

Für alle, die einen Sponsor suchen

Ein Hilferuf im Zwölften Schritt - d. h. ein Besuch bei einem Alkoholiker, der um Hilfe gebeten hat und mit dem man über das AA-Programm spricht - kann der ANFANG einer Sponsorschaft sein, bedeutet aber allein noch keine Sponsorschaft.

Eine Sponsorschaft mit ihrem unermüdlichen Interesse für einen anderen Alkoholiker bringt es oft fertig, einen Ausweg aus der Falle Alkohol zu finden, wenn der andere bereit ist, Hilfe anzunehmen, zugeben kann, ein Alkoholproblem zu haben, und den Wunsch hat, mit dem Trinken aufzuhören.

Sponsorschaft ist Dienst im Zwölften Schritt, aber auch die beständige Verantwortung, einem Neuling bei der Suche nach einem für ihn passenden Lebensweg ohne Alkohol zu helfen.

Kann ein Sponsor einem Neuen helfen?

Eine Sponsorschaft gibt dem Neuen die Gewissheit, dass zumindest ein Mensch da ist, der seine Lage vollkommen versteht, der sich um ihn bemüht, ein

Mensch, an den er sich ohne Hemmungen wenden kann, wenn Zweifel und Fragen oder Probleme in Verbindung mit dem Alkoholismus auftreten. Die Sponsorschaft beschert dem Neuen einen verständnisvollen und sympathischen Freund zu einer Zeit, in der er ihn am meisten braucht. Sponsorschaft ist die Brücke, auf der ein Neuer andere Alkoholiker kennenlernen kann - in der Stammgruppe oder in anderen Gruppen, die man gemeinsam besucht.

Der erste Kontakt

Das Zusammentreffen des Neuen mit dem Sponsor ist so zwanglos wie alles andere bei den AA. Häufig entscheidet Sympathie. Der Neue wendet sich an einen AA mit etwas mehr Erfahrung und fragt ihn, ob er nicht sein Sponsor sein möchte. Die meisten AA-Freunde sind glücklich und dankbar, wenn sie so gefragt werden. Ein alter AA-Spruch lautet:

"Halte Dich an die Gewinner."

Es ist nur vernünftig, wenn man Erfahrungsaustausch mit einem AA sucht, der das AA-Programm erfolgreich in seinem täglichen Leben anzuwenden scheint. Es gibt keine bestimmten Regeln, doch ein guter Sponsor sollte wenigstens ein Jahr, am besten noch länger, von seinem letzten Schluck entfernt sein - und er sollte Freude an seiner Nüchternheit haben.

Gemeinsamkeiten

Manchmal fühlt sich ein Neuer mehr zu einem Sponsor aus der gleichen

Schicht oder mit gleichen Interessen hingezogen -zu einem anderen Akademiker, einer anderen Hausfrau, einem anderen Kirchgänger oder Agnostiker, einem anderen Bayern oder Berliner. Doch viele AA berichten, dass sie großartige Hilfe erhielten von ihrem Sponsor, der ganz anders war als sie. Der Grund ist, dass ihr Augenmerk sich auf die wichtigsten Dinge richtete, die Sponsor und Neuer gemeinsam haben: Die Krankheit Alkoholismus und die Genesung in der Gemeinschaft der AA.

Aus der Erfahrung der AA kann man sagen, dass es besser ist, wenn ein Mann einen anderen Mann und eine Frau eine andere Frau als Sponsor wählt. Das gegenseitige Verständnis ist besser, und die Wahrscheinlichkeit wird kleiner, dass der Neue durch aufkommende Emotionen vom Zweck der AA abgelenkt wird.

Was kann ein Neuer von seinem Sponsor erwarten?

Ein AA-Sponsor kann keine der Dienstleistungen erbringen, die in das Programm eines Sozialarbeiters, eines Arztes, einer Krankenschwester oder einer Eheberatung gehören. Ein Sponsor ist ganz einfach ein nüchterner Alkoholiker, der dem Neuen hilft, ein Problem zu lösen: Wie er trocken bleibt und nüchtern wird. Der Sponsor kann diese Hilfe nicht durch auswendig gelerntes Wissen, durch professionelle Schulung leisten. Er gibt nur seine persönliche Erfahrung und Wahrnehmung weiter. Auch ein Sponsor war einmal ein Neuer, versuchte, mit dem AA-Programm die gleichen Probleme den Griff zu bekommen, denen sich der Neue jetzt gegenüber sieht.

Muss der Neue immer einer Meinung mit seinem Sponsor sein?

Wenn dem Neuen die Gedankengänge des Sponsors seltsam oder unklar vorkommen, sollte er besser den Mund aufmachen und Fragen stellen. Das ist die Voraussetzung für eine gute, offene Verbindung, in der beide Partner frei und ehrlich miteinander sprechen.

Das AA-Programm ist einfach, doch vielen von uns erschien es am Anfang gar nicht so. Wir haben viel gelernt, indem wir Fragen in geschlossenen Meetings stellten und - ganz besonders - in ausführlichen Gesprächen mit unserem Sponsor.

Der Sponsor ist nicht zu erreichen

Die Grundlage für die Nüchternheit des Neuen ist das gesamte AA-Programm - nicht der Sponsor. Die Sponsorschaft ist lediglich der beste Weg, den wir kennen, um einen Neuen mit diesem Programm vertraut zu machen. So gibt es viele Hilfsmittel, die wir anwenden können, wenn unser Sponsor nicht greifbar ist.

Wir können mit anderen AA-Freunden telefonieren; wir können zu einem Meeting gehen; wir können mit der nächsten Kontaktstelle telefonieren oder sie aufsuchen; wir können AA-Bücher und -Schriften oder die Monatszeitschrift lesen; werden auf fast alle Probleme, die uns im Augenblick beschäftigen, eine Antwort finden.

Sollte ein Neuer mehr als einen Sponsor haben?

Natürlich. Ein guter Sponsor legt sogar großen Wert darauf, dass der Neue sobald wie möglich mit vielen anderen, schon länger nüchternen AA-Freunden bekannt wird. Wenn ein Neuer mehrere Sponsoren hat, wird ihm natürlich weit mehr an Erfahrungen zuteil, er hört mehr von den vielfältigen Möglichkeiten, das AA-Programm zu nutzen. Außerdem wird damit dem in der vorigen Frage gestellten Problem abgeholfen -es wäre ungewöhnlich, wenn zwei oder mehrere AA-Freunde zur gleichen Zeit nicht anzutreffen wären.

Sollte ein Neuer seinen Sponsor wechseln?

Hier lautet die Antwort wiederum: Ja. Uns steht es jederzeit frei, jemand anderen zu wählen, bei dem wir uns vielleicht freier fühlen, besonders, wenn wir der Meinung sind, dass dieser andere uns mehr Hilfe für unseren Reifeprozess in der Gemeinschaft AA geben kann.

Braucht ein Neuer noch einen Sponsor, wenn er schon außerhalb der Gemeinschaft

sorgfältige Aufklärung und Behandlung mit einer Alkoholismus Therapie erfahren hat?

Bei einem Neuen kann der Entzug schon Wochen oder Monate zurückliegen, so daß er im Moment die körperliche Sucht nicht oder nicht mehr so stark spürt. Doch die Besessenheit nach Alkohol kann immer noch seine Gedanken beherrschen. Hier kann ihm ein Sponsor helfen, das AA-Programm richtig anzuwenden, um diesen Drang zu überwinden. Vielleicht weiß der Neue theoretisch schon einige medizinische Fakten über die Alkoholkrankheit. Doch das Informiertwerden über die Krankheit Alkoholismus in einer Anstalt oder in einem Krankenhaus ist die eine Seite, das Leben als nüchterner Alkoholiker in einer trinkenden Gesellschaft steht auf dem anderen Blatt. Der Sponsor hilft durch seine Erfahrungen dem Neuen, mit dieser Situation fertig zu werden. Vielleicht war in die Behandlung des Alkoholikers bereits eine Information über die AA einbezogen. Aber das Lernen des AA-Programms ist etwas anderes, als es zu leben. Hier kann sich der Neue wiederum auf die Erfahrung seines Sponsors stützen, der ihm eine Anleitung für die Anwendung der AA-Prinzipien im täglichen Leben geben kann.

Ist es jemals zu spät sich einen Sponsor zu suchen?

Nein. Auch ein Alkoholiker, der seit vielen Jahren in -oder "am Rande" - der AA-Gemeinschaft lebt, stellt plötzlich fest, dass ein guter Sponsor, mit dem er offen reden und dem er zuhören kann, ihm das ganze Programm von einer völlig neuen Seite her zu zeigen vermag. Sponsorschaft kann die Antwort sein für den, der noch keine beständige Nüchternheit erlangen konnte. Vielleicht war er bisher überwiegend mit Menschen zusammen, die nur „am Rande“ mitmachten, die nur gelegentlich Meetings besuchten, die aber den ersten Schritt noch nicht ehrlich getan hatten. Dadurch wurden die heimlichen Zweifel am eigenen Alkoholismus genährt. Oder der Alkoholiker war bisher mit Leuten zusammen, die häufig einen Rückfall hatten. Von ihnen kann er natürlich nicht lernen, was sie selbst noch nicht wissen. Für diesen Menschen kann ein Sponsor mit einer gut fundierten Nüchternheit die große Wende bedeuten.

Auch wenn wir schon viele trockene Jahre hinter uns haben, können wir noch gewinnen, wenn wir einen AA-Freund bitten, unser Sponsor zu sein. Vielleicht fühlen wir uns unbehaglich, sind unzufrieden, oder unser Gefühlsleben ist nicht in Ordnung, weil wir vergessen haben, dass das AA-Programm nicht nur die Freiheit vom Alkohol, sondern eine völlig neue Art zu leben anbietet. Mit Hilfe eines Sponsors werden wir das Programm voll ausnutzen, unsere Haltung ändern und Freude an unserer Nüchternheit erlangen.

Aus der AA Broschüre-Sponsorenschaft