

**„Erfahrungen von Heinz Kappes
durch die ‚Zwölf Schritte‘
der Anonymen Alkoholiker“**

**Erster Schritt
Stuttgart 1982**

Die Niederschrift folgt dem gesprochenen Wort. Heinz Kappes bekam den ersten Kontakt zu den „Anonymen Alkoholiker“ anlässlich eines Aufenthalts in New York und bezeichnet diese Begegnung „als Sternstunde seines Lebens“. Er erhielt dort das „Blaue Buch“ (in der ersten Ausgabe), das er später übersetzte. Persönlich lernte er die „Anonymen Alkoholiker“ erst bei den amerikanischen Truppen in Karlsruhe bei einem Meeting kennen, und unterstützte all die Jahre den Aufbau der AA-Gemeinschaft in Deutschland.

Heinz liebevoll als „adoptierter Alkoholiker“ bezeichnet, sah sich immer nur als Vermittler – „Hättet ihr es nicht aus mir herausgeholt, hätte ich es nicht sagen können. Ihr seid es, zu denen durch mich Er gesprochen hat.“ (Zitat aus: Heilung der Emotionen durch die Seele T-0193)

Der Text oder das Tondokument ist als Hilfe für den Einzelnen gedacht (oder in Kopie zur persönlichen Weitergabe an Interessierte) und darf nicht für kommerzielle Interessen genutzt werden.

Wie sind die Zwölf Schritte entstanden?

Am Anfang der ganzen spirituellen Bewegung der Anonymen steht die 'Licht-Erfahrung eines als hoffnungslos aufgegebenen Alkoholikers, Bill W., die ihn so vollkommen wandelte, daß er von da an nicht mehr trinken konnte, und das Wissen, daß er seine neugewonnene Nüchternheit nur behalten würde, wenn er versuchte, anderen leidenden Alkoholikern zu helfen, von der Krankheit Alkoholismus zu genesen. In der Folge seiner Bemühungen, dies zu tun, entstand am 10. Juni des Jahres 1935 in Akron, Ohio, Amerika, eine damals namenlose Bewegung aus trocken gewordenen Alkoholikern, die versuchten auf dem Eingeständnis ihrer Machtlosigkeit dem Alkohol gegenüber, ihr neues Leben nach spirituellen Grundsätzen aufzubauen.

Nach vier Jahren des Wachstums erschien ihr Buch „Alcoholics Anonymous“ (Anonyme Alkoholiker), das Bill in Zusammenarbeit und hartem Ringen mit den damals etwa hundert Mitgliedern geschrieben hatte. Es schlägt darin zwölf durch Erfahrung erprobte Schritte als spirituelles Programm zur Genesung vom Alkoholismus vor. Seitdem sind über zwei Millionen Alkoholiker (1993) durch die „Zwölf Schritte“ trocken geworden.

Im Laufe der Jahre haben Menschen mit anderen Krankheiten, Süchten und Störungen den Segen der Zwölf Schritte erkannt und erfolgreich für sich angewandt, und sind so auf den Weg der Genesung von ihrer speziellen Krankheit gekommen. Es entstanden und entstehen weiter neue Bewegungen, die alle dieses universale Genesungsprogramm der Zwölf Schritte zur Grundlage haben, das jedermann, der es wirklich will, für sich anwenden und verwirklichen kann.

Wie es zu den vorliegenden Ausführungen durch Heinz kam, wird nachfolgend gesagt.

Auf Bitte eines AA-Freundes hat Heinz 1982 seine Gedanken über die Zwölf Schritte der Anonymen Alkoholiker auf Kassette gesprochen. Hier der Wortlaut der Kassetten.

Liebe Freunde, die ihr diese Kassetten hört - es sind zwölf Kassetten. In seiner unwiderstehlichen Weise hat Horst mir zwölf Kassetten mit dem Auftrag geschickt - der natürlich ein Befehl ist, wenn er auch sehr freundlich ausgesprochen wurde - ich solle auf jede Kassette, es sind 60er, einen der Zwölf Schritte besprechen. Ich habe ihm zugesagt, aber eigentlich hatte Horst einen guten Riecher. Wir haben in Stuttgart davon gesprochen, ob es nicht notwendig ist, daß man über die Zwölf Schritte ein Seminar einrichtet, hier bei mir und Else etwa alle 14 Tage mit Leuten aus den Gruppen, die das Programm verwirklichen wollen. Oder anders gesagt, die durch das Programm von ihren Süchten frei werden wollen!

Eine Karlsruher Redensart in bezug auf all diese Dinge heißt: „Mr muß halt wolle wolle“. Und darum handelt es sich. Wer durch das Programm von seinen Süchten frei werden will, wird frei! Denn er steckt seine ganze Person, seinen Glauben, sein Hoffen und seine Liebe - das letztere bezieht sich auf die Mitglieder, die mit ihm leiden und mit ihm genesen - in dieses Programm und auf diesen Weg und geht und geht immer vorwärts.

Erster Schritt

Der Erste Schritt heißt: *„Wir gaben zu, daß wir unseren Süchten gegenüber machtlos sind, und daß wir unser Leben nicht mehr meistern konnten.“*

Ich habe also hier für Alkohol in der ursprünglichen Formel „Süchte“ eingesetzt. Nun ist es allmählich bekannt geworden und hinlänglich verbreitet durch das Blatt von der Herrenalber Klinik in einem Artikel von Walther L.: „Wir sind alle süchtig“. Es braucht sich also niemand mehr zu genieren, wenn er als süchtig angesprochen wird. Und es wäre viel besser, wenn jeder von uns – und jeder hat Süchte – einmal seinen Süchten nachgehen würde. Und er würde entdecken, was wir hier entdeckt haben: wir haben bei 50 aufgehört und dann kamen immer neue hinzu – es scheint eine unendliche Zahl von Süchten zu geben. Was ist eine Sucht?

Einer Sucht liegt zugrunde eine Sehnsucht nach etwas Besserem als ich jetzt bin oder habe; etwas, was ich haben möchte oder sein möchte und wofür mir die Kräfte und Mittel nicht gegeben sind, um das zu werden oder zu besitzen. Und wenn das nicht aus den eigenen Kräften geht, dann benutze ich ein Suchtmittel, das mich wenigstens für eine gewisse Zeit in den Zustand versetzt, als ob ich das, was ich sein möchte oder was ich haben möchte, wäre oder hätte. Es ist also ein Ersatz in der Erfüllung meiner Wünsche, und der Träger dieser Wünsche ist mein Ich.

Ich halte mich also bei dieser Besprechung der Zwölf Schritte nicht an irgend einen der bekannten und gedruckten Kommentare zu den Zwölf Schritten. Die sind in vielen Punkten wahrscheinlich besser als mein Versuch, so hier aus dem Ärmel auf die Kassette zu sprechen. Das soll jeder für sich dazu lesen oder als Grundlage schon kennen.

Und ich möchte ein bißchen Psychologie dazu sagen: Was ist dieses Ich, das nicht fertig wird mit seinen Süchten (Alkohol, Rauchen, Ängste, Neurosen, was immer)?

Der Mensch hat ein Ich, das Tier hat kein Ich. Der Mensch ist aus dem Tier emporgestiegen zu einem Wesen, das aufrecht geht, zu einem Wesen, das immer besser denken lernt; zu einem Wesen, das seinen Willen der Einsicht gemäß bestimmen kann, zu einem Wesen mit den höchsten Ideen und Idealen. Er ist ein Wesen, das noch längst nicht den Grad der Vollkommenheit erreicht hat, zu dem es veranlagt ist, „das immer strebend sich bemüht“, weiter zu kommen, höher, umfassender zu werden.

Aber zunächst fangen wir an, ähnlich wie die Tiere, mit einem Wesen, das noch kein Ich hat. Das sind unsere Kleinstkinderjahre, aus denen wir heranwachsen zu einem Ich. Voll Stolz stellen die Eltern fest, daß das Kleine jetzt zu einer Persönlichkeit wird, es sagt „ich“. Aber mit der Persönlichkeit sind auch die Nachteile verbunden, denn es muß sich ja durchsetzen „gegen“. Nicht nur deswegen und nicht nur dadurch, daß es seinen Willen durchsetzt durch Schreien und durch negative Handlungen, sondern auch durch positive. Es muß der Mensch sein Ich entwickeln, denn das ist zunächst das Zentrum seines Körpers. Und er muß den Körper entwickeln mit seinem Ich. Es ist das Zentrum seiner Antriebskräfte, die gehen auf die Nahrung, auf die Befriedigung von allen Bedürfnissen, später auf die Sexualität, später auf die Stellung im Leben, später auf all das, was man gerne haben oder sein möchte, von dem wir vorhin sprachen.

Zunächst ist das Ich der Mittelpunkt der werdenden Person. Und dazu kommen die Emotionen, die Gefühle: Gefühle von Ängsten und Gefühle von Überlegenheit und Gefühle von Aggression und Gefühle von Depression – alle die Emotionen und darüber der Verstand, das Denken, das nun durch die Schule und durch den Umgang mit anderen Menschen und durch den Umgang mit Ideen, durch den Umgang mit den Verhältnissen des Lebens immer mehr ausgebildet wird. Und so wächst der Ich-Mensch heran, und er ist in seiner Pubertätszeit oft kein sympathischer Zeitgenosse, da er ja dieses Ich an allen Stellen durchzusetzen versucht, am meisten bei den sogenannten Autoritäten, den Eltern oder in der Schule oder sonstigen Autoritäten, und es durchzusetzen sucht bei seinen Mitmenschen. Er will eine Position erwerben und eine Rolle spielen.

Das ist alles soweit gut, bis die Grenze erreicht ist, in der die Reife des Menschen sich im Leben bewähren muß. Dann kann das Ich, das Ego, das kann krank werden und der Betreffende ist ein Egoist. Und er sucht zunächst auf Kosten seiner Mitmenschen: in der Familie oder wenn es dann zu den Mann/Frau-Beziehungen kommt, auf Kosten des Partners oder in irgendwelchen anderen

menschlichen Verhältnissen, im Beruf, im Geschäft, mit den Mitmenschen, wo er mit ihnen zusammenkommt, sein Ich durchzusetzen.

Und da fängt dann die Frage an: Ja, tust du das auf Kosten eines anderen Menschen, den du vereinnahmen willst, den du haben willst, den du unterdrückst, indem du größer zu werden versuchst durch ihn, über ihn hinaus, – und da wird der Mensch zum Schädling, zum Parasiten, zu einem Schmarotzer, wenn er das nur passiv tut etwa durch die Ausnützung, unberechtigterweise, von Vergünstigungen bei angeblichen Krankheiten, Arbeitslosenversicherung oder anderen Vorteilen, bis hin zum Kriminellen.

Und da setzt nun die Frage ein: Bin ich eigentlich nur dieses von meinen Sehnsüchten und meinen Trieben beherrschte körperlich-vital-mentale Wesen? Oder bin ich mehr?

Und die uralte Frage, die, die Menschheit immer gequält und vorwärts getrieben hat, heißt: „Wer bin ich denn?“

Und diese Frage können wir nur beantworten, wenn wir vom Ursprung und vom Ende unseres jetzigen irdischen, leiblichen Lebens her an die Frage herangehen. Was war ich, bevor die Konzeption, die Empfängnis bei meiner Mutter angefangen hat, und was bin ich, wenn ich in dem, was wir Tod nennen, meinen Körper abgelegt habe? Das ist die eigentliche Lebensfrage des Menschen – daß er wissen muß, wer er eigentlich ist. Eigentlich heißt: in seinem eigenen, innersten, ewigen Wesen – also vor der Empfängnis durch die Mutter, der Erzeugung durch den Vater, und nach dem Ablegen des Körpers. Und hier sagt die alte Erfahrung, die ja das Ur-Wissen der Menschheit ist, um das sie immer gerungen hat: Der Mensch ist ein ewiges Selbst und hat eine ewige Seele.

Und da möchte ich meine persönliche Überzeugung gleich aussprechen: Ich bin überzeugt von der Wiederverkörperung; daß also in dem, was der Meister Eckehart, der Mystiker, „ein Funke im Göttlichen Licht“ nennt – ein Funke in diesem Licht mein eigentliches Selbst ist. Und da es ein Funke im Göttlichen Licht ist, ist es dort auch vollkommen. Jesus spricht einmal in der Bergpredigt davon: „Vollkommen wie der Vater im Himmel“, daß also sein Ursprung vollkommen ist. Und die Offenbarung, die Moses am Brennenden Busch – ihr kennt ja die Geschichte – bekommen hat auf seine Frage: „Wer bist Du eigentlich?“ Die Antwort heißt: „ICH BIN - ich bin“.

Das heißt: Im Kosmos ist ein „ICH BIN“ und in dir, dem Fragenden, ist auch dieses „ich bin“ persönlich, individualisiert, im Kosmos universal. Es besteht also zwischen diesem Selbst, dem „ICH BIN“ im Kosmos und meinem „ich bin“ eine ursprüngliche Beziehung. Er ist der Schöpfer, Er ist der Liebende, Er ist der Erhalter, Er ist Anfang und Er ist Ziel.

Und nun, nach diesem durch die ganze Menschheit gehenden Glauben der Wiederverkörperung, muß diese Seele eine große Wanderschaft antreten, muß sich verkörpern in einem Involutions-Prozeß, bis in die äußersten Energien, die wir heute wahrnehmen bei der Forschung, bis in die kleinsten Kraftzentren hinein, in die Atome, Neutronen, Positronen und was immer das ist, und muß von denen aufsteigen in die Materie, und aus der Materie in die höheren Formen der Kristalle und Metalle, und weiter in die lebendigen Wesen der Viren und der Pflanzen, und von den Pflanzen bis zu den vollkommensten Pflanzen, und dann weiter zum Tierwesen, und im Tierwesen immer weiter, bis der Augenblick kommt, wo er aufrecht geht und Mensch ist, mit all den Anlagen zu einer immer größeren Vollkommenheit als Mensch, und immer weiter. Und bei jedem neuen Geborenwerden ist vorausgegangen ein Verfall der vorhergehenden Verkörperung. Wir nennen das Tod. Aber es gibt ja eigentlich keinen Tod, sondern es gibt nur ein ewiges Neu-Werden. Und wir sind hier in diesem Leben auf der verkörperten Seite des Ewigen Lebens und gehen mit dem, was wir Tod nennen, über die Brücke in das unverkörpernte Ewige Leben und gehen durch die Zwischenstufe hindurch in den Frieden, um dann mit der Essenz des und der vergangenen Leben wiederzukommen. Es ist also eigentlich mein Wesen ein ewiges Wesen und es besteht aus dem Selbst, aus dem großen Kraftfeld aller Energien, die im Höchsten Licht – und Kraft, und Leben, und all das zusammengefaßt – der Heilige, Schöpferische Geist sind, und der Seele, die in diesem Kraftfeld der Höchsten Natur nach den Impulsen, die von dem Selbst herkommen, zu wirken hat, zu gestalten hat.

Wenn wir die Trinität des christlichen Glaubens verwenden wollen, ist das Selbst das Prinzip des Vaters, der Geist das Prinzip der Mutter und das Kind die Seele.

Wenn ich also weiterkommen will, hinter das kranke Ich, da muß ich einen Weg finden, von dem wir später sprechen werden, wie ich mich zurückziehe in mein eigentliches Wesen, und von dort her mein Ich verwenden kann, als ein Diener dieses Selbst's, als das, was diese Kräfte, die dort erreichbar sind, verwirklicht. Aber wir sind ja bei dem Ersten Schritt an dem Punkt der Machtlosigkeit.

Wenn wir die Dramen, die ein Alkoholiker oder ein Neurotiker oder ein Mensch mit all seinen Ängsten oder ein Schizoider oder wie sie alle heißen oder einer, der an den Drogen hängt oder an den Tabletten oder jemand, der ewig im Leben Rückschläge erlebt mit all seinem Streben nach höherer Stellung und Arbeit, und wenn wir an die anderen noch denken, die andere Süchte haben – wie gesagt, es gibt ja so viele –, dann sehen wir in das Drama hinein, daß ein Mensch mit denen ringt, weil er sagt: So kann ich nicht mehr länger leben!

Er kommt in die Klinik und er kommt in therapeutisch-psychiatrische Behandlung, er sucht den religiösen Weg, er sucht irgend einen Weg herauszukommen; und nun erfährt er das tragische Ende: Ich kann nicht, es gibt für mich keinen Weg mehr, außer ich werde befreit.

Und die meisten haben erkannt, daß sie durch Medizinen nicht frei werden können; die können allenfalls körperliche, also sekundäre Schäden heilen oder überwinden. Sie haben erkannt, daß sie durch das Nachdenken darüber, durch alle die Gesprächstherapien nicht weiterkommen; denn wenn ich auch verstanden habe, was meine Sucht und mein Elend ist, so bin ich damit, daß ich das weiß, noch nicht fähig, die Sucht, die Krankheit zu überwinden. Und andererseits haben viele vielleicht lange Therapien mitgemacht, in denen sie zurückverwiesen wurden auf ihre Ursprünge bis hinein in die vorgeburtliche Existenz und in das "birthing", in das Geborenwerden, und auf ihre Eltern, die Mutter oder den Vater hingewiesen wurden, oder auf die Verhältnisse, immer wieder rückwärts, um die Ursachen zu finden für ihre jetzige Störung, für die jetzige Sucht. Ich möchte euch bekennen, daß ich davon nicht sehr viel halte, weil mir meine Überzeugung der Wiedergeburt sagt: Du hast dir ja selbst deine Eltern und die Verhältnisse und die Gestirnskonstellation, all das ausgesucht, den Tag und das Jahr und die Rasse und das Geschlecht. Du, dein Selbst, überbewußt natürlich für dich, aber du bist es. Und darum läßt sich bei der Freiheit, die wir haben, nur nach vorwärts blicken. Es läßt sich also nicht fragen: Woher habe ich das, sondern wozu habe ich das!

Mir ist das am eindruckvollsten bei einem Alkoholiker klar geworden. Es war das aller erste AA-Meeting, das ich bei den amerikanischen Truppen mitgemacht hatte in einer Zeit, in der in Deutschland höchstens in München, im Anschluß an die Amerikaner, einzelne Deutsche den Weg der AA zu gehen versuchten. Ich hatte zwar 1950 in Amerika die Bücher der AA bei einem Besuch in ihrem Zentrum mitgenommen, aber noch keine Zeit gehabt, sie auszuwerten. Und nun hörte ich da einen Mann sagen: „Ich bin dankbar für das Elend, das ich durchgemacht habe“ – und es war das übliche Elend: zerbrochene Familie, zerstörte finanzielle Verhältnisse, Gefängnis, schließlich das Militär als einzige Rettung – „ich bin dankbar, weil ich damit, nachdem ich frei bin, anderen helfen kann“, und er hob das, was wir das Blaue Buch nennen, empor und sagte: „Und das ist meine Bibel, das ist das, wodurch ich immer die Kraft bekomme“. Seht, das war für mich der Anlaß, daß ich mich um dieses Buch noch einmal - die damals gültige Ausgabe - gekümmert habe und nun es übersetzte in den Jahren 61/62, also etwa zwölf Jahre nachdem ich das erste in der Hand gehabt hatte - und so an der Gründung der AA, an der Verwirklichung der Zwölf Schritte mitarbeitete.

Das Ziel ist die Hauptsache, das Ziel kann ich wollen.

Und der Grundsatz einer Karlsruher AA „m'r muß halt wolle wolle“, der steht im Einklang mit dem, was Jesus für seine Therapie angewandt hat. Er fragte den Kranken zuerst: Willst du gesund werden? Nicht: möchtest du? Nicht, indem du dich auf andere verläßt, daß die dich gesund machen sollen! Sondern: willst du? Und in der Frage – man muß wollen, willst du? – steht eben: Willst du alles, was du hast und bist daransetzen an diesen Willen? Und dann wirst du sagen: „Ja, das habe ich so gut ich konnte getan und bin daran zerbrochen.“

Und wenn ich Alkoholiker oder Fixer bin oder tablettenabhängig oder mit sonstigen Giften umgehe (Nikotin gehört ja auch dazu), dann stehe ich eben vor der Wahl: Will ich frühzeitig und auch elend zugrunde gehen, oder will ich leben? Aber auch die, die mit ihren seelischen Leiden zu kämpfen haben, wollen ja so nicht mehr länger leben. Sie wollen ja frei werden. Und diejenigen, die mit ganz besonderen Süchten – über die wir beim Vierten Schritt zu reden haben – belastet sind, etwa Sex-Sucht, Liebes-Sucht, Geltungs-Sucht, Applaus-Sucht, und alle die anderen Süchte, die mit dem Machtwillen über andere zusammenhängen, oder mit den Ängsten, alle die sehen ja nun: Das ist kein Leben! Ich will aufwärts leben, ich will nicht abwärts leben.

Und deswegen ist die Antwort, die jener Soldat gegeben hat: „Ich bin dankbar für dieses Elend, das ich durchgemacht habe“, also mit anderen Worten, ich bin dankbar für meine Sucht, vom Zielgedanken her gesehen. Es gibt einen Weg, wenn ich vorwärts schaue und vorwärts gehe, daß ich die Sucht überwinden kann, um mit meiner Erfahrung anderen, die noch leiden und den Weg noch nicht kennen, Weg sein kann. Denn ich muß ihnen ja meinen Weg vorleben und dadurch deutlich machen, daß ich es bin; nicht, daß ich nur davon predige. Und ich werde damit zu immer größerer Freiheit von meinen Anfechtungen, Süchten kommen.

Es ist nun eine sehr wichtige Sache in der Behandlung derer, die zu uns in unsere Gruppen kommen – ob das nun AA, EA, OA oder Medikamentenabhängige NA oder anderweitig Kranke sind, die Spieler gehören dazu, es gehören viele dazu –, es ist wichtig, daß der Betreffende bis zu seinem tiefsten Punkt gekommen ist. Es besteht so weithin die für andere Verhältnisse lobenswerte Absicht, einem Menschen das Leiden zu ersparen. Aber das Leiden, sagt Meister Eckehart, der Mystiker des Mittelalters, „das Leiden ist das schnellste Roß, das uns zur Vollkommenheit bringt“. Und neulich schrieb mir ein AA-Mitglied, der zwanzig Jahre gesoffen hat und zwölf Jahre im Knast gewesen ist, und der in der Psychiatrischen Klinik, in die er, wie er sagt, „standesgemäß“, nämlich im Delir eingeliefert wurde, in der geschlossenen Abteilung jenes Licht gesehen hat, das Bill W. sah, das auch ich kenne, weil ich es beim Zusammenbruch meiner damaligen Existenz 1933 im Gefängnis gesehen habe, jenes Licht, das von unseren Mitgliedern in all den Gruppen, die mit dem A-Programm arbeiten, immer wieder in irgend einer Weise erfahren worden ist, daß ihnen etwas „eingeleuchtet“ ist, was sie herausgerissen hat. Er sagt: „Wenn man mich nun fragt, wie es möglich war, daß ich nach einer so langen Saukarriere und nach dem Knast, immer wieder – völlig frei bin, dann kann ich nur sagen: ich verdanke es dem Leiden“. Das ist ein sehr merkwürdiges Wort. Ich verdanke es dem Leiden, denn das hat mich dazu gebracht, daß ich meinen tiefsten Punkt erreicht habe. Ich glaube, wir dürfen es nicht als Rohheit ansehen, wenn wir einem Süchtigen die Leiden nicht ersparen wollen, die ihm zum Heil werden können und zur Heilung führen können. Es ist eine allgemein menschliche Sache, daß man einem Menschen diese Leiden als die Konsequenzen seiner Süchtigkeit abnehmen will. Aber es hilft nichts.

Und daran versagen die meisten Therapien, die, die Leiden irgendwie abnehmen wollen. Der Mensch muß selber durch das Leiden zu der Erkenntnis kommen, daß er nicht tiefer herunterkommen kann; im Amerikanischen heißt das: „hit bottom“ – er ist auf dem tiefsten Grund seiner Existenz aufgeprallt und kann gar nicht tiefer fallen, das heißt, er weiß das, daß er nicht tiefer fallen kann, und diese Erkenntnis ist die heilbringende Erkenntnis und hier wandelt sich das Leiden um in Heilung.

Wenn ich also hier von diesem Tiefpunkt spreche, dann möchte ich doch den Freunden sagen, wie ich dazu gekommen bin, den Ausdruck „kapitulieren“ für „surrender“ zu verwenden.

Ich stand damals noch ganz stark unter dem Eindruck des Endes des Zweiten Weltkrieges. Die Niederlage Hitler-Deutschlands war total. Und die Bedingung der Siegermächte war „unconditional surrender“, das heißt: ohne eine Bedingung zu stellen sich einfach unterwerfen, das ist kapitulieren. Und darum meine ich, erst wenn wir für die Sucht, die für uns die Bestimmende in unserem Leben ist, den Punkt erreicht haben, wo wir kapitulieren müssen und wollen, dann ist die Umkehr möglich.

Es gibt – und ich möchte das einmal als einen der Abwege in der Auffassung dieses Begriffes „machtlos“ anführen, und es klingt mir noch in den Ohren, daß jemand sagte: „Ich möchte machtlos sein“. Was steckt da dahinter? Steckt da nicht dahinter, daß ich mein schlechtes Gefühl und schlechtes Gewissen beruhigen möchte, und sagen: ich bin halt machtlos und ich kann halt

nichts dagegen machen, infolgedessen habe ich ein Anrecht so zu sein, wie ich bin. Und dann kann ich mein Gruppen-Dasein so führen, daß ich nie dazu komme gesund werden zu wollen, sondern daß ich meine Erfahrungen mit meiner Krankheit, meiner Sucht eben dann immer wieder in die Gruppe bringe und dort darüber klage: das ist mir wieder zugestoßen, und dann darauf rechne, daß ich freundlich-liebevoll angehört werde und getröstet werde und glücklich bin, machtlos zu sein in einem Club des gemütlichen Elends!

So, wie das Kapitulieren uns nach dem Zweiten Weltkrieg dadurch zum Heil wurde, daß Menschen da waren, die sich unsrer angenommen haben – ich denke vor allen Dingen an die Marshall-Hilfe, ich denke an die vielen Sendungen, die von guten Freunden, von den Quäkern und anderen nach Deutschland und in die hungernden Länder gekommen sind –, so hat derjenige, der seinen Zusammenbruch bekennt, den Weg zur Gruppe offen. Es gibt sehr drastische Ausdrücke, in denen die Alkoholiker sagen: Wenn einer nicht auf die und die Weise... ich brauche das nicht zu wiederholen – zu uns auf allen viere kommt, können wir ihm nicht helfen. Wir können ihm erst helfen, wenn er alles versucht hat und zusammengebrochen ist und nun weiß: Entweder ich gehe zugrunde oder ich lebe. Und dann ist die Gruppe da, und dann findet er die freundliche Aufnahme und dann findet er, was er sonst nicht findet: die Menschen, die nicht nur klagen und ihm dieselben Geschichten, die er ja von sich kennt, immer wieder erzählen, sondern die ihm zeigen, wie sie herausgekommen sind. Mir hat einmal ein Alkoholiker, der so ungefähr das Fürchterlichste, das man mitmachen kann in dieser Krankheit, gesagt, daß ihm ein erfahrener, weiser, alter Mann den Rat gegeben hat: „Halte dich immer zu den Siegern im Leben“.

Nun, zuerst ist er abgesunken zu denen, die, die fürchterlichen Niederlagen erlitten haben. Aber dieses Samenkorn war in seinem Innern geblieben. Wo sind nun die Sieger bei meiner verzweifelten Situation? Und er hat sie gefunden: in der Liebe von Menschen, die sich als Alkoholiker, die trocken geworden waren, seines nassen Zustandes liebevoll angenommen haben und ihn nicht verachteten, weil sie diese Krankheit kannten. Und wir müssen wirklich daran festhalten, daß alle Süchtigkeiten Krankheiten sind. Das sind nicht nur "afflictions", also Anfälle von irgend etwas, so wie man eine Influenza bekommt, eine Grippe, oder solche kleinen Unfälle, daß man stürzt und sich etwa verprellt oder auch einmal einen Knochen zerbricht, sondern meine Sucht ist „der Unfall“, an dem ich ein neuer Mensch werden soll.

Und darum soll in den Gruppen dieses Neuwerden mit Hilfe des ganzen Programms immer wieder zum Ausdruck kommen. Und wir sollen uns nicht scheuen, immer wieder von dem Positiven der Hilfe zu reden. Mich hat am meisten bei jenem ersten, von Amerikanern veranstalteten AA-Meeting, überzeugt diese Darstellung, wie die einzelnen Hilfe gefunden haben. Es waren nicht nur solche wie dieser kanadische Soldat, der den Ausspruch, den ich vorhin zitierte, getan hat, dabei, sondern auch ein Konsul der Vereinigten Staaten, der Alkoholiker geworden war. Und es sind nicht nur in allen Menschenberufen Männer und Frauen, Junge und Alte, Alkoholiker und andere Süchtige, wie Tablettensüchtige, Aufputsch-Süchtige und alle die, sondern es sind in allen Schichten auch andere Süchtige. Forche danach, wo deine Sucht ist! Aber dann vertraue darauf: diese geniale Struktur des Zwölf-Schritte-Programms bringt dir Hilfe. Sie bringt sie deshalb, weil hier drei Dinge da sind, die zusammengehören:

Das eine ist die Gruppe, die keine Leitung von außen her hat, die keine Psychiater oder andere Nicht-Alkoholiker bei den gewöhnlichen Gruppenabenden, (wenn sie nicht ausdrücklich als offene Meetings erklärt worden sind), zulassen kann, und sich auch mit keinem anderen Problem befaßt als mit dieser Sucht. Und es sind die Zwölf Schritte und diese Zwölf Schritte zeigen einen Weg des Heils und der Heilung für alle Süchte; selbst so, daß in Amerika diejenigen, die an der Kaufsucht leiden, das heißt, wenn sie in ein Warenhaus gehen um irgend etwas Notwendiges zu kaufen, dann einen Haufen unnötiger Sachen einkaufen und deswegen eine Hilfe von einer Gruppe, von solchen, die Verständnis für die gleiche Krankheit haben, erwarten. Oder es sind auch in Amerika jetzt Gruppen, die die Probleme der Generationen miteinander besprechen, weil die Entfernung der jungen Generation von der alten Generation ja immer größer wird. Und es sind solche, die als Krebskranke diese Gruppen bilden mit dem Willen, immer für den heutigen Tag ein froher und glücklicher Mensch zu sein: "make today count!" „Mache, daß dieser Tag zählt!“

Aber es gehört zu dem Programm auch die Macht, die dieses Programm verwirklichen hilft.

Es ist mir unvergeßlich geblieben, daß ich, als ich während meiner vierzehn Jahre in Jerusalem mit einem der berühmtesten Schüler von C.G. Jung zusammenkam, mit Erich Neumann, er mir auseinandersetzte: wenn wir Therapeuten dem Patienten alle die Ursachen seiner Krankheit auseinandergesetzt haben, so daß er seine Krankheit versteht, und wenn wir dann meinen, er wäre geheilt, dann irren wir uns. Es muß da eine Macht wirksam werden, die größer ist als der Verstand. Und es muß eine Macht – (er nannte sie eine religiöse Macht, und er war ganz gewiß kein im orthodoxen Sinn frommer Jude) – es muß da eine Macht da sein, die wir in unserem Programm ganz einfach die Höhere Macht nennen. Und es muß eben der Wille da sein, das, was ich empfangen habe bei meiner eigenen Heilung weiterzugeben, weil ich es sonst nicht behalten kann und rückfällig werde. Das sind die drei Beine eines Stuhls, also eines dreibeinigen Hockers, und wenn eines fehlt von diesen drei Beinen, dann kippt der Stuhl eben um – notwendigerweise. Darum gehören die drei zusammen. Und Gruppen, in denen man nur, etwa beim Alkoholiker, das Glas stehen lassen will und meint, man hätte es dann geschafft, die werden sich sehr verwundern, wenn sie einmal die übrigen Schritte machen. Und wenn sie die nicht machen, dann können sie auf die Dauer nicht heil bleiben.

Aber das, was ich vorhin sagte über die Notwendigkeit, daß man seinen eigenen Zusammenbruch wirklich erleidet, das ist das Merkwürdige bei diesen Anonymen Gruppen. Mir fiel, als ich vor einigen Tagen bei einem öffentlichen AA-Meeting sprechen mußte, ein Satz aus einem österreichischen Kriegsbericht im Ersten Weltkrieg in einer der letzten Phasen dieses Krieges ein, als die Niederlage schon ganz sicher war. Der Satz hieß: „Die Lage ist zwar verzweifelt, aber nicht hoffnungslos“. Nun, wir haben uns über diesen Zynismus mokiert, als wir ihn, selber im Krieg stehend im Westen, lasen. Aber für den Alkoholiker ist ja alles umgekehrt: erst, wenn seine Lage verzweifelt ist, dann ist sie hoffnungsvoll. Verzweifeln heißt: ich bin mit mir völlig entzweit. Ich habe alles versucht, es ist nichts gelungen, ich bin entzweit, aber auch mit mir entzweit, denn ich verzweifle. Und das ist die Grundvoraussetzung, in der die Hilfe möglich ist. Und ich sagte eben: die Hilfe kommt von der Gruppe.

Es ist eine sehr merkwürdige Sache, daß diese Gruppenbewegung, die immer viel weiter sich auffächert und immer neue Süchtigkeiten behandelt, daß diese Bewegung von einem hoffnungslosen Fall ausgegangen ist! Von einem Mann, dem Bill Wilson in Amerika im Jahre 1935, also (diese Bewegung) so jung noch ist, und der die Erleuchtung in dem Augenblick hatte, als ihm bescheinigt war, daß er als hoffnungsloser Fall nun definitiv untergebracht werden muß in irgendeinem Asyl für hoffnungslose Alkoholiker, und da - nachdem ein Freund ihn besucht hatte, der auf seine Weise frei geworden war vom Alkohol, wie Bill sich selber beschreibt - sich ausrufen hörte (er warf sich auf den Boden): „Wenn es Dich gibt, hilf mir!“

Er war verzweifelt, aber seine Verzweiflung ging so weit, daß er auch an Gott zweifelte, der vielleicht in seiner Jugend ihm nahe gewesen war, und den er in den ganzen Zwischenzeiten des Ersten Krieges und seiner Karriere im Geschäftsleben, seiner großen Erfolge und seiner Niederlagen eben vergessen hatte, und in der Not: „wenn es Dich gibt“ - und da sah er das 'Licht'.

Das Licht ist das Wirksamwerden einer großen seelisch-geistigen Kraft. Ich sagte vorhin, diese geistige Kraft, das ist der Heilige Geist, das hat nichts mit Intellekt und Verstand zu tun. Es ist der schöpferische Geist – es ist Licht – es ist das, was einem einleuchtet, und so den Verstand programmiert. Nun, er sah das, so wie der alkoholische Freund es sah, von dem ich vorhin sprach, und Bill konnte von dem Augenblick an nicht mehr trinken und er hat auch die Versuchung, die später noch einmal an ihn herankam, tapfer überstanden. Und er hat dann mit dem ebenfalls „versoffenen“ Chirurgen Dr. Bob die AA begründet.

So geschehen die Dinge, durch die eine große Bewegung in der Welt hervorgerufen wird. Es hat einmal ein amerikanischer Ordensmann, ein katholischer Geistlicher gesagt: „Die AA-Bewegung sei die stärkste spirituelle: also aus dem Heiligen Geist geborene Bewegung im heutigen Amerika.“ Und er meinte ganz gewiß die AA nicht nur, sondern das Programm der AA in seinen Auswirkungen auf die vielen anderen Süchte.

Die einzelnen Sparten, also EA, OA, Drogenabhängige und alle die anderen, die machen ihre selbständigen Gruppen. Aber es ist da eine große Schwierigkeit: es kann einer, den Alkohol überwunden haben und trocken geworden sein und entdeckt nachher, daß seine eigentlichen Probleme seelischer Art sind, nicht nur mit dem Alkohol zu tun haben. Nun bleiben die Gruppen

aber auf ihre eigene Wesenheit beschränkt: die Alkoholiker wollen keine Freß-Süchtigen und keine Drogen-Abhängigen und keine Medikamenten-Abhängigen haben, sie wollen nur die Alkoholiker haben. Und bei denen, die dann in der EA sind, soll der Alkoholiker nicht von seinen Leiden sprechen. Das ist eine gegenwärtige Phase der Bewegung. Je tiefer man an die Wurzel der Sucht kommt, umso mehr sieht man, wie verwandt die Bewegungen sind.

Und wir werden darüber bei den späteren Schritten noch einmal zu sprechen haben. Und als ich vor einigen Jahren anregte, es sollten wenigstens alle die verschiedenen Bewegungen, sagen wir mal alle Vierteljahr eine Schrift herausgeben, in der alle die verschiedenartigen Gruppen über ihren Weg berichten, über ihre Erfolge, über ihre Tagungen, über ihre Verwirklichung des Programms mit maßgeblichen Beiträgen, da ist das vorläufig unter den Tisch gefallen – vielleicht später.

Ich möchte den Freunden zum Schluß dieser ersten Kassette über das Programm im Allgemeinen noch eines sagen:

Diejenigen, die den ganzen Weg des Programms gehen, die werden Neue Menschen.

Es wird immer in der Symbolik der christlichen Feste davon gesprochen: Ich habe mein Golgatha erlebt und mein Ostern, meinen Karfreitag und meine Auferstehung. Oder: in mir ist eine neue Geburt entstanden, Weihnachten. Oder: mich hat ein neuer Geist erfaßt, Pfingsten. Diese Erkenntnisse hängen zusammen mit der großen Menschheitslage heute. Alle diejenigen, die tiefer schauen in die Krise unserer jetzigen Zeit mit den Ängsten vor den Atomwaffen, vor einem kommenden Krieg, mit der Zerstrittenheit zwischen den Völkern oder den Parteien oder den Gewerkschaften und Arbeitgebern, oder in so vielen Ehen, in all diesen Zwistigkeiten, in dem Auseinanderfallen – ist es notwendig, daß ein neues Bewußtsein kommt, wo man nicht mehr verzweifelt ist, sondern aus der Einheit her lebt. Das sind die neu-geborenen Menschen.

Und bei meinem eigenen Bemühen um diese Menschheitslage zu erkennen und zu durchschauen und selber den Weg zu dem neuen Bewußtsein zu gehen, sind mir diejenigen, die in den Süchtigkeiten neue Menschen geworden sind, diejenigen, die schon in die Neue Welt gehören – wenn sie weitergehen auf diesem Weg und keine Flucht in andere Süchtigkeiten zulassen. Dann sind sie Menschen, die, die großen Kräfte verwirklichen: - ich bin Liebe, ich bin Friede, ich bin Wahrheit, ich bin Leben – es ist etwas Neues geworden.

Und deswegen scheint mir, daß gerade unsere Bewegungen, so unvollkommen sie oft noch sind, an den Menschen, die durch sie hindurch neue Menschen geworden sind, den zukünftigen Menschen sehen, den, der aus einem tödlichen Zustand gerettet worden ist in ein neues Leben und den Schlüssel gefunden hat für ein neues Leben des Heils und der Heilung für sich und andere.

Darum braucht diese Bewegung gar kein Geld von außen, sie braucht keinen Zuschuß von außen, sie braucht auch keine Hilfe von solchen, die den Weg nicht für sich für notwendig halten und gehen. Sie steht auf sich selber, auf ihren Zwölf Schritten, auf der gegenseitigen Hilfe in der Gruppe und auf der Höheren Macht.

Über all diese anderen Schritte werde ich in den folgenden Kassetten sprechen – denn vor mir liegt nun die ganze Batterie der elf noch fehlenden Kassetten. Und ich möchte euch schon bekennen, ich bin ein bißchen ausgelaugt, nachdem ich diese erste Kassette besprochen habe. Und ich hoffe, daß ihr alle, angeregt durch meine Worte, etwas Besseres in euren Gruppen zu sagen habt aus eigenen Erfahrungen, wenn ihr darüber redet – denn ich bilde mir wirklich nicht ein, eine Autorität über das Zwölf-Schritte-Programm zu sein.

Nun, so wünsche ich euch viel Glück für - nicht die Diskussion, in der man das alles intellektuell zerfaselt, sondern über das horchende Gespräch, in dem man von den Siegen über die Süchte redet und nicht eine Klagemauer aufrichtet, an der man so miteinander jammern kann - ja, das ist herzerreißend, aber es hilft halt nicht!

Mr muß halt wolle wolle !

Viel Glück für euch!

© Else Lehle und Heinz Kappes Freundeskreis