

# Nicht nur beten

Eine spirituelle Heimat kann bei der Überwindung von Süchten sehr hilfreich sein. Aber manchmal genügt das nicht, und dafür gibt es einen Grund **VON ANDREA NOACK**

Nach vielen Versuchen, dauerhaft nüchtern zu bleiben, saß ein gewisser Roland H. im Jahr 1932 bei seinem Psychiater und war verzweifelt. Obwohl die Behandlung zwischenzeitlich gute Erfolge erzielt hatte, war er wieder einmal rückfällig geworden. Dieses Mal wusste der Psychiater seinem Patienten nicht mehr anders zu helfen als mit radikaler Ehrlichkeit. Weder Medizin oder Psychiatrie könnten ihn noch retten, sagte er. Die einzige Möglichkeit, die er noch sähe, sei eine religiöse oder spirituelle Erfahrung in Form einer echten Bekehrung. Dies sei allerdings selten und er könne nicht versprechen, dass es funktioniere. Sein Rat lautete, Roland H. solle sich in ein religiöses Umfeld begeben und das Beste hoffen. Damit entließ er ihn in die Ungewissheit.

Der Psychiater war Carl Gustav Jung, und dieses Patientengespräch war das erste von vielen Ereignissen, die zur Gründung der Anonymen Alkoholiker (AA) führten. Die AA sind die größte Selbsthilfeorganisation der Welt mit insgesamt rund zwei Millionen Mitgliedern und etwa 2000 Gruppen allein in Deutschland. Ihr Erfolg beruht auf drei Säulen. Erstens: Spiritualität. Schon immer boten Gott und seine irdischen Vertreter Zuflucht für die Leidenden, die Kranken, die Ausgestoßenen – was Alkoholiker ja oft sind. Bei den Kirchen und religiösen Gemeinschaften fanden Sünder Schutz vor Verführungen durch den Teufel, der in diesem Weltbild nicht selten in Form von Alkohol oder Drogen erscheint. Zweitens bieten die AA eine Gemeinschaft unter Gleichen: Jeder versteht, wie es dem anderen geht. Drittens, und das ist meiner Meinung nach der Hauptgrund ihres Erfolgs: Hier können die Menschen anonym über ihre Geschichte, ihre Probleme, ihre Situation reden, ohne dass man sie unterbricht oder bewertet. Andere Menschen, denen es genauso geht, hören ihnen zu. Diese drei Prinzipien helfen den Mitgliedern, dauerhaft abstinent zu bleiben, sodass ihre geistige Gesundheit nach und nach wieder hergestellt werden kann.

Eine häufige Kritik an den AA lautet jedoch, dass die Sucht einfach nur verlagert wird: Statt Alkohol zu konsumieren, sei der Patient nun süchtig nach AA-Meetings. Da ist was dran. Es wäre jedoch immer noch gesünder als eine Suchtverlagerung auf Medikamente, Zucker oder Glücksspiel. Inzwi-



Heiliger Geist statt Weingeist: Auch bei den „Anonymen Alkoholikern“ spielt Glaube eine Rolle.

Foto: Imago Images

schen ist unstrittig, dass der Besuch einer Selbsthilfegruppe die Erfolgsaussichten für eine stabile, zufriedene Abstinenz deutlich erhöht. Genaue Zahlen gibt es nicht. Manche Schätzungen gehen davon aus, dass die Quoten in etwa umgekehrt sind: Ohne Selbsthilfegruppe halten zwanzig Prozent durch, mit Selbsthilfegruppe achtzig Prozent – so ungefähr. Doch muss diese Selbsthilfegruppe unbedingt spirituell geprägt sein? Was ist mit Menschen, die keinen Zugang zum Glauben, zu Gott oder zu spiritueller Erfahrung gleich welcher Art haben? Sie haben ja oft gerade deshalb ein Problem, einen Widerstand, sich den Anonymen Alkoholikern anzuschließen. Um solchen Menschen den Besuch der AA zu erleichtern, sprechen diese in ihren Veröffentlichungen von „einer höheren Macht, größer als wir selbst“ oder „von Gott, wie wir ihn verstehen“. Sie wollen damit ihre Türen of-

fen halten für jede und jeden. Niemand muss an Gott glauben, um zu den Meetings gehen zu dürfen. Doch manchem ist auch das schon zu viel.

Jeder Alkoholiker:in hat einen guten Grund für seine Erkrankung. Dieser Grund ist ihm oder ihr in der Regel noch nicht einmal bewusst, schon gar nicht, solange der Alkoholkonsum noch andauert. Aber jede Abhängigkeit hat eine tiefer liegende Ursache. Häufig ist sie in der Kindheit zu finden. Das kann ein liebloses Elternhaus gewesen sein oder extremer Leistungsdruck, der Verlust naher Angehöriger oder eine andere traumatische Erfahrung. Bei alkoholabhängigen Frauen ist es auffällig, dass sie meist Gewalt erlebt haben. Sei es in der Kindheit, durch gewalttätige Eltern, durch sexuellen Missbrauch oder auch durch eine Vergewaltigung im Erwachsenenalter. Gewalt führt häufig zu Depressionen, oft auch zu einer

Posttraumatischen Belastungsstörung mit Flashbacks und Panikattacken, die dann mit dem Konsum von Alkohol betäubt werden. Lassen diese Frauen nun den Alkohol weg und werden abstinent, kommen die psychischen Probleme wieder. Hier wird Glaube allein nicht helfen, hier braucht es die richtige Therapie. Generell sind psychische Erkrankungen eine häufige Begleiterscheinung von Alkoholabhängigkeit. Werden diese nicht medizinisch und therapeutisch behandelt, sind Rückfälle vorprogrammiert.

Für viele reicht der Besuch von Meetings bei den Anonymen Alkoholikern deshalb nicht aus. Obwohl sie diese Selbsthilfegruppe besuchen, werden sie rückfällig. Doch niemand sollte sich schwach fühlen müssen, weil er es allein mit Hilfe seiner Gruppe, ohne zusätzliche medizinische oder psychiatrische Behandlung, nicht schafft, mit dem Trinken aufzuhören. Darin sehe ich die Ge-

fahr eines rein spirituellen Umgangs mit der Sucht. Was ist, wenn etwas Schlimmes passiert? Arbeitslosigkeit, Scheidung, Verlust der Wohnung... Bei manchem reicht schon ein Auffahrunfall, um in die alten Verhaltensweisen zurückzufallen. Plötzlich ist der Suchtdruck da. Der englische Begriff lautet craving – Verlangen, Begehren. Jemand, der nicht an einer Suchterkrankung leidet, kann sich darunter meist nichts vorstellen. Versuchen Sie es so: Lassen Sie an einem der nächsten Tage ihr Smartphone zu Hause und beobachten Sie, wie oft Sie automatisch danach greifen und wie Sie sich in dem Moment fühlen, in dem Sie merken, dass es nicht da ist – und Sie weder Ihre E-Mails noch WhatsApp noch Facebook checken können. So etwa geht es einer Alkoholikerin oder einem Alkoholiker, der vor kurzem aufgehört hat zu trinken. Suchtdruck ist letztlich der Hauptgrund dafür, warum so viele Alkoholiker:innen rückfällig werden. Deshalb ist es für alle, die abstinent werden wollen, von entscheidender Bedeutung, wirkungsvolle Strategien dagegen zu finden. Diese lernt man in einer geeigneten Suchttherapie. Doch auch eine Therapie allein reicht nicht unbedingt aus, um das Leben so zu gestalten, dass es einen Sinn hat.

Viele Jahre, nachdem er seinen Patienten Roland H. zum letzten Mal gesprochen hatte, erhielt Carl Gustav Jung einen Brief von William Griffith Wilson, dem Gründer der Anonymen Alkoholiker. Griffith schrieb unter anderem, dass es mit Jungs Schützling kein böses Ende genommen hatte, sondern dass dieser sich einer evangelikalen Bewegung angeschlossen hatte und in der Gemeinschaft anderer Genesender aufgefangen worden war. Jung freute sich sehr über diese Nachricht und schloss seinen Antwortbrief mit dem berühmten Satz: „Sehen Sie, Alkohol heißt auf lateinisch ‚spiritus‘, und man verwendet das gleiche Wort für die höchste religiöse Erfahrung wie für das verderblichste Gift. Die hilfreiche Formel ist daher: Spiritus contra Sspiritum.“ Frei übersetzt: Heiliger Geist statt Weingeist. Beten allein reicht vielleicht nicht aus, um dauerhaft abstinent zu bleiben. Aber für Roland H. war es die Rettung. Er war nicht der Einzige.

**Von der Autorin erschien zuletzt das Buch „Die Bestie schläft. Meine Alkoholsucht und wie ich sie überwand“ (München, Blessing 2019).**

## EXERCITIUM

**Im November steht in den Vereinigten Staaten die Wahl des Präsidenten an. Donald Trump oder Joe Biden – das ist die Frage. Die Antwort könnte für Katholiken etwas schwierig sein**

VON LORENZ JÄGER

Der letzte katholische Präsident der Vereinigten Staaten war der irisch-stämmige John F. Kennedy, er blieb St. Patrick treu. 1960 musste er noch dramatisch versichern, sein Land keinesfalls nach Instruktionen aus dem Vatikan regieren zu wollen. Das weiße Amerika kommt von teils respektablen, teils sehr seltsamen protestantischen Sekten her und zeigt sich gegenüber dem Katholischen – das demographisch seine heutige Basis in den mittel- und südamerikanischen Einwanderern hat – alles andere als aufgeschlossen.

Joe Biden jedenfalls, der demokratische Kandidat, der gegen Donald Trump antritt, zeigt sich geradezu ostentativ katholisch mit Rosenkranz und verbreitet Fotos, die ihn zusammen mit Papst Franziskus zeigen. Sicher peilt er damit auch die Latinos als Wählergruppe an. Biden ist katholisch getauft, er ist Katholik. Aber mehr und mehr

wird in einem Wahlkampf, der nun Fahrt aufnimmt, die Frage gestellt, wie katholisch er genau ist. Hier kommt ein zivilreligiöser Glaubenssatz ins Spiel, nämlich das von den „Liberalen“, der stabilsten Wählerschaft der demokratischen Partei, als säkulares Heiligtum betrachtete Recht auf Abtreibung, das man indes nicht beim eigentlichen Namen nennt, sondern unter dem positiv klingenden Titel „Pro Choice“ für uneingeschränkte Wahlfreiheit bei der Frage, ob man ein Kind zur Welt bringen oder abtreiben solle. Zu den Liberalen kommen die Feministinnen, die in dieser Sache ihre Bewegung festgelegt haben und seit langem in internationalen Verträgen ähnlich verschleierte Titel wie „reproduktive Rechte“ oder „reproduktive Gesundheit“ durchsetzen wollen.

Würde Biden die Sichtweise der katholischen Kirche vertreten, also jene, die von seinem Bekenntnis an sich gefordert ist, und zwar in öffentlichen Reden und so, dass

keine Missverständnisse aufkämen und kein Kleingedrucktes noch Interpretationsspielräume ließe, dann könnte er seine Hoffnungen auf die Präsidentschaft gleich begraben. Denn er hätte dann seine Wählerschaft, die sich eher im linken Spektrum der Vereinigten Staaten findet, definitiv vergrault. Aber Biden sprach sich nicht nur für „Pro Choice“ aus, sondern erklärte unlängst auch, die Entscheidung des Obersten Gerichtshofs im Fall Roe vs. Wade (Abtreibung wurde zu einer Privatsache erklärt) zur Grundlage eines Bundesgesetzes zu machen. 2019 sprach er auf einer Konferenz der Organisation „Planned Parenthood“ (geplante Elternschaft, noch so ein rosarotes Kuschelwort). Dort erklärte er weiter, alle beschränkenden Verordnungen und Gesetze der Ära Trump bezüglich der „Familienplanung“ rückgängig machen zu wollen.

Aber es gibt unter der links-demokratischen Wählerschaft Stimmen, die Bidens

Festigkeit in dieser Frage bezweifeln. In den siebziger Jahren hatte er in allen die Abtreibung betreffenden Fragen die entgegengesetzte Position vertreten. So erklärte er 1973, die Entscheidung Roe vs. Wade sei „zu weit gegangen“. Der Wechsel in der öffentlichen Meinung, wenn man sie nach Anhängern der Parteien aufschlüsselt, zeigt erst seit 1988 eine definitive Pro-Abtreibungs-Mehrheit bei den Demokraten. Donald Trump dagegen verweist auf seine durchgehend bremsende Haltung gegenüber allen Pro-Choice-Initiativen und könnte damit auch Katholiken gewinnen, die ihm sonst ferner stehen mögen. Dem Bekenntnis nach ist Trump Presbyterianer, seine Glaubensgemeinschaft kommt von dem radikal-protestantischen Calvin her. Nach der Wahl am 3. November werden wir genauere Aufschlüsse darüber haben, welche Themen für die katholische Wählerschaft entscheidend waren.