

Wege zur Trockenheit

Handbuch und Fragenkatalog zur Arbeit in den 12-Schritten

Karl Homilius

Alle in diesem Buch enthaltenen Informationen sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, auch Übersetzungen und Weiterveröffentlichungen sind vorbehalten. Reproduktionen, ganz gleich welcher Art, sind nur mit schriftlicher Genehmigung gestattet.

Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen und die Bearbeitung bzw. Speicherung in elektronischen Medien. Eine Garantie, Gewährleistung, Schadenersatz oder gar Haftung sind aufgrund des behandelten Themas absolut ausgeschlossen. Die verwendeten Waren-Zeichen, Produktnamen und Marken sind das Alleineigentum der jeweiligen Inhaber. Informationen werden ohne Rücksicht auf einen eventuellen Patentschutz veröffentlicht.

Bei der Zusammenstellung der Texte wurde mit größter Sorgfalt vorgegangen, trotzdem können Fehler und Irrtümer nicht vollständig ausgeschlossen sein. Für Verbesserungsvorschläge und Hinweise auf mögliche Fehler ist der Herausgeber dankbar.

Wichtiger Hinweis:

Die Informationen in diesem Buch wurden sorgfältig recherchiert und geprüft. Alle Informationen sind nur Empfehlungen, es gibt kein Du musst, auf dem Weg der Genesung.

Gerade die Eigeninitiative und Selbstverantwortung soll ja wieder erlernt werden. Die in dem folgenden Text enthaltenen Informationen sind Hilfe zur Selbsthilfe. Eine Ernährungsumstellung, eine Diät, oder die Erweiterung der normalen Nahrung, die Veränderung, das Absetzen oder die Reduzierung der ärztlich verschriebenen Medikamente oder der Einstieg in ein neues Sportprogramm bedürfen dringend der Rücksprache mit dem Arzt. Beanspruche bitte in jedem Fall auch andere, fachlich kompetente, geeignete Hilfe, die Dir Besserung bringen kann. Selbstdiagnose, Eigensinn und Eigenwilligkeit können sehr schädliche Folgen haben.

In Memoriam

Für Achim, Bernd, Christa, Hubert, Jürgen, Paul, Thomas, Ulf, Uwe, Walter, Werner, Willy und all der anderen lieben Menschen, die ihren abhängigen Konsum von Alkohol mit dem Leben bezahlt haben.

Würdigung

Dank sage ich auch an dieser Stelle an Frau Karin Henningsen, die sehr liebevoll die Illustrationen zu den zwölf Schritten bzw. Werkzeugen erstellte. Die PowerPoint Folien entstammen den Workshops des Autors.

Danksagung

Hiermit möchte ich mich bei allen Menschen bedanken, denen ich bisher auf meinem Genesungsweg begegnet bin. Den vielen Freunden und Freundinnen in den Meetings, von denen ich lernen durfte, wie es funktioniert, meinen Sponsees und Klienten, von denen ich immer mehr über die Gefahren und Tücken der Krankheit erfahre und den Teilnehmern meiner Workshops und Seminare, die mich auf immer neue Aspekte aufmerksam machen.

Achte gut auf diesen Tag,
denn er ist das Leben –
das Leben allen Lebens.
In seinem kurzen Ablauf
liegt alle Wirklichkeit und
Wahrheit des Daseins.
Die Wonne des Wachsens,
die Größe der Tat.
Die Herrlichkeit der Kraft.
Denn das Gestern
ist nichts als ein Traum -
und das Morgen ist nur eine Vision.
Das Heute jedoch – richtig gelebt –
macht jedes Gestern
zu einem Traum voller Glück;
und jedes Morgen
zu einer Vision
voller Hoffnung!
(Sinnspruch aus dem Sanskrit)

Das Vorwort

Genesung vom Alkohol ist ein Prozess, kein Ereignis. Genauso wie die Sucht ein Prozess ist, der sich entwickelt. Ebenso wie es keinen Stichtag für die Erkrankung gibt, gibt es kein festes Datum für die Genesung. Genesung braucht Geduld, Liebe und Ausdauer. Der Alkohol hinterlässt furchtbare Spuren, Ereignisse und Wunden in dem Leben eines alkoholabhängigen Menschen. Sein Leben gerät aus der Balance und er verliert die Kontrolle, er kann das Leben nicht mehr meistern. Er kommt an einen Punkt, der nur noch Hilflosigkeit und Ratlosigkeit darstellt. Tiefe innere Verzweiflung führt zu der Einsicht, dass es so nicht mehr weiter gehen kann. Angehörige und Freunde wenden sich ab. Berufliches und finanzielles Chaos entsteht. Die eigene Existenz, ja das Leben selbst steht auf dem Spiel. Der Alkoholkranke ist in einer Sackgasse.

Das ist der Zeitpunkt der Kapitulation. Wenn man so weitermacht bringt einen der Alkohol um, man verliert alles, wenn diese Einsicht vorhanden ist, kann die Genesung eingeleitet werden. Die Krankheit kann zum Stillstand gebracht werden. Es gibt Millionen von Menschen, die Genesung vom Alkoholismus durch das 12-Schritte Programm der Anonymen Alkoholiker erfahren haben und heute ein normales, gesundes Leben führen können.

Sie haben das Vertrauen, die Liebe und den Respekt der Familie und der Gesellschaft zurückgewinnen können. Dies geschah, weil sie in die Meetings gegangen sind und im Programm leben, das Programm gearbeitet haben, wie sie sagen. Die 12 Schritte sind ein praktisches und ein spirituelles Lebensprogramm, das eine sehr gute Chance darstellt ein trockenes, liebevolles Leben in Harmonie und Freiheit zu gestalten.

Für den Frischling, der noch direkt mit den Wirkungen und Schäden des Alkohols konfrontiert ist, soll dieses Buch eine erste Hilfe sein. Es kann und soll nicht die regelmäßigen Besuche von Meetings oder die Arbeit mit einem Sponsor ersetzen, auch kann es keine dringend notwendige ärztliche, therapeutische oder klinische Hilfe ersetzen.

Vor allen Dingen darf das Absetzen oder Reduzieren von ärztlich verordneten Medikamenten nicht ohne Absprache mit dem Arzt erfolgen. Selbstdiagnose und Eigenmächtigkeit kann nicht nur sehr törricht sein, sondern lebensgefährlich!

In diesem Buch wird die vertrauliche Anrede des Du verwendet, da es von einem Betroffenen für Betroffene geschrieben wurde. Wenn die männliche Form verwendet wird ist dies natürlich auch für die weibliche geltend. Alkohol, also die Abhängigkeitskrankheit, hat mächtige Spuren in unserem Denken und Verhalten erzeugt. Ganz oben auf der Liste stehen Angst, Abwehr, Eigensinn, Groll, Leugnung, Scham und Rechtfertigung. Die Sucht, die Besessenheit und das Verlangen nach Alkohol verschwinden nicht so einfach aus unserem Leben. König Alkohol verteidigt sich hartnäckig und seine Beute und sein Revier.

Einige Empfehlungen zur Arbeit mit diesem Buch und den Fragen:

Sei achtsam zu Dir selbst.

Sei liebevoll zu Dir selbst.

Sei ehrlich zu Dir selbst.

Sei geduldig mit Dir selbst.

Kapitel 1 des Buches gibt einige Informationen über die Erkrankung und die Folgen.

Kapitel 2 beleuchtet das Leiden Angehöriger.

Kapitel 3 beschäftigt sich mit der körperlichen Genesung.

Kapitel 4 ist der geistigen Genesung gewidmet und enthält den Fragenkatalog mit den zwölf Schritten.

Kapitel 5 ist der Rückfallvermeidung gewidmet.

Kapitel 6 vermittelt Erfahrungen über Veränderungen, die in der Genesung entstehen.

Im Anhang sind die Meditationen, Gebete und Tests zu finden. Als Ergänzung zu diesem Buch gibt es das Buch Wege zur Trockenheit – Die Slogans – mit über 400 Slogans für die tägliche Reflexion / Meditation im ersten, so kritischen und schwierigen Jahr.

Sehr häufig hat der alkoholkranke Mensch die Orientierung im Leben verloren, seine Wertesysteme wurden durch das Verlangen nach Alkohol und dessen Wirkung zerstört. Seine Prioritäten und Glaubenssätze wurden durch den Konsumzwang und die Konsumsteigerung fast ausgelöscht. Ein sehr zerstörerisches Verhalten sich selbst und anderen gegenüber entstand. Dieses Programm vermittelt eine Reihe von Prinzipien, die es ermöglichen ein selbstbestimmtes, unabhängiges Leben wieder aufzubauen. Diese zwölf Prinzipien sind:

Enthaltensamkeit gegenüber Schlechtem

Offenheit für Veränderungen

Bereitschaft Neues zu versuchen

Genügsamkeit mit dem was ist

Ehrlichkeit zu sich selbst und Anderen

Beständigkeit in der Genesung

Klarheit im Umgang mit Anderen

Geduld mit sich selbst und anderen

Gelassenheit um richtig zu reagieren

Bescheidenheit im Auftreten und Denken

Vertrauen auf die Genesung

Selbstlosigkeit um Anderen helfen zu können

Ein Hinweis:

Wenn sich ein Problem bessert oder der Schmerz nachlässt, dann hören wir oft mit dem auf, was die Besserung bewirkt hat. Wenn wir uns besser fühlen, setzen wir oft die Medizin ab, aber dauerhafte Genesung und richtige Veränderung funktioniert so nicht. Der Weg ist das Ziel. Wir dürfen nicht selbstgefällig, leichtsinnig oder risikobereit werden, wir dürfen nicht erwarten dass die Genesung ohne harte Eigenarbeit und Mühe funktioniert. Ein trockenes, nüchternes Leben ist ein glückliches und gesundes Leben. Ein Rückfall kann tödlich sein.

Gute Genesung und gute 24 Stunden, wünscht Dir Karl

Kapitel 1

| | |
|---|----|
| Die Verlaufsform der Abhängigkeit vom Alkohol | 12 |
| Phase 1 Einstieg (Symptomatische Phase) | 18 |
| Phase 2 Vorstufe (Prodromale Phase) | 19 |
| Phase 3 Abhängigkeit (Kritische Phase) | 22 |
| Phase 4 Endstadium (Chronische Phase) | 36 |

Die Verlaufsform der Abhängigkeit vom Alkohol

– ausgearbeitet nach den Phasen von Professor E. M. Jellinek –

Drei Gedanken werden am Anfang vorausgestellt:

Nicht Alles, was hier beschrieben wird, trifft immer, zu 100%, auf jede(n) Leser(in) zu.

Das Leben ist dynamisch und zyklisch, Dinge entstehen, sie verwandeln sich und sie vergehen.

Erkenne die Ursache, verstehe die Wirkung, und wisse um die Konsequenz.

Wir leben in einer sehr abhängigen, narzisstischen und süchtigen Zeit und Gesellschaft. Unsere Welt ist voll mit süchtigen und abhängigen Menschen. Wir sind abhängig und süchtig nach Arbeit, Anerkennung, Besitz, Beziehungen, Drogen, Fernsehen, Geld, Liebe, Macht, Sex, Tabak, Zuneigung usw.

Wir sind gierig, hungrig und wir werden immer noch hungriger gemacht. Die Befriedigung unserer Bedürfnisse, das Ausleben unserer Ansprüche, wird uns von den Medien, der Werbung und der Umgebung als das Maß aller Dinge dargestellt.

Konsum um des Konsums willen, immer größer höher, schneller, weiter, reicher, besser, mehr, mehr, mehr. „Mehr“ ist das Mantra des Systems. Bis nichts mehr geht. Spaß und Dauerparty, immer cool sein müssen, nur nicht schwächeln. Ganz langsam schleicht sich oft der Alkohol heran. Er verspricht Entspannung und Gelöstheit, lockeres Auftreten und das selbstsichere Gefühl ein Sieger-Typ, ja ein Gewinner zu sein. Konsequenter wird das Spiel des Erfolges gefeiert. Die Maske muss gewahrt sein, Statussymbole werden angehäuft und kindisch-freudig präsentiert. Selbstzweifel werden unterdrückt. Bloß nicht sich selber hinterfragen und spüren, was sollen die anderen denken? Man hat ja alles unter Kontrolle, ist immer gut drauf und auf der Überhol-Spur. In der Werbung sehen wir junge, attraktive Menschen eine Party feiern, alle sind gutgelaunt,

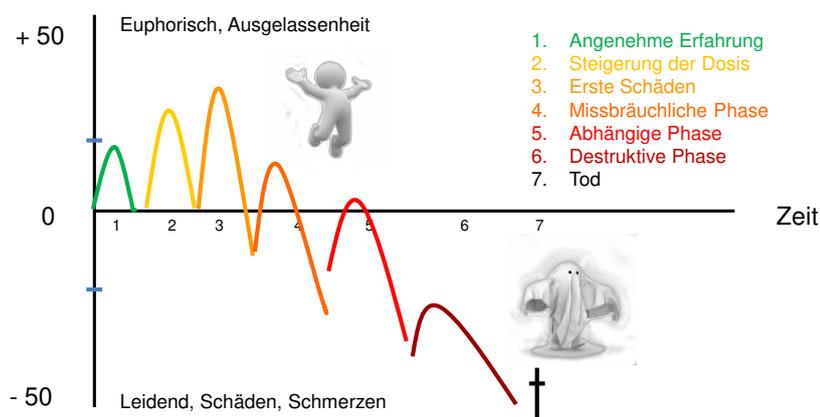
trinken und tanzen um ein Lagerfeuer am Strand. Das sieht doch sehr nett aus. Also wollen wir doch auch so sein.

Im Büro wird eine Beförderung gefeiert, ein Glas Sekt wird angeboten, danach geht man noch gemeinsam zur After-Work-Party. Kontakte zu pflegen ist schließlich das A und O im Business. Auf der Geburtstagsfeier von unserem Nachbarn wird gegrillt und es gibt ein Fass Bier, alle kommen und sind da, man kann sich ja nicht ausschließen.

Zu Weihnachten bekommt man von einem Geschäftspartner eine Kiste Rotwein geschenkt, welche eine nette Aufmerksamkeit. Und so geht es weiter und weiter.

Auch in finanziellen Dingen wird uns eingegeben, dass nur noch der Reichtum um jeden Preis als Sinn des Lebens verstanden werden darf. Erfolgs- und leistungsorientierte Vergütungssysteme sind jetzt in sehr vielen Branchen die Regel geworden. Spesenkonto, Firmenwagen, Provisions-Regelungen, Tantiemen, Bonus-Zahlungen, schöne Incentives sind Anzeichen dafür, dass man es geschafft hat. Aber auch ohne diese Belohnungssysteme ist die Arbeitswelt für viele Menschen immer kälter, schneller und brutaler geworden.

Lernphasen und Abschnitte



Blackouts, Fallouts, Verleugnung, Gedächtnisveränderung:
Amnäsie, Repression, Euphorische Fixierung,
Lebensrealität wird verändert und falsch wahrgenommen.

WEGE
ZUR
TROCKEN
HEIT

