

75 Jahre Anonyme Alkoholiker

In diesem Jahr feiert die Gemeinschaft der Anonymen Alkoholiker weltweit ihren 75. Geburtstag. Sie hat sich seit dem Jahr ihres Entstehens – 1935 – stetig entwickelt und über 185 Länder der Erde verbreitet. Dabei bestand sie in ihren Anfängen nur aus einer Handvoll ehemaliger Säufer, die als hoffnungslos und verkommen galten. Sie suchten nach einem Ausweg aus ihrem Dilemma und hätten sich wohl im Traum nicht vorstellen können, dass aus ihrem Bemühen eine Gemeinschaft dieser Größenordnung hervorgehen würde, die heute Millionen von Alkoholikerinnen und Alkoholikern in ihren Selbsthilfegruppen einen Weg der Genesung auf dem Fundament ihres Programms aufzeigt.

Was ist geschehen in diesen 75 Jahren?

Der Börsenmakler Bill W., der nach unzähligen Alkoholexzessen, Behandlungen im Krankenhaus und in der Psychiatrie unheilbar und unabdingbar dem Alkohol verfallen zu sein schien, geriet mit dem Gedankengut der sog. Oxford-Gruppe in Kontakt, einer religiösen Vereinigung in den USA, die u.a. absolute Enthaltensamkeit vom Alkohol predigte, um ein gottesfürchtiges Leben führen zu können. Das schien für Bill W. nichts zu sein. Als aber Ebby, sein alter Freund und Saufkumpan, mit Hilfe der Oxford-Bewegung aufhören konnte zu trinken, ließ das Bill nicht unbeeindruckt. Er schöpfte Hoffnung und machte eine vermeintlich simple, aber geniale Erfahrung. Solange er mit einem anderen Alkoholiker sprach, brauchte er nicht zu trinken.

Kurze Zeit später befand sich Bill W. in Akron, Ohio. Er ging dort Geschäften nach, die sich als äußerst schwierig herausstellten. Allein im Mayflower Hotel wurde er magisch von den Geräuschen aus der Hotelbar angezogen. Jetzt ein Glas trinken, die Wärme des Alkohols im Bauch spüren und sich entspannen – ein Traum, den er zig Male geträumt hatte, dem er sich ergeben hatte und der ihn ins Unglück stürzte. Bill begriff, dass er etwas dagegen setzen musste. Er telefonierte so lange herum und verlangte, einen anderen Alkoholiker zu sprechen, bis jemand ihn an Dr. Bob S. vermittelte, einen Chirurgen, der auch dabei war, sich zu Tode zu trinken. Beide Männer trafen sich noch am selben Tag. Dr. Bob plante eigentlich nur ein kurzes Gespräch. Es wurden Stunden daraus, und das Unfassbare geschah: sie verstanden einander in ihrer Abhängigkeit vom Alkohol, und sie sahen die Chance, einander zu helfen, wenn sie miteinander redeten.

Dies war die Geburtsstunde von AA. Beide haben seit diesem denkwürdigen ersten Treffen nie wieder getrunken, bis zu ihrem Tode.

Nun begann eine Kettenreaktion. Sie suchten nach anderen Alkoholikern, gingen in Krankenhäuser und Irrenanstalten, brachten ihnen die Botschaft der Genesung. Sie begriffen allmählich, welches Licht sie in die dunkle Welt des Alkoholikers zu bringen vermochten. Sie konnten sich plötzlich vorstellen, dass

diese Botschaft eines Tages ihren Weg in die ganze Welt finden könnte. Und so geschah es! AA wurde zu einer Gemeinschaft von Männern und Frauen, die einander dabei unterstützen, ihre eigenen Probleme mit dem Alkohol in den Griff zu bekommen und anderen Alkoholikern zur Trockenheit zu verhelfen.

Der Kreis wuchs stetig und AA wurde zum Lieblingskind der Presse, trotz oder gerade wegen des scheinbaren Widerspruchs zwischen der ungläublichen Erfolgsstory der Gemeinschaft einerseits, der jedoch andererseits sämtliche Attribute einer Erfolgsstory nach den Maßstäben des Medienzeitalters fehlten: berühmte Namen, dramatische Abläufe, verlässliche Zahlen, eine überschaubare Organisation. Doch gerade diese Mischung aus schlichter Lebenshilfe und schwer erklärbaren Erfolgen, aus scheuer Zurückhaltung und öffentlicher Attraktivität, aus lokaler Aufdringlichkeit und weltweiter Verbreitung fördert das enorme Interesse an dieser Gemeinschaft.

Die Anonymen Alkoholiker erkannten die Notwendigkeit, sich nur mit ihrem ureigenen Problem, nämlich dem des Trinkens, zu beschäftigen und sich dabei nicht durch Prestige und finanzielle Unterstützung von außen ablenken zu lassen. So entstanden die Kerninhalte ihres Programms, das einerseits auf dem spirituellen Weg der „12 Schritte“ beruht und andererseits auf den „12 Traditionen“, die die Struktur festlegen. So versucht AA, mit einem Minimum an Organisation auszukommen, und sie finanziert sich ausschließlich durch die Spenden ihrer Mitglieder. Die Gemeinschaft zählt heute ca. 2 Millionen Mitglieder weltweit.

AA in Deutschland

Im deutschsprachigen Raum begann ihre Geschichte 1953. Amerikanische Soldaten brachten die Botschaft über den großen Teich, und im Hotel Leopold in München fand 1953 das erste „Meeting“ in good old Germany statt. Dabei geschah etwas Ähnliches wie 18 Jahre zuvor in Ohio. Die Botschaft wurde von Alkoholiker zu Alkoholiker weitergegeben, die ersten deutschen Gruppen entstanden, und sie breiteten sich schnell aus. Heute findet man in den meisten Städten im deutschsprachigen Raum AA in Telefonbüchern, Tageszeitungen, Kliniken und im Internet. Die regelmäßigen Treffen – „Meetings“ genannt – finden in Kontaktstellen, kirchlichen Häusern, Krankenhäusern u. ä. statt. Jeder, der den Wunsch hat, mit dem Trinken aufzuhören, ist dort herzlich willkommen.

Wer trocken leben möchte, weil er erkannt hat, dass krankhaftes Trinken sein Leben zerstört, seine sozialen Kontakte abbricht und ihn zu einem willenlosen Etwas macht, der hat auch erkannt, dass er es allein nicht schafft. Er braucht die Gruppen, in deren Schutz es ihm möglich ist, sich von der Seele zu reden, was ihn bedrückt und ihn womöglich wieder an die Flasche bringt. Er braucht gerade deshalb den Schutz der Anonymität, den die AA ihm gewähren. Das Prinzip der Anonymität verpflichtet die Mitglieder der Gemeinschaft zu ihrem eigenen Schutz dazu, *nicht* öffentlich hervorzutreten. Dies bedeutet wiederum, dass die Gemeinschaft keine Personen oder Persönlichkeiten, die nach dem Programm von AA leben, in den Vordergrund stellt. Dadurch kann die Ge-

meinschaft ihre Unabhängigkeit vom Schicksal Einzelner bewahren, und der Einzelne wird zu seinem persönlichen Schutz vor unerwünschter Popularität bewahrt. Das ermöglicht einen angstfreien Austausch in den Meetings.

Dort ist es auch möglich, in den „12 Schritten“ zu arbeiten, die dazu dienen, durch die bedingungslose Kapitulation vor dem Alkohol und dem Eingeständnis des eigenen Versagens einen neuen Weg der Spiritualität zu finden und zu einem Leben in Würde zurückzukehren.

Wer einmal Gelegenheit hatte, an einem offenen Meeting von AA teilzunehmen, in dem nicht nur Betroffene zugelassen sind, sondern auch Menschen, die sich für die Arbeit dieser Selbsthilfegemeinschaft interessieren, wird feststellen, dass Nichttrinken und genesende Abstinenz aus ehemaligen Säuferinnen und Säufern gut gekleidete, fröhliche Menschen macht, die miteinander reden, weinen, aber auch lachen können. Es sind Menschen, die durch die Hölle des Alkohols gegangen sind, abgestumpft waren, einsam, trostlos, und die es deshalb heute, in ihrem „neuen“ Leben sehr zu schätzen wissen, was es heißt, sauber gekleidet und gut ernährt zu sein, einen Job zu haben, eine Familie etc. Wenn man ihnen begegnet, unterscheiden sie sich zunächst in nichts von „Otto Normalverbraucher“. Und dennoch ist ihr Leben anders – und sie sind anders. Sie wissen, dass sie jeden und jeden Tag ihres Lebens darauf achten müssen, das erste Glas Alkohol stehen zu lassen, um auch die nächsten ungezählten nicht trinken zu müssen. Sie versuchen, immer nur für *heute*, für diesen einen Tag, in der Gegenwart von 24 Stunden, die sie überblicken können, nicht zu trinken – dankbar, dass ihnen von einer Höheren Macht (das kann Gott sein oder eine andere Kraft) wie ein jeder es sehen möchte, heute ein trockenes Leben geschenkt wurde. Sie werden alles dafür tun, dass ihnen das gelingt. Der Gang durch die Hölle macht sie bereit, eine neue Lebensweise zu lernen, an ihren Schwächen zu arbeiten und ihre Stärken für sich und andere einzusetzen.

Ihr Lachen klingt heute befreit, ihre Gesichter sind offen, sie scheuen sich nicht mehr davor, zuzugeben, dass sie dem Alkohol gegenüber machtlos sind und dass sie ihr Leben nicht mehr meistern konnten. Denn sie wissen, in dieser tiefen Erkenntnis liegt ihre Chance, in ein neues Leben einzutreten und es so zu gestalten, wie sie es möchten, und nicht so, wie König Alkohol es ihnen erbarmungslos vorschreibt.

Die Gemeinschaft ermöglicht seit nunmehr 75 Jahren Alkoholikerinnen und Alkoholikern, als akzeptierte Mitglieder in die bestehende Gesellschaft zurückzukehren, indem sie ihnen einen Weg aufzeigt, ihre lebensbedrohliche Krankheit zum Stillstand zu bringen, wieder Lebensfreude und Lebensqualität zu gewinnen. Alkoholismus ist eine in letzter Konsequenz tödliche Krankheit, die man nicht im Vorbeigehen mal eben zum Stillstand bringen kann. Es erfordert ein ständiges Bemühen um Genesung und persönliche Entwicklung. Dass dies möglich ist, hat die Gemeinschaft der Anonymen Alkoholiker in den 75 Jahren ihres Bestehens auf sehr unspektakuläre und gerade deshalb eindrucksvolle Weise gezeigt. Dabei lautet ihr Motto: „Du allein kannst es, aber du kannst es nicht allein.“

Inge Ekwegba

Der ehrenamtliche Kollege

Wie unterscheidet man einen Angestellten von seinem ehrenamtlichen Kollegen?

Der Ehrenamtliche schaut nicht dauernd auf die Uhr, wann er endlich Feierabend hat.

Seit zehn Jahren bin ich in der Hörgeschädigten-Szene aktiv. Als Kind völlig normal hörend, hatte ich mit 17 Jahren plötzlich einen Hörsturz, verursacht vermutlich durch Antibiotika, und mit den Jahren ging das Hörvermögen kontinuierlich langsam sowie mit weiteren Hörstürzen schubweise bis zum Jahr 2000 praktisch verloren. Ein kleiner Rest im Tieftonbereich ohne Sprachverständnis blieb. „Spätertaubt“ heißt das im medizinischen Wörterbuch, ein Zustand mit dem man sich laut Meinung vieler HNO Ärzte dann eben anfreunden muss. Damals war ich 42 und wollte mich keineswegs damit abfinden, sondern ließ mir ein Cochlea Implantat (CI) einsetzen. Dies ist eine Innenohr-Prothese, noch viel zu wenig bekannt, obwohl es sie mittlerweile schon seit 25 Jahren gibt. Auch wenn das Hören damit vom Klang her zunächst gewöhnungsbedürftig war, so verstand ich doch sofort, wie viele andere Spätertaubte auch, die früher lautsprachlich kommuniziert haben. Seit Anfang 2009 bin ich bilateral (also für beide Ohren) mit einem CI versorgt, und endlich ist der Kopf damit wieder räumlich „voll“. Das Richtungshören ist wieder da, und ein wesentlich stressfreieres Hören im Störschall (Bezeichnung für ein Geräusch, das eine gewollte Schallaufnahme oder die Wahrnehmung eines Schallereignisses, z.B. eines Musikvortrags, stört) möglich. Allerdings bleibt eine Einschränkung bestehen: ein Ersatzteil, mag es noch so gut den vorherigen Zustand verbessern, ist nie einem gesunden Körperteil gleichzusetzen. Ich höre also damit für meine Verhältnisse gut, aber ich höre nicht wie ein gut hörender Mensch. Außerdem bin ich dauerhaft von der Technik und von der Energieversorgung (Batterien oder Akku) abhängig.

Mein Einstieg in die Selbsthilfe

Früher dachte ich, ich sei die Einzige in meinen noch jungen Jahren, die hörgeschädigt ist. Das haben doch sonst nur alte Leute.

Da ich mich ja zunächst mit meiner damals drohenden Ertaubung „anfreunden“ sollte, lernte ich im Rehasentrum Rendsburg „sicherheitshalber“ die Gebärdensprache – und dadurch auch andere in meinem Alter kennen, die das gleiche Handicap hatten. Eine erleichternde Erfahrung, denn diese Menschen konnten mich und meine Bedürfnisse und Probleme verstehen. Sie waren ja selber betroffen!!

Eine Frau, die seit ein paar Jahren ca. 50 km entfernt von meinem damaligen Wohnort eine Selbsthilfegruppe leitete, lud mich ein, und so hatte ich auch