

15 Punkte, die ein Alkoholiker beachten sollte, wenn ihn der Drang überfällt, Alkohol zu trinken

1. *Mach dir immer wieder von neuem klar, dass du die Tatsache hinnehmen musst, nur die Wahl zwischen zwei Möglichkeiten zu haben: entweder völlig betrunken und todunglücklich zu sein, oder eben gerade ohne dieses kleine Glas Alkohol auszukommen.*
2. *Sei zutiefst dankbar, dass du das große Glück gehabt hast, herauszufinden, was mit dir los ist ... ehe es zu spät war.*
3. *Sei darauf gefasst, dass du - da es natürlich und unvermeidlich ist - über eine gewisse Zeitspanne hinweg (und die kann recht lange dauern) immer wieder neu überwinden musst:*
 - a. *die dir qualvoll bewusste Begierde nach Alkohol;*
 - b. *den plötzlich unwiderstehlichen Wunsch nach - nur einem einzigen - Glas;*
 - c. *das heftige Verlangen - nicht unbedingt nach dem Alkohol selbst, sondern nach der sanften, beruhigenden Wärme und inneren Glut, die dich nach ein oder zwei Gläschen erfüllt.*
4. *Denke daran, dass du die Perioden, da du kein Verlangen nach Alkohol hast, nützen musst, um deine Abwehrkräfte zu stärken - damit du eben nicht trinkst, wenn dich die Versuchung überfällt.*
5. *Entwirf und erprobe einen täglichen Plan für dein Denken und Handeln, durch den du die heutigen 24 Stunden ohne zu trinken leben kannst - gleichgültig, was dich aus der Fassung bringen oder wie stark das Verlangen sein mag.*
6. *Erlaube dir auch nicht für den Bruchteil einer Sekunde zu denken: "Ist es nicht eine Schande und schreiende Ungerechtigkeit, dass gerade ich nicht trinken kann wie die anderen, so genannten normalen Menschen?"*
7. *Gestatte dir auf keinen Fall, über das tatsächliche oder vielleicht auch nur eingebildete Vergnügen zu sprechen oder nachzudenken, dass du früher beim Trinken empfunden hast.*
8. *Verbiете dir zu denken, dass ein oder zwei Glas Alkohol irgendeine schlechte Lage verbessern oder wenigstens erleichtern könnte. Denke stattdessen: "Ein Glas wird nur noch alles schlechter machen, denn ein Glas bedeutet Betrunkensein."*

9. *Relativiere deine Lage. Stelle dir vor, wie glücklich ein Blinder oder irgendein anderer schwer benachteiligter Mensch sein würde, wenn er sein Problem durch nur ein kleines Glas Alkohol - das er heute nicht trinkt - lösen könnte.*
10. *Trachte danach, zufrieden nüchtern zu werden, indem du dir klarmachst:*
- a. *wie gut es tut, dich nicht mehr schämen, gedemütigt fühlen und selbst verdammen zu müssen;*
 - b. *wie gut es tut, keine Angst mehr haben zu müssen vor den Folgen einer gerade beendeten Trink-Periode oder einer kommenden, der du bisher noch niemals entgehen konntest;*
 - c. *wie gut es tut, nicht mehr daran denken zu müssen, was die Leute wohl von dir denken und über dich tuscheln mögen, oder ihre mit Mitleid vermischte Verachtung ertragen zu müssen.*
11. *Halte dir immer von neuem die positiven Folgen deiner Nüchternheit vor Augen, wie zum Beispiel:*
- a. *dass du fähig bist, wieder normal zu essen und zu schlafen - dich beim Aufwachen darüber zu freuen, dass du lebst, dass du gestern nüchtern warst und das Vorrecht hast, heute nüchtern bleiben zu dürfen;*
 - b. *dass du fähig bist, allem, was das Leben dir bringt, mit Gelassenheit und Selbstachtung und im Vollbesitz all deiner geistigen Kräfte zu begegnen.*
12. *Bemühe dich um hilfreiche Gedankenverbindungen:*
- a. *Betrachte ein Glas Alkohol als einzige Ursache all des Elends, all der Schmach und der Demütigungen, die du jemals durchgemacht hast.*
 - b. *Betrachte ein Glas Alkohol als einzige Möglichkeit, durch die dein neues Glück wieder zerstört und dir deine Selbstachtung sowie dein innerer Friede wieder geraubt werden kann.*
13. *Erziehe dich zur Dankbarkeit:*
- a. *dankbar dafür, dass du für so wenig so viel bekommst;*
 - b. *dankbar dafür, dass du nur für das Nichttrinken eines einzigen Glases Alkohol so viel Glück einhandeln kannst;*
 - c. *dankbar dafür, dass AA existiert und dass du den Weg zu AA gefunden hast, ehe es zu spät war;*

- d. dankbar dafür, dass du nur alkoholkrank bist und nicht ein amoralischer und verkommener Schwächling, ein dem Laster Verfallener oder gar Schwachsinniger bist;
 - e. dankbar dafür, dass du - da andere es geschafft haben - es auch soweit bringen kannst, den Alkohol weder zu brauchen noch zu entbehren - dass auch du ohne ihn auskommen kannst.
14. Bemühe dich, anderen Alkoholikern zu helfen - und denke immer daran, dass du anderen am besten dadurch hilfst, dass du selbst nüchtern bleibst. Die wirksamste Arbeit im Zwölften Schritt ist dein eigenes Beispiel.
15. Und vergiss nie: Wenn dir das Herz schwer ist und deine Widerstandskraft erlahmt und Unruhe dich quält, dann findest du Trost und Beistand bei einem wahren Freund. Diese Freunde/innen hast du in AA.