

DIE 12 SCHRITTE

Du kennst mich ja, oder nicht? Du weißt, ich hasse Systeme, insbesondere »das System« – ein Schwindelsystem, bestehend aus Anweisungen für uns, das Volk, denen wir folgen sollen, während sich die wahrhaft Freien in Privilegien suhlen. Stell dir also meinen anfänglichen Widerstand gegen dieses System, die 12 Schritte, vor: »Sag mir nicht, was ich zu tun habe, ich bin ein Individuum, ich bin ein Außenseiter, ich bin ein Stricher, ich bin ein Dichter, der durch die windgepeitschte Wildnis wandert und sein Lied in die grimmige und verurteilende Welt schreit.«

Zumal die 12 Schritte in ihrer ursprünglichen Form das Wort »Gott« so frei und so häufig aussprechen wie jemand mit einem kirchlichen Tourette-Syndrom. Ich saß in kühlen Zimmern in England auf dem Land, gezüchtigt und verzweifelt, schaute auf diese trostlosen Edikte an der Wand und dachte: »Vielleicht für dich, aber nicht für mich.« Doch wie die spätere Erforschung dieser Prinzipien ergab, ist interessanterweise ein egozentrisches, egoistisches Denken das bestimmende Attribut des süchtigen Zustands.

Egozentrik ist eine verzwickte Sache; sie geht über bloße Eitelkeit hinaus. Das ist nicht nur Fonzie (aus der amerikanischen Fernsehserie »Happy Days«), der sich in selbstzufriedenem Staunen betrachtet und mit seinem kleinen Hintern wackelt, nein. Hier ist ein etwas weniger offensichtliches Beispiel für Egozentrik: Wenn dein Partner bzw. deine Partnerin ein wenig launisch ist, du weißt schon, egoistisch oder schwierig, und du dich selbst als die unterdrückte Bezugsperson darstellst, die hinter ihm oder ihr auf und ab geht und sagt: »Ich weiß nicht, was er/sie ohne mich tun würde«, dann ist das eine andere Form der Ichbezogenheit. Du machst dich selbst und deine Gefühle bezüglich der Situation zum ontologischen (festen!) Mittelpunkt der Welt. Könntest du auf andere Weise du selbst sein? Schließlich wissen wir doch alle, dass das Du, das du bist, und das Ich, das ich bin, das absolute Alpha und Omega der heutigen Welt ist. Du brauchst bloß den Fernseher einzuschalten, deinen Feed anzuschauen – es geht immer um mich, mich, mich, das perfekte Produkt, den Urlaub, das Haarwasser, den Telefonanbieter für mein einzigartiges Ich. Nun, das ist ja schön und gut, aber ich weiß nicht wirklich, was »ich« ist oder was »ich« will, und inzwischen frage ich mich, ob es »mir« guttut, den ganzen Tag über »mich« nachzudenken.

Als ich die 12 Schritte das erste Mal sah, dachte ich: »Hm, ein bisschen religiös, ein bisschen fromm, ein bisschen ambitioniert.« Es fühlte sich so »christlich« an. Schau dir den dritten Schritt an: »... unseren Willen und unser Leben der Sorge Gottes anzuvertrauen.« Ganz ruhig, alter Junge, das klingt wie eine Kuschelversion vom ISIS.

Aber inzwischen weiß ich, dass du ein gläubiger Muslim mit einem Zuckerproblem sein könntest, ein atheistischer Jude, der zu viele Pornos schaut, ein Hindu, der nicht treu bleiben kann, oder ein Humanist, der mehr einkauft, als er sich leisten kann, und dieses Programm wird sich mühelos um deine Schwächen und Eigenschaften herum formen und dich auf den Weg bringen, den du schon immer gehen solltest, und dich ganz einfach zur bestmöglichen Version deiner selbst machen. Wie du sehen wirst, umfasst das in meinem Fall eine ganze Reihe von Schwächen, etliche seltsame Gedanken und gelegentliche Verhaltensausrüche.

DIE 12 SCHRITTE

Wenn du dir die Schritte zum ersten Mal ansiehst,
schreibe auf, was du darüber denkst.

1. Wir gaben zu, dass wir unserer Sucht 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 Gott, 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 Süchtige weiterzugeben und unser tägliches Leben nach diesen Grundsätzen auszurichten.

Meine Betrachtung der Schritte sieht folgendermaßen aus,

und so lade ich dich ein, sie ebenso zu betrachten. Damit werden sie ganz bestimmt entmystifiziert. Wahrscheinlich habe ich das »Sch«-Wort gar zu oft benutzt [in der englischen Originalausgabe: das »F«-Wort, nämlich »fucked« (Anm.d.Übers.)], aber

damit möchte ich einfach aussagen, dass dieses System praxisorientiert ist, sodass es jede und jeder nutzen kann.

1. Geht es dir beschissen?
2. Könnte es dir auch nicht beschissen gehen?
3. Kannst du selbst dafür sorgen, dass es dir nicht mehr beschissen geht?
4. Schreib alles auf, durch was es dir beschissen geht oder jemals beschissen gegangen ist, und lass nichts weg.
5. Erzähle einer vertrauenswürdigen Person ganz ehrlich, wie beschissen es dir geht.
6. Gut, das hat eine ganze Menge beschissener Muster offengelegt. Möchtest du damit aufhören? Ganz im Ernst?
7. Bist du bereit, ein neues Leben zu führen, bei dem es nicht nur um dich und deine frühere Scheiße geht? Das musst du sein!
8. Mach dich bereit, dich bei allen für alles zu entschuldigen, was du mit deiner Scheiße angerichtet hast.
9. Nun entschuldige dich – außer wenn dadurch alles noch schlimmer würde.
10. Achte auf beschissene Gedanken und Verhaltensweisen und sei ehrlich, wenn so etwas passiert.
11. Bleib in Verbindung mit deiner neuen Sichtweise.
12. Nimm eine weniger selbstsüchtige Sicht auf das Leben ein, sei nett zu allen, hilf anderen Menschen, wenn du kannst.

Doch wie sieht es mit meiner ach so kostbaren Individualität aus? Ich kann meinen einzigartigen, individuellen Geist doch nicht einem System unterwerfen; »das philosophische Gefängnis, das mich einsperren kann, ist noch nicht gebaut worden, Baby!«. Das mag ja sein, und sich den Autoritäten zu widersetzen ist gut und schön, aber dabei geht es doch wohl darum, sich der Unterdrückung und Ausbeutung durch diese Autoritäten zu widersetzen? Hier gibt es aber keine Unterdrückung und auch keine Ausbeutung. Und außerdem – bitte jetzt Licht dimmen und die Musik aus »*Twilight Zone*« abspielen: »Wer ist dieses Ich, das ich da schützen will?« Diese Frage werden wir im Lauf dieser Kapitel durchleuchten und vielleicht sogar beantworten. Obwohl ich ehrlicherweise sagen muss, das Rätsel um das Verständnis der wahren Natur des Selbst

hat schon seit Menschengedenken die besten Köpfe beschäftigt. Aber ich mag ja Herausforderungen.

So wie ich das Wort »Sucht« durch »Drogen« ersetzen muss, musst vielleicht auch du dein Ersatzwort finden: Essen, Technik, Spielen, obsessive Beziehungen, Porno – was immer du eben verändern möchtest. Stell dir vor, du bist ein Computer mit einem Virus, und dies hier ist der Code, der dich bereinigt. Folgst du diesem Weg und den Empfehlungen aus diesem Buch, wird das in dir eine Veränderung bewirken.

Hast du ganz offensichtlich ein Suchtproblem, dann hast du Glück: Es gibt nämlich bereits eine unglaublich effektive Methode, dagegen anzugehen und die destruktive Energie dieses Zustands in eine neue Seinsweise, eine neue Verfassung umzulenken. Du wirst dich mit vielem in diesem Buch identifizieren können; es ist ein nützlicher Begleiter, wenn du dich mit weiteren verfügbaren Informationen und Unterstützungsgruppen beschäftigst. Ist dein Leiden eher heimtückischer Natur – eine gewisse Traurigkeit, eine Unzufriedenheit, ein Verlangen, das du nicht wirklich effektiv angehst –, dann verspreche ich dir: Wendest du dieses Programm ernsthaft auf dein Leben an, wird sich deine Wahrnehmung verändern und damit auch deine Welt.

Inzwischen zielen Hunderte von 12-Schritte-Bewegungen auf Dinge ab, die ganz ungewollt fetischisiert werden: Drogen, Spielen, Essen, Sex, Horten. Genügend Organisationen setzen diese Methode so erfolgreich ein, dass man ein allen gemeinsames Verlangen geltend machen kann, das den Suchtzyklus einleitet und antreibt.

Als ich das erste Mal mit den 12 Schritten in Berührung kam, musste ich damit gegen Drogen und Alkohol ankämpfen. Es funktionierte. Dann ging es um Sex, Essen und Arbeit. Auch das funktionierte. Heute wende ich sie auf alle meine Gedanken und Gefühle an in dem Wissen, dass sie mir helfen, meine Erfahrungen der Außenwelt und meinen Platz in dieser Welt auszuhandeln. Mein Berufsleben, mein häusliches Leben, mein spirituelles Leben und mein neues Leben als Vater – alles spielt sich entsprechend einem Plan ab, der auf Basis dieser Prinzipien erstellt wurde.

Jeder Mensch wendet die 12 Schritte auf seine individuelle Weise an; sie umfassen viele verschiedene Sätze, die sich unendlich vielfältig und individuell abwandeln lassen.

Ich fand dieses Programm insofern besonders lohnend, aber auch herausfordernd, als es meine unbestrittene Überzeugung offengelegt hat, ich sei das Zentrum des Universums und der Sinn meines Lebens bestehe darin, meine Triebe zu befriedigen bzw., wenn das nicht möglich war, deswegen auf bunte und kreative Weise darunter zu leiden.

Dieses Programm funktioniert für dich also ganz unabhängig von deinem jeweiligen Glauben und auch, wenn du an gar nichts glaubst; es klärt dich aber auch über deine bewusste sowie unbewusste Vorstellung auf, du und deine Triebe würden dein Leben bestimmen.

Ich selbst arbeitete mit den 12 Schritten, weil ich verzweifelt war. Und ich arbeite nach wie vor damit, weil sie mir klargemacht haben, dass ich auf Basis meiner früheren