

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

**Dritter 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 Kasette 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 Kasette, 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.

## Dritter Schritt

Liebe Freunde, heute abend, am 6. Februar 1982, spreche ich – nach einem langen Gespräch mit einem Suchenden – zu euch wieder über unser Programm.

Vor uns steht der Dritte Schritt und er heißt: *„Wir faßten den Entschluß, unseren Willen und unser Leben der Sorge Gottes, wie wir Ihn verstanden, anzuvertrauen.“*

Es ist ein eigentümliches „wir“, das aus unserem Programm spricht. Es ist hier ein Gruppen-Ich, das aber anfang mit jenen Zweien, mit Bill und Bob, die als verkommene und aufgegebene Alkoholiker ihre Erfahrung austauschten und den Weg ihrer Befreiung beschrieben haben. Es ist nicht ein Ich-Programm. Und in dieses „wir“, in diese Gruppe, wurden nun alle die anderen aufgenommen, die verzweifelt kamen, die kapituliert haben vor sich selber mit ihrer Sucht, einerlei, welche es war; und die nun in der Gruppe eine Macht fanden, die ihnen Hilfe anbot, und zwar aufgrund der eigenen Erfahrung, daß sie in dieser Gruppe eine Macht, die größer war als sie selber, kennengelernt haben und sich dieser Macht nun anvertrauen wollten.

Die meisten von ihnen, die aus vergessenen religiösen Vorstellungen kamen, konnten sich unter dieser Macht nichts anderes vorstellen, als was sie sahen: einige Menschen, die dasselbe durchgemacht haben wie sie, dasselbe erlitten haben, an ihrem Ich ihrer äußeren Person verzweifelt waren, und die dann in ihrer inneren Person, in dem, was sie eigentlich sind, einen Halt gefunden haben und sich geöffnet haben für eine Macht, die größer ist als ihr Ich, also zunächst jenes „wir“ des Zwölf-Schritte-Programms. Jenes wir, das sich dieser Macht, die hier zum ersten Mal „Gott, wie wir Ihn verstehen“ genannt wird, hingab, und dieser Macht der gegenseitigen Hilfe, die ja eigentlich das Kennzeichen für eine Gruppe ist, die wirklich lebendig ist.

Diese Grundlage heißt hier Vertrauen. Kapitulieren ist zunächst ein verzweifelter Akt der Ohnmacht. Aber in dem Kapitulieren liegt auch ein Funke von Vertrauen darauf, daß jemand, der uns besiegt hat, auch in sich eine Macht verbirgt – verborgen zunächst vor uns, wir ahnen sie nur, wir möchten es für wahr halten, daß es sie gibt, wir trauen ihr, wir vertrauen ihr, eine Macht, die uns helfen will.

In der Zweiten Tradition ist von einem „liebenden Gott“ die Rede. Und unsere Programme, die sich an verzweifelte Süchtige aller Art wenden, sind eigentlich ein Widersinn, ein Paradox. Es soll gerade in der Krankheit die Heilung liegen! Es gibt ein chinesisches Sprichwort, das heißt: „Du sollst immer aus deiner Krankheit die Medizin gewinnen, die dich heilt, die dir Heil bringt.“

Nun, die Medizin in der Sucht, bei jeder Sucht ist, daß ich ein Suchtmittel als vergeblich erkannt habe das Ziel zu erreichen, das ich eigentlich in meinem Leben erreichen will. Und daß ich nur aus Verzweiflung, weil ich das nicht konnte, zu einem Suchtmittel irgendwelcher Art gegriffen habe und nun erkannt habe, das Suchtmittel hat mir nicht geholfen. Und nun hat mich die Höhere Macht zunächst einmal in die schreckliche Lage gebracht, daß ich vollkommen vor mir selber zusammenbreche, und daß ich meine Niederlage auch meiner Umwelt bekennen muß. Und daß ich belastet mit dieser Niederlage nun in die Gruppe komme, und die Gruppe mir sagt: Gott sei Dank, daß du diese Niederlage erlitten hast, denn hinter dieser Niederlage steht ja die Macht, die allein dir helfen kann.

Würdest du dich noch auf äußere Hilfe verlassen wollen, auf irgendwelche äußeren Therapien oder auf Medikamente oder auf irgend eine andere Art Gruppe, in der man nur über die Dinge redet und es dem Willen und der Einsicht des Patienten dann überläßt, aus dem, was hier dargestellt ist als Ursache seines Leidens oder als Forderung an ihn, wie er das Leiden überwinden soll – er soll seinen Willen einsetzen und seinen Verstand. Wären wir nur so etwas in unseren Gruppen, dann könnten wir nicht von einer Höheren Macht sprechen. Denn dann würde der Mensch, gerade der süchtige Mensch, sich immer wieder im Kreis drehen und nicht den Absprung aus diesem Teufelskreis seiner Sucht finden. Das Schicksal, das ihn seinen Tiefpunkt erleiden ließ, dieses Schicksal hat es gut mit ihm gemeint, weil in diesem Erleiden des Tiefpunktes ja allein die Rettung liegt. Und so kommen wir, wir Süchtigen, mit der Sucht, die uns elend macht, die uns unser schlechtes Gewissen einbringt und uns vor uns selber wertlos macht und verzweifelt, kommen wir in der Gruppe zu einer Macht, der wir Vertrauen entgegenbringen können, und der wir uns anvertrauen

können, wie unser Spruch sagt: „Uns Ihm lassen können“. Oder wie jenes schon zitierte englische Wort uns sagt:

„Let go!“ – „Laß dich nun gehen!“ Laß deine Sorgen gehen, laß das alles gehen: „Let go – let God!“ – „aber laß Gott es machen!“

Und da ist nun zum ersten Mal in diesem Dritten Schritt von Gott die Rede.

Wir können Gott nicht mit unserem Verstand finden, wir können nicht mit unserer Vernunft Gott erfahren, wenn die Vernunft nicht programmiert ist von dem, was ihr einleuchtet, einfällt, so daß die Vernunft ein vernehmendes, ein horchendes Aufnahme-Organ ist, das diese Macht erfährt. Und es handelt sich nur um das Erfahren. Und mögen nachher im Verstand alle Zweifel auftauchen, mögen die Sinne sagen: du hast Ihn nicht gesehen, nicht gehört, nicht geschmeckt, nicht gefühlt, nicht betastet – also ist Er nicht! Mag das Ego sagen: wie kann es das geben, wenn es so viel Elend in der Welt gibt? Trotz all dieser Anstürme des Verstandes, und des Ichs, und der unerleuchteten Vernunft, und der bisherigen Erfahrung natürlich – trotz all dessen ist hier eine Bejahung dieser Macht im Gegensatz zu alledem.

Wir sehen hier, wie wir uns völlig loslösen müssen von unserer äußeren Ich-Person, zumal wenn sie eine Ego-Person, das heißt ein krankes Ich geworden ist und nur noch dieses Ich sein will, und mit diesem Ich kapituliert hat, das heißt, das Versagen eingestanden hat.

Das ist Glaube! Glaube kommt ja von sich geloben und kann nur sein, wenn ich meine jetzige Person einem anderen Höheren oder Geliebten anvertrauen will, mich mit ihm verloben, mich ihm angeloben will, das heißt glauben will. Und so ist Glauben ein sich Öffnen! Es ist die Zusammenfassung, wie wir schon einmal uns klar gemacht haben, von allen Kräften in mir – trotz dem Verstand, trotz all dem, was die Sinne mir sagen – ein Zusammenfassen aller Kräfte mit der negativ klingenden Formel: „Ich glaube, hilf meinem Unglauben!“

Wenn ich nicht bis ins Tiefste zweifle und trotzdem mich hingebende, hat der Glaube keine Kraft. Der Glaube ist so einfach ein Schweigen von all dem, was gegen dieses Vertrauen steht, mit dem Willen das Experiment zu wagen. Glaube ist immer ein Abenteuer. Glaube ist immer ein Sprung in die Leere, in das Nichts.

Glaube ist, wie eine kleine Bubengeschichte sagt: Um den Mut zu prüfen, sind zwei Brüder an einem nicht ganz seichten und ziemlich breiten Bach, und der eine schmeißt die Stiefel rüber und sagt: „So, jetzt muß ich drüberspringen.“ Er wagt's und er gewinnt's! Und der andere wagt nicht seine Stiefel hinüberzuwerfen und zu springen; er hat keinen Glauben.

Mit diesem einfachen Beispiel können wir uns klarmachen, was Glaube eigentlich ist: dieses Zusammenfassen in einem Wagnis, das Zusammenfassen aller Kräfte. Und nur dann kann in diese ganz geöffnete Seele, die hinter unserer äußeren Person bisher eingemauert und fast vergessen liegt, und die doch immer wieder rumorte und durchbrechen wollte und das Schicksal immer neu gestaltet hat, kann in diese Seele einleuchten ein Licht. Vielleicht ein unsichtbares Licht, das nur gefühlt wird als eine Kraft, etwas was wie ein Friede ist, etwas was die Gewißheit bringt: Da ist eine Höhere Macht mir persönlich nahe – mir persönlich! Denn diese Macht hat etwas mit mir zu tun, und will mich aus meinem Elend herausreißen. Und diese Macht ist eigentlich in mir veranlagt. Sie kommt über mich und ist doch in mir.

Das ist das doppelte „ICH BIN - ich bin“, daß im Kosmos für jeden Menschen sein „ICH BIN“ (Ich habe dich lieb, Ich bin dir nahe, Ich helfe dir) ist, weil in mir selber dieses „ich bin“ veranlagt ist, wie in meinem Radio der Empfänger in seinem Verhältnis zum Sender. Beide müssen auf der gleichen Welle eingestellt sein und zwischen beiden wirkt die gleiche Energie – das ist Glaube und Vertrauen. Und dieses Vertrauen gibt mir nun eine Hoffnung, weil die Brücke zwischen dem Glauben, dieser Hingabe und der Hoffnung, eine „Liebe“ ist. Nun verstehe ich erst, was Liebe ist.

Im Menschenleben spielt die Liebe eine große Rolle. Sie ist das Begehren, ist das Haben-wollen, ist der Drang nach Vereinigung der Geschlechter, aus der neues Leben entsteht, jedenfalls alle die Wellen der Entzückung und der Freude und des Lebensgenusses und des Körperlichen.

Aber diese Liebe hier ist intensiver als all das. Und die fragt nicht nach dem Wert dessen, der geliebt wird, sondern erbarmt sich - eben aus Liebe - dessen, der am wenigsten würdig ist. Solche Liebe kommt aus der göttlichen Wirklichkeit.

Und es ist eine Erfahrung aller Menschen, aller Religionen, aller Zeiten, daß immer in der kritischen Situation eines Menschenlebens oder der Völker in ihrer Geschichte, diese Macht der göttlichen Liebe sich offenbaren will, wenn die Menschheit dazu bereit ist sie anzunehmen, um den Einzelnen oder ein Volk oder die Menschheit auf die nächsthöhere Stufe des Lebens zu erheben, um eine alte Welt versinken zu lassen, und aus ihr nur das Material zu nehmen zu einer neuen Konstruktion einer Neuen Welt. Oder aus dem ganzen Material eines Menschenlebens, auch wenn es noch so verdorben ist, durch einen Umwandlungsprozeß den Kompost für ein neues Wachsen oder das Baumaterial für ein neues Gebäude der Persönlichkeit zu gewinnen.

Darauf setze ich mein Vertrauen, wenn ich einen solchen Zusammenbruch erlitten habe. Und diese Hoffnung, die richtet sich darauf, daß ich von dieser Macht Leben gewinne und einen neuen Willen.

Ich habe gesehen, daß ich mit dem alten Willen nicht weiter kam, und ich will doch meinen Willen behalten. Und es klingt ja nun sehr eigenartig, wenn man noch nicht die Erfahrung gemacht hat, was dieser Wille der Höheren Macht ist, daß man meint, wenn man so seinen Willen dieser Höheren Macht anvertrauen würde, dann würde man willenlos werden. Dann würde man seine Würde als Mensch verlieren. Dann wäre man nur noch das Instrument für etwas, was man nicht übersehen kann. Und es ist ganz verständlich und auch klar, daß man sich zunächst dagegen wehrt. Ich will nicht willenlos werden. Ich will meine Würde als Mensch der entscheidet, selber behalten.

Ihr könnt euch alle in diese Lage versetzen, die ihr das selber miterlebt habt und den Kampf, den das gekostet hat. Aber nicht, weil ich ein Besiegter bin, der nun in seiner Niederlage versinkt, sondern weil ich sehe: „Gott sei Dank, daß ich jetzt die Niederlage erlitten habe, weil etwas Neues hinter der Niederlage steht, daß die Niederlage eigentlich ein Sieg des Neuen und des Lebens und eines stärkeren Willens in mir ist“. Nur deswegen habe ich ein solches Vertrauen und eine solche Hoffnung.

Wir müssen immer daran denken, daß wir Gott nie direkt erleben können, sondern daß wir Gott immer erst dann erleben, wenn Er sich uns in einer solchen aufnahmebereiten Lage durch einen Menschen oder ein Wort, das einmal ein Mensch gesprochen hat und das uns gedruckt oder gehört, einleuchtet, daß Er uns nur so begegnet.

Das ist ja auch das Geheimnis, weshalb unsere Gruppen immer nur Menschen brauchen zum Weitergeben, Menschen, die, die Niederlage und die Überwindung der Niederlage zu einem neuen Leben und einem neuen Willen gewonnen, geschenkt bekommen haben. So wird nun Gott immer mehr verständlich.

Aber Er wird eben verständlich in mir nicht mehr durch den Verstand meiner Vernunft, das ist sehr viel später erst, nachträglich, wenn ich den Schicksalsweg von dem Sieg her, von dem Erfolg her, rückwärts überblicke. Nach vorwärts wird dieser Gott mir verständlich allein durch dieses Glauben, ich sage: „dieses Glauben“, dieses mich Angeloben, obwohl das alles dagegen zu sein scheint. In einem Psalm heißt es: „Und ob ich schon wandere (wir können in unserer heutigen deutschen Sprache sagen: trotzdem ich wandere) im finsternen Tal, fürchte ich kein Unglück, denn Du bist bei mir!“

Und da sehen wir, daß diese Macht im Kosmos, diese Höhere Macht, zwar keine vorstellbare Person ist, aber etwas, was wir in einer inneren Zwiesprache als einen Partner unserer Person erfahren.

Wir sind als Menschheit von der Stufe abgekommen und in einen Prozeß, der sich durch die Jahrtausende hindurch fortgesetzt hat und in jedem Menschen wiederholt, von der Stufe abgekommen, daß wir diese Mächte als Personen sehen, sehen wollen. Das Kind sieht diese Macht irgendwie in der Form des Vaters oder der Mutter. Oder andere sehen diese Macht verkörpert in Gestalten, die ihnen in der Geschichte eingeleuchtet sind. Das alles hat der rationalistische Mensch aufgegeben. Er sieht keine Verkörperungen. Er sieht keine Verkörperungen Gottes. Er sieht keine Verkörperungen des auferstandenen Christus. Er sieht keine Verkörperungen der Engelmächte oder der Bösen Mächte. Er versucht sich das zu denken und kommt an die Grenze seines Verstandes. Und nur, wenn er die Intuition, das heißt das innere Einblicken in die Wirklichkeit - das ist Intuition -, wenn er dieses innere Verständnis öffnet, dann kann er zunächst ahnen und dann immer gewisser erfassen.

sen, weil er davon ergriffen ist, daß diese Wirklichkeit Liebe ist, die ihn, die mich/dich, persönlich meint und sich mir/dir offenbart.

Ich könnte also für den Satz „Gott, wie wir Ihn verstehen“ auch sagen: „Gott, wie Er Sich uns offenbart“, also wie Er uns erfahrbar wird. Und vielleicht ist das auch ein Ausdruck für das, was eben Vielen wichtiger ist: daß sie es erfahren haben.

Seht Freunde, darum ist es auch so schwer, in einem Meeting davon zu sprechen. Ich kann in einem Zwiegespräch oder im Gespräch mit Freunden, die dasselbe erfahren haben, davon frei reden. Wenn ich aber in einer Gruppe davon reden soll, vor Freunden, Freundinnen, die noch nicht diese Erfahrung gemacht haben, dann meldet sich sofort ihr kritischer Verstand. Und dann kann es vorkommen, daß solchen, die versuchen, ihre wirkliche Erfahrung darzustellen, über den Mund gefahren wird, als ob sie Schwärmer seien, als ob sie irgendwie noch einem kindischen, religiösen Fimmel erlegen seien mit dem, was sie darstellen wollen. Und das ist für solche, denen das Herz voll ist und denen der Mund überlaufen wollte von dem, was sie wirklich erfahren haben und was für sie die Grundlage ihres Lebens geworden ist, ein tiefer Schmerz.

Und darum müssen wir in unseren Gruppen eine Atmosphäre haben, in der man gerade darauf horchen will. In der man nicht diejenigen zu Wort kommen läßt, die mit ihren rationalen Zweifeln die Atmosphäre erfüllen und damit ein solches Sprechen von den inneren Erfahrungen des Göttlichen unmöglich machen. Ich weiß von Gruppen, in denen das geschehen ist. Ich weiß von solchen, die aus tiefster Empörung von ihren eigenen Erfahrungen nicht mehr sprechen konnten. Ich weiß von solchen, die als Betschwestern verschrien wurden, wenn sie anfangen davon zu sprechen. Ich weiß von solchen, die dann aus der ganzen Bewegung weggelaufen sind, weil sie verzweifelten daran, daß man über das, was die Grundlage unserer A-Bewegungen ist, überhaupt nicht mehr sprechen darf.

Und darum ist es wichtig, daß wir uns immer wieder besinnen auf die Geschichte unserer Bewegung, die angefangen hat mit dem göttlichen Licht bei Bill W. Und die sich fortgesetzt hat damit, daß diese Erfahrung des Göttlichen – ob nun mit dem Licht, oder in irgend einem inneren Drang, in einer inneren Wärme, oder in einer merkwürdigen Überzeugung: Ja, da ist etwas, das ist merkwürdig, das ist etwas ganz Neues, ich kann es nicht beschreiben, aber ich merke an den Folgen, daß ich anders geworden bin, daß diese göttliche Macht sich so immer durchgesetzt hat und aussprechbar wurde, wenn in der Gruppe die Atmosphäre dafür da war.

Und nun frage ich die Freunde: Müssen wir nicht um diese Atmosphäre immer wieder ringen?

Müssen wir nicht – wenn das Negative die Atmosphäre vergiftet in viel zuviel Klagen, in viel zuviel Darstellungen von Negativem, von Leiden oder Schwierigkeiten oder Vorwürfen oder kritischen Bemerkungen oder Diskussionen über solche Dinge, wenn die Atmosphäre dadurch vergiftet wird, müssen wir nicht schweigen und horchen und wieder uns öffnen für die eigentliche Wahrheit dieses Dritten Schrittes, der das Kapitulieren des Verzweifelten umwandelt in Vertrauen in die Liebe dieser Höheren Macht?

Ich glaube, wir sollten den Geist unserer Gruppen immer wieder neu prüfen, ob diese Wirklichkeit im Meeting durchkommt, ob wir sie hereinlassen, ob wir all das, was negativ ist, vielleicht auch so, daß wir manchmal das Meeting unterbrechen durch den Gruppenleiter, der das Meeting leitet und schweigen läßt, damit wir uns besinnen, was wir eigentlich wollen: heil werden, Gesundheit finden durch diese Höhere Macht, die sich durch die Gruppe, ihren Geist, durch das Gruppengewissen, das die Liebe Gottes ist, ausdrückt. Das ist eine ernste Frage für die Zukunft unserer Gruppen. Denn wir können mit unseren weiteren Schritten nicht weitergehen, wenn wir nicht diese Wirklichkeit des Göttlichen in unseren Gruppen lebendig werden lassen.

Ich sprach davon, daß wir diese Atmosphäre in der Gruppe möglich machen müssen, in der man über solche Erfahrungen sprechen kann. Ich kenne aber auch die Schwierigkeiten. Ich kenne die schlechten Erfahrungen, unter denen man etwa im Religionsunterricht oder sonst, unter dem Zwang eines Gottes, der wie ein Polizist einen überwacht, und der einem immer ein schlechtes Gewissen macht, gestanden hat. Ich kenne die Periode im menschlichen Leben, wo man all diese Dinge, die nicht rational verstanden werden können, wegwirft; in der späteren Pubertätszeit dann, wenn wir den Verstand und die Vernunft so weit entwickeln müssen, und darum aus jener alten

Kinderzeit der mythischen Vorstellungen, in denen man sich das Göttliche nach Menschenbild persönlich vorstellte, entwachsen sind.

Deswegen haben wir uns freigemacht von aller Religion, das heißt von allen Vorstellungen mythologischer Art: von Engeln und Teufeln, und Gott in Personengestalt nach menschlichem Ebenbild nur relativ vergrößert, oder von all den Christusbildern. Und wissen wohl, wo diese Dinge dargestellt sind in der Kunst, in den Kirchen, dann sollen sie nicht Bilder in uns erwecken und Vorstellungen, sondern unsere Seele öffnen für das, was dahinter ist und was nicht vorstellbar ist.

Darum haben wir keine Dogmen, haben keine Begriffe, die man „für wahr halten“ muß, haben keine Gebräuche kultischer Art.

Und wenn man in Amerika bei den meisten Meetings das „Unser Vater-Gebet“ spricht, und wenn wir mit dem Schlußgebet: „Gott, gib mir die Gelassenheit“ ein Meeting schließen und Gott nennen, dann ist eben Gott die Macht, die mein Leben dirigiert, und die sich uns immer offenbart in einer menschlichen Gestalt. Gerade weil ich mir Gott nicht vorstellen kann, weiß ich, wenn ich einem Menschen begegne, der sich in der Liebe ganz hingibt, daß er also nach dem Wort Jesu, den „Christus“ in einem Kranken sieht, in einem Leidenden, in einem Kriminellen, in einem Verworfenen – eben in der „schlechten Gesellschaft“ den Christus sieht. Und um dieses Christus willen, der in jedem Menschen ist, als der „Geist der Liebe und des Lebens und der Freude und der Wahrheit“, um dieses Geistes willen sich für ihn, den Leidenden, einsetzt, daß er ihm zu seinem Recht und zum Leben verhilft.

Wenn wir also so um Gott ringen, um Seine Verwirklichung, daß wir das sind, dieser Geist, dieser heilige, göttliche Geist der Liebe und der Freude und des Lebens und der Wahrheit, daß wir das sind, dann geht davon die Heilkraft aus, die wir in der Gruppe suchen.

Dieser Prozeß des Neugeborenwerdens fängt ja damit an, daß Leben erzeugt wird in einem Leben, das bisher solches Leben nicht hatte, sondern eine zum Tod führende Krankheit, eine Sucht hatte. Aber das Leben kann nur erzeugt werden, wenn in diesem Menschen schon die Veranlagung für das höhere Leben ist, so daß die Gruppe eigentlich nur der Geburtshelfer ist für den neuen Menschen, und einem, der mit seiner Sucht und verzweifelt in die Gruppe kommt, sagt: Hab Zutrauen, du siehst an uns, daß uns diese Macht geholfen hat, weil wir uns Ihr ganz überlassen haben, und daß wir uns aus dem Leben, das genauso war wie deines - wir waren auch in der Sucht, welche auch immer, verfallen einem kommenden Untergang -, daß daraus ein neues Leben gekommen ist. Und du siehst, daß wir nicht willensschwache Menschen sind, wie jemand spottend gesagt hat: Nun ja, nun sind eben diese vorher Süchtigen an ihren Süchten, sind sie halt „gottes-süchtig“ geworden, als ob das nun eine Krankheit wäre!

Es gibt Bücher, die von dieser „Gottessucht“ verächtlich reden. Aber damit haben wir nichts zu tun, weil jene Leute das Elend nicht kennen, durch das wir hindurchgegangen sind, sondern nur von oben her, herablassend und ignorant, nichtwissend von diesen Krankheiten schreiben.

Es ist ja auch nicht verwunderlich, sondern ganz verständlich, daß man gegen unsere Gruppen deswegen so großes Mißtrauen hat, weil wir nicht die „Götter im weißen Kittel“, die Ärzte und Therapeuten und alle die hochmögenden wissenschaftlich ausgebildeten Helfer als Leiter unserer Gruppen haben, sondern Kranke, die geheilt worden sind.

Natürlich kenne ich auch Ärzte, die Alkoholiker sind (das bleibt man ja immer) aber die stabil sind, die trocken sind, und deswegen mit um so tieferer Hingabe auf das Programm hinweisen können. Und je nachdem einer veranlagt ist, vielleicht auch im „Blauen Kreuz“ oder im „Kreuzbündnis“ oder bei den „Guttemplern“ oder in diesen Gruppen „Der Freunde“ eine Hilfe finden.

Aber die Voraussetzung für eine wirkliche Hilfe ist die vollkommene Kapitulation.

Und die vollkommene Kapitulation kann uns eben nur jemand nahe bringen - nämlich die Kapitulation mit der Hoffnung auf Hilfe, mit der Hoffnung auf das Nahe-sein (Gnade) der helfenden Macht der Liebe -, diese Hoffnung kann uns nur jemand nahe bringen, der das selbst erlebt hat. Darüber kann man keine schönen Predigten halten. Und wenn sie jemand hält, dann muß er sich der Frage aussetzen: Freund, weißt du das aus eigener Erfahrung? Oder hast du dir das anempfunden, angelesen? Willst du damit einen Eindruck bei uns machen, die wir das erlitten haben, wenn du so schön darüber redest? Tust du das, damit wir dir applaudieren? Oder wie ein Therapeut mir sagte:

„Ich habe am Anfang nur um meiner eigenen Selbstbestätigung willen meine ärztliche Hilfe gebracht oder geredet“.

Es gibt solche - ich sage das jetzt nicht verächtlich für den Beruf, aber ich sage es ablehnend gegen solche, die reden, was sie nicht sind - ich sage es gibt solche Pfarrer, aber die helfen uns nichts.

Und deswegen haben wir in der AA und in allen süchtigen Bewegungen die Leute ausgeschlossen, die nicht an der Krankheit leiden. Und es ist sehr schwer in eine Gruppe, etwa wie ich als adoptierter Alkoholiker, hereinzukommen. Es ist eine große Anerkennung für die Bereitschaft, selbst eigene Süchte zu erkennen und sich unter das Programm zu stellen und ganz „anonym“ zu werden. Ich sage das mit allem Nachdruck, weil ich selber in den anderen Bewegungen mitgewirkt hatte in der Zeit, als ich noch nichts von der AA und den Anonymen Bewegungen überhaupt wußte, und gemeint hatte, mit meinem guten Rat, mit meiner teilnehmenden Liebe, ja auch, wenn es sich um Alkoholiker handelte, mit dem eigenen mir auferlegten Verzicht auf Alkohol, wirken zu können. Ich habe das eine Zeit lang probiert. Aber ich habe gesehen, daß das unvollkommen ist: daß ich eigentlich doch in der Gemeinschaft der Süchtigen ein Außenseiter war. Und daß ich darum die Verzweiflung über die Sucht, das Kapitulieren im negativen Sinn und dann das Kapitulieren im vollen Vertrauen an die göttliche Höhere Macht, die dem Willen einen neuen Willen, und Gesundheit, ein stabilisiertes Verhalten geben kann, daß ich das nicht mitmachen konnte, weil ich die Sucht nicht erlitten hatte.

Und darum stehen wir abseits von all denen, die als nicht Betroffene Gruppen leiten möchten. Und darum stehen wir auch unter dem Verdacht der „Zünftigen“, daß wir eben doch nur Dilettanten seien und keine eigentliche Heilung bringen könnten. Mit diesem Verdacht hatten wir am Anfang hier in Deutschland sehr zu kämpfen. Ich weiß noch, mit welchem Mißtrauen ich in kirchlichen Kreisen angeschaut wurde, als ich die AA-Bewegung hier unterstützte, einführte oder wie immer mich mit ihr identifizierte. Und wie ich eigentlich von denen, die nun ihr Vertrauen gesetzt hatten auf die „Blau-Kreuz“-Bewegung (evangelisch) oder „Kreuzbündnis“ (katholisch) oder auch „Guttempler“, wie ich von denen eigentlich mit Mißtrauen angesehen wurde. Ich verstehe dieses Mißtrauen: aber, wer sich nicht selber zu irgend einer Sucht bekennt, kann in den Sucht-Bewegungen nicht mitwirken als Mitglied, als Betroffener und als Geheilte.

Und darum ist der Dritte Schritt so ernsthaft, daß wir als Verzweifelte, Herausgerissene, durch die Gruppe auf einen neuen Boden Gestellte, in ein neues Vertrauen Eingeführte nun wirklich einander helfen können – wir Betroffene einander.

Es ist in dem nächsten Schritt wichtig, daß wir bei der Inventur einmal über die vielen Süchte reden, die es gibt, damit wir gerade die Menschen, die heute noch außerhalb von unseren Sucht-Bewegungen stehen und die Helfer werden könnten, darauf aufmerksam machen, daß auch sie - wahrscheinlich alle - an irgendeiner Sucht leiden, die zu überwinden ihr eigener Wille nicht ausreicht, und die ihnen immer ein schlechtes Gewissen beibringen sollte, wenn sie wirklich ein offenes Gewissen haben, damit sie zu Helfern werden anderen Süchtigen gegenüber.

Ich erinnere mich, wie wir in Oldenburg das große Meeting hatten und wie dort der Direktor einer Landespsychiatrischen Anstalt eine Bemerkung machte: „Ja, eigentlich sind wir alle auch Betroffene.“ Nun das war eine so ehrliche Erkenntnis von einem Arzt, den wahrscheinlich die dortigen Freunde deswegen an den Tisch auf dem Podium gesetzt haben, weil sie an ihm einen Helfer gefunden hatten, der sie verstand, und der in seine Seele gesehen den Mut hatte auch zu erkennen, daß er selber ein solches Programm für seine Sucht brauchte.

Das war es eben, was bei mir mich skeptisch machte gegen mich selber, als ich so viel von der AA in der Anfangszeit zu reden aufgefordert wurde, und vielleicht auch Hilfe brachte durch manche meiner Reden, weil ich eben mich ganz mit dem Programm identifiziert hatte, das ich übersetzte, und auch mit all dem anderen der Literatur mich identifizierte: über die Schritte und über die Ratschläge, über die Hilfen.

Aber erst dann, als ich mich mit dem Programm meiner eigenen erkannten Sucht gegenüber ehrlich auseinandersetzte und den Weg des Kapitulierens: in meiner Unfähigkeit, jene Sucht zu über-

winden, gegangen bin, und dann die Hilfe gefunden habe, das zu werden, was mir die enge Verbindung mit den Freunden in allen Süchten gebracht hat, nämlich, daß ich anonym wurde.

Und anonym heißt nun hier: in gar keiner Weise sich darüber zu erheben. Mir klingt es noch in den Ohren, daß im „Blau-Kreuz“ gesprochen wird „von unseren armen Freunden, die eben Trinker sind, und deswegen wollen wir auch auf das Trinken verzichten“. Das kann nicht helfen! Erst wenn ich selber einer der Armen bin und zu der „schlechten Gesellschaft“ der Süchtigen gehöre - es gehören ja alle Menschen dazu, wenn wir schon so sagen wollen -, erst dann kann ich das Programm als mein Programm annehmen und zwar in allen Schritten. Und erst dann kann ich die Höhere Macht - Gott - in Wirklichkeit erkennen als einen Retter: als einen, der wie es eben in unserem Dritten Schritt heißt, die Sorge um mein Leben nimmt, dem ich die Sorge um mein Leben anvertraue.

Ich habe dieses Wort Sorge, dieses Wort Vertrauen, dieses Wort Liebe als eine wunderbare Kraft in unseren A-Bewegungen empfunden, weil hier in einer Welt, in der Gott vergessen ist, und in der Gott durch die Vernunft ausgeschaltet ist und der Mensch selbstherrlich wurde – gerade von denen, die solches Elend ihrer Süchtigkeit erfahren haben, Gott wieder zur Wirklichkeit wird.

Ja, und was sind das für Menschen? Auf einmal kommen in denen große Veranlagungen heraus, die in ihnen bisher zugrunde gegangen waren durch ihre Sucht, die sie aber immer in sich trugen.

Es gibt Alkoholiker, die außerordentlich geniale Menschen sind, die außerordentlich tüchtige Geschäftsleute sind, die in ihrem Beruf als Pfarrer oder Ärzte oder Pädagogen das Außergewöhnliche leisten – eben weil sie nun Gott, die Wirklichkeit Gottes, als Liebe und Kraft und Leben und Hilfe erfahren haben. Und da ist Gott kein abstrakter Begriff mehr, ist Gott nicht irgend etwas, was ich mir denke oder was man so obenhin sagt: „Ja, ich glaube ja auch an Gott“; das ist nichts, sondern die erfahren haben: auf einmal werden in mir Möglichkeiten, an die ich bisher nie gedacht habe, die werden mobilisiert, auf einmal kommen die Dinge in Ordnung in meinem Leben, so daß die Unordnung und das Chaos, das bisher gewesen ist, nun durch die Ordnung, die hereinkommt, Kräfte entbindet, die vorher zerstört waren.

Und wenn nun Gott - der wirkliche Gott -, mit dem ich in einem persönlichen Verhältnis stehe, wenn Er nun mein Leben lenkt, wenn ich mich nicht mehr abhängig mache von den falschen Göttern: vom Geld oder vom Sex oder vom Genuß oder von der Ehre oder von all den anderen Dingen, die ja doch mein Leben nicht überdauern werden, sondern wenn ich mit diesem Gott in Verbindung bleibe, dann muß ich eben täglich Ihn auch in mein Leben einwirken lassen.

Wenn ich wissen will, was in der Welt vorgegangen ist, dann stelle ich mein Radio ein. Dann stelle ich es womöglich morgens ein, damit ich die Nachrichten weiß. Dann stelle ich es mittags ein, damit ich weiß, was am Vormittag geschehen ist. Dann stelle ich es abends noch einmal ein, um zu wissen, was heute passiert ist. Und das ist für mich das Bild für das Verhältnis zu Gott: Ich stelle mich ein!

Wenn ich in meinem Büchlein „Vierundzwanzig Stunden am Tag“ schaue - ob das nun das für die AA ist oder das von mir übersetzte für alle Süchtigen „24 Stunden am Tag für jedermann“ - dann sehe ich immer wieder die Mahnung: gehe in die Stille, schalte das alles aus, was in dir an Unruhe ist – im Körper und in deinem Triebleben und in deinen Emotionen und in deinem Denken. Komme in den Frieden und horche! Das kann verbunden sein mit manchen Dingen der Entspannung. Ich muß meinen Sender einstellen! Und ich muß nun durch den Prozeß der Ruhe, der Stille, des Friedens und des Horchens jene Kraft in mich aufnehmen, die mir Gesundheit bringt und die mir eine neue Willenskraft gibt.

Ich habe das vor einiger Zeit erlebt in einem Krankheitsfall: Eine AA, trocken, schwierigste persönliche Verhältnisse, Krebs. Eine Brust operiert, die andere Brust und in den Lymphknoten den Krebs festgestellt, die nächste Operation fällig – und vorher ein solches Gespräch. Und ich sagte ihr: „Hab nun keine Angst, laß die Angst draußen, laß all das Gedenken draußen an deine schwierigen häuslichen und persönlichen Verhältnisse und an alles danach; komme also in die Ruhe, und dann lege alles still, was diese Ruhe stört – in deinem Körper, in deinen Tendenzen, in deinen Gedanken, deinen Empfindungen, und laß den Frieden in dir wirksam werden“. Denn der Friede ist die größte Kraft, die wir haben können. Darum ist Friede nicht der Gegensatz zu Krieg und Kampf,

sondern Friede ist die positive Kraft, die Kampf, Krieg und alles überwindet. „Und dann warte!“ Sie ging so getrost in die Operation, kein Befund. Auch kein Befund mehr in den folgenden Jahren. Und als ich sie wiedergesehen habe - und da liegen doch schon etwa zwei Jahre zwischen jener Zeit der Operation - keine Metastasen, sondern ein neues, glücklicheres Leben.

Der Wille zum Gesundsein, das Heilwerden, das ist nur auf diesem Weg der Besinnung, des ständigen, täglichen Kontakts möglich.

Und darum sind diese, uns ja wirklich von Gott geschenkten Büchlein, wie das „Vierundzwanzig-Stunden-Buch“ für Alkoholiker oder auch für alle Süchtigen, Hilfen zu einem neuen Leben. Und ich kann mir nicht denken, daß jemand, der in unseren Suchthilfebewegungen ist, ohne die tägliche Lektüre dieses Büchleins auskommen kann. Und ich kann mir auch nicht denken, wie einer damit auskommen kann, daß er eben nicht immer wieder gerade die Hinweise auf die göttliche Hilfe liest, wie sie etwa nicht nur im Blauen Buch, sondern auch im Buch der EA in all den dort geschilderten Lebensgeschichten dargestellt sind. Ich kann mir auch nicht denken, wie man an einem Büchlein vorbeigehen kann: „Wie Bill es sieht“ oder „Die Sechs Artikel von Bill W.“

Denn so gut mein Körper Nahrung braucht, so brauche ich auch für meinen inneren Menschen immer wieder diese neuen Kräfte. Und es ist doch ein großes Glück, daß wir diese Dinge haben. Und es sollte doch die Mühe derer gewürdigt werden, nun nachdem das Blaue Buch erschienen ist und die Zwölf Schritte und die Zwölf Traditionen oder die kleinen Büchlein der „24 Stunden am Tag für jedermann“ und die vielen anderen Schriften – die sollten doch gelesen werden. Und warum geben sich denn dann in unseren Zeitschriften diejenigen, die dorthin die Berichte aus ihren Siegen über ihre Süchte einschicken, so viele Mühe? Doch, damit diejenigen, die in den Meetings darum ringen, gemeinsam den Weg zum Sieg, zur Überwindung zu finden, das lesen und besprechen. Es ist doch viel besser, als von der Niederlage zu reden, daß man vom Sieg redet. Es wird sich, (falls der Alkoholiker, der von der größten Niederlage in seinem Leben erzählen könnte, das hört) sich erinnern fühlen an ein Wort, das ihm ein weiser Lehrer mitgegeben hat: „Halte dich immer zu den Siegern im Leben.“ Und das ist`s!

Wir kommen in die Gruppen nicht um zu klagen und zu heulen, sondern um zu heilen und vom Sieg zu sprechen. Also: deswegen sind unsere Gruppen so froh! Man findet hier keine gedrückten Menschen, und wenn Gedrückte hereinkommen, dann sind sie bald aufgelockert und bald auch bereit von ihren Nöten, aber auch von ihrer Überwindung zu sprechen. Und können immer freier davon sprechen, je mehr sie den ganzen Weg des Programms gehen.

Wir haben also jetzt davon gesprochen: von der Verzweiflung, vom Kapitulieren aus Verzweiflung. Wir haben von dem Kapitulieren aus Vertrauen gesprochen in dem Zweiten Schritt, in dem wir von dem Glauben redeten an die Macht, die größer ist, und die uns die Gesundheit aus dem Heiligen, Göttlichen Geist für unseren empfänglichen Geist wiedergeben kann. Und nun von dem Entschluß, das neue Leben dadurch zu leben, daß wir unseren Willen und all unser Wesen der Sorge dieser liebenden Macht anvertrauen – zu einem neuen Leben, zu einer neuen Gesundheit.

Und nun viel Glück für euch für die nächsten Schritte.