gedacht. Hatte Vorbehalte, hinterfragte. Dann traf ich Erich in einer Gruppe, nur einmal. Der war viel intellektueller als ich. Er sah aus und redete wie Bert Brecht: Cäsarfransen, Lederjacke, randlose Brille, geklaute Gescheitheiten aus allen Kulturkreisen.

Erich war spitzfindig, witzig, sarkastisch. Er wußte alles über AA, alles über Alkoholismus, alles über Therapien. Er glaubte nichts. Jeden Satz fing er mit „Ja, aber" an. Drei Wochen später war er tot, Leberzirrhose. Auf einer Parkbank haben sie ihn gefunden. Seine Todesanzeige begann mit den Worten: „Plötzlich und unerwartet . . ."

Ich hörte nicht auf zu denken, ich dachte anders. Ich mühte mich zuzuhören. Ich versuchte die Person zu akzeptieren, auch wenn ich ihre Meinung für bekloppt hielt. Ich merkte, daß Solidarität und Toleranz für mich nur Worte gewesen waren.

Es fällt mir oft noch heute schwer, diese Begriffe in Taten umzusetzen. Aber im selben Boot lernt es sich leichter. Auch muß ich ja nicht alle lieben bei AA, mich liebt auch nicht jeder. Im Suff habe ich das freilich geglaubt.

„Nur du allein schaffst es", sagen sie, „aber du schaffst es nicht allein." Das ist auch so eine Kalenderweisheit. Sie stimmt. Ich habe es erlebt.

★

Der Finanzmakler William Griffith Wilson aus New York, damals 39, und der Chirurg Dr. Robert Holbrook Smith aus Akron im amerikanischen Bundesstaat Ohio, 55, machen 1935 als erste die Erfahrung, daß trockenbleiben kann, wer mit einem Leidensgenossen über seinen Suff redet.

Bill Wilson hat geschäftlich zu tun in der Provinzgroßstadt Akron. Sein Projekt schlägt fehl. Unruhig rennt er im Foyer des Mayflower Hotel auf und ab, von der Bar an einem Ende der Halle zum Aushang der Kirchen am anderen. Bill Wilson ist Alkoholiker, ein hoffnungsloser Fall, sagen die Ärzte nach 43 stationären Entzugsbehandlungen. Doch seit sechs Monaten hat er nicht getrunken.

Aus der Bar dringt Gelächter. Soll er sich auf ein Ginger Ale hineinsetzen? Oder ein, zwei Gin riskieren? Bill Wilson wackelt. Seine derzeitige Trockenheit verdankt er der Oxford-Bewegung, einer religiösen Gruppe, in der auch andere Trinker aufzuhören versuchen. Jetzt braucht er ein Gespräch, am besten mit seinesgleichen. Er ruft einen Geistlichen an.

Über dessen Vermittlung gelangt Bill an Bob, der aber leider volltrunken ist. Auch Bob gilt als hoffnungsloser Fall. Nur mit Mühe kann seine Frau den Chirurgen am nächsten Tag bewegen, zum Treffen mit Bill zu fahren. „Aber fünfzehn Minuten von diesem Unsinn sind das Äußerste", knurrt er. Das Gespräch dauerte über fünf Stunden. Bob beschließt auf der Stelle, nicht mehr zu trinken.

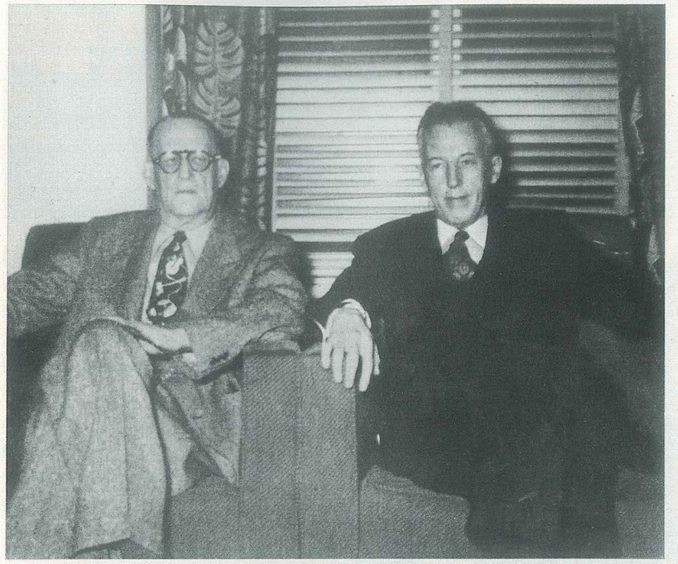
Doch bei einem Ärztekongreß in Atlantic City fällt er Wochen später noch einmal um. Er säuft bis zur Bewußtlosigkeit. „Als ich zu mir kam", erzählt Bob später, „fand ich mich im Heim eines unserer Freunde. Bill kam herüber und brachte mich nach Hause und gab mir an diesem Abend ein oder zwei Glas Scotch und am nächsten Morgen eine Flasche Bier. Das war am 10. Juni 1935, und seitdem habe ich keinen Alkohol, in welcher Form auch immer, mehr zu mir genommen."

Dieser Tag gilt als Gründungstag der Anonymen Alkoholiker. In München fordern zum selben Zeitpunkt deutsche Psychiater auf einem Fachkongreß, Alkoholiker gehörten ins KZ.

Mit der selbsterprobten Methode bleiben Bill und Bob in den folgenden Jahren trocken und versuchen anderen Alkoholikern zur Nüchternheit zu verhelfen. Es ist ein mühsames, oft enttäuschendes Unterfangen. Aber es geht.

1939 besteht die Gemeinschaft aus 100 Mitgliedern, und Bill schreibt über ihre gemeinsamen Erfahrungen ein program-

AA-Kongreß in New Orleans 1980: „Nur du allein schaffst es – aber du schaffst es nicht allein"



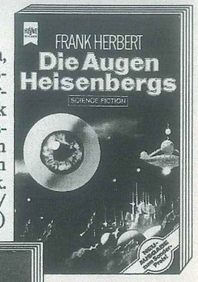
AA-Gründer Smith, Wilson (1949): Eingeständnis eigener Machtlosigkeit

Heyne Science Fiction und Fantasy

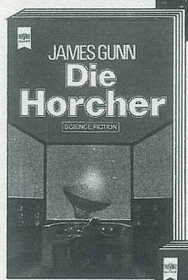
Führend

Die Leser wissen warum

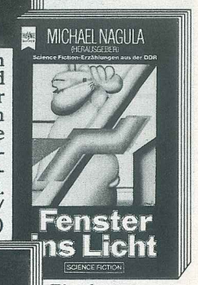
Jeden Monat 8 bis 9 Neuerscheinungen. Über 350 lieferbare Titel.



Lange vergriffen, jetzt als Neuausgabe zum Sonderpreis. Frank Herberts Zukunftsbild von einem Leben unter dem Diktat der Genetik. (Heyne SF 3926/ nur DM 3,80)



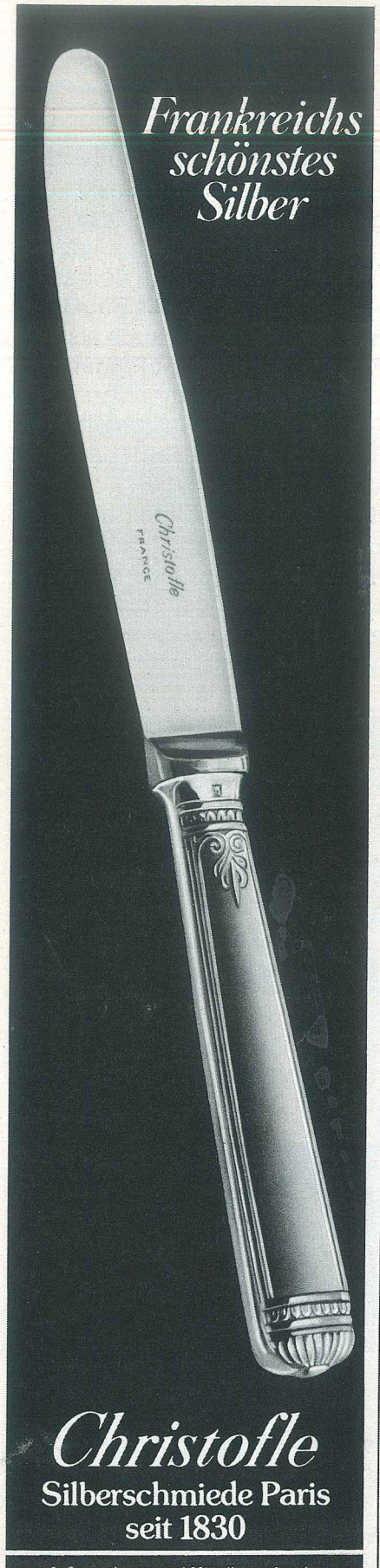
»Die Horcher«, das Hauptwerk von James Gunn und einer der wichtigsten SF-Romane der siebziger Jahre. (Heyne SF 3951/ DM 6,80)



Ausblicke in andere Räume und Zeiten, aus einer anderen deutschen Perspektive. Die besten SF-Erzählungen von Autoren aus der DDR. (Heyne SF 3952/ DM 7,80)

Ein ebenso spannender wie ergreifender SF-Roman voll hintergründigem Humor, zugleich eine bitterböse Satire auf die menschliche Eitelkeit. (Heyne SF 3945/DM 5,80)

Der Fantasy-Erfolg der letzten Jahre. Die phantastische Erdsee-Trilogie von Ursula K. LeGuin: »Der Magier der Erdsee«, »Die Gräber von Atuan« und »Das ferne Ufer«. (3675–3677/je DM 5,80)



matisches Buch: „Alcoholics Anonymous".

So heißt fortan die Gemeinschaft, die sich rapide ausbreitet. Schon ein Jahr nach Erscheinen des „Big Book", das zu einer Art AA-Bibel wird und in Deutschland das „Blaue Buch" heißt, ist die Mitgliederschaft auf 2000 gestiegen, bis Ende 1941 klettert sie auf 8000, 1968 werden etwa 10 000 AA-Gruppen mit 200 000 Mitgliedern allein in Nordamerika gezählt. Jetzt gibt es AA in 110 Ländern, am Treffen in Frankfurt nimmt erstmals auch eine Delegation aus Polen teil.

Angekündigt durch eine Zeitungsanzeige, beginnen die Anonymen Alkoholiker ihre Arbeit in der Bundesrepublik Deutschland am 1. November 1953 um 14.00 Uhr im Münchner Hotel Leopold. Amerikanische Soldaten und Offiziere haben ein öffentliches Meeting arrangiert, etwa zehn Deutsche sind gekommen.

Drei bleiben übrig: Max, Heinrich und Kurt. Zusammen mit Master Sergeant Bob Sprague von der U.S. Air Force, der seit fünf Jahren bei AA ist, halten sie durch. Die Gruppe wächst langsam, bleibt zunächst unter sich.

Von Ausländern angeregt, von interessierten Ärzten und Pastoren unterstützt und aus der AA-Zentrale in New York mit Material versorgt, starten einige Jahre später Gruppen in Karlsruhe (1960), Hamburg (1961), Düsseldorf und Berlin (1962). Erst 1963 schafft Harry aus Bad Reichenhall Ansätze für einen bundesweiten Kontakt mit einem Informationsblatt für alle deutschsprachigen Gruppen.

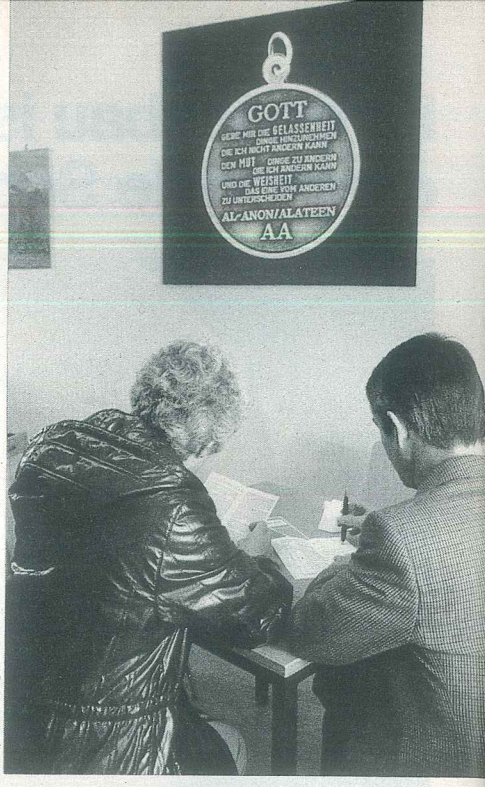
Nun geht es auch in Deutschland schnell. Im Dezember 1966 gibt es 33 Gruppen, 1975 sind es fast 500. Fünf Jahre später schätzt AA, daß 23 000 Trinker in 1380 Gruppen um ihre Nüchternheit ringen.

Und auch bei derzeit 1600 Gruppen – manche in Gefängnissen und Landeskrankenhäusern – glaubt AA-Sprecher Hans in München nicht an Stagnation: „Die Zahl der Gruppen wächst vielleicht nicht mehr so schnell, weil in den Städten ein gewisser Sättigungsgrad erreicht ist. Aber die Gruppen selbst werden größer." Der Literaturumsatz zeigt: Es kommen ständig mehr.

★

Mit sieben, acht Leuten hatte ich gerechnet, als ich im Dezember 1976 zum ersten Mal meine spätere Stammgruppe besuchte. „Mittwoch, 20 Uhr, Gemeindehaus", stand in der Lokalzeitung; „Treffen der Anonymen Alkoholiker". Ich mußte mich aber fast mit Gewalt durch die Tür quetschen, so voll war es.

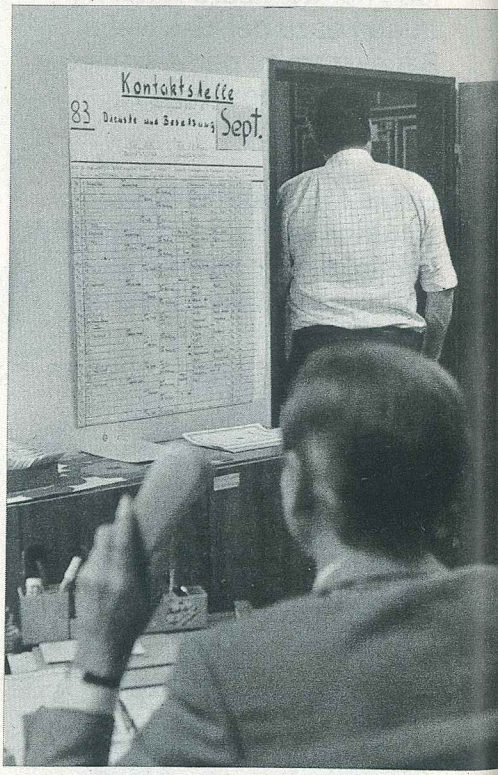
Etwa zwanzig Leute, zu etwa zwei Drittel Männer, fast alle zwischen dreißig und fünfzig, drängten sich um einen Tisch. Ein paar hockten auf zusätzlich reingeschleppten Stühlen an den Wänden, zwei standen sogar. Ich schwitzte nicht nur vor Aufregung.



AA-Kontaktstelle in Köln
Ob einer betrunken ist oder nicht . . .

Mit mir kamen noch zwei Neue. Schon am nächsten Mittwoch zog die Gruppe um in einen größeren Saal des Gemeindehauses. Die Gruppen-Wärme blieb, auch die Fröhlichkeit. Die Zahl der Mitglieder wuchs weiter.

Bald waren es dreißig, dann über vierzig. Meine Stammgruppe war beliebt in



AA-Kontaktstelle Frankfurt
. . . er ist willkommen

der Umgebung wegen eines besonders herzlichen und fürsorglichen Tons gerade gegenüber Neuen.

Zwei Jahre lang war ich jeden Mittwoch dabei. Ich fühlte mich wohl. Was „Kapitulation" und „Tiefpunkt" bedeuten, lernte ich gründlich. Weil immer Neue kamen, drehte sich das Gespräch fast ständig um den ersten Schritt des AA-Programms: „Wir gaben zu, daß wir dem Alkohol gegenüber machtlos sind und unser Leben nicht mehr meistern konnten."

Das hatte ich längst zugegeben, ohne Wenn und Aber. Aber wie „meistere" ich – was für ein anspruchsvolles Wort – mein Leben jetzt? Meist war für solche Themen keine Zeit.

Zusammen mit sechs, sieben anderen Freunden beschloß ich daher, zum Wachstum von AA beizutragen. Wir gründeten eine neue Gruppe – montags.

Bald waren wir auch da fünfzehn Leute, dann zwanzig, heute oft über dreißig. Die alte Gruppe ist so stark wie eh und je. Mehr Frauen kommen inzwischen, mehr Jugendliche. Viele sind auch medikamentenabhängig. Und immer mehr sind arbeitslos.

Alle wollen wir nicht nur nicht mehr trinken. Alle wollen wir auch unser „Leben meistern". Daß das AA-Programm dafür eine vorzügliche Grundlage bietet, habe ich zunächst mehr nachgeplappert als begriffen.

★

Das Wort „Alkohol" taucht im Programm der Anonymen Alkoholiker, den von Bill Wilson und seinen Freunden 1938 formulierten „Zwölf Schritten", nur im ersten Satz auf. Der Rest beschäftigt sich mit dem Genesungsweg: dem Leben in zunehmender Nüchternheit.

Die Zwölf Schritte enthalten keine Regeln oder Gebote, sie sind Empfehlungen, gegründet auf den Erfahrungen der ersten AAs. Inhaltlich und sprachlich sind sie gefärbt durch die Prägung der AA-Gründer in der Oxford-Bewegung, einer christlichen Erweckungsgemeinschaft, von deren autoritären Gottesvorstellungen und öffentlichen Bekenntnismethoden Bill Wilson und Bob Smith sich schon abgestoßen fühlten, als sie das Programm formulierten.

Dennoch ist das AA-Programm auch im Gehalt nicht nur eine therapeutische Methode, sondern mit seinem Ausstieg aus dem kausalmechanistischem Weltbild der modernen Wissenschaft eindeutig spirituell geprägt. Es enthält nicht nur die Grundelemente der psychotherapeutischen Schulen, es greift auch auf die eiserne Ration aus dem Gedankengut aller großen Religionen zurück.

Das Programm ist weder unverbindlich noch dogmatisch. Es will gelebt sein. In der Praxis bleibt es jedem Anonymen Alkoholiker überlassen, wie er die Zwölf Schritte interpretiert und nutzt.

Um eines aber kann sich niemand drücken – das Programm mutet jedem einzelnen AA zu, sein Leben und Denken von Grund auf zu ändern. Wer Alkoholiker ist und überleben will, muß kapitulieren, zunächst vor der Flasche.

Psychosomatiker Lechler: „Aufgabe einer Existenz, um in eine neue überzugehen"

Voraussetzung dafür ist, sagen die Anonymen Alkoholiker, daß einer an seinem „Tiefpunkt" angekommen ist. Viele AAs wissen schauerliche Geschichten zu erzählen von Verbrechen, Unfällen, Wahnvorstellungen und Selbstmordversuchen, von schockierenden Erlebnissen in Gefängnissen und Irrenhäusern, in Bordellen und Spelunken, die ihnen am Ende die Augen öffneten, daß es so nicht weitergehe.

Das irritiert manche, die verborgen in ihren vier Wänden getrunken haben, Frauen vor allem. „Ich habe immer gedacht, ich müsse erst in die Gosse, um aufhören zu können", sagt Hildegard aus Berlin, „bis ich gemerkt habe, daß ich die Gosse längst in mir habe."

Der Tiefpunkt ist ein innerer Zustand. Er liegt in der Seelenlandschaft, bezeichnet nicht immer konkreten sozialen Abstieg. Daß seine kleine Tochter sagt: „Papa, du stinkst", das ist für Klaus aus Augsburg Tiefpunkt genug, signalisiert ihm das Ausmaß seiner Verwahrlosung. „Das war nach Papa und Mama das erste, was sie sagen konnte", schluchzt er: „Du stinkst."

Warum Klaus dann loslassen kann, warum er aufhört mit seinen quälenden Versuchen, kontrolliert trinken zu wollen, ist Außenstehenden kaum zu vermitteln. Was ist geschehen? fragen sie. „Vielleicht hat einer den Schalter rumgedreht", sagt Klaus.

★

Ich fürchte mich, wenn ich von meinem Leben erzähle, immer vor der Stelle, an der ich morgens um neun allein in meinem Sessel hänge, geschüttelt vom „Mandolinenfieber", gerüttelt vom „Flattermann". Ich fürchte mich nicht nur, weil ich mich ekele vor diesem grauen, stinkenden, jammrigen Stück Scheiße, zu dem ich verkommen bin. Ich habe auch Angst, weil ich weiß, daß ich immer aufs neue ins Stocken gerate an diesem Punkt. Weil ich „irgendwie" sage und „ich weiß nicht, warum" an einer Stelle, an der ich dringend etwas zu erklären hätte.

Es ist der Augenblick, an dem ich die zweite Flasche Schnaps an diesem Morgen öffne. Die erste habe ich seit fünf getrunken, um mich wenigstens anziehen zu können. Ich will zur Arbeit, aber die Flasche ist leer, und ich schaffe es nicht. Ich habe entsetzliche Angst. Ich muß zur Arbeit, es hat doch sonst noch immer funktioniert.

Mühsam schleppe ich mich in den Keller, die zweite Flasche holen. Ich will nicht, kotze trocken und schreie: „Nein, nein, nein." Aber ich gehe weiter, finde das Zeug und krieche zurück. Das letzte Stück auf allen vieren.

Zitternd drehe ich den Korken raus. Und dann? Dann ist es ganz still. Um mich herum und in mir drin. Meine Hand ist auf einmal völlig ruhig. Langsam stelle ich die Flasche auf den Tisch und sage laut und klar: „Nein. Die nicht mehr."

Kapitulation. Alles ist plötzlich ganz einfach. Alle Fragen reduzieren sich auf eine Alternative: leben oder verrecken.

Kein Warum mehr. Keine Ausrede, keine Beschönigungen. Wenn ich weitertrinke, habe ich keine Chance. Ich wanke zum Telephon und melde mich in

einer Klinik an. Dann setze ich mich wieder vor die geöffnete Flasche. Ich rühre sie nicht an, starre nur drauf.

Irgend etwas ist geschehen. Als ich es später meiner Frau erzähle, sage ich nicht, daß ich nicht mehr trinken will. Ich sage: „Ich kann nicht mehr." Sie glaubt mir. Sie glaubt mir zum erstenmal seit Jahren.

★

Ärzte und Therapeuten, die ihre Arbeit auf das AA-Programm abgestellt haben, wie Walther Lechler, bezeichnen die Kapitulation als „eine Form des Abschiednehmens, des Sterbens, die Aufgabe einer Existenz, um in eine neue überzugehen". Konrad Stauss, Chefarzt einer psychosomatischen Klinik in Grönenbach, spricht von „Ego-Mord" und „Wiedergeburt".

Tatsächlich beschreiben fast alle bei den AAs trocken gewordenen Alkoholiker ihr Loslassen als eine Art Sterben, den Beginn ihrer Trockenzeit als „meinen richtigen Geburtstag". Viele bringen zur Feier ihrer Jahrestage Kuchen mit in die Gruppe, andere laden AA-Freunde zu einer Feier ein.

Das neue Leben braucht Übung. Die nächsten elf Schritte des AA-Programms verstehen sich als eine Art Betriebsanleitung für ein Dasein nicht nur ohne Alkohol, sondern auch mit einem anderen Selbstverständnis.

In einer Arbeitsanleitung der deutschen AA heißt es: *„Die* Anonymen Alkoholiker gibt es nicht. Richtig muß es heißen: Was wollen wir? Oder noch richtiger: Was will ich? Nun, ich will nicht mehr so leben wie früher, ich will nicht mehr trinken. Um das zu erreichen, muß ich bewußt leben, muß mein Leben in Griff und unter Kontrolle halten. Ich muß lernen zu leben . . ., so wie man lesen, nähen, melken, Auto fahren und hobeln lernt. Leben ist ein Lernberuf. Und weil viele in diesem Beruf ungelernt herumpfuschen, klappt es oft schlecht."

Gelernt wird im Alltag. Die Gruppe ist Lebensschule, Übungsgelände und Spiegelkabinett zugleich. Ob es denn nicht auf die Dauer langweilig werde, immer nur über Alkohol zu reden, wollen viele Außenstehende von den Anonymen Alkoholikern wissen. Tatsächlich gibt es Gruppensitzungen, in denen das Wort Alkohol nicht ein einziges Mal fällt.

Gewiß, als Hintergrund ist das Trinkproblem immer gegenwärtig, schon weil jeder seine Wortmeldung mit dem Bekenntnis beginnt: „Ich bin Alkoholiker." Aber dann berichten die AAs detailliert und ohne Scheu von ihren Schwierigkeiten oder Erfolgen in ihren Familien, am Arbeitsplatz und beim Umgang mit anderen Menschen.

Über Schlaflosigkeit wird geredet und Langeweile, über Kinderkriegen und Älterwerden, über die Perfektionssucht beim Putzen und über Pünktlichkeit. Ärger mit Behörden, Wut über das Fernsehen, Probleme mit der Sexualität: Es gibt nichts, was in einer AA-Gruppe nicht besprochen wird. „Hier darfste über alles reden außer über zwanzig Minuten", witzeln die Berliner. Aber Zeitbegrenzungen gibt es auch nicht.

Der Ablauf einer Gruppensitzung ist überall ähnlich, nirgends gleich. AA kennt nur Empfehlungen, keine Statuten und Anordnungen. Ein gewählter Gruppensprecher eröffnet das Treffen zumeist mit der Verlesung der Präambel: „Die Gemeinschaft AA ist mit keiner Sekte, Konfession, Partei, Organisation oder Institution verbunden; sie will sich weder an öffentlichen Debatten beteiligen noch zu irgendwelchen Streitfragen Stellung nehmen. Unser Hauptzweck ist, nüchtern zu bleiben und anderen Alkoholikern zur Nüchternheit zu verhelfen."

Dann fragt er, ob jemand ein drängendes Problem habe, und notiert, wer sich meldet. Oder es beginnt ein Rundgespräch. Jeder spricht nur von sich, es gibt keine Diskussionen, keine direkten Ratschläge und keine Bewertungen. Es werden keine Theorien erörtert, und bei jedem Ausflug in allgemeine Erörterungen hebt ein mißmutiges Gemurmel an. Dann, aber nur dann, darf der Gruppensprecher den Redenden unterbrechen.

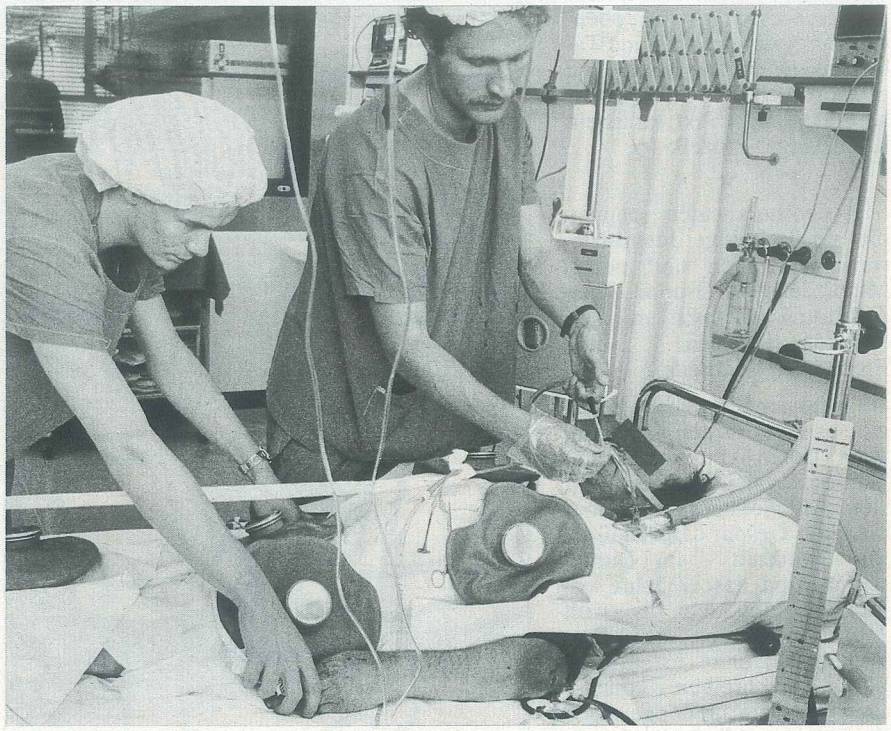
Was auch konkret das Thema sein mag, immer stehen sich in den AA-Gruppen zwei Weltbilder gegenüber: das besoffene, selbstzerstörerische des Trinkenden und das realistischere, gelassene und optimistische des Genesenden.

Friedvoll verläuft dieser Dialog keineswegs. Alkoholiker sprechen auch trocken eine rüde Sprache. Emotionsgeladen ist diese Auseinandersetzung schon deshalb, weil sie nicht nur zwischen Neulingen und Knochentrockenen geführt wird, sondern weil jeder beide Seiten in sich selbst hat. Oft ist der Dialog ein veröffentlichter innerer Monolog.

★

Ich müßte einen Brief schreiben, mitteilen, wie es mir geht. Ich schaffe es nicht. Ich sollte Tagebuch führen, manche in den Gruppen erzählen, daß es ihnen hilft. Alles in mir sträubt sich.

Ich habe eine große Scheu davor, mich festzulegen. Alles ist in Fluß, heute bin ich so, morgen ganz anders. Ich will das auch, will keine neuen Versionen von mir festschreiben.



Alkoholkranker im Delir auf Intensivstation: „Alle schon mal in die Kiste geguckt"

Daß ich krank bin, habe ich begriffen – physisch abhängig, psychisch unerwachsen, geistig hybride –, was für ein trostloser Gott meines Lebens bin ich zuletzt gewesen. Ohnmächtig und anmaßend. Ich habe nicht gelebt, ich habe mich leben lassen. Jedermanns Hampelmann habe ich abgegeben – alle durften mal ziehen. Und dann habe ich gejammert: „Mit mir kann man es ja machen." Genau, das konnte man auch.

Nein-sagen-Lernen ist das Schwerste. Das konnte ich nie. Immer hatte ich ein schlechtes Gewissen. Ich wußte ja nicht mehr, was ich den Tag zuvor gesagt oder gemacht hatte. Also besser nicht aufmucken. Zähneknirschend ja sagen, nur nicht unangenehm auffallen. Was habe ich mich gehaßt dafür.

Jetzt traue ich mich schon manchmal. Aber es kommt oft falsch raus. Wenn ich

sagen will: Nein, das kann ich oder will ich nicht, mit dir hat das nicht zu tun, sage ich statt dessen: Nein, du Arschloch. Ich verletze, weil ich nicht mehr verletzt werden will. „Das muß man üben", sagen sie in der Gruppe.

Es ist schwer. Die alten Verhaltensmuster und Wesenszüge sitzen fest wie Tätowierungen. Alte AA-Leute sagen: Die behält man auch, mit denen muß man nur besser umgehen lernen. Das habe ich schon kapiert, meine Suchtstruktur werde ich nie los. Wenn ich in Druck gerate, rauche ich zuviel, trinke zu viel Kaffee, fresse zu viel Schokolade.

Immer zuviel. „Das ist die Maßlosigkeit", sagen sie in der Gruppe, „damit hast du dein Leben lang zu tun." Franz sagt: „Wenn auf einer Tablettenröhre stand: ‚2 Stück nach dem Essen', hab' ich lieber vier genommen. Besser ist besser. So bin ich eben, allerdings nehm' ich keine Tabletten mehr." Er lacht. Und er säuft nicht. Kapitulation ist kein einmaliger Akt, es ist ein lebenslanger Prozeß.

★

Psychotherapeuten nennen die wechselseitige Identifizierung von alten und neuen Mitgliedern der Gruppe, ihren Erfahrungsaustausch und ihre Selbstdarstellungen, einen Prozeß der Nachreife.

Professionelle Therapeuten gibt es nicht in den Gruppen. AAs lassen keine außenstehenden Fachleute zu. Die meisten Alkoholiker haben aber ein gutes Gespür dafür, daß sie ihre Trinkzeit – im Durchschnitt sind das 17 Jahre bei Männern und acht bis zwölf Jahre bei Frauen – als Entwicklungs- und Erfahrungsphase abschreiben können. „Ich war doch auf der geistigen Stufe einer Minderjährigen", sagt Hedwig aus Nürnberg. Franz aus Hamburg staunt, als er die Welt wieder mit klarem Blick erkennt: „Da stehst du mit 33 Jahren da, als wärst du 18 oder 19."

Veränderungen brauchen Zeit. „Herr, gib mir Geduld, aber schnell", spotten alte AAs, wenn es den Neuen zu langsam geht. Einer Phase von vergleichsweise schnellen, vor allem körperlichen Fortschritten folgen Wochen voller Niedergeschlagenheit und Rückfallgefahren.

Unter dem Pseudonym Marion Weber berichtet eine AA in ihrer Lebensgeschichte „Die dunkle Seite meines Lebens" über diese Phase: „Ich brauche die Gruppe. Ich habe dreißig Jahre getrunken. Vieles ist in mir kaputtgegangen. Manchmal weiß ich nicht einmal, wie ich wirklich bin. Plötzlich ist da etwas Neues im Bauch, ein unbekanntes Gefühl. Es macht mir Angst, weil ich es nicht kenne, und es macht mir deshalb Schmerzen. Manchmal trinke ich im Traum wannenweise Rumtopf. Schrecke schweißgebadet hoch. Ich spüre auf meinen Lippen Fusel. Das löst Panik aus. In der Gruppe höre ich, daß alle solche Erscheinungen normal sind. Das beruhigt."

Stimmungslabil, depressiv, reizbar, egozentrisch, angstgetrieben und perfektionssüchtig fangen alle an. Vieles hält sich hartnäckig, jahrelang.

Aber nach und nach empfinden sich die AAs, die regelmäßig Gruppen besuchen, als beständiger, realistischer, aufgeschlossener für Neues und geduldiger. Vor allem bekommen sie Distanz zu ihrem früheren Leben.

„Ein kleiner Schluck kann doch nicht schaden"

Zeitlebens hatte ich Vorstellungen von mir im Kopf, wie ich eigentlich hätte sein sollen. So war ich aber nicht. Doch das durfte nicht auffallen. Ich achtete auf die Erfolgsmuster anderer. Was „man" tat, was „man" anzog, was „man" sagte, zählte für mich. Gab es mich überhaupt?

Ich riskierte nichts. Ich ging leichte Wege. Im übrigen verlief mein Leben in Konjunktiven. Man sollte, man könnte, man müßte. Aber man kann ja nichts machen.

Bei AA lernte ich zu sagen: Ich heiße Horst, ich bin Alkoholiker. Nicht „man" – ich. Ein ziemlich mieses Stück Identität hatte ich da unversehens in meiner Hand. Aber ein sicheres. Ich habe erfahren, daß ich mit meiner Krankheit Alkoholismus leben kann. Ich nehme sie an. Langsam beginne ich auch, meine anderen Schwächen zu akzeptieren. Und meine Stärken und Möglichkeiten auch.

Anders als viele in der Gruppe bekam ich entscheidende Anstöße schon in der Therapie. Ich sehe aber auch Freunde, die den selben Weg nur mit AA gehen, manche mit mehr Mühe, manche aber auch mit besseren Ergebnissen.

★

AA ist nicht therapiefeindlich. In den meisten Gruppen werden Mitglieder ermutigt, professionelle Hilfe zu suchen, wenn sie allein nicht weiterkommen. Aber umgekehrt wird es selbstmörderisch – Therapie ohne anschließende Selbsthilfegruppe bekommt nur wenigen. Auf etwa acht bis zehn Prozent schätzt Wilhelm Feuerlein die Zahl der „Spontanheilungen", gemeint sind solche Trinker, die ohne jede Hilfe das Glas stehen lassen können. AAs würden die nicht für Alkoholiker halten.

Kritiker der AA, wie der Psychoanalytiker Wolf-Detlef Rost, meinen, in den Gruppengesprächen setze sich die autodestruktive Neigung der Trinker in Form von permanenter Selbstbezichtigung fort. Ohne Zweifel haben die Bekenntnisse trockengewordener AAs oft einen selbstbestrafenden, manchmal masochistischen Ton, auch klingen die Heldentaten der Saufzeit manchmal wie Frontberichte ehemaliger Stalingradkämpfer.

Aber mit zunehmender Nüchternheit konzentrieren sich die Lebensbeschreibungen mehr auf den Genesungsprozeß als auf die Niederlagen der Vergangenheit. Berichte von Erfolgen treten an die Stelle von Lamentos über die Saufzeit. „Bei mir geht es so was von bergauf, das kann selbst ich nicht aufhalten", wundert sich Herbert aus Lüneburg nach einjähriger Abstinenz, um schnell hinzuzufügen: „Außer durch Saufen natürlich."

Je länger einer trocken ist, desto besser lernt er, mit Konflikten umzugehen und Entscheidungen zu treffen. Oft unter Schmerzen begreifen AAs, daß es ein Leben ohne Probleme nicht gibt, daß Glück aber darin bestehen kann, mit diesen Schwierigkeiten zurechtzukommen. Schulden, Arbeitslosigkeit und Krankheit sind mit dem Trockenwerden nicht plötzlich aus der Welt. Aber daß sie mit einem Gläschen in Ehren erst recht nicht verschwinden, wissen alle.

Viele stehen es nur durch, weil sie jetzt nicht mehr allein gegen den Rest der Welt antreten müssen. „Das ist das Schönste am AA", findet Uschi aus Stuttgart, „daß ich jederzeit Menschen habe, an die ich mich wenden kann, wenn ich Hilfe brauche."

Im nächsten Heft

Die AA-Formel: Hilfe zur Selbsthilfe – Alkoholismus, eine Umfeld-Erkrankung – „Greif zum Telephon, bevor du das erste Glas hebst" – AA ist nicht für alle Alkoholiker geeignet – „Wir, die Suchtgesellschaft"