

57. Impuls – Woche vom 6. – 19. März 2011

Thema: Drogen, Alkohol und andere Süchte

Liebe Freunde,

diese 57. Lehre möchte ich dem Thema widmen: Drogen, Alkohol und andere Süchte und damit erneut an ein Thema gehen das ich schon in der 33. Lehre behandelt hatte aber von Euch auch nochmal neu nachgefragt worden ist.

Selbstüberschätzung

Was passiert wenn wir an Süchten leiden? Das Kernproblem bei der Sucht ist die Selbstüberschätzung der ich erlegen bin. Ich werde nur dann süchtig und meine Süchte sind ein deutliches Zeichen dafür, dass ich in bestimmten Bereichen meines Lebens mich selber überfordere und gleichzeitig mir zu wenig von Gott und Mitmenschen habe helfen lassen. Man könnte auch sagen, jede Sucht ist ein Zeichen mangelnder Hingabe und Vertrauens auf Gott.

Anonyme Alkoholiker

Ich möchte in dieser Lehre ganz besonders auf die zwölf Schritte der Anonymen Alkoholiker schauen, die eine ganz besonders dichte christliche Betrachtung der Suchtproblematik sind.

Die Anonymen Alkoholiker sind in Amerika vor ziemlich genau 75 Jahren entstanden, von Betroffenen, von zwei Alkoholikern, die versucht haben, sich selbst zuerst, und dann später anderen, Wege aus der Sucht zu zeigen. Sie haben zwölf Schritte formuliert die aufeinander aufbauen. Ich werde sie an die schriftliche Form dieser Lehre dann anhängen. Ich werde sie jetzt nicht alle vorlesen, sondern nur einige wesentliche Punkte daraus herausgreifen.

Einsicht

Eine erste Säule des Umgangs mit Süchten bei den Anonymen Alkoholikern ist die Einsicht. Letztlich nämlich genau diese Einsicht in die eigene Selbstüberschätzung, in die Überforderung, die der Einzelne sich selbst auferlegt hat. Und dann natürlich auch die Einsicht in die Hilflosigkeit, in die er jetzt gegenüber seiner Sucht geraten ist. Aber diese Einsicht wird sofort kombiniert mit einer zweiten Einsicht, nämlich mit der Einsicht in die überragende Macht Gottes, der in der Lage ist, uns unsere geistige Gesundheit, und damit auch die Freiheit von der Sucht wieder schenken zu können.

Eingeständnis

Voraussetzung dieser Einsicht ist dann ein tiefes Eingeständnis der eigenen Schwachheit und zwar in dreifacher Form: gegenüber Gott, gegenüber uns selbst und gegenüber wenigstens einem Mitmenschen, der mir konkret zuhört, wenn ich dieses Eingeständnis ausspreche. In gewissem Sinne passiert ja genau das auch bei uns in der katholischen Kirche im Sakrament der Beichte. Ich gestehe gegenüber Gott, gegenüber mir selbst und einem Mitmenschen, nämlich dem Priester, ein, dass ich in bestimmten Bereichen meines Lebens meine Schwachheit konkret erfahren habe, dass ich selbst mit manchen Bereichen meines Lebens nicht zurecht komme, sie nicht alleine bewältigen kann.

Dieser Schritt des offenen Eingeständnisses hat einen ganz ganz großen Wert, weil er mich befreit von meiner Selbstüberschätzung und weil er gleichzeitig mir hilft, meine Schwachheit einzusehen und sie Gott zu übergeben, damit jetzt er mir helfen darf. Diese Selbstüberschätzung in den Süchten ist nämlich deswegen eigentlich auch das Problem, weil sie Gott hindert, mir zu helfen. Gott steht sozusagen immer schon

Gewehr bei Fuß, er wäre sofort bereit uns Menschen in vielen tausenden Dingen zu helfen, wenn wir nur nicht immer so viel selber, alleine machen wollten.

Gerade jetzt, wenn wir in die Fastenzeit gehen und Jesus beobachten, wie er sich auf sein öffentliches Wirken vorbereitet, dann spüren wir, das können wir auch im Evangelium des kommenden Sonntags wieder hören, dass Jesus der Versuchung widersteht, sich selbst an die Stelle Gottes zu stellen. Und genau darin liegt das Problem: In dem Moment wenn ich alles selber machen will, sage ich zu Gott: Ich brauche dich eigentlich nicht. Ich kann das alleine, und lande damit auf der Nase, zum Beispiel in einer Sucht.

Der christliche Glaube sagt Dir: Gott ist da, er braucht Dich, er liebt Dich, aber er will durch Dich hindurch die Aufgaben erfüllen die Dir in dieser Welt gestellt sind. Er möchte Dich nicht alleine lassen. „Werft all eure Sorgen auf den Herrn“, heißt es im 1. Petrusbrief (5,7), „er kümmert sich um euch“.

Wiedergutmachen

Die Anonymen Alkoholiker sind in ihren zwölf Schritten dann auch sehr konkret. Wenn wir durch eine Sucht etwas Böses getan haben und andere Menschen verletzt haben, zum Beispiel, dann müssen wir auch bereit sein, dies wieder gut zu machen. Und zwar, wenn es geht, ganz konkret und immer wieder neu überlegen, ob vielleicht nicht doch noch weitere Dinge da sind, die ich durch meine Sucht beschädigt habe und die ich jetzt vielleicht wieder auf einen guten neuen Weg bringen sollte.

Gebet als Zulassen der Hilfe Gottes

Bleibt die eigentliche Macht. Die kommt bei den Anonymen Alkoholikern deutlichst zum Ausdruck im 11. Schritt. Wir suchen durch Gebet und Besinnung die bewusste Verbindung zu Gott zu vertiefen. Es geht darum, dass wir verstehen, die Hilfe Gottes im Gebet anzunehmen. Da sind wir auch schon wieder bei unserem urchristlichen Ansatz im Gebet. Gebet ist nicht, dass ich sozusagen jetzt eine Macht in die Hand bekommen habe, die ich anwende, sondern Gebet ist die Offenheit, mir von Gott helfen zu lassen, mich von Gott lieben zu lassen.

Die Macht Gottes in mein Leben herein zu lassen ist also eine zutiefst passive Haltung, die nur in dem einen Punkt meine eigene Aktivität voraussetzt, nämlich dass ich bete, dass ich diese Erlaubnis an Gott ausspreche, dass er mir jetzt, und von nun an immer mehr, helfen darf.

Die Gruppe

Eine Sucht kann man nur bewältigen, wenn man sich helfen lässt, von Gott und Mitmenschen, ganz besonders auch von einer Gruppe. Ihr seid in Euren Zellen genau auch solche Gruppen, wo Ihr einander helfen könnt, auch spezifische Süchte, Probleme zu bewältigen, wenn Ihr ehrlich miteinander umgeht. Daher ist dann auch das große Vertrauen notwendig, das Ihr zueinander entwickelt, und so könnt Ihr auch durchaus in Eurer Zellgruppe Suchtproblematiken, an denen Ihr leidet, wenn das Vertrauensverhältnis bereits so weit gewachsen ist, einmal offenlegen und den Mut haben zu sagen: Ich habe ein Problem. Es muss nicht immer Alkohol sein, es gibt ja genügend andere Süchte auch. Es kann auch die Schokolade sein, das kann eben die Ehrsucht sein, die sicher immer auch uns Menschen wieder anfällt, oder tausend andere Dinge.

Die Anonymen Alkoholiker begnügen sich dann auch nicht damit, nur ihre eigenen Süchte zu bewältigen, gegenseitig sich dabei zu helfen, sondern wollen als letzten Schritt dann auch sich fest vornehmen, anderen bei der Bewältigung ihrer Suchtprobleme zu helfen, indem sie diese Botschaft dieser zwölf Schritte an andere Süchtige weitergeben, haben also geradezu ein missionarisches Element darin und eine Einladung zur Evangelisation.

Wir bewältigen dann unsere Probleme gut, wenn wir sie so ehrlich fähig sind auszudrücken, dass wir anderen helfen können, dann auch den Weg der Hingabe zu gehen, weg vom eigenen Sich-Selbst-Überschätzen. Denn es gibt ganz viele Menschen, die letztlich nur deswegen an ihren Süchten leiden, weil sie nie gelernt haben, sich von Gott und Mitmenschen helfen zu lassen.

Ich möchte als Wort des Lebens für die kommende Woche Euch den Satz aus dem Sonntagsevangelium vom 1. Fastensonntag mit auf den Weg geben, wo es ganz am Ende heißt als der Teufel bei der Versuchung von Jesus abgelaufen hat,

„es kamen Engel und dienten ihm.“ (Mt 4,11)

Und diese Engel, die ihm da dienten, die dienen auch uns. Und sie stehen eben im Auftrag Gottes immer schon bei uns, neben uns, sie sind unsere Schutzengel, die uns helfen wollen mit unseren Problemen zurecht zu kommen und sie zu bewältigen, aber die eingeladen werden wollen, die eine Erlaubnis brauchen, dass sie uns helfen dürfen. Deswegen meine ich, ist es gut, wenn wir eine Woche einmal diesen Satz mit auf den Weg nehmen:

„Es kamen Engel und dienten ihm.“

Versteht bitte Euch selbst als diejenigen, denen da die Engel bereit sind zu dienen. In diesem Sinn bitte ich wieder um den Segen Gottes für Euch.

Fragen:

1. Welcher der zwölf Schritte spricht mich am tiefsten an?
2. Welchen Süchten gegenüber bin ich machtlos?

Die zwölf Schritte der Anonymen Alkoholiker (AA)

1. Wir gaben zu, dass wir dem Alkohol gegenüber machtlos sind - und unser Leben nicht mehr meistern konnten.
2. Wir kamen zu dem Glauben, dass eine Macht, größer als wir selbst, uns unsere geistige Gesundheit wiedergeben kann.
3. Wir fassten den Entschluss, unseren Willen und unser Leben der Sorge Gottes - wie wir ihn verstanden - anzuvertrauen.
4. Wir machten eine gründliche und furchtlose Inventur in unserem Inneren.
5. Wir gaben Gott, uns selbst und einem anderen Menschen gegenüber unverhüllt unsere Fehler zu.
6. Wir waren völlig bereit, all diese Charakterfehler von Gott beseitigen zu lassen.
7. Demütig baten wir Ihn, unsere Mängel von uns zu nehmen.
8. Wir machten eine Liste aller Personen, denen wir Schaden zugefügt hatten und wurden willig, ihn bei allen wiedergutzumachen.
9. Wir machten bei diesen Menschen alles wieder gut - wo immer es möglich war -, es sei denn, wir hätten dadurch sie oder andere verletzt.
10. Wir setzten die Inventur bei uns fort, und wenn wir Unrecht hatten, gaben wir es sofort zu.
11. Wir suchten durch Gebet und Besinnung die bewusste Verbindung zu Gott - wie wir Ihn verstanden - zu vertiefen. Wir baten Ihn nur, uns Seinen Willen erkennbar werden zu lassen und uns die Kraft zu geben, ihn auszuführen.
12. Nachdem wir durch diese Schritte ein spirituelles Erwachen erlebt hatten, versuchten wir, diese Botschaft an Alkoholiker weiterzugeben und unser tägliches Leben nach diesen Grundsätzen auszurichten.