



Von den Anonymen Alkoholikern lernen

Welche großartigen Möglichkeiten eine Kleingruppe hat, erlebte unser Autor vor allem bei den Anonymen Alkoholikern.

Wenn man den Jugendkreis meiner Heimatgemeinde mitzählt, dann besuche ich Hauskreise seit rund dreißig Jahren. In dieser Zeit habe ich recht unterschiedliche Erfahrungen mit diesen Kleingruppen gemacht. Da gab es Kreise, die mehr oder weniger eine Art „christliche Pflichtübung“ darstellten und so vor sich hinhängelten. Ich war meist froh, wenn der Abend ausfiel. Warum bin ich überhaupt hingegangen? Es gab aber auch Hauskreise, die richtig gut waren. Die Gemeinschaft war herzlich und die Atmosphäre offen. Wir haben dort Abende erlebt, an denen der Geist Gottes besonders spürbar war und Gebetsgemeinschaften, die von Herzen kamen.

Als Mitglied der Gemeindeleitung habe ich viel über Kleingruppen gelernt und mich auch von Willow-Creek-Seminaren inspirieren lassen. Ich habe ein Bild davon entwickelt, wie ein Hauskreis strahlen könnte. Allerdings ist es uns als Leitungskreis damals nicht gelungen, dieses Bild in der eigenen Gemeinde zu verwirklichen. Darum waren die Hauskreise, die ich als festes Mitglied besucht habe, eher mittelmäßig.

So bin ich mit der Zeit ziemlich hauskreisresistent geworden und hätte nie gedacht, dass ich mal eine Kleingruppe besuchen würde, die ich um nichts in der Welt verpassen will. Doch inzwischen ist es so gekommen.

„Ich muss niemandem etwas vormachen“

Da ich alkoholabhängig bin, besuche ich eine so genannte 12-Schritte-Gruppe, ein Meeting der Anonymen Alkoholiker. Zum ersten Mal kennengelernt habe ich diese Meetings während eines Klinikaufenthaltes vor drei Jahren. Den Stil empfand ich erst mal als sehr gewöhnungsbedürftig. Jeder Wortbeitrag begann mit: „Hallo, mein Name ist XY, ich bin Alkoholiker.“ Ich kannte das bislang nur als Karikatur aus „Findet Nemo“ („Mein Name ist Bruce“, „Hi, Bruce“). Doch die Offenheit in diesem Kreis hat mich fasziniert. Mir wurde klar: Hier muss ich niemandem etwas vormachen, hier darf ich sein, wie ich wirklich bin – und die Leute verstehen mich.

Zu Hause angekommen habe ich mich sofort auf die Suche nach einem solchen Meeting gemacht und

bedeute – nach anfänglichen Enttäuschungen – schließlich einen Volltreffer: Die Meetings sind mir mittlerweile so wichtig, dass ich deshalb sogar aus einer Sozialband ausgestiegen bin, weil die Probentherapie mit den AA-Treffern kollidierten.

Ich bin überzeugt, dass viele Gemisdeharkreise ihr Potential nicht ausschöpfen. Oft liegt das nicht an dem, was diese Kreise tun, sondern eher an dem, was sie nicht tun. Von den Anonymen Alkoholikern (und anderen 12-Schritte-Gruppen) kann man da einiges lernen. Dort ist auch „nicht alles Gold, was glänzt“ und es gibt Gruppen, die ich furchtbar verlassen habe. Aber insgesamt haben diese Meetings den meisten Hauskreisen ein paar Dinge voraus.

Hohe Motivation

Wer zu den Anonymen Alkoholikern geht, der hat die schmerzhafteste Erfahrung gemacht, dass die Abhängigkeit vom Alkohol eine Macht ist, die stärker ist als er selbst. Das bedeutet: Auf sich alleine gestellt, gelingt es nicht, das „erste Glas“ stehen zu lassen und mit dem Trinken aufzuhören. Viele der Teilnehmer haben bereits mehrere Entgiftungen und Klinikaufenthalte hinter sich. Es geht bei ihnen tatsächlich um Leben oder Tod. Wer also ein AA-Meeting besucht, ist hoch motiviert. Er tut dies nicht, weil es sich so gehört, auch nicht, weil der Abend vielleicht ganz nett werden könnte, sondern schlicht um zu überleben. Er ist sich bewusst, dass die regelmäßige Teilnahme an diesen Meetings der entscheidende Schlüssel ist für ein gelingendes Leben – befreit vom Alkohol.

Auf einem Gemisdeharkreis übertragen würde dies bedeuten: Wer einen Hauskreis besucht, der tut nicht, weil es in der Gemeinde so üblich ist, sondern er tut es, um seinen Glauben zu vertiefen, um „in Christus“ zu bleiben und in seiner Nachfolge zu wachsen. Er besucht seinen Hauskreis in der festen Überzeugung, dass genau dort – in dieser Gemeinschaft, mit diesen Geschwistern – der entscheidende Schlüssel liegt für ein gelingendes Leben – befreit von selbstzerstörerlichem Ego. Darum hat die wöchentliche Hauskreistreff die **APriorität** in seinem Terminkalender:

Es wird nicht viel nützen, wenn man den Teilnehmern einbringt, dass das so sein muss. Sie müssen tatsächlich spüren, dass der Hauskreis ein entscheidender Teil ihres Lebens ist. Eine wichtige Voraussetzung dafür, dass so ein Treffen tatsächlich Leben verändert, lautet:

Große Offenheit

„Woran erkennt man, dass ein Alkoholiker lügt? – Darauf, dass er den Mund aufmacht“, so lautet ein zynisch aufzufassendes Bonmot. Es ist die hohe „Kunst“ des Alkoholikers, sich selbst und anderen jahrelang etwas



vortanzeln. Oft muss er erst ganz unten ankommen und alles um ihn herum auseinanderbrechen, damit er der Wahrheit über seinen Zustand ins Auge blicken kann.

Wer lange Zeit gelogen und betrogen hat, für den ist die Offenheit in einem AA-Meeting geradezu eine Offenbarung. Da reden die Teilnehmer ungeschminkt von ihren Sorgen und Problemen, ihren Siegen und Niederlagen, ihren Hoffnungen und Enttäuschungen. Die Angst vor Ablehnung, das mangelnde Selbstwertgefühl, die Probleme in der Ehe, die Überforderung am Arbeitsplatz kommen hier genauso zur Sprache wie die Freude über einen alkoholfreien Tag, über den Mut, sich einmal durchzugewagt zu haben oder über das hilfreiche Gespräch beim Sozialamt. Hier ist jeder so, wie er in Wirklichkeit ist – und eben nicht so, wie er meint, sein zu sollen.

Ich bin überzeugt: Ein Hauskreis wird erst dann spannend und hilfreich, wenn er anfängt, sich als „Selbsthilfegruppe für Sünder“ zu verstehen. Sünder sind Menschen, die an einem Mangel leiden: „Sie er-mangeln des Ruhmes, den sie bei Gott haben sollten“ (Röm 3,23). Mit anderen Worten: Sie sind nicht so, wie Gott sich das gedacht hat! Und das gilt nicht nur für die Teilnehmer, die ganz offensichtlich gescheitert sind, sondern auch für alle: „Sie sind alleamt Sünder ...“ (Röm 3,23) Es ist überflüssig und bewegungslos, wenn in einem Hauskreis nur theologische Richtigkeiten ausgetauscht werden. Wenn ich mitunterling über das Thema „christlicher Lebensstil“ reflektiere und verschweige, dass ich durch zahlreiche Frustrationen hoch verärgelt bin, habe ich wahrscheinlich nicht viel gewonnen. Doch warum bleiben solche Dinge in Hauskreisen oft unter der Decke? Vielleicht liegt es daran, dass die Regeln und Ziele der Gruppe nicht geteilt sind.

Die Hauskreise, die ich als festes Mitglied besucht habe, waren eher mittelmäßig.

Mir wurde klar: Hier muss ich niemandem etwas vormachen, hier darf ich sein, wie ich wirklich bin – und die Leute verstehen mich.

Klare Verhältnisse

Mit dem Besuch eines AA-Meetings verfügt jeder Teilnehmer ein klar definiertes Ziel: Selber trocken zu bleiben und anderen zur Trockenheit zu verhelfen. Und auch der Weg zu diesem Ziel ist durch die 12 Schritte genau definiert. Damit die Gruppe bestmöglich arbeiten kann, gibt es neben den 12 Schritten noch die so genannten 12 Traditionen. In ihnen ist festgelegt, wie AA-Gruppen funktionieren und was man von den Teilnehmern erwartet. In vielen Meetings werden an jedem Abend sowohl die 12 Schritte als auch die 12 Traditionen laut vorgelesen. Das geschieht nicht aus Zwanghaftigkeit sondern aus der Überzeugung, dass es wichtig ist, sich diese Punkte immer wieder bewusst zu machen. Dazu gehört dann auch die Verpflichtung zu absoluter Vertraulichkeit. Bei jedem Treffen wird für alle sichtbar ein Schild aufgestellt: „Wen du hier siehst, was du hier hörst – wenn du gehst, lass es hier!“

Nach meiner Erfahrung gibt es bis heute kaum einen Gemeindehauskreis, der schriftlich festgelegt hätte, welches Ziel er verfolgt, geschweige denn, wie er dieses Ziel erreichen will. Auch fehlen gemeinsame Grundwerte, die für alle Teilnehmer verbindlich sind (und an die sie regelmäßig erinnert werden). Solche Hauskreise „lasten“ nichts – sie bringen aber auch nichts! Wer hier mehr will, der findet im Hauskreis-Material von Willow-Creek und im HauskreisMagazin Nr. 7 zahlreiche Anregungen und Hilfen. Was dabei wichtig ist: Es geht nicht darum, etwas aufzuschreiben, was nachher auf Nimmer-Wiederselben in der Schublade verschwindet. Es geht um eine verbindliche Ausrichtung, an der der gesamte Hauskreis immer

wieder gemessen wird. Das ist Arbeit, das kostet Zeit, Kraft und Nerven. Da muss man sich manchmal ganz schön zusammenraufen. Aber diese Investitionen sind sich schon sehr bald auszahlen!

Persönliche Begleitung

Um auf dem Weg der 12 Schritte der Anonymen Alkoholiker weiter zu kommen ist es wichtig, sich einen „Sponsor“ zu suchen. Das ist ein Wegbegleiter, der bereits seit mehreren Jahren trocken ist und als persönlicher Ansprechpartner und Ratgeber zur Verfügung steht. Meines Sponsor kann ich zu jeder Tages- und Nachtzeit anrufen, zum Beispiel wenn der „Sanftrock“ einsetzt und ich mit dem Gedanken spiele, wieder zu trinken. Ich kann alles mit ihm besprechen, was mich beschäftigt. Und ich kann mich mit seiner Hilfe an die 12-Schritte-Arbeit machen. So geläutert zum Weg der 12 Schritte auch eine persönliche Innensur. Sie wird aufgeschrieben und dann mit dem Sponsor besprochen. Aufgrund seiner Erfahrung kann er mir Mut machen, wenn ich die Hoffnung verlieren oder mich warnen, wenn ich in meinem Denken und Handeln falsch liege. Ohne Sponsor kann ich mir den Weg in die Trockenheit kaum vorstellen.

Ich frage mich manchmal, warum die Ressourcen einer persönlichen Begleitung in der Gemeinde so wenig genutzt werden. Gibt es zu wenig „gestandene“ Christen, die so etwas übernehmen könnten oder haben diejenigen, die dieses Angebot in Anspruch nehmen könnten, Angst davor, sich „in die Karten“ schauen zu lassen und verbindlich werden zu müssen? Ohne eine solche Begleitung besteht jedenfalls die Gefahr, dass jemand jährlang einen Hauskreis besucht und sich dabei keinen Millimeter weiterentwickelt.

Ich möchte Hauskreise nicht pauschal kritisieren oder gar abwachen. Sollten die genannten Kritikpunkte auf Ihre Kleingruppe nicht zutreffen, spricht nichts dagegen, so weiterzumachen wie bisher. Aber vielleicht spüren Sie, dass durchaus Gesprächsbedarf besteht. Dann möchte ich Sie ermutigen, die genannten Punkte anzusprechen und miteinander ins Gespräch zu kommen. Es könnte der Beginn eines heilsamen Prozesses werden! <<

Fragen & Anregungen

- Warum treffen wir uns eigentlich? Was ist das Ziel unseres Hauskreises?
- Welche Regeln für den Umgang miteinander sollen wir festlegen oder uns immer wieder bewusst machen?
- Wie viel Offenheit ist bei uns möglich? Können wir auch über das sprechen, was uns wirklich umtreibt und Probleme bereitet?
- Wie könnten bei uns Zweierschaften entstehen, in denen sich Leute gegenseitig begleiten?