

Die 12 Versprechen der AA (Langform)

1. Wir werden eine neue Freiheit und ein neues Glück kennen lernen

Die erste der zwölf Verheißungen für ein nüchternes Leben liest sich noch ziemlich vage, aber gerade deshalb ist sie umfassend auf eine begeisternde Art und Weise. Eine neue Freiheit - das verspricht ja nicht nur die Befreiung von unserer Geißel Alkohol. Unser Denken wird frei, wir werden Klarheit gewinnen, wahr und unwahr unterscheiden können und unserem Urteil vertrauen dürfen, das sich weder von alkoholischen Phantasien noch von irrationalen Wunschträumen beeinflussen lässt. Wir werden frei sein, Entschlüsse zu fassen und Vorhaben beginnen zu können und die Kraft gewinnen, sie auch durchzuführen. Weitab von vielen bisherigen Zwängen erleben wir unsere Chance zur Selbstverwirklichung, und das bedeutet viel mehr, als dieses Modewort ahnen lässt: unser Leben nach unseren Möglichkeiten einzurichten, wenn nicht sogar nach unseren Wünschen; unsere Persönlichkeit in den Rahmen unserer Gesellschaft stellen und Verbindungen zu anderen zu knüpfen, wo auch immer sie uns wünschenswert erscheinen. Und das neue Glück? Als wir tranken, hatten wir uns eingemauert, lebten ohne Zuspruch und Trost und vor allem ohne die Liebe, die ja aus gegenseitiger Zuwendung und Hingabe erwächst. Jetzt sind wir auch dazu wieder fähig. Eine solche Wiedergeburt kann überwältigend sein...

2. Wir wollen die Vergangenheit weder beklagen noch die Tür hinter ihr zuschlagen

Man könnte es auch so formulieren: wir werden die Vergangenheit nicht beklagen müssen. Eines Tages nämlich haben wir auch die dunkle Seite unseres Lebens im Griff und sind mit dem fertig geworden, was uns heute noch manchmal einen Schauer den Rücken hinunter laufen lässt. Wir werden erfahren haben, wozu unser Leiden gut war und was es uns schließlich gebracht hat; rückschauend erkennen wir den Weg, den wir gehen mussten, um Klarheit über uns zu finden und eine zufriedene Nüchternheit zu erlangen. Damit haben wir dann eine bedrückende Last abgelegt und sind endlich frei geworden... frei, um mit Hilfe unseres Programms, mit Inventur und Wiedergutmachung immer wieder ein unbelastetes "HEUTE" zu erleben. Sicherlich wäre es von übel, die Tür hinter unserer Vergangenheit zuzuschlagen; was geschehen ist, können wir nicht vergessen und verdrängen, ohne Schaden daran zu nehmen. Wir müssen es aufarbeiten, und dazu bietet uns das Programm der Anonymen Alkoholiker alle benötigten Hilfen.

3. Wir werden verstehen, was das Wort "Gelassenheit" bedeutet

Was habe ich mich aufgeregt, als ich noch trank! Dem lieben Gott habe ich klipp und klar nachgewiesen, dass seine Schöpfung unvollkommen, ungekonnt und im Grunde unbrauchbar für das tägliche Leben darin ist. Ich nehme an, er hat sich das mit einem verständnisvollen Lächeln angehört, aber seine Antwort darauf noch ein paar Jahre zurückgestellt. Darüber war ich dann wiederum wütend und habe meinen Zorn im nächsten Glas und allen zwanghaft nachfolgenden ertränkt. Ähnlich ging es mit allen minder wichtigen Dingen, die mich auf die Palme brachten - angefangen bei den Ermahnungen meiner Umgebung, nicht so schrecklich zu saufen, bis zu Bürgerkriegen und Aufständen in fernen Weltgegenden. Meine ständige Aufregung wurde nur durch immer wiederkehrende Depressionen unterbrochen.

Noch ärger wurde es, als ich mit beginnender und fortschreitender Trockenheit überschauen konnte, was ich in meinen nassen und von alkoholischen Nebeln durchzogenen Jahren alles angestellt hatte, und was dabei aus mir geworden war. Ich schämte mich und verzweifelte schier, bis ich unsere Schritte begriff, die ja fast alle auf diesen Zustand eingehen und ihn zu bessern suchen. Und dann lernte ich unseren Gelassenheitsspruch kennen und konnte einsehen, dass es Dinge gibt, die ich nicht ändern kann, weil sie einen uns unbegreiflichen Platz im Weltgefüge haben, im Kleinen wie im Großen. Das zu begreifen war nicht leicht, aber noch schwerer wurde es mir, sie in die Wirklichkeit meines täglichen Lebens umzusetzen. Was war das nicht alles aufregend und zu aufbrausenden Reaktionen herausfordernd und doch nicht zu ändern!

Ich musste oft genug die Zähne zusammenbeißen und mich zurückhalten. Allmählich half es mir, in solchen Situationen ganz mechanisch den Gelassenheitsspruch aufzusagen, mit lauter, fester Stimme oder ohne die Lippen zu bewegen, nur im Kopf! So kam die Gelassenheit in mein Leben. Sie wurde zu einem Pfeiler meiner beginnenden Nüchternheit und hat mir vermutlich eine ganze Reihe von emotionalen wie alkoholischen Rückfällen erspart. Sollte ich irgendwann einmal zur Weisheit finden, dann ist es die Gelassenheit, die mich vollends prägt.

4. Wir werden erfahren, was Frieden ist

Lange, allzu lange haben wir im Unfrieden gelebt, mit uns selbst und mit anderen. Unsere Beziehungen zur Umwelt und zu den Mitmenschen waren alles andere als friedlich; ob unseres unmäßigen Trinkens fühlten wir uns verfolgt, herabgewürdigt, geschmäht ob in bewusst erlebter Konfrontation oder unterschwellig über Tage und Jahre hinweg. Ständig waren wir abwehrbereit, oder wir verkrochen uns irgendwo (und sei es in uns selbst). In klaren Augenblicken erkannten wir manchmal unseren

Hauptfeind, den Alkohol. Hin und wieder nahmen wir den Kampf mit ihm auf, aber jedes Mal mussten wir eine neue Niederlage einstecken. Unser Krieg war nicht zu gewinnen, der Frieden, den wir aus tiefer Herzensnot ersehnten, schien unerreichbar fern. Erst als wir kapitulierten, als wir dann nicht mehr trinken mussten, begannen wir zu ahnen, was wir damit alles gewinnen konnten. Nicht den gewohnten täglichen Kampf, sondern die Freiheit. Und die ist mit dem Frieden unlöslich verbunden. Allmählich brauchten wir immer weniger mit uns zu hadern und wurden mit uns selber einig. Wir fanden eine neue Lebensgrundlage, und von da aus konnten wir unsere Beziehungen zu anderen Menschen, zur Gesellschaft neu gestalten. Das friedliche Miteinander rückte an die Stelle der bisherigen Auseinandersetzungen - eine völlig neue Erfahrung, die uns glücklich machte.

Natürlich haben wir nicht den idyllischen Frieden aus den Märchenbüchern gewonnen, aber eine Grundlage des Lebens und Zusammenlebens, auf der wir weiter wachsen können. Und wir fühlen die Kraft, unseren neuen Frieden zu bewahren.

5. Wie tief wir auch gesunken waren - wir werden merken, dass andere aus unseren Erfahrungen Nutzen ziehen können.

Gegen Ende meiner Säuferkarriere war ich ganz sicher; dass kein Hund mehr ein Stück Brot von mir annehmen würde. Ich fühlte mich ganz unten, hilflos - und zugleich nach allen Seiten offen, von denen mir auch nur der kleinste Hoffnungsschimmer in die scheinbar ausweglose Düsternis meines Zustands dringen könnte. Der Boden (um es einmal positiv auszudrücken) war bereitet, in meinem besonderen Glücksfall für AA. Ich nahm begierig auf was ich bekommen konnte. Was mir ein besonderes Vertrauen zu den AA gab, war die offenkundige Tatsache, dass die alles kannten, was ich angestellt und durchlitten hatte. Sie hatten alles nur etwas früher als ich angestellt und durchlitten und wussten Bescheid; sie hatten auf alle meine Fragen die richtige Antwort. Nicht, dass ich mir das bewusst klargemacht hätte. Ich grapschte einfach danach, um es auf mich und für mich anzuwenden. Erst als ein früherer Kumpan in einer Situation, die ihm wirklich aussichtslos erscheinen musste, um Hilfe rief hielt ich in meinem Vorwärtsstürmen auf dem Weg in eine dauerhafte Trockenheit inne. Hatte ich das nicht ebenso erlebt? Ich versuchte, mich zu erinnern. Dann ging ich zu ihm und begann mit den simplen "*ersten Maßnahmen am Unfallort*", wie ich sie erlebt hatte und wie wir sie immer treffen, wenn jemand aus der Tiefe um Hilfe ruft. Ohne meine eigenen bösen Erfahrungen hätte ich keinen kleinsten Schritt zu können...

6. Das Gefühl der Nutzlosigkeit und des Selbstmitleids wird verschwinden.

Als wir tranken und mit Gott und der Welt haderten, standen wir ganz oben auf der Liste dessen, was ohne jeden Nutzen war. Was vermochten wir denn überhaupt noch? Was konnten wir für die Menschheit tun, was für unsere Familie, und was für uns selbst? Dreimal nichts. Wir hatten unsere Last damit, uns über die täglichen Runden zu bringen und am Ende jeder Runde die rettende Flasche gerade noch zu erreichen. Wenn wir das Endstadium des Alkoholikers noch nicht erreicht hatten, merkten wir hin und wieder, wie miserabel es uns ging, und dann taten wir uns sehr leid. Aber einen Ausweg sahen wir nicht. Für jemanden, der als Alkoholiker trinkt, gab es ja auch keinen. Als wir mit dem Trinken aufhörten, verschwand ganz langsam auch das Gefühl unserer Nutzlosigkeit. Wir konnten unsere Sache wieder selbst besorgen, mit dem ersten Aschenbecher, den wir nach dem Meeting leerten, begannen wir, von Nutzen für die Gemeinschaft zu werden, und das setzte sich in manch' anderer Hinsicht fort. Grund genug, das bisherige ausweglose Selbstmitleid durch einen gewissen Stolz zu ersetzen und gar so etwas wie ein Selbstbewusstsein zu entwickeln. Was ist das für ein großartiger Wandel hin zum Gefühl des eigenen Wertes!

7. Unsere Ichbezogenheit wird in den Hintergrund treten, das Interesse an unseren Mitmenschen wachsen.

Als ich noch trank, hat sich alles um mich gedreht - nicht nur im Stadium der Trunkenheit, sondern auch in den wenigen halbwegs klaren Momenten zwischen den Besäufnissen. Ich war wichtig, meine ständige Versorgung mit Schnaps war von immenser Bedeutung. Dann verwandte ich viel Kraft auf den Versuch, in der Familie wie in der Öffentlichkeit meine Alkoholsucht zu überspielen, zu verbergen. Ich war der Mittelpunkt, in jeglicher Beziehung. Lachten die Leute, so fürchtete ich, dass sie über mich lachten. Hörte ich jemanden schimpfen, zog ich den Kopf ein und schlich mich davon. Kam ein Gespräch auf Alkohol, fühlte ich mich direkt betroffen. Dann hörte ich bei den AA, dass es auch noch andere Alkoholiker gab. Sie hatten ihre Erfahrungen gemacht, die für mich gewinnbringend sein konnten. In dem Maß, wie ich ihnen zuhörte, lenkte ich meine Aufmerksamkeit von mir weg zu ihnen hin. Das Interesse an diesen Mitmenschen glomm auf, wurde immer größer und drängte meine Ichbezogenheit immer weiter in den Hintergrund. Durch diese Entwicklung wuchs ich langsam wieder in die Gesellschaft hinein, von der ich mich durch mein Trinken und seine Folgen isoliert hatte. Ich baute Beziehungen auf und knüpfte Verbindungen, wurde wieder ein Mitglied nicht nur unserer Gemeinschaft, sondern Nachbar, Freund, Bekannter von vielen und Vertrauter von wenigen, die mich um so mehr stützten. Jetzt hin ich wieder ein ganz normaler Mitmensch.

8. Unser Egoismus wird dahin schmelzen.

Was auf den ersten Blick aussieht wie eine Bekräftigung des 7. Versprechens, dass nämlich unsere Ichbezogenheit in den Hintergrund treten wird, ist mehr, denn gegenüber einem richtig entwickelten und ausgeprägten Egoismus ist die Ichbezogenheit nur ein verhältnismäßig harmloser Wesenszug, der allenfalls dem schadet, dem er zu eigen ist. Aber Egoismus - das sind Ellbogen, die sich durchsetzen wollen, ohne Rücksicht, das sind angriffslustig gesenkte Dickschädel, die nicht nach links oder nach rechts schauen, wenn es um das eigene Wohl geht, und das sind kalte Herzen ohne Mitleid. So wären wir als trinkende Alkoholiker nicht gewesen? Wer das meint, sollte sich einmal ehrlich erinnern, was er alles getan hat, wenn das Verlangen nach einem Schluck Alkohol in ihm brannte und übermächtig wurde: der bedenkenlose Griff nach einem fremden Glas, das zusammengekratzte letzte Geld, mit dem man besser dem Partner eine kleine Freude oder den Kindern die Butter auf dem Brot (wenn nicht sogar das Brot überhaupt) verschafft hätte, anstatt sich eine Flasche vom Billigsten zu besorgen! Das alles über Jahre hinweg war der Egoismus, der hier gemeint ist. Nun, da uns die Augen aufgegangen sind für die Bedürfnisse der anderen und für die Not nebenan, wird er dahin schmelzen. Das kann gar nicht anders sein, denn als trockene Alkoholiker wachsen wir wieder in die menschliche Gemeinschaft hinein, von der uns der Alkohol isoliert hatte. Wir lernen, uns nicht so wichtig zu nehmen, und wir erleben, wie unsere kalten Herzen wieder wärmer werden - für andere.

9. Unsere Einstellung zum Leben und unsere Erfahrungen werden sich ändern

Wenn ich morgens nach schlechter Nacht aufwachte, und mir war kotzbrechspeiübel und ich hungerte dem ersten Schluck entgegen, der meine Entzugserscheinungen soweit dämpfen würde, dass ich aufstehen und in den Tag hinein taumeln konnte, dann wusste ich schon, wie der Tag werden würde, nämlich mies. Und mein Leben war nur noch eine Kette solcher Tage, und mir hing das Dasein zum Hals heraus. Auch meine Kapitulation änderte da noch nicht viel, denn jeder Tag brachte die Fortsetzung des Entzugs und den Kampf um die Trockenheit. Manchmal fühlte ich mich wie jemand, dessen Todesurteil in ein "*Lebenslänglich*" umgewandelt worden war, was zwar eine merkliche Verbesserung der Lage bedeutete, aber keineswegs des Lebens ganzes Glück. Erst die Erfahrungen, die ich so allmählich unter dem Zeichen der Befreiung sammelte, konnten da eine Änderung herbeiführen. Je weniger meine Hände zitterten, um so höher konnte ich den Kopf tragen. In den Meetings kam ich mir reich beschenkt vor, und ich bekam die einfachen Antworten, nach denen mich verlangte. Für die Gruppe Kaffee kochen konnte zwar nicht der Sinn meines Lebens sein, aber doch ein Zipfelchen davon, ein Mosaikstein dazu -

denn vorher war ich eine völlig nutzlose Person gewesen, ohne Nutzen für mich selbst und für die Gemeinschaft. Ich lernte, dass man so ein neues Leben aufbauen kann: einen Stein auf den anderen setzen, und sich über jeden, der dazukommt, freuen. Was für eine Zukunft sah ich auf einmal vor mir, und Tag für Tag wurde sie wirklicher!

10. Angst vor Menschen und vor wirtschaftlicher Ungewissheit werden schwinden

Obwohl ich auch schon "*einige vierundzwanzig Stunden*" dieser unserer Gemeinschaft angehöre, scheine ich die Segnungen, die mir aus unserem Gedanken des "*HEUTE*" entspringen, zur Zeit erst richtig zu begreifen. Wenn ich es schaffe, mich auf das "*Heute*" zu beschränken, müssen meine Ängste, meine Angst zurücktreten; wenn ich anfangen, mir z.B. ängstliche Gedanken um meine wirtschaftliche Zukunft zu machen, genügt oft eine Kurzinventur: "*Was fehlt Dir denn heute, jetzt?! Du hast zu essen, ein Dach über dem Kopf hast heute Kleidung, Arbeit, Freunde, musst nicht trinken und kannst immer in ein Meeting gehen! Und alles andere liegt sowieso nicht in deiner Macht!*"

Und die "*Angst vor den Menschen*"? Mit zunehmendem Alter, biologisch und in unserer Gemeinschaft, bin ich immer mehr in der Lage bei jedem (oder jeder) die oder der früher eventuell fähig gewesen wäre, mir Angst oder Unsicherheitsgefühle zu vermitteln, etwas hinter die Kulissen oder die Maske zu schauen. Arrogantes oder einschüchterndes Verhalten anderer ist oft nur ein Zeichen von deren Dummheit oder ihren eigenen Unsicherheiten und Ängsten.

Und das Zugeben meiner Unsicherheiten wirkt oft Wunder; der Versuch dem anderen Freundlichkeit, Verständnis, ja Liebe entgegenzubringen entwaffnet und kann selbst eine angsteinflößende Persönlichkeit in einen Mitmenschen verwandeln!

11. Ohne lange nachzudenken, werden wir jetzt mit Situationen fertig, die uns früher umgeworfen haben.

Wir wachsen allmählich wieder in unsere freiheitliche Lebensroutine hinein. Wie war es denn, als wir noch trinken mussten? Die Sorge um den nächsten Tag war die Sorge um den dringend nötigen Vorrat an Alkohol oder um die Möglichkeit, das Geld dafür zu beschaffen. Die Sorge um uns selbst bestand darin, Belastungen jeglicher Art zu vermeiden, denen wir in unserem Zustand nicht gewachsen waren. Das reichte von der Abmahnung oder gar Kündigung im Betrieb bis zum schrägen Blick eines Bekannten, von dem wir uns getroffen fühlten. Wir waren nicht nur überempfindlich; wir hatten Angst vor allem, was in unseren verengten Lebenskreis eindringen konnte. Neue Aufgaben oder Anforderungen erschreckten uns,

Schicksalsschläge schmetterten uns nieder. In alledem suchten wir einen verlässlichen Halt - und fanden doch immer wieder nur die Flasche. Jetzt sind wir frei geworden. "*Hauptsache, ich trinke nicht!*" ist unsere Lebensregel Nummer eins, und wenn wir ihr folgen, verlieren alle Bedrohungen viel von ihrem Schrecken.

Unsere persönliche "*Wende*" hat uns sicher nicht ins Paradies versetzt - auch wenn es uns zuweilen so vorkommen mag - aber auf dem Weg in die Nüchternheit gewinnen wir täglich Vernunft und Verstand zurück, unser Urteilsvermögen wird klar, und wo wir uns noch überfordert oder unsicher fühlen, haben wir den guten Rat erfahrener Freundinnen und Freunde in der Gruppe, der uns stärkt und weiterhilft.

12. Uns wird bewusst, dass eine positive Kraft für uns das erledigt, wozu wir allein nicht in der Lage sind.

Wir haben wohl alle schon einmal erlebt, dass etwas einfach nicht zu schaffen war. Wir konnten uns anstrengen, mit zusammengebissenen Zähnen auf das erstrebte Ziel losarbeiten, alle Kraft aufbieten und noch ein paar Tricks und Kniffe dazu - es ging nicht. Irgendwann erreicht man dann den Punkt, wo man die Hände resignierend sinken und das Problem (die Arbeit, die Aufgabe, das Vorhaben) einstweilen siegen lässt. Anderes schaffen wir sozusagen im Handumdrehen, auch wenn es vorher schwierig erschien. Wenn man so etwas ein paar Mal erlebt hat, ist man geneigt, an das Walten irgendwelcher übernatürlicher Kräfte zu denken, weil sich auf den ersten Blick keine einfache Erklärung finden lässt. Der Einfluss des Mondes wird erwogen, weiße oder schwarze Magie und eine Unheil bringende Wasserader im Erdboden unter dem Schlafzimmer. Auf das Nächstliegende, nämlich uns selbst, kommen wir nicht. Die Verzagtheit, die manches misslingen lässt, und die positive Kraft, die Schwierigkeiten überwindet, ist in uns selbst. Selbstvertrauen ist eine Voraussetzung dafür, und die Überzeugung, auf dem rechten Weg zu sein. Getilgte Schuld, verlassene Irrwege kommen hinzu, aber am wichtigsten ist wohl das dankbare Vertrauen in eine höhere Macht.. lauter Dinge, die uns zur Nüchternheit führen, die das Ziel unseres AA-Programms ist. Das ist die positive Kraft, die uns oft unbewusst das Erreichen lässt, was wir uns vornehmen. Immer öfter übrigens.