

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

**Vierter 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.

Vierter Schritt

Heute am Abend des 11. Februar 1982 möchte ich einige Gedanken über den Vierten Schritt sprechen.

Er heißt: „*Wir machten eine gründliche und furchtlose Inventur in unserem Innern.*“

Dieser sachliche Ausdruck, eine Inventur machen, der aus dem Geschäftsleben kommt, der will die Lagerbestände feststellen und er will die Bilanz ziehen. Er will also sehen: was habe ich an Positivem und was habe ich an Negativem. Denn eine Inventur soll auch das Positive festhalten und es zur Überwindung des Negativen einsetzen können.

Aber ich möchte zuerst von dem Negativen sprechen. Wir haben in dem Ersten Schritt festgestellt, daß wir unserer Sucht gegenüber, welche immer sie ist, mit dem Willen, mit dem Verstand, mit den therapeutischen Maßnahmen, mit Medikamenten oder mit all den Hilfen, die uns da angeboten werden, daß wir damit nicht zum Sieg über diese Sucht kommen, weil die Sucht viel tiefer in uns verankert ist, als daß sie von außen her bekämpft und überwunden werden könnte. Sucht aber ist Sehnsucht nach einer größeren Vollkommenheit, als wir sie haben. Eine größere Vollkommenheit, die wir aber nicht mit den Mitteln, die wir einsetzen können an Wille und Verstand und Leistung erreichen können. Und darum suchen wir ein Suchtmittel.

Wenn wir also Bilanz machen, dann gehen wir von der Sucht aus und fragen uns: Welche Rolle spielt unser Ich, und zwar unser krankhaftes Ich, unser Ego, bei einer Sucht? Wir leben nicht von unserer Mitte her, sondern wir leben nur in unserer äußeren Person. Und diese äußere Person, unser Ich, das wir nach der Pubertätszeit nicht nach innen, von innen her gelenkt haben, von unserem Selbst und von unserer Seele her, sondern das sich selbständig erhalten hat, losgelöst hat von der Mitte, das also abgesondert, das heißt sündig geworden ist, dieses Ich sucht nun die Befriedigung all seiner Lebensantriebe. Und daher kommt es, daß wir ohne Harmonie mit unserem Innern leben, in einer von dem Ich und seinen Interessen äußerlich kommandierten, dirigierten Welt.

Nehmen wir die äußerlichsten Dinge: daß wir Sicherheit haben, materielle Sicherheit, das ist alles legitim und die Versicherungen sind legitim. Aber nun kommt die Sucht dazu, die über das Maß der Sicherheit nun materielle Güter anzuhäufen versucht. Gewinne, Geld, und schon sind wir in der Gewinnsucht, so daß für einen, der an dieser Krankheit leidet, das Geldmachen das Allerwichtigste ist; nicht weil er es bräuchte, sondern weil er nun von einer Sucht, von einem Kranksein ergriffen ist, möglichst viel zu haben, um leben zu können, was er unter „leben“ versteht.

So sind alle die Süchte immer wieder Egokrankheiten.

Ob es nun die Geltungssucht ist: daß man nur dann sich sicher fühlen kann, wenn man auch die notwendige Anerkennung von außen her findet. Und mit dieser Geltungs-Sucht ist die Sucht nach Applaus, die Sucht nach Beifall der Menschen, die Sucht nach Anerkennung, die Sucht nach Selbstbestätigung verbunden, alles Krankheitsformen unseres Ich, die uns in Disharmonie bringen mit uns selber, und vor allen Dingen auch die Forderungen an die Außenwelt stellen, die wir eben nicht legitim mit unseren eigenen Mitteln erfüllen können.

Nehmen wir den stärksten Antrieb: das ist die Sexualität. Die Sexualität ist der Lebenstrieb, über den der Mensch frei verfügen kann - im Unterschied vom Tier, das ihn nur verwendet zur Erzeugung der Nachkommenschaft, während der Mensch über ihn frei verfügt, um so ihn zu verbinden mit Genuß, mit Selbstbestätigung, mit Haben-wollen - und er nennt das Liebe.

Es gibt eine Sex-Sucht von Seiten des Mannes, die immer unzufrieden ist. Einmal sagte jemand, ja, er muß erst an einer ganzen Reihe von Frauen ausprobieren, wie eigentlich die Sexualität ist, wenn sie ideal ist. Und er hat natürlich das Ideal nie erreicht. Und die Frauen, an denen er das ausprobiert hat, die sind wahrscheinlich nicht glücklich geworden dadurch, daß sie ein Mittel wurden für seine Sex-Sucht. Die Sex-Sucht kann sich nach innen kehren. Introvertierte, männliche und weibliche Menschen können durch die Onanie, durch die Selbstbefriedigung, sich immer wieder in einen Rausch zu versetzen suchen - so wie der Alkoholiker sich durch den Alkohol in einen Rausch versetzt -, um so in Lebensstimmungen zu kommen, die allerdings sofort verfliegen, wenn der Orgasmus vorbei ist und dann eine große Schwäche und in vieler Beziehung auch ein Schuld-

gefühl übrig bleibt. Das sind sehr unglückliche Menschen. Und wenn hier eine Sucht daraus geworden ist, aus diesem Mißbrauch des Geschlechtstriebes in der Selbstbefriedigung als Mann oder als Frau, so kann das zu einer Krankheit führen, die sehr schwer heilbar ist. Die nur heilbar ist, wenn der betreffende Patient den Weg des ganzen Programms geht, das heißt, daß er diesen nach unten ziehenden Trieb verwandeln kann durch die Höhere Macht in einen Lebensauftrieb und in eine sparsame Verwendung seiner Kräfte.

Ist der Sexualtrieb auf das andere Geschlecht gerichtet (das gibt es bei Männern und bei Frauen – bei Frauen seltener, wegen der Männervorherrschaft und ihrer Freizügigkeit für ihre Triebe), dann wird der andere Mensch (also in diesem Fall vom Mann aus gesehen die Frau) zu dem Objekt seines Begehrens und zum Gegenstand, an dem er sein Lustgefühl ausläßt, vielfach ohne Rücksicht darauf, was aus der Frau dann wird und aus den Gefühlen, die er in ihr erweckt hat. Denn vom Mann aus gesehen folgt, wenn er seinen Trieb befriedigt hat, seinen Orgasmus bekommen hat, für gewöhnlich die Erschlaffung. Der nächste Schritt bei der Frau ist das Gegenteil, daß sie dann erst erwacht zu einem höheren Gefühlsleben, das sie dann nachher nicht zur Erfüllung bringen kann. So ist also auch in der Beziehung zwischen Mann und Frau es keine Liebe, wenn es ein Habenwollen zur eigenen Befriedigung ist und darum zur Sucht wird. Und darum auch die Frau, bei der ein solcher Mann diese Befriedigung sucht, gewechselt wird, wenn die jetzige seine Sucht nicht mehr befriedigen kann oder will.

Ehe heißt eigentlich Ewigkeit und ist ein Bund der Seelen, bei denen der Körper das Ausdrucksmittel für die seelische Zuneigung ist. Wo diese seelische Zuneigung fehlt, ist die sexuelle Befriedigung eine Krankheit, ein Egoismus und führt zu den Rückschlägen, die dann notwendig sind, wenn die Beziehung auseinandergeht. Wer also eine Bilanz macht auf dem Gebiet seiner Sexualität, der wird sehen: Wo ist nun Sucht, Egoismus, und wo ist seelische Grundlage in meiner Beziehung? Wo ist gesundes Verhältnis zu meinem Körper und seinen Kräften, und wo ist krankhaftes Verhältnis?

Die Stellung zu der Materie ist genauso unter dieser Frage. Materie ist eigentlich der heilige Stoff der Natur, der dem Menschen an die Hand gegeben ist, um mit ihm sein Leben und seine Ansprüche an das Leben zu erfüllen. Wo aber diese heilige Natur geschändet wird, dadurch, daß man sie ausbeutet zu Luxus Zwecken, und wo aus dem positiven Verhältnis zur Materie, der Materialismus wird, das heißt die Sucht, sich hier mit der Materie ein Wohlleben zu verschaffen, da wird letztlich immer wieder die Sorge da sein, sich dieses Wohlleben zu erhalten, die Angst dieses Wohlleben zu verlieren. Und wie alle Süchte ist auch die des Materialismus mit der Angst verbunden.

Die Geltungs-Sucht, die Sucht nach Ruhm, die Sucht nach einer Position, in der man Macht ausüben kann, etwa auf politischem Gebiet, die Sucht nach Ehren, nach Titeln – alle diese Süchte machen den Menschen nicht glücklicher. Und ihre Erfüllung ist immer wieder unter den Anerkennungs- und Leistungszwang gestellt: daß er das, was er einmal erworben hat, sich weiter erringen muß, um es als Besitz halten zu können und darum zu illegalen Mitteln greifen muß. Es sind lächerliche Menschen, die ihre Rhetorik, die Gabe, einen Gedanken klar und deutlich auszudrücken, verwenden zu der Sucht nach Applaus, nach Anerkennung, und dann oft zu den billigsten Mitteln, die nicht mehr der Würde und der Wahrheit entsprechen, greifen müssen.

Und so gibt es eine ganze Reihe von anderen Süchten, zum Beispiel die Schwatz-Sucht: daß man einen Gedanken nicht klar ausdenken kann und immer mehr Worte braucht, um sich auszudrücken; oder daß man das Wort mißbraucht, um Einfluß auszuüben. Es gibt solche, die sich in der Suche nach immer mehr witzigen Einfällen oder im Erzählen von Witzen ihre Geltung verschaffen wollen. Manchmal sind das geistig sehr armselige Leute, die aber dadurch, daß sie im Kreis der Gesellschaft mit solchen Witzen - höherer oder niederer Art - auftischen können, sich die Anerkennung verschaffen können. Es gibt die Sucht nach Ruhe, die Schlafsucht. Es gibt eine Trägheit, die zur Sucht ausartet.

Es gibt also auf allen Gebieten des Lebens solche Süchte, und wenn wir nun Bilanz ziehen, ausgegangen sind von der Sucht, die uns in die AA (Anonyme Alkoholiker), EA (Emotions Anonymous) oder OA (Overeaters Anonymous, Freiß- oder Magersucht) oder in die LA (Love Addicts Anonymous, Liebes-Sucht) oder in die NA (Narcotics Anonymous, Drogen, Medikamente) gebracht hat oder zum Spieler (Gamblers Anonymous) gemacht hat - einen Gewinn zu machen auf

illegitime Weise und man allmählich süchtig wird und immer mehr verliert, weil man die Kontrolle über diese Sucht, das Spielen, verloren hat – wenn man eine Bilanz macht, dann muß man die Bilanz ehrlich machen.

Und da müssen wir uns klar sein: daß – mit dem Gleichnis, das Jesus erzählt, von dem Haus, das gereinigt worden ist von dem Einfluß irgend einer bösen Macht, daß diese böse Macht sich dann zurückzieht in die Wüste und mit sieben neuen bösen Mächten kommt, um das gereinigte Haus wieder in Besitz zu nehmen, so daß es dann mit dem Bewohner des Hauses noch schlimmer wird, als es vorher war – eine Bilanz zu machen deswegen notwendig ist, damit wir uns klarmachen: Es bleibt nicht bei einer Sucht! Zum Beispiel der Alkoholiker oder der Freß-Süchtige oder der Neurotiker, der auf Kosten der anderen lebt und seine Neurosen an ihnen ausläßt, oder der Depressive, der mit seinem ewigen Klagen und mit sich nicht fertig werden den anderen lästig wird, oder alle die anderen, die wir in der EA, OA und den anderen A-Bewegungen finden, daß wir uns klarmachen: Es bleibt nicht bei einer Sucht!

Und darum ist dieser Vierte Schritt so eminent wichtig! Damit, daß der Alkoholiker das Glas stehen läßt, ist er noch immer ein süchtiger Mensch. Nicht, weil er den Alkohol noch bräuchte, sondern weil sehr leicht nun anstatt des Alkohols eine andere Sucht: die Nikotin-Sucht oder die Sex-Sucht oder die Geltungs-Sucht oder die Geld-Sucht oder die Anerkennungs-Sucht oder irgend eine andere oder mehrere Süchte sich bei ihm als Ersatz einstellen, und er denen leicht erliegt und trotzdem meint, weil er mit dem Alkohol fertig geworden ist, sei er geheilt, stabilisiert.

Ich glaube, wir können mit diesem Vierten Schritt nicht ernsthaft genug umgehen in unserer Selbstbeurteilung und Selbstkritik.

Ich habe gesehen, daß jemand, der den Vierten Schritt aus Geltungs-Sucht machen wollte, einen ganzen Katalog von unangenehmen, bösen Dingen, also Süchten, aufzählte, die bei ihm veranlagt sind und zum Teil auch eingetreten sind. Aber es stand kein fester Wille dahinter, mit diesen Süchten zu kämpfen und sie zu überwinden, sondern es war nur ein „möchte gern“, zum Teil auch wieder aus Geltungs-Sucht zusammengestellt – nun eben, weil er aufgefordert war, die Inventur zu machen, um freizukommen von seiner Grund-Sucht, und er nun den Katalog des Vierten Schrittes mit solchen Süchten angefüllt hat. Das ist eine unehrliche Sache und die kann auch keine Wirkung haben. Die Grundlage, wenn man frei werden will, ist die Ehrlichkeit vor sich selber und ist die Aufmerksamkeit, mit der man nun sein eigenes Innenleben durchforscht.

Es hat eine Methode gegeben, die vor allen Dingen von den Quäkern im 17. und 18. Jahrhundert sehr verwendet worden ist: ein Tagebuch zu führen. Nicht um die Ereignisse, die sich im äußeren Leben abgespielt haben, schriftlich festzuhalten zur Erinnerung für später, sondern um die eigene Entwicklung zu beobachten. Um also in Ehrlichkeit vor sich selber die weitere innere Entwicklung des inneren Menschen in seiner Auswirkung auf den Körper, auf die Triebe, auf die Gefühle, auf das Denken, auf den Willen und das Bewußtsein zu beobachten. Und diese ehrliche Aufstellung eines Katalogs der inneren Erfahrungen kann einen Menschen sehr weiterführen, so daß sie jetzt auch in einer bestimmten Therapie in Amerika angewandt wird. Aber es ist eine uralte Sache, sich über sich selber klar zu werden und immer wieder die Frage beantworten zu wollen: Wer bin ich nun eigentlich, und wie stehe ich da im Verhältnis zwischen meinem eigentlichen Selbst - meinem inneren Wesen - und meiner äußeren Person, und wo sind nun, in aller Ehrlichkeit festgestellt, die schwachen Punkte in meinem Charakter?

Wenn wir so nach innen schauen, dann begegnen wir einer Reihe von Süchten, die heute eine große Rolle spielen, aber nicht so sehr als krankhaft erkannt werden.

Eine solche Sucht ist die Zweifel-Sucht: Ich setze allem, was mir entgegengesetzt wird und was mir unangenehm ist, ein „aber“ gegenüber. Und es ist sehr merkwürdig, daß diese „Aber-Naturen“, die immer wieder Einwände haben, wo es sich darum handelt, daß sie in ihrer Entwicklung weiterkommen sollen, daß die dieses aber allmählich zu einer Sucht haben werden lassen, und darum nicht mehr festhalten können an ihrer eigenen Entwicklung, sondern jedesmal sie mit einem scheinbar intelligenten, intellektualistischen Zweifel aufheben.

Eine andere Sucht ist die Zerdenk-Sucht: Jede Wahrheit, die mir entgegengehalten wird und die mir nicht unmittelbar einleuchtet, oder die mich vor die schwierige Frage stellt: „Wie mußt du dich

nun verändern um weiterzukommen in deinem Charakter und in deinem Leben“, die nehme ich in meine „Zerdenk-Maschine“. Und in dieser Zerdenk-Maschine analysiere ich sie, kritisiere ich sie, zermahle ich sie, und schließlich bleibt von der ganzen Wahrheit, die mir unangenehm war, nichts mehr übrig als ein eingebildeter Denker, der eigentlich nur zerdacht hat, aber keine Wahrheit gefunden hat.

Eine andere Krankheit, die zur Sucht werden kann, ist die Diskutier-Sucht. Discutere heißt im Lateinischen zerschneiden. Die Wahrheit, die zwischen zweien, die diskutieren, oder zwischen zwei Gruppen, die miteinander diskutieren oder zwischen zwei Parteien, deren Vertreter miteinander diskutieren oder zwischen Mann und Frau, die miteinander diskutieren – die Wahrheit aber steht über den Diskussionen, und von der kann jede Seite nur ihren Teil begreifen, muß aber anerkennen, daß das nur eine relative Erkenntnis ist, denn der andere hat irgendwie auch recht. In der Diskutier-Sucht wird nun eine Waffe aus der eigenen, relativen Erkenntnis, mit der man den anderen zu überwinden versucht. Und darum sind alle Diskussionen vom Übel. Sie sind krankhafte Erscheinungen unserer Zeit und sind billige Wege, vor einer Wahrheit zu fliehen, indem man sie zerdiskutiert. Und wo jemand merkt, daß er in diese Diskutier-Sucht hereinkommt, (etwa: wenn ein Streit über irgendeine Sache oder auch eine Lappalie zwischen Mann und Frau entstanden ist oder zwischen Freunden), daß man dann nicht auf einmal stille halten kann, daß man sich den Weisheitssatz aneignet: „Wenn du jetzt die Klappe hältst, dann klappt's!“ Das heißt, dann wird der andere auch still und beide besinnen sich und können sich später die Hand geben und sagen: „Was sind wir für Idioten, daß wir uns so zerkant haben.“ Aber wenn die Zerdenk-Sucht und die Diskutier-Sucht Menschen ergriffen hat, dann fühlen sie sich meist in ihrem Selbstgefühl angegriffen, wenn sie sich nicht ihr Recht errungen haben – mit welchen Mitteln auch immer. Und darum müssen wir uns von diesen Süchten auch befreien.

Eine andere Sucht steht hinter jeder Depression. Und da ist etwas, was wir sehr aufmerksam an uns beobachten müssen. Jeder Mensch hat in sich von seinem Niveau, von seinem Standort aus das Bestreben höher zu kommen. Und dieses Höherkommen, das verlangt natürlich einen großen Einsatz von allen Kräften: körperlichen, seelischen, intellektuellen, vitalen, Bewußtseinskräften. Aber, wenn diese Einsätze nicht gemacht werden, dann bleibt die Depression übrig, die Nieder geschlagenheit - das ist ja Depression - über das, was man nicht erreicht hat. Und hier fehlt die Einsicht, daß hinter vielen solcher Depressionen der Egoismus steht, der mehr will als er erreichen kann, und darum in das schlechte Gefühl, ein Schuldgefühl oder ein Gefühl der Niederlage oder ein Gefühl, daß ihm die notwendige Anerkennung versagt worden ist, hereinrutscht. Das kann sich zudem auch ausweiten, daß man das eigene Schicksal nicht annimmt, sondern in dem eigenen Schicksal eine feindselige Macht sieht. Leider wird eine solche Einstellung auch sehr leicht in gewissen Formen der Psychologie und Psychotherapie erzeugt, indem man die Schuld für irgendwelche Mängel, körperliche, seelische, geistige, soziale Mängel, eben sucht bei einem Sündenbock. Ob das nun die Eltern sind oder die Verhältnisse oder wer immer, daß man abzuschieben sucht, weil man nur aus Gründen, die zurückliegend sind, denkt. Und nicht daran denkt, daß eigentlich diese Schwierigkeiten, in denen man steht, eine Aufgabe sind, die als Probe, als Test für unseren Einsatz an Kräften uns gegeben wird. Und wir nun erkennen könnten: Wenn meine jetzige Ich-Kraft nicht ausreicht, dann gibt es eben die Kraft der Höheren Macht, die ich verwenden darf, wenn ich mich für sie öffne und mich ganz an sie hingebe, so daß ich dann das, was ich mit den bisherigen eigenen Mitteln nicht erreichen konnte, eben doch erreiche. Und darum keine Depression brauche, daß ich nichts erreiche, und auch nicht mit der Depression die Verhältnisse entschuldige, die ich nicht ändern kann.

Wenn ich so eine ganze Reihe von Möglichkeiten für Süchte aufgezählt habe, so setze ich natürlich nicht voraus, daß bei dir, der du Inventur machst, diese Süchte alle vorhanden sind. Aber wenn wir wirklich furchtlos und gründlich Inventur machen, dann werden wir nicht nur eine Sucht entdecken, sondern mehrere. Die Methode einer Inventur ist nun niederzuschreiben. Beim Niederschreiben sollst du nicht einen großen Katalog von der Vollkommenheit aufschreiben, die du sein möchtest, und nun das, worin du dich noch als unvollkommen empfindest, als Sucht oder als Krankheit verzeichnen. Sondern du sollst ganz aufrichtig und gründlich nur die Hauptsache nieder schreiben.

Dabei ist nun notwendig, daß du das Positive auch niederschreibst, denn zu einer Inventur gehört, daß man nicht nur die roten Zahlen, sondern auch die schwarzen Zahlen aufschreibt, so daß du also dir sagst, bei dem und dem in meinem Leben in der letzten Zeit bin ich in der Gruppe und durch die Gruppe weitergekommen. Wir müssen uns daran gewöhnen, in der Gruppe von unseren Siegen zu sprechen und nicht nur von unseren Schwierigkeiten und von all dem, was bei uns krankhaft oder unvollkommen ist. Denn wir sollen ja die Machtlosigkeit durch das Programm und durch die Höhere Macht überwinden und darum in der Gruppe erzählen: in dem und dem ist mir durch die Freunde oder durch das Programm, durch die Höhere Macht eine Einsicht gekommen, die mich einen großen Schritt weitergebracht und sicherer gemacht hat darin, daß ich wirklich heil werden kann.

Es ist sehr wichtig, daß wir unsere Gruppen nicht dazu verwenden nur zu klagen. Wir sollen auf der Seite der Sieger stehen. Und wir sollen in den Gruppen viel mehr von dem Sieg sprechen als von den Schwierigkeiten oder von Niederlagen. Wir müssen bedenken, daß in unsere Gruppenversammlungen durch die starke Propaganda, die jetzt gemacht wird für die A-Gruppen, immer neue Suchende kommen. Wenn sie in der Gruppe dieses frohe Gefühl, hier mit glücklichen Menschen zusammenzukommen, die, die gleichen Schwierigkeiten durchgemacht haben wie sie selber, und die sie überwunden haben, wenn sie diesen Eindruck von der Gruppe bekommen, daß hier nicht Heuler an der Klagemauer stehen, sondern daß Heiler ihr Heil verbreiten wollen, dann werden sie Zutrauen haben zu den Menschen und später zum Programm und zuletzt zu der Höheren Macht, der Göttlichen Macht, die beides bewirkt: die Heilung und die Liebe, diese Heilung weiterzugeben.

Wir können diesen Schritt, „furchtlos“ unsere Inventur zu machen, nicht ernst genug nehmen. Und darum sollten wir es uns zur Regel machen, uns von Zeit zu Zeit - wenigstens eine kurze Periode lang in unserem Leben - mit dem Tagebuch vor uns selber Klarheit zu verschaffen. Wie bin ich weitergekommen durch das Programm?

Und wenn wir unser 24-Stunden-Büchlein richtig verwenden, dann steht ja immer nach dem ersten Teil der Besinnung - was die Gruppe ist und wie sie wirkt - eine Frage. Und das ist immer eine Frage der Inventur, also des Vierten Schrittes. Wie wirkt sich das in meinem Leben aus? Bin ich vorwärts gekommen durch das Programm? Wo sind noch meine Schwierigkeiten?

Und dann kommen wir von selber zu der Meditation, zu der Besinnung: an dieser Schwierigkeit will ich nicht stecken bleiben, sondern die will ich mit der Höheren Macht überwinden.

Aber hier möchte ich eine Warnung einfügen. Es ist die Warnung vor dem schlechten Gewissen, das wie eine Zentnerlast an einem Menschen hängen kann.

Es gibt eine religiöse Erziehung, die immer das schlechte Gewissen bewirkt, nämlich: Gott sieht alles und Gott wird dich strafen. Diese Art religiöser Erziehung hat sich Gott zum „Polizeidiener“ gemacht oder sie hat Gott zum „Erziehungshelfer“ von erziehungsunfähigen Eltern oder Religionslehrern gemacht, und hat auf diese Weise Angst vor dem Kampf gegen die Schwierigkeiten in die Seele eingepreßt. Wir müssen die Bitte im „Vaterunser“ immer ernst nehmen: „Vergib uns!“ Aber vergeben heißt weggeben, heißt von sich ablösen. Und wir werden im Fünften Schritt davon sprechen müssen, wie wir diese Vergebung, wie wir diese Entsühnung, also dieses Vergeben im völligen Sinn, im religiösen und im moralischen Sinn, einem Menschen weitergeben können.

Es ist eine schwere Last, immer belastet zu sein mit Schuldgefühlen. Und die Absolution muß eigentlich in der Gruppe von den Sponsors gegeben werden können, die bei einem Menschen, der mit dem Sponsor seine Inventur bespricht, der aufrichtig und furchtlos seine Inventur vorgebracht hat und nun den Eindruck erweckt: so, das hat er hinter sich. Und darum sollten wir in die Inventur hereinbringen zu aller erst das, was wir hinter uns gebracht haben: die alten Lumpen, die wir nicht mehr tragen wollen. Die, von denen wir frei geworden sind und denen wir mit einem gewissen grimmigen Humor nachschauen: so dumm war ich, daß ich das alles getan habe! Gott sei Dank bin ich das jetzt los!

Damit müssen wir anfangen, wenn wir Inventur machen, nicht mit dem, wo wir noch in Schwierigkeiten stecken. Und die Schwierigkeiten, in denen wir noch stecken, müssen wir als Aufgabe, die

gelöst werden kann, wie ich vorhin sagte, auffassen. Also nicht als etwas, was unüberwindbar ist, sondern was eben die nächste Aufgabe ist.

Und wir sollten genauso, wie der Alkoholiker nur für 24 Stunden trocken bleiben will, uns auch mit unserem Inventur-Programm nicht zu viel vornehmen, sondern eben das, was jetzt sich uns aufdrängt, weil es überwindbar geworden ist - ich unterstreiche: überwindbar geworden ist - weil es keine großen Schwierigkeiten mehr macht. Wir sind reifer geworden. Wir sind einige Zentimeter in unserem Bewußtsein höher gekommen, also das brauchen wir nicht mehr, das können wir wieder abgeben. Nur so gibt es einen Fortschritt durch die Methode der Inventur; daß wir nicht auf einmal vollkommen werden wollen, sondern daß wir die Vollkommenheit, die wir heute erwerben können, weil wir das, was wir nicht mehr brauchen an Schwierigkeiten, an Fehlern, an Dingen, die uns bisher angehaftet haben und die uns gelähmt haben, weil wir das frei weggeben konnten.

Es ist für Außenstehende, die an Versammlungen der Anonymen teilnehmen, eine überraschende Sache, frohe Leute zu finden. Nicht Menschen, die Kopfhänger sind, nicht Menschen, die, wenn sie auch ein noch so miserables Leben darstellen, es hinter sich gebracht haben und nicht mehr rückwärts schauen, sondern aus dieser Vergangenheit etwas Positives gewonnen haben und darum fröhlich weitergehen können.

Diejenigen, die rückwärts schauen, versuchen mit der Rückseite nach vorwärts einen schweren Berg hinaufzusteigen, der auf beiden Seiten Abgründe hat. Das geht nicht! Ich muß Mut und Freudigkeit haben!

Und „anonym“ sein, das möchte ich in dem Zusammenhang noch einmal unterstreichen, bedeutet nicht nur einen Schutz vor der Öffentlichkeit, sondern anonym bedeutet auch egofrei zu sein. Nicht mehr belastet zu sein mit all diesen letztlich aufgezählten Schwierigkeiten der Süchtigkeit. Wenn ich anonym geworden bin, dann bin ich Mensch geworden. Ein Mensch, der nicht von außen her abhängig ist, und der seine Bedeutung nur darin sucht, daß er anderen helfen kann mit der Hilfe, die er empfangen hat.

Und unter den vielen Slogans, die wir in unseren Verzeichnissen von Leitworten für unser Leben finden, sind die wichtig, die uns lehren nur vorwärts zu schauen: Nur für diesen Tag - zum Beispiel. Leitworte, die uns zeigen, daß wenn wir etwas nicht lösen können, also zum Beispiel eine Sucht, die sehr schwer auf uns lastet, wir sie zunächst einmal fallen lassen (auch wenn wir der Sucht noch erliegen) aber sagen: Ich gebe den Kampf dagegen jetzt auf und lasse Gott wirken: "Let go - let God!"

Das ist therapeutisch sehr wichtig, denn wir müssen ja unsere ganze weitere Entwicklung immer positiv sehen. Und da ist gerade, wenn wir in bezug auf unsere Schwierigkeiten im Leben vor großen Schwierigkeiten stehen, oder wenn wir vor einem Zustand stehen, wo alles zu stocken scheint und man nicht weiterkommt, dann müssen wir uns klar sein, daß das alles Wachstumsprozesse sind.

Einmal ist bei uns die Erzeugung des neuen Menschen erfolgt. Das war in dem Augenblick, wo uns aufgegangen ist: ich kann aus eigenen Kräften nicht zu einem positiven Leben kommen - ich brauche eine Höhere Kraft und die ist in mir!

Ich bin daraufhin veranlagt, daß ich diese Höhere Kraft in mir erwecken kann und, daß ich sie empfangen kann. Das ist die Erzeugung. Aber dann vergeht eine gewisse Zeit, bis aus der Erzeugung die Geburt kommt, bis das wirklich hervortritt, zum Beispiel, bis jemand in der Gruppe wirklich von Überwindung seiner Schwierigkeiten sprechen kann und nicht nur klagt.

Und dann, wenn dieser Anfang gemacht ist, und er Freude daran hat am Wachsen, dann kommen alle die Wachstumsschmerzen, die mit jedem Wachsen verbunden sind. Und da müssen wir immer wieder an die Jahreszeiten denken. Wir müssen denken, daß auf den Herbst ein Winter kommt der Ruhe, der beinahe wie Stagnation des Lebens aussieht, und daß in den Tiefen des Un- und Unterbewußten und in den Höhen des Überbewußten, Vorgänge sind, die wir mit unserem Verstand nicht ergreifen können - Lebensvorgänge, die dann eines Tages wieder, vielleicht ganz unerwartet, ihre Früchte zeigen.

Es gehört also zu all dem Vorwärtsschreiten auf dem Weg der Inventur die Furchtlosigkeit dazu, daß ich vor keiner Niederlage zurückschreke. Es gibt Menschen, die haben es schrecklich schwer

von einer Sucht loszukommen, und die klagen und kommen bis an den Rand der Verzweiflung. Und oft habe ich den Eindruck, die haben es deswegen so schwer – ich schaue da nicht rückwärts, ich frage nicht warum, sondern ich frage wozu! – damit sie Menschen, denen es ebenso schwer geht, manchmal noch schwerer, helfen können mit ihren eigenen Erfahrungen.

Und oft ist das Gespräch, das auf eine Inventur folgt mit jemand, der dieselben Schwierigkeiten hat, sehr heilsam. Denn die Aussprache darüber, welches meine Schwierigkeiten sind, mit jemand, der an denselben leidet, macht die Beiden zu Verbündeten im gemeinsamen Offensein für die Hilfe. Die Hilfe, die über ihnen ist und für die sie nun - bleiben wir beim Bild des Radios - ihren Apparat ganz genau einstellen und Inventur mäßig sagen: hier liegt unser gemeinsames Elend. Und dann werden sie erfahren, daß die Stimme des Senders in ihnen – diese kleine, leise Stimme ihnen nicht nur Trost, sondern auch Kraft und Lösung einspricht. Und darum ist es notwendig, daß wir nicht nur in der Gruppe unsere Schwierigkeiten und unser Elend austauschen, sondern daß wir auch – nicht nur mit dem Sponsor, der uns am Anfang geholfen hat, in das Programm hineinzukommen, und der uns weiter zur Verfügung steht, sondern auch mit anderen Mitgliedern, vor allen Dingen mit Neulingen, über diese Schwierigkeiten offen sprechen, furchtlos und wahrheitsgemäß.

Es ist die größte Hilfe, die man einem an Lebensschwierigkeiten Leidenden geben kann, wenn man ihm die eigenen ebensolchen Schwierigkeiten frei erzählen darf, so daß man selber dankbar wird für den Sieg, der einem geschenkt wurde, und diese Stimmung des Sieges an den anderen überträgt, der noch in einer gewissen Verzweiflung vor dieser speziellen Schwierigkeit steht.

Es muß noch eines gesagt werden: Wolle nicht zu viel auf einmal! Bedenke, daß du in einer Entwicklung bist. Und es mag Dinge geben, die du in diesem Leben überhaupt nicht überwinden kannst, und die erst in einer neuen Wiedergeburt: mit einem neuen Körper und unter neuen Verhältnissen überwindbar sind.

Ich weiß, es gibt Menschen, die einem einwenden gegen die Wirklichkeit des Wiedergeborenwerdens: ja das sei eine billige Sache, daß man jetzt nicht vollkommen werden wolle, sondern daß man das verschiebe auf ein nächstes oder übernächstes Leben. Das ist ein falscher Einwand. Denn so vollkommen, wie wir am Ursprung waren und wieder werden, können wir in diesem Leben gar nicht werden. Man hat einen großen Fehler gemacht, daß man das Wort Jesu: „Ihr sollt vollkommen sein, wie euer Vater im Himmel ist“ auf dieses Leben bezogen hat, und dann mit religiösen und kirchlichen Mitteln einen über das Versagen oder verfehlte Leben hinwegtäuschen wollte.

Wir müssen unser Leben erwerben und bezahlen!

Und wenn wir unseren Leib abgegeben haben und in dem Zwischenzustand noch unseren vitalen Begehungen und unseren niedrigen Emotionen und unserem verfehlten Denken und unserem unentwickelten Bewußtsein gegenüberstehen - vor unserer Ewigen Seele - in jenem Zwischenzustand, und wenn das Leid und Hölle und Fegfeuer (Purgatorium/Läuterung) bringt, so ist das notwendig, um das vorhergehende Leben abzuschließen. Und wir können deswegen einen Teil dieser Läuterung, dieses Fegfeuers schon jetzt absolvieren. Wir können aufrichtig und furchtlos vor dem, was wir noch an Unvollkommenheit an uns haben, stehen, ohne den falschen Ehrgeiz, jetzt alles überwinden zu wollen. Aber mit der Aufrichtigkeit und Furchtlosigkeit, daß wir das eingestehen, was jetzt überwindbar ist, mit der göttlichen Hilfe überwunden werden wird.

Darum ist bei allen Religionen der Ritus bei der Bestattung eines Menschen der, daß man der Seele durch Gebet eine Stütze geben will in dieser Auseinandersetzung in dem Zwischenzustand, daß man aber auch für sich selber aus jedem Tod eines Menschen, der einem nahestand, die Anforderung nimmt, wo möglich schon jetzt zu einer neuen Form des „Stirb und Werde“, also einem neuen Durchbruch zu einem höheren Bewußtsein zu kommen. Und wenn wir vor ganz verfehlten Leben stehen: bei Schwerverbrechern, bei ganz unentwickelten Menschen, dann haben wir gar keinen Anlaß darüber negativ zu urteilen. Dann sind sie einerseits in ihrer Entwicklung aus dem Tierzustand zu einem heranwachsenden Menschen noch längst nicht so vollkommen, daß ihnen die Kräfte zur Verfügung standen, das Böse abzuwehren, ihre Triebe zu beherrschen, oder die Einsicht fehlte in das, was sie ihren Trieben folgend getan haben, daß das ihnen selber am meisten geschadet hat. Sie sind noch nicht zu dieser Einsicht fähig. Sie sind also noch wie unentwickelte Kinder auf dem Weg zu der Selbstvervollkommnung, um immer universalere, höhere Menschen mit weiterem Bewußtsein zu werden, und um so mehr an der Menschheit aufzuheben und

für den Frieden und die Liebe und die Wahrheit und die Einigkeit arbeiten zu können. Sie können es noch nicht. Aber in ihnen ist die selbe Vollkommenheit wie in dir, der du vielleicht einige Stufen in Deiner Verwirklichung höher stehst.

Und darum sind wir verpflichtet, dem anderen zu helfen. Es ist ein törichter Spruch oder er ist falsch verstanden: „Ich bin nur für mich in der Gruppe“.

Natürlich sollen wir keinen missionarischen Trieb in uns entwickeln, als ob wir besser wären und darum dem anderen einen Weg vorzuschreiben hätten – natürlich nicht. Der Helfertrip wird das genannt. Aber man darf das nicht verwechseln damit, daß ich nur eine Hilfe bekomme für meine Schwierigkeiten, wenn ich das, was ich bisher an Hilfe bekommen habe, weitergebe. Wenn ich also nicht steckenbleiben will in meinem Unvermögen, wenn ich das Wort „Hilflosigkeit“ nicht verwende als eine Entschuldigung für die Faulheit, mich weiterentwickeln zu wollen, sondern wenn ich meine Hilflosigkeit bekenne, jemand, der mir Hilfe in der gleichen Schwierigkeit anbieten kann und mir zeigen kann, daß die Hilflosigkeit immer das leere Gefäß ist, in das die göttliche Macht die Hilfe eingießen kann. Wenn ich die Hilflosigkeit so verwende, wie ich das gelegentlich gehört habe: „Ich möchte gerne hilflos sein“ – nun das ist, wie wenn ich unter dem Wasserhahn an meiner Wasserkanne den Deckel zumache und das Wasser außen abströmen lasse und innerlich leer bleibe. Nur wenn ich mich ganz öffne, kann diese Hilfe mein Leben reicher machen und das ist die Bedeutung dieses Vierten Schrittes.

Nachsatz

Wenn ich noch einmal auf die Formulierung des Ersten Schrittes, „machtlos“, zurückgreife, dann möchte ich noch einmal erklären, warum ich bei der Übersetzung des „surrender“, den Ausdruck „kapitulieren“ verwendete, also die Situation 1945, als unsere deutsche Niederlage so vollkommen war, daß wir vollkommen entmächtigt, machtlos waren. Nun haben wir zwei Mächte gegen uns. Das eine ist der Sieger: das kann die Neurose oder die Schizophrenie oder die Manie oder die Depression, alle psychische Krankheiten sein: das ist der Sieger über uns, und dem gegenüber haben wir anerkannt, daß wir machtlos sind. Aber andererseits ist das nicht alle Macht, die es in der Welt gibt. Es gab ja auch das andere Amerika 1945 und in den folgenden Monaten, das die Marshall Hilfe dem niedergeschlagenen Volk schenkte. Und darum ist der Ausdruck „kapitulieren“ in bezug auf das deutsche Schicksal so aufschlußreich, denn nun kommt gegenüber der Macht, die uns besiegt hat in der Krankheit, die andere Macht, die größer ist als die, die uns besiegt hat, nämlich: die Güte, die Hilfe, die göttliche Liebe, wie das in unseren Hilfen heißt: „ein Gott der Liebe“, und der bietet uns Vergebung des alten und Geburt des neuen Menschen an.

Der Vierte Schritt soll diese Erfahrung des Ersten Schrittes immer wieder beleuchten in der eigenen Erfahrung: machtlos der Macht der Krankheit gegenüber, aber wegen dieser Machtlosigkeit offen für die andere Macht, die nun Heil und Heilung bringt, der Macht der göttlichen Liebe. Ich meine, wir können diesen Vierten Schritt nicht oft genug in unserem Leben verwirklichen, damit wir wirklich ehrlich vorwärtskommen und nicht steckenbleiben, und damit wir nicht ein „Club des gemütlichen Elends“ sind, sondern ein Club von Siegern.

Von den Zwölf Traditionen der EA heißt die Erste:

„Unser gemeinsames Wohlergehen sollte an erster Stelle stehen; die Genesung des Einzelnen beruht auf der Einigkeit in EA.“

Ich habe es ab und zu erlebt, daß man Einigkeit in Organisationsfragen, etwa als es sich um unsere Literatur, um unsere Bücher handelte, Einigkeit gar nicht erzielen konnte, weil die Einigkeit demokratisch aufgefaßt wurde, und weil diejenigen, die ihren Standpunkt stark hervortreten lassen konnten und auch eine gewisse Werbekraft besessen haben, sich durchsetzen konnten und dadurch die EA zersplittert wurde. Es ist überhaupt nicht die Einigkeit in diesen äußeren Dingen verlangt, sondern es ist das Bewußtsein in unserer Tradition vorausgesetzt, daß über all den Krankheiten, von denen wir gesprochen haben, den vielen, die schon durch die Anonymen Bewegungen erfaßt sind, und den vielen anderen, die erst erfaßt werden müssen, eine Einheit steht. Die ist da, und je offener wir für diese Höhere Macht sind, die, die Einheit aller garantiert, die gesund werden wollen und ihnen die Gesundheit aus Liebe schenkt, um so stärker wird die EA werden. Überall

dort, wo Differenzen auftreten, wo man abstimmen muß über Dinge, über die man sich von Grund aus einig sein sollte, weil es nur um die Heilung geht, nicht um organisatorische Fragen – überall, wo diese Differenzen auftreten, ist das Grundprinzip der EA verlassen worden: daß die große Macht, die über allem steht, „der liebende Gott“ ist, als die einzige und höchste Autorität: Einen liebenden Gott, der allen Heil bringen will.

Nicht die Organisation ist Sache der EA und ihr Ziel und ihr Inhalt, sondern die Heilung kranker Menschen. Und darum gibt es eigentlich keine Diskussionen über die Fragen, und darum ist eine Gruppe gar kein Gegenstand der Diskussion, darum nehmen wir nicht kritisch Stellung zu dem, was ein Mitglied an seinen eigenen Leiden und Heilungen vorbringt, sondern wir können horchen.

Und wir können - worauf ich immer wieder hinweisen möchte - wenn Spannungen entstehen, schweigen. Es gibt nichts, was nicht durch Schweigen besser gelöst werden könnte als durch Reden, wenn es sich darum handelt, sich ganz zu öffnen für die einigende Kraft dessen, der sagt: „Ich bin dein Arzt.“ „Ich bin Heil für dich.“

Und das ist bei allem „In sich gehen“ in der aufrichtigen furchtlosen Inventur das Wesentliche: Wir wissen, diese Heilung ist über uns da; ich will mich dafür öffnen. Und wir wissen: die Gruppe ist das Instrument des 'Geistes des Kosmos, (wie wir sagen können), Gottes oder des Ewigen Christus - das soll jeder ausdrücken wie seine Erleuchtung es ihm sagt - aber dieses einigenden 'Geistes, der will, daß allen Menschen geholfen werde durch die Anonymen Bewegungen – jetzt bei uns!