



FOTOLIA

# „SÜCHTIGE HABEN IHRE GEBRAUCHSANLEITUNG FÜR DAS LEBEN VERLEGT“

Ganz im Sinne jener Anonymität, die jedes AA-Mitglied in der Öffentlichkeit wahren soll, nennen wir unsere Interviewpartnerin E.K.  
E.K. ist seit vielen Jahren bei den AA, u. a. als „Sponsorin“ engagiert, und war zuvor selbst drogen- und alkoholabhängig.

## INTERVIEW

**Wann bist du zum ersten Mal mit den AA in Kontakt gekommen?**

Ich kenne das Programm seit 1985, nachdem ich von Deutschland nach San Francisco kam. Wenn ich damals in Deutschland geblieben wäre, wäre ich heute tot, so wie alle meine damaligen Freunde, die hier geblieben sind. Ich kam damals durch einen Zufall zu einem Meeting der AA. Was mich ungeheuer beeindruckt hat, war, dass du da die tätowierten Typen der Hell's Angels genauso wie Anzugträger beieinander sitzen sahst. Es gab da keine sozialen Unterschiede, alle kamen in die Demut, waren alle gleich geworden durch die Hoffnung, die sie sich gegenseitig gaben. Dieses Bild trage ich heute noch in mir.

**Das ist jetzt ungefähr 30 Jahre her. Würdest du dich heute noch gegenüber Drogen als gefährdet bezeichnen?**

Ja! Die Sucht ist immer da, aber man lernt, weniger auf sie zu hören. Ich wurde damals in den USA mit viel zu viel Alkohol am Steuer erwischt. Eigentlich habe ich nur an den Wochenenden getrunken, dafür aber heftig. Ich hielt mich für eine Gelegenheitstrinkerin. Da war dieser Mann, der bei diesem Meeting aufstand und laut bekannte: „Ich bin Alkoholiker ...“ – wie habe ich diesen Mann damals bedauert. Das war mir völlig fremd, dass ich mich bereits in der gleichen Spirale befand. Es gibt für jede Droge eine bestimmte Menschengruppe, die besonders gefährdet ist. Ich habe bereits in der Schule, als ich noch in Deutschland war und wir uns im Unterricht mit Drogen beschäftigt haben, Kreuze an die einzelnen Drogen gemacht, die in diesem Buch aufgeführt waren. Da war ich noch nie vorher mit irgendwelchen Drogen in Berührung gekommen. Jede dieser Drogen wollte ich einmal in meinem Leben ausprobieren. Das ist irgendwie vorbestimmt. Süchtige sind nicht willenlos, sie haben eher einen starken Willen, nur wissen sie nicht, dass die Krankheit noch stärker ist als ihr Wille. Es ist so: einmal Alkoholiker – immer Alkoholiker. So ist das letztendlich bei jeder Droge. Aber wir müssen heute nicht mehr daran sterben.

**Ich weiß von dir, dass du seit langer Zeit andere Alkoholiker als „Sponsor“ unterstützt. Kannst du mir beschreiben, was den Suchtkranken von Seiten der AA für ein Angebot gemacht wird?**

Der Neuankommeling verspricht am Anfang, drei Monate lang jeden Tag zu einem Meeting zu kommen. Das sind ca. 90 Tage in Folge.

**Jeden Tag?**

Ja, dann weiß man, ob er es auch ernst meint und ob er sein Leben wirklich verändern will.

**Wie viele Menschen sind dort anwesend?**

Die Teilnehmerzahl schwankt zwischen 50 und drei bis vier. Wo und wann die Treffen stattfinden, erfährt man über das Netz oder von Flyern.

**Wie läuft so ein Meeting ab?**

Bei Meetings wird unter anderem im Blauen Buch gelesen. Jeder spricht von sich über sich. Niemand gibt dazu irgendwelche Ratschläge. Es gibt keine Kommentare, niemand weiß etwas besser als der andere. Es wird dann auch über Themen gesprochen, wie zum Beispiel Demut, Hoffnung und es gibt die drei Grundprinzipien der AA: Ehrlichkeit, Offenheit und Bereitschaft. Wenn man davor kapituliert, es alleine zu schaffen, ist man bereit alles anzunehmen, was einem hilft. Wenn ein solcher Mensch zum Meeting kommt und hört, dass andere auch das Gleiche mitgemacht haben, und dabei jemanden vor sich sieht, der gut aussieht, gut gekleidet ist und wieder zu seiner Lebensfreude zurückgefunden hat, sieht er auch für sich eine eigene Zukunft möglich werden – nun aber mit dem Beistand einer göttlichen Kraft und der Gruppe.

**Könnte es sein, dass es Menschen gibt, die nur auf diesem Umweg erfahren können, dass es etwas mehr als den Materialismus gibt – dass sie nur auf diesem Weg zu einer eigenen Spiritualität kommen können?**

Da habe ich auch schon daran gedacht. Dabei krieg ich einen Schüttelfrost.

**Ich denke gerade daran, dass Spirituosen im englischen „Spirit“ heißt.**

Tja ... (sie lächelt)

**Es gibt den Begriff des „Sponsors“. Was sind dessen Aufgaben?**

Die eigentliche Aufgabe des Süchtigen ist die, dass er anderen Süchtigen hilft. Es kann Monate, manchmal Jahre dauern, bis einigermaßen klar wird, ob der Neuankommeling wirklich den Glauben aufgibt, dass er sich aus eigener Kraft aus seiner Sucht befreien kann. Ob er wirklich bereit ist für einen Neuanfang. Es gibt wie überall Menschen, die zwar vorgeben, dass sie ihr Leben ändern wollen, aber in Wirklichkeit sich hinter ihrem Selbstmitleid verschanzen und in der Opferrolle bleiben. Die, die bleiben und bereit sind mit dem Zwölf-Stufenprogramm zu arbeiten, brauchen Hilfe. Der Neuankommeling bittet dann jemanden aus der Gruppe, zu dem er Vertrauen gefasst hat, ihm zur Seite zu stehen. Dieser sollte mindestens ein Jahr trocken sein und wenigstens einen Teil der zwölf Schritte gearbeitet haben. Wir sind die Unterstützer, keine Psychologen. Wir zeigen nur, wie man sich von Schritt eins zu Schritt zwölf durcharbeiten kann. Wobei eine geordnete Reihenfolge der Schritte unabdingbar ist.

**Es gibt bei euch kein Psychologisieren, keine Nachfrage, was die Gründe für die Sucht sind. Wenn dem so ist, wie vermeidet ihr das, in einer Welt, die sich ständig in psychologischen Analysen übt?**

Manche haben bereits eine Therapie hinter sich und sind dann

irgendwann „austherapiert“. Die meisten werden wieder rückfällig. Ich glaube, diesen Therapien fehlt, dass sie eine höhere Macht anerkennen. Selbstbesessenheit ist ein Charakterzug, der zum Alkohol gehört. Es fehlt das Vertrauen in etwas, was größer ist als das Ich.

**Und was macht deiner Meinung nach den Unterschied zwischen der Spiritualität der AA und den herkömmlichen Religionsgemeinschaften?**

Da gibt es zu viel Schuld und Sühne in den herkömmlichen Kirchen. Anstelle des strafenden, jahrhunderte andauernden Fegefeuers haben wir die Inventur (4. Stufe). Da gibt es die Grollliste, Angstliste oder Sexbeziehungsliste, in die alle Menschen eingetragen werden, die ich damit in Beziehung bringe. Gegen wen hast du einen Groll? Wem oder was gegenüber spürst du Angst? Wie sieht es mit deinen Beziehungen aus? Die meisten haben eine große Angst vor der Inventur. Allein ist das nicht so einfach – es kann jemand dabei sein. Dies wird in den Meetings nicht öffentlich gemacht und bleibt im Raum zwischen Sponsor und Sponsee. Und dann verpflichte ich mich ja auch dazu, allen Schaden, materieller oder auch seelischer Art, den ich durch meine Sucht in der Welt angerichtet habe, soweit mir das nur irgendwie möglich ist, wieder gut zu machen.

**Ich habe von der Alanon-Gruppe gehört. Was versteht man darunter?**

In diesen Gruppen treffen sich die Familienmitglieder der Alkoholiker. Die Familie ist immer eingebunden. Alkoholiker sein ist eine Familienkrankheit – sie wird weitergegeben vom Vater beziehungsweise von der Mutter zu den Kindern. In vielen Familien finden sich Verwahrlosung, Missbrauch und Suchtverhalten. Ein weiteres Hindernis ist, dass Familienmitglieder sich aufgerufen fühlen, den Alkoholiker unter Kontrolle zu halten, das artet oft darin aus, dass sich ein ausgeprägtes Helfersyndrom entwickelt. Personen, die den Alkoholiker umgeben, sind in mancher Hinsicht oft noch kränker als der Alkoholiker. Die Alanon-Milieustrategie ist es, aufzuweichen – zu durchbrechen.

**Bedarf es einer Ausbildung um Sponsor zu werden?**

Diese Fähigkeit jemanden zu helfen entsteht dadurch, dass ich die zwölf Schritte durchgemacht habe. Die meisten von uns arbeiten sich mehrmals durch die zwölf Schritte.

Wir können glücklich sein, dass es diese zwölf Schritte gibt. Denn eigentlich könnte das jeder gebrauchen. Süchtige haben ihr Buch – ihre Gebrauchsanleitung für das Leben – verlegt, in der Arbeit mit dem Blauen Buch findest du sie wieder. ///

Das Gespräch führte Walter Seyffer.



Walter Seyffer

## HELDEN FÜR EIN LEBEN

Die heldenhafte Lebensreise des Menschen  
nach Joseph Campbell und ihr Einfluss  
auf die individuelle Biographie

Die nach Joseph Campbell benannte „Heldenreise“ bildet ein universales Grundmuster in fast allen Mythen der Welt. Mit ihren wiederkehrenden Stufen, ihren Prüfungen, Niederlagen und Siegen bildet sie aber auch ein Gerüst, welches als Sinndimension in der Tiefe jedes menschlichen Lebenslaufes aufscheint.

Walter Seyffer verbindet die von Campbell zutage geförderten Strukturen erstmals mit den Rhythmen der anthroposophischen Biographieforschung. Ausflüge in die Welt großer Kinofilme und der populären Kultur machen sein Buch höchst unterhaltsam und anregend zu lesen. Aus langjähriger Erfahrung als Berater bietet Seyffer auf jeder Seite praktische Anregungen für ein fruchtbares Verständnis der „Heldenreise“ durch die eigene Biographie.

320 Seiten, € 19,80, ISBN 978-3-924391-59-1

*Bei Ihrer Buchhandlung vor Ort  
oder Versand direkt vom Info3-Verlag.  
Info3-Abonnenten in Deutschland zahlen keine Versandkosten.*