

# Der nächste Quantensprung: Emotionale Nüchternheit

*Dieser Artikel enthält das Kernstück eines Briefes, den Bill einem guten Freund schrieb, der ebenfalls von schweren Depressionen geplagt wurde.*

Januar 1958

Bei vielen alten AA-Freunden hat sich unsere „Schnapskur“ trotz manch harter Probe bewährt, aber sie merken, dass es ihnen oft noch an emotionaler Nüchternheit fehlt. Vielleicht werden sie die Speerspitze unserer nächsten großen Entwicklung in AA, der Entfaltung von echter Reife und Ausgeglichenheit (also Demut) in unseren Beziehungen zu uns, unseren Mitmenschen und zu Gott.

Der so vielen von uns innewohnende, pubertäre Drang nach höchster Anerkennung, absoluter Sicherheit und perfekter Liebesbeziehung ist für 17-jährige ganz normal, aber wenn wir 47 oder 57 sind, ist so etwas nicht mehr angebracht.

Seit den Anfängen von AA habe ich in allen drei Bereichen gewaltige Tiefschläge einstecken müssen, weil ich es nicht geschafft habe, emotional und spirituell erwachsen zu werden. Mein Gott, wie schmerzhaft ist es, immer wieder das Unmögliche zu fordern, und wie schmerzlich ist es erst, schließlich zu entdecken, dass wir die ganze Zeit das Pferd von hinten aufgezäumt hatten. Dann folgt das letzte Aufbäumen: Wir erkennen, wie gründlich wir uns geirrt hatten, sind aber immer noch nicht in der Lage, von diesem emotionalen Karussell abzuspringen.

Rational richtige Erkenntnisse in emotional richtige Ergebnisse und somit in einfaches, zufriedenes und gutes Leben übersetzen – diese Aufgabe ist nicht nur für den Neurotiker unlösbar. Das ist das eigentliche Problem des Lebens, das sich uns allen stellt, die zu echter Bereitschaft gelangt sind, alle Lebensbereiche nach den richtigen Grundsätzen zu schnitzen.

Auch wenn wir daran basteln, wollen sich Zufriedenheit und Freude manchmal nicht einstellen. Das ist der Entwicklungsstand vieler von uns alten AA-Recken. Und das ist buchstäblich die Hölle. Wie sollen wir unser Unterbewusstsein, dem noch so viele unserer Ängste, Zwänge und trügerischen Sehnsüchte entströmen, mit dem in Einklang bringen, was wir tatsächlich glauben, wissen und wollen? Unsere Hauptaufgabe besteht jetzt darin, den stumpfen Teil von uns, der ungestüm in uns tobt, zu überzeugen.

Seit kurzem glaube ich, dass das möglich ist. Ich glaube daran, weil ich immer mehr Umnachtete sehe, Leute wie dich und mich, die nun allmählich Erfolge erzielen. Letzten Herbst hat mich eine Depression, die keinerlei erklärbare Ursache hatte, fast in die Klapsmühle befördert. Ich bekam Angst, dass mir wieder eine lange, chronische Phase bevorstand. Wenn ich daran dachte, welche Qualen mir Depressionen schon bereitet hatten, war das beileibe kein rosiger Ausblick.

Immer wieder fragte ich mich: „Warum funktionieren die Zwölf Schritte nicht, um die Depressionen zu lösen?“ Stündlich startete ich auf das Gebet von Franz von Assisi „... Es ist

besser zu trösten als getröstet zu werden.“ Ja, das war das Rezept. Aber warum funktionierte es nicht?

Plötzlich merkte ich, woran es lag. Mein Grundübel war immer Abhängigkeit gewesen – ich war praktisch voll und ganz davon abhängig, dass mich Personen und Umstände mit Ansehen, Sicherheit und Ähnlichem versorgten. Wenn ich nicht bekam, was sich mein Perfektionismus erträumt und ausgemalt hatte, dann kämpfte ich darum. Und wenn ich dann eine Niederlage erlitt, setzten meine Depressionen ein.

Es war aussichtslos, die Nächstenliebe des Heiligen Franziskus in eine funktionierende, frohe Lebensweise umsetzen zu wollen, bevor ich mich aus dieser verhängnisvollen, beinahe völligen Abhängigkeit befreit hatte.

Da ich über die Jahre eine bescheidene spirituelle Entwicklung erlebt hatte, wurde mir jetzt deutlicher denn je vor Augen geführt, wie *allumfassend* diese fürchterliche Abhängigkeit war. Nachdem ich im Gebet so viel Gnade wie nur irgend möglich gesammelt und mich damit gewappnet hatte, merkte ich, dass ich das letzte Quäntchen Willen und Handeln aufbieten musste, um mich von diesen schädlichen emotionalen Abhängigkeiten von Menschen, von AA, ja von allen erdenklichen Umständen zu befreien. Erst dann war ich frei, so zu lieben wie der Heilige Franz von Assisi. Ich erkannte emotionale und instinktive Befriedigung als Dreingabe, wenn ich Liebe hatte, gab und ausdrückte, wie sie jeder Lebensbeziehung angemessen war.

Einfacher gesagt, ich konnte mir Gottes Liebe zu mir erst erschließen, als ich sie dadurch erwiderte, dass ich andere liebte, wie er es für mich vorgesehen hatte. Und so lange ich Opfer falscher Abhängigkeiten war, konnte ich das einfach nicht.

Denn meine Abhängigkeit drückte sich in Forderung aus – ich forderte Besitz und Kontrolle über Menschen und Bedingungen in meiner Umgebung.

Obwohl die Worte „völlige Abhängigkeit“ vielleicht wie eine Beschwörungsformel aussehen, waren sie der Auslöser, um meinen jetzigen Grad an Stabilität und innerem Frieden zu erreichen. Diesen Zustand versuche ich zu festigen, indem ich anderen meine Liebe entgegenbringe, egal, was mir erwidert wird.

Das scheint der primäre Heilungskreis zu sein: Durch ausströmende Liebe zu Gottes Schöpfung und zu seinen Menschen ziehen wir uns seine Liebe zu. Es ist glasklar, dass dieser wahre Strom erst fließen kann, wenn wir unsere lähmenden Abhängigkeiten vollständig gelöst haben. Erst dann bekommen wir vielleicht eine Ahnung davon, was reife Liebe wirklich ist.

Du glaubst, das sei spirituelles Kalkül? Überhaupt nicht. Beobachte nur mal einen AA-Freund, der sechs Monate nüchtern ist und mit einem Alkoholiker im Zwölften Schritt arbeitet. Sagt der Neue: „Scher dich zum Teufel!“, lächelt der AA-Freund nur und wendet sich einem anderen Fall zu. Weder ist er frustriert noch fühlt er sich abgelehnt. Wenn der nächste Kandidat anspricht und dann anderen Alkoholikern Liebe und Aufmerksamkeit entgegenbringt – nicht aber unserem AA-Freund und Sponsor – dann ist dieser damit zufrieden. Er fühlt sich nicht abgelehnt, sondern freut sich, dass sein ehemaliger Kandidat nüchtern und zufrieden ist. Und wenn sein nächster Fall später einmal sein bester Freund (oder seine Liebschaft) wird, dann ist der Sponsor

übergücklich. Aber er weiß sehr wohl, dass sein Glücksgefühl nur ein Nebenprodukt ist, eine Dreingabe für bedingungsloses Geben.

Was ihn wirklich gefestigt hat, war Liebe für den fremden Säufer an seiner Türschwelle zu empfinden und ihm diese Liebe entgegenzubringen. Das war der Heilige Franz von Assisi in Aktion, stark und praktisch, ohne Abhängigkeiten und ohne Forderungen.

In den ersten sechs Monaten meiner Nüchternheit habe ich viele Alkoholiker intensiv bearbeitet. Nicht ein Einziger hat angesprochen. Doch diese Arbeit hielt mich nüchtern. Es ging nicht darum, ob mir die Alkoholiker etwas geben würden. Meine Stabilität entstand aus dem Versuch zu geben, und nicht aus der Forderung, etwas zu empfangen.

So kann es mit emotionaler Nüchternheit funktionieren, glaube ich. Wenn wir jede große und kleine Störung in uns untersuchen, finden wir an ihrer Wurzel eine unbekömmliche Abhängigkeit, die eine ungesunde Forderung nach sich zieht. Kapitulieren wir mit Gottes Hilfe immer wieder vor diesen knebelnden Forderungen, dann können wir frei werden, um zu leben und zu lieben; dann können wir vielleicht uns und anderen im Zwölften Schritt zu emotionaler Nüchternheit verhelfen.

Sicherlich habe ich dir keine neue Idee unterbreitet, nur einen Trick, der ein paar meiner Dämonen tief unten ausgehakt hat. Heute verrennt sich mein Denken nicht mehr zwanghaft ins Überschwängliche, entweder Großspurigkeit oder Depression. Mir ist ein stiller Platz im hellen Sonnenlicht beschieden worden.