

Eine neue Methode zur psychotherapeutischen Behandlung des chronischen Alkoholismus

von Dr. med. W. D. Silkworth
New York, New York

(Der erste medizinische Bericht, der jemals über die AA geschrieben wurde. Entnommen aus dem »Journal-Lancet«, Juli 1939, Minneapolis, Minnesota).

Der Anfang und die nachfolgende Entwicklung einer neuen Methode zur anhaltenden Genesung vom chronischen Alkoholismus haben schon bemerkenswerte Ergebnisse erzielt und versprechen noch mehr für die Zukunft. Diese Behauptung stützt sich auf vier Jahre intensiver Beobachtung und basiert auf der Erfahrung von Alkoholikern. Sie ist zum größten Teil von ihnen selbst erlebt worden und wurde von ihnen weitergegeben. Deshalb sieht es so aus, als ob man über diese neue Behandlung offen und objektiv berichten kann.

Die Grundidee ist der Zusammenschluß von ehemaligen Alkoholikern und Alkoholikerinnen in einer Gemeinschaft mit dem Ziel, sich gegenseitig zu helfen. Jedes Mitglied fühlt sich verpflichtet, Neuankömmlinge dabei zu unterstützen, wieder auf die Beine zu kommen. Diese wiederum arbeiten mit anderen in einer endlosen Kette. Daher besteht eine große Wachstumsmöglichkeit. An einem Ort z.B. umfaßte die Gemeinschaft im September 1935 nur 3 Mitglieder; innerhalb von 18 Monaten kamen 7 Mitglieder dazu. Diese 10 sind nun auf 90 angewachsen. Es ist jedoch weit mehr als nur ein Pflichtgefühl, das den Antrieb und die Harmonie bewirkt, die für den Erfolg so notwendig sind. Ein wichtiger Faktor ist der Selbstschutz. Diese ehemaligen Alkoholiker erleben häufig, daß sie selbst nicht nüchtern bleiben können, wenn sie nicht anderen zur Genesung verhelfen. Mühsame, beinahe aufopfernde Arbeit für andere Leidende ist häufig in den ersten Tagen ihrer Gesundung dringend notwendig. Diese Bemühungen finden ausschließlich auf freiwilliger Basis statt. Es ist eine »Nebenbeschäftigung«. Es gibt keine Gebühren oder Beiträge, auch organisiert sich diese Gemeinschaft nicht in dem gebräuchlichen Sinn des Wortes.

Zur Zeit gibt es ca. 100 ehemalige Alkoholiker und Alkoholikerinnen. Eine Gruppe ist an der Atlantikküste mit New York als Zentrum angesiedelt. Eine weitere, etwas größere Gruppe befindet sich im Mittelwesten. Die Gruppen setzen sich aus allen Schichten der Gesellschaft zusammen, wobei Geschäftsleute und Freischaffende vorherrschen. Die Selbstlosigkeit, die extreme Hilfsbereitschaft, zu denen diese Männer und Frauen bereit sind, der Geist der Demokratie, die Toleranz und die geistige Gesundheit, die vorherrschen, sind für denjenigen erstaunlich, der etwas von der Persönlichkeit des Alkoholikers versteht. Diese Beobachtungen erklären aber nicht ausreichend, warum so viele Menschen, die so krank waren, nüchtern bleiben und das Leben wieder meistern können.

Die grundlegende Antwort lautet: Jeder ehemalige Alkoholiker hat eine lebenswichtige spirituelle oder »religiöse« Erfahrung gemacht und kann sie mit anderen teilen. Diese sogenannte

»Erfahrung« wird durch auffallende Veränderung in der Persönlichkeit erreicht. In erfolgreichen Fällen zieht dies immer eine radikale Veränderung im Aussehen, in der Einstellung und in der gedanklichen Haltung nach sich. Das geschieht manchmal mit einer erstaunlichen Schnelligkeit, und in den meisten Fällen werden die Veränderungen in ein paar Monaten, oft in noch kürzerer Zeit sichtbar.

Die Tatsache, daß der chronische Alkoholiker manchmal durch religiösen Einfluß gesundet, ist Jahrhunderte alt. Aber diese Genesungen sind sporadisch und an Zahl und Wichtigkeit zu unerheblich, um eine Lösung für das Alkoholproblem darzustellen.

Diese Ex-Alkoholiker haben durch die bewußte Suche nach der richtigen Antwort eine Methode gefunden, die bei etwa der Hälfte aller Fälle, bei denen man sie angewandt hatte, Erfolg zeigte. Dies ist eine wirklich bemerkenswerte Leistung, wenn man sich daran erinnert, daß den meisten von ihnen zweifellos durch andere Hilfsmaßnahmen nicht geholfen werden konnte. Die Kernpunkte dieser neuen Methode - ohne psychologische Ausschmückung - sind:

1. Die Ex-Alkoholiker machen sich eine Tatsache zunutze, die sie selbst erlebt haben, nämlich: Ein Alkoholiker kann das Vertrauen eines anderen in einer Art und Weise und in einem Ausmaß erwerben, wie das einem nichtalkoholkranken Außenstehenden kaum möglich ist.

2. Nachdem sie sich mit ihrem »Schützling« durch Erzählen von Symptomen, Verhaltensweisen, Geschichten usw. identifiziert haben, geben sie dem Patienten die Möglichkeit, folgenden Schluß zu ziehen: Falls er wirklich Alkoholiker ist, könnte es für ihn keine Hoffnung geben, außer durch eine spirituelle Erfahrung. Sie erzählen ihre eigene Geschichte und zitieren die ärztliche Meinung, um die Richtigkeit ihres Standpunkts zu beweisen. Falls der Patient darauf besteht, daß er nicht in dem Maße alkoholkrank ist, dann empfehlen sie ihm zu versuchen, auf seine eigene Art nüchtern zu bleiben. Normalerweise stimmt der Patient jedoch sofort zu. Wenn nicht, überzeugen ihn oft ein paar schmerzhaftes Rückfälle.

3. Sobald der Patient zugibt, daß er machtlos ist, gerät er in ein ernstes Dilemma. Er erkennt deutlich, daß er eine spirituelle Erfahrung machen muß oder vom Alkohol zerstört wird.

4. Dieses Dilemma führt zu einer Krise im Leben des Patienten. Er erlebt sich in einer Situation, von der er glaubt, daß sie mit menschlicher Hilfe nicht mehr gelöst werden kann. Ein anderer Alkoholiker, der durch eine spirituelle Erfahrung genesen ist, hat ihm seine Situation deutlich gemacht. Diese sonderbare Fähigkeit, mit der ein genesener Alkoholiker auf einen noch leidenden einwirken kann, ist das zentrale Geheimnis für den noch nicht dagewesenen Erfolg dieser Männer und Frauen. Sie können dort Einfluß nehmen und überzeugen, wo es weder Arzt noch Geistlicher schaffen. In dieser Situation wendet sich der Patient vollkommen bereit der Religion zu und nimmt gern und ohne Vorbehalt ein einfaches religiöses Angebot an. Er ist dann in der Lage, weit mehr als eine Reihe religiöser Glaubenssätze anzunehmen; er macht eine tiefe geistige und gefühlsmäßige Veränderung durch, die einer religiösen »Erfahrung« eigen ist. (Siehe William James: *Varieties of Religious Experience*.) Dann schöpft der Patient neue Hoffnung, und sein Ideenreichtum wird durch die Zugehörigkeit zu einer Gruppe von Ex-Alkoholikern

beflügelt, wo er die Möglichkeit hat, denjenigen zu helfen, die noch leiden, so wie er selbst gelitten hat.

5. Die Gemeinschaft ist völlig neutral, wenn es um den geistigen Weg des einzelnen geht, solange der Patient bereit ist, sein Leben und seine Probleme der Sorge und Führung seines Schöpfers zu überantworten. Der Patient kann sich die Gottheit vorstellen, wie er es gern möchte. In keiner Weise wird ein Versuch unternommen, ihn zu irgendeinem besonderen Glauben oder einer Religion zu bekehren. Viele Glaubensrichtungen sind in der Gruppe repräsentiert, und es herrscht größtenteils Harmonie. Es wird betont, daß die Gemeinschaft keine Sekte ist und daß es dem Patienten völlig freisteht, seinen eigenen Neigungen zu folgen. Es ist keine Spur missionarischen Eifers zu erkennen.

6. Wenn der Patient die Bereitschaft zeigt, diesen Weg zu gehen, wird ihm vorgeschlagen, bestimmte Dinge zu tun, die offensichtlich - ungeachtet des Glaubensbekenntnisses - guten psychologischen, moralischen und religiösen Grundsätzen entsprechen:

a) daß er eine Gewissensinventur durchführt und das, was er herausfindet, mit einer erfahrenen Person seines Vertrauens bespricht;

b) daß er versucht, schlechte persönliche Beziehungen zu verbessern und, soweit es möglich ist, die Fehler, die er in der Vergangenheit gemacht hat, richtigzustellen;

c) daß er sich täglich, oder wenn nötig stündlich, wieder der Sorge und Führung Gottes anvertraut und um Kraft bittet;

d) daß er, wenn möglich, wöchentlich Meetings der Gemeinschaft besucht und aktiv den alkoholkranken Neuankömmlingen hilft.

Dies ist die Methode in Kürze. Wie der einzelne sie jedoch anwendet, hängt von seinem persönlichen Weg ab, die wesentlichen Grundsätze sind in etwa immer dieselben. Wenn diese Methode von einem Ex-Alkoholiker vermittelt wird, ist ihre Wirkung bemerkenswert. Um dies voll und ganz anerkennen zu können, muß man die Arbeit gesehen und vor allem die Patienten vor und nach ihrer Veränderung gekannt haben.

Wenn Religiosität im Spiel ist, könnte man erwarten, Sentimentalität und Vorurteile vorzufinden. Das Gegenteil ist der Fall: es besteht eine spontane Bereitschaft, alte Methoden für neue aufzugeben, die bessere Resultate erzielen. Zum Beispiel fand man früh heraus, daß die schlechteste Methode, sich einem Alkoholiker zu nähern, die ist, sich direkt an seine Familie oder seine Freunde zu wenden, besonders, wenn der Patient zu dem Zeitpunkt stark trinkt. Die ehemaligen Alkoholiker befürworten daher, daß zuerst ein Arzt den Patienten in seine Obhut nimmt und ihn, wenn möglich, in ein Krankenhaus einweist. Wenn eine geeignete Krankenhausbehandlung und medizinische Pflege fehlen, läuft der Patient Gefahr, in ein Delirium tremens zu fallen oder ein Prädelir oder andere Komplikationen zu bekommen. Nach einem Krankenhausaufenthalt von ein paar Tagen, wenn der Patient gründlich entgiftet worden ist, bringt der Arzt das Gespräch auf die bleibende Nüchternheit und stellt dem Patienten auf

seinen Wunsch taktvoll ein Mitglied der Gruppe von trockenen Alkoholikern vor. Zu diesem Zeitpunkt hat der Schützling sich wieder unter Kontrolle, kann klar denken, und man kann sich ihm beiläufig nähern, ohne daß sich die Familie oder Freunde einmischen. Mehr als die Hälfte der Mitglieder dieser Gemeinschaft ist so behandelt worden. Die Gruppe ist einstimmig der Ansicht, daß ein Krankenhausaufenthalt wünschenswert, in den meisten Fällen sogar unerlässlich ist.

Was ist mit diesen Männern und Frauen geschehen? Seit Jahren wenden Ärzte Methoden an, die den oben aufgezeigten ähnlich sind. Man bemüht sich, eine offene Diskussion mit dem Patienten zu führen, die ihm ermöglicht, sich selbst zu verstehen. Man weist ihn darauf hin, daß er sich seiner Umwelt wieder anpassen muß. Man muß sich seiner Mitarbeit versichern und sein Vertrauen gewinnen. Das Ziel liegt darin, daß er sich wieder nach außen öffnet und mit jemanden in Kontakt kommt, mit dem er über seine Alkoholprobleme sprechen kann.

In den meisten Fällen erreicht diese Gruppe von trockenen Alkoholikern diese Ziele gerade deshalb, weil ihr einfaches, aber kraftvolles Vorgehen größere Wirkung zu haben scheint als andere Behandlungsmethoden, und zwar aus folgenden Gründen:

1. Aufgrund ihrer Erfahrungen mit dem Alkohol und ihrer Genesung gewinnen sie ein hohes Maß an Vertrauen bei ihren »Schützlingen«.

2. Infolge dieses Vertrauensvorschlusses, der gleichen Erfahrungen und der Tatsache, daß dieses Gespräch auf moralischer und religiöser Ebene stattfindet, erzählt der Patient seine Geschichte und macht seine innere Bestandsaufnahme mit äußerster Genauigkeit und Ehrlichkeit. Er lebt nicht mehr allein und gehört einer Gemeinschaft an, in der er über seine aktuellen Probleme sprechen kann.

3. In der Gemeinschaft mit ehemaligen Alkoholikern ist es dem Patienten möglich, andere Alkoholiker vor dem Untergang zu bewahren. Der Patient gewinnt gleichzeitig ein Ideal, ein Hobby, einen erfüllenden Zeitvertreib. Er nimmt mit anderen ehemaligen Alkoholikern und deren Familien am gesellschaftlichen Leben teil. Dies alles trägt in großem Maße dazu bei, daß er sich wieder nach außen öffnet.

4. Wegen der vielen Möglichkeiten, in die der Patient sein Vertrauen setzen kann, kann er sich immer wieder an die Menschen wenden, denen er zuerst sein Vertrauen schenkte, an die Gruppe der ehemaligen Alkoholiker als Ganzes oder an seinen Gott. Von Anfang an ist die Religiösität der wichtigste Faktor. Neulinge konnten nicht nüchtern bleiben, wenn sie es mit dem Programm ohne Gott versuchten - oder nicht wenigstens eine »Macht«, größer als sie selbst, und sei es nur die Gruppe, anerkannten.

Die Einstellung dieser Menschen dem Alkohol gegenüber ist interessant. Die meisten von ihnen berichten, daß sie selten in Versuchung kommen zu trinken. Wenn sie in Versuchung geraten, wehren sie sich gegen den ersten Schluck mit angemessener Bestimmtheit. Nun ein Zitat von einem aus ihren Reihen, einst ein ernster Fall in diesem Krankenhaus, der aber seit seiner »Erfahrung« vor viereinhalb Jahren keinen Rückfall hatte:

»Bald nachdem ich meine Erfahrung gemacht hatte, erkannte ich, daß ich die Antwort auf mein Problem gefunden hatte. Ungefähr drei Jahre vor dem Dezember 1934 hatte ich zwei, manchmal auch drei Flaschen Gin pro Tag getrunken. Sogar in den kurzen Zeiträumen meiner Trockenphasen kreisten meine Gedanken um den Alkohol, besonders dann, wenn ich an zu Hause dachte, wo in jedem Stockwerk des Hauses Flaschen versteckt waren. Bald nachdem ich das Krankenhaus verlassen hatte begann ich, mit anderen Alkoholikern zu arbeiten. Wenn ich mit ihnen zusammen war, ging dies sogar so weit, daß ich eine Flasche bei mir trug, um ihnen bei einem schweren Kater zu helfen. Aber vom Anfang meiner Erfahrung an kam mir beinahe nie der Gedanke, selbst ein Glas zu trinken. Ich hatte das Gefühl, unbeteiligt zu sein. Ich kämpfte nicht, um trocken zu bleiben. Das Problem war von mir genommen; es hörte für mich einfach auf zu existieren. Diese neue Einstellung setzte in meinem Fall sofort und von selbst ein. Ungefähr sechs Wochen nach meinem Krankenhausaufenthalt bat mich meine Frau, ihr ein kleines Gerät von einem Regal in unserer Küche zu holen. Wie ich danach tastete, ergriff ich eine Flasche, die noch halbvoll war. Überrascht und dankbar zugleich stellte ich fest, daß mir während der vergangenen Wochen nicht ein einziges Mal der Gedanke gekommen war, daß noch Alkohol im Hause sein könnte. Wenn man bedenkt, wie stark mein Denken vom Alkohol beherrscht gewesen war, kann ich dies nur als Wunder bezeichnen. Während der vergangenen vier Jahre der Nüchternheit kam mir nur wenige Male ernsthaft der Gedanke zu trinken. Jedesmal reagierte ich mit Furcht, auf die erneute Sicherheit folgte durch meine neue Fähigkeit, die Dinge zu durchdenken, mit anderen Alkoholikern an den Problemen zu arbeiten oder mich in ein kurzes Gebet und eine Meditation zu vertiefen. Ich habe nun einen Schutz gegen den Alkoholismus, der so lange wirkt, wie ich mich selbst spirituell fit und aktiv halte, was ich mit Freuden tue.«

Ein weiteres interessantes Beispiel Für dies Umgehen mit der Versuchung durch den Alkohol schildert ein ehemaliger Patient, der nun dreieinhalb Jahre nüchtern ist. Wie die meisten dieser Menschen konnte auch er nicht mehr mit psychiatrischen Methoden erreicht werden. Er erzählt folgende Geschichte:

»Obwohl ich nun seit mehreren Jahren nüchtern bin, werde ich immer noch zeitweise von tiefen Depressionen und Groll geplagt. Ich lebe auf einem Bauernhof, und ich habe manchmal wochenlang keinen Kontakt mit der Gruppe von trockenen Alkoholikern. Während einer solchen Verstimmung regte ich mich über eine lächerliche häusliche Angelegenheit auf. Ich entschloß mich bewußt, mich zu betrinken. Ich ging so weit, daß ich mein Gästehaus mit einem Proviant von Lebensmitteln versah und daran dachte, mich dort einzuschließen, wenn ich aus der Stadt mit einer Kiste Alkohol zurückgekehrt wäre. Ich stieg in mein Auto und fuhr noch wütend zur Ausfahrt hinunter. Als ich am Tor ankam, hielt ich an und hatte plötzlich das Gefühl, meinen Plan unmöglich ausführen zu können. Ich sagte zu mir: »Ich muß wenigstens gegenüber meiner Frau ehrlich sein«. Ich kehrte zum Haus zurück und kündigte ihr an, ich sei auf dem Weg in die Stadt, um mich dort zu betrinken. Sie schaute mich ruhig an und sagte kein Wort. Die Absurdität der ganzen Situation wurde mir schlagartig klar, und ich lachte. Und so war der Bann gebrochen. Ja, ich habe nun einen Schutz, der wirkt. Vor meiner spirituellen Erfahrung hätte ich niemals auf diese Weise reagieren können.«

Die Erfahrungen innerhalb der Gemeinschaft lassen sich wie folgt zusammenfassen: Der größte Teil dieser Männer und Frauen steht heute dem Alkohol gleichgültig gegenüber. Wenn jedoch

der Gedanke, ein Glas zu trinken, dennoch aufkommt, reagieren sie vernünftig und mit Nachdruck.

Diese Gemeinschaft von trockenen Alkoholikern hofft, daß sie ihre Arbeit im ganzen Land ausweiten und ihre Methoden und Antworten jedem Alkoholiker, der den Wunsch hat, gesund zu werden, zugänglich machen kann. Als erstes ist ein Buch in Vorbereitung, das *Alcoholics Anonymous* heißt. Es ist ein umfangreiches Buch mit 400 Seiten, in dem ihre Methoden und Erfahrungen ausführlich und klar dargelegt werden. Die erste Hälfte des Buches besteht darin, einem Alkoholiker die Einstellung, die er annehmen soll, zu vermitteln und aufs Genaueste die Schritte aufzuzeigen, die er machen kann, um seine eigene Genesung zu erreichen. Dann folgen genaue Anleitungen, wie er mit anderen Alkoholikern Kontakt aufnehmen kann, um mit ihnen an seinen Schwierigkeiten zu arbeiten. Zwei Kapitel sind den familiären Beziehungen und eins den Arbeitgebern gewidmet zur Anleitung jener, die in der Umwelt des kranken Menschen leben. Es gibt ein eindrucksvolles Kapitel, das sich an den Agnostiker wendet, da die Mehrheit der jetzigen Mitglieder Agnostiker waren. Von besonderem Interesse für den Arzt ist das Kapitel über die Krankheit Alkoholismus [„Mehr über Alkoholismus“]. Hier werden hauptsächlich die geistigen Phänomene aus der Sicht des Alkoholikers beschrieben.

Durch persönlichen Kontakt zu denen, die durch das Buch aufgerüttelt wurden, hoffen diese Ex-Alkoholiker, neue Gruppen aufbauen zu können. Die Erfahrung hat gezeigt, daß ein Wachstum, sobald eine Gemeinschaft drei oder vier aktive Mitglieder zählt, nicht ausbleibt, und zwar aus dem guten Grund, weil jedes Mitglied weiß, daß es anderen Alkoholikern helfen muß oder selbst zugrunde geht.

Wird sich die Bewegung verbreiten? Werden all diese Genesungen von Dauer sein? Niemand kann das sagen. Aber wir in diesem Krankenhaus sind aufgrund unserer Beobachtungen vieler Fälle bereit, unsere jetzige Meinung mit einem kräftigen »Ja« auf beide Fragen kundzutun.

Aus AA wird mündig: ein kurzer Abriss der Geschichte der Anonymen Alkoholiker. Zweite überarbeitete Auflage 2020 (S. 414-424)