

„Der instinktive und der paradoxe Weg“

Franz Strieder

Um ein vertieftes Verständnis von Machtlosigkeit zu gewinnen, möchte ich Ihnen zunächst einige Gedanken über zwei verschiedene Wege vorlegen:

Den instinktiven Weg und den paradoxen Weg.

1. Der instinktive Weg:

1. Der instinktive Weg mein Alkoholproblem lösen zu wollen, setzt voraus, dass ich dieses Problem erkannt habe, besser gesagt, dass ich erkannt habe, dass ich Alkoholiker bin und dass Weitertrinken gleichbedeutend wäre mit Selbstmord. Zu dieser Erkenntnis kommt eine Ersthoffnung, die zwar noch sehr oberflächlich aufbricht, aber doch vorhanden sein muss. Eine Hoffnung, dass es einen Weg weiter gibt. In der Therapie kommt es zu dieser Hoffnung häufig durch Identifikation mit dem abhängigen Therapeuten. In dieser Situation glaubt der Patient, nur 2 Wahlmöglichkeiten zu haben: Entweder der Alkohol vernichtet mich, oder ich bekämpfe und vernichte den Alkohol. Da die erste Möglichkeit dem Selbstmord gleichkäme, bleibt scheinbar nur der zweite Weg. Kampf gegen die Abhängigkeit, Kampf gegen den Alkohol. Offensichtlich ist in uns Menschen eine ganz starke instinktive Tendenz, diesen Kampfweg zu gehen. Daher instinktiver Weg. Der Mensch, der angegriffen wird, wehrt sich und schlägt instinktiv zurück. Angriff ruft Gegenangriff hervor.

Die Worte die in diesem Stadium gebraucht werden, heißen etwa: „Ich muss es schaffen und ich will es schaffen, das weiß ich ganz genau“. Oder: „Ich muss eben meinen Willen einsetzen, um mein Problem zu lösen“. „Ich muss stärker sein als der Alkohol und ihn besiegen“. Oder: „Ich muss mich in jeder Weise kontrollieren, um dadurch meine Abhängigkeit in den Griff zu bringen.“

Die Umgebung des Abhängigen, die solche Worte aus seinem Munde hört, ist begeistert, endlich gebraucht er seinen Willen.

2. Der instinktive Weg als Flucht in die Gesundheit:

„Der instinktive und der paradoxe Weg“ 2

Jeder von Ihnen weiß, dass dieser instinktive Weg eben kein echter Ausweg ist, sondern eine Flucht nach vorne, eine Flucht in die Gesundheit. Die Entscheidung gegen die Abhängigkeit zu kämpfen, führt zu keiner echten Nüchternheit. Sie kann zu einer oft erstaunlich langen Trockenheit führen, aber die Gefahr des Rückfalles liegt auf der Hand. Daher ist der instinktive Weg im Grunde eine äußerst gefährliche Falle. Fragen wir uns nun, warum ist dieser Kampfweg ein **Irrweg**?

- a) Dieser Weg übersieht ganz einfach, dass ein wesentliches Symptom dieser Krankheit eben der Kontrollverlust ist, d.h. die Unfähigkeit, mit dem Willen die Trinkmenge zu bestimmen. Flucht in die Gesundheit ist der aussichtslose Versuch, Freiheit in einem Bereich zu etablieren, wo eben keine Freiheit vorhanden ist.
- b) Der instinktive Weg übersieht, dass die Abhängigkeit den ganzen Menschen erfasst, dass es nicht nur darum geht, nicht mehr zu trinken, sondern sich zu verändern. Ohne Veränderung keine Nüchternheit. (Trocken rausch).
- c) Der instinktive Weg ist ein Alleingang. Ich schaffe es mit meinem Willen. Der Abhängige übersieht dabei, dass er alleine nicht aus der Misere herauskommt. Der Alleingang programmiert den Rückfall (es gibt verschiedene Schattierungen des Alleinganges. Unter Umständen kann auch einer, der zu einer Selbsthilfegruppe geht, noch im Alleingang stehen, dann nämlich, wenn er im Grunde keine Hilfe annehmen will).

3. Der innere Konflikt und seine Lösung.

Wir haben bisher den instinktiven Weg beschrieben, und ihn in seiner Fragwürdigkeit und auch Gefährlichkeit dargestellt. Was geht aber in einem Menschen vor, der diesen Weg geht? Dieser Mensch lebt in einer Gespaltenheit. Vom Verstand her sieht er ein, dass er kapitulieren muss, dass er Alkoholiker ist, dass er machtlos ist gegenüber dem Alkohol. In den tieferen Schichten, in den Gefühlsschichten, ich sage es schlicht einfach, im Bauch, steckt noch ein Nein. Nennen Sie es Stolz, nennen Sie es den King in uns oder nennen Sie es das grandiose Allmachtsgefühl, das spielt hier keine Rolle. Im Kopf ist also ein Ja, im Bauch ist ein Nein, das macht die Gespaltenheit aus, die Spannung, die Verkrampfung, in der ein solcher Mensch lebt. Außerdem sagt dieses Nein, dass ich noch nicht bereit bin, meine Abhängigkeit als einen Teil meiner Persönlichkeit voll zu akzeptieren.

Ärger, Angst und Zorn, die Abhängigkeit loszulassen und sich auf die eigenen Füße zu stellen, sind noch zu stark. Dieser Zustand der Gespaltenheit ist für die meisten Patienten der Therapie zutreffend. Mit einem Teil sagen sie Ja zu der chronischen Krankheit, aber der andere Teil sagt weiterhin Nein. Dieser Teil ist tief unten im Menschen. Viel schwerer zugänglich als der Verstand. Dieser Zustand ist ein sehr schwieriger, aber für die meisten Patienten ein unvermeidlicher. Ich habe den

Eindruck, dass nur sehr wenige Patienten zu einer unmittelbaren Kapitulation, also zu einem Ja im Kopf und im Bauch kommen. Die meisten Patienten machen wohl den Umweg, den mittelbaren Weg über den instinktiven Weg. Aufgabe der Therapie ist es, sich mit dieser Gespaltenheit auseinander zusetzen und zu einer vollen Annahme im Kopf und im Bauch zu kommen. Damit wären wir nun schon bei dem zweiten Weg, bei der Frage, wie kommt es zu einer ganzen Annahme der Kapitulation. Dieser Weg unterscheidet sich wesentlich vom instinktiven Weg und er ist eigentlich gegen den so genannten gesunden Menschenverstand, deshalb nenn~ ich ihn den paradoxen Weg.

II. Der paradoxe Weg:

Ich möchte Ihnen einige Gedanken zu diesem paradoxer Weg vorlegen. Paradox nenne ich ihn deshalb, weil er unser instinktives Denken zu einem normalen gesunden Menschenverstand durchkreuzt, weil er uns in eine Richtung führt, die wir zunächst als die Gegenrichtung ansehen und die wir peinlichst meiden.

Dieser Weg führt uns genau entgegengesetzt zu dem Weg den unser Eigenwille, nur der Instinkt will.

Der paradoxe Weg hat 2 Elemente. Diese Elemente sind in den Schritten 1, 2 und 3 enthalten. Ich möchte mich jetzt auf Schritt 1 und 3 konzentrieren. In Schritt 1 geben wir zu, dass wir machtlos dem Alkohol gegenüber sind und nicht fähig sind, unser Leben zu meistern. Zugeben der Machtlosigkeit ist das Kennwort.

Im 3. Schritt übergebe ich mich an eine Macht, größer als ich selbst. Die Amerikaner haben für diesen Vorgang, de sowohl in Schritt 1 als auch in Schritt 3 zum Tragen kommt das Wort „Surrender“. Surrender beinhaltet einerseits da< Zugeben von Machtlosigkeit, also die Kapitulation, das Auf geben des Kampfes. Andererseits aber enthält diese Vorstellung auch das Wort, sich an eine andere Macht übergeben. Das scheint mir ein Vorteil gegenüber unserem deutschen Wort „Kapitulation“ zu sein, das eigentlich nur den 1 Schritt umfasst.

1.

Beginnen wir mit dem Zugeben der Niederlage, mit dem Zugeben der Machtlosigkeit. Gegenüber dem Gedanken und dem Satz „Ich muss den Alkohol besiegen, ich muss es schaffen“, steht genau das Gegenteil am Anfang des Weges, das Zugeben der Niederlage. Verstandes mäßig aber auch gefühlsmäßig muss ich zugeben, darf der Alkohol stärker ist als ich, dass der Kampf vorüber ist, dass ich absolut machtlos gegenüber dem Alkohol bin.

Die Schritte der Anonymen Alkoholiker beginnen gerade nicht mit dem Wort „Ich

darf oder ich will nicht mehr trinken“ sondern schlicht einfach mit dem „Wir haben zugegeben“. Schon hierin ist eine Paradoxie deutlich. Eine Anerkennung von Machtlosigkeit, ein Zugeben der Niederlage widerspricht den Menschen zutiefst. Wir sind erzogen, uns zu behaupten und uns durchzusetzen. Schwäche zu zeigen erscheint uns als höchstverdächtig. So kämpft der Abhängige einen langen Kampf gegen die Machtlosigkeit. Sie erscheint ihm als Schwäche und die will er sich nicht zugestehen. „Ich darf nicht schwach sein“, Schwäche ist gerade für den Abhängigen etwas, was ihn geradezu panikt. Schauen wir etwas genauer hin, was dem Alkoholiker es so schwer macht, zu kapitulieren und seine Machtlosigkeit zuzugeben. (Dasselbe gilt auch für einen Nicht-abhängigen, er hat es genau so schwer, seine Machtlosigkeit, seine Unfähigkeit, ein glückliches Leben aus eigener Kraft zu führen. Der Nichtabhängige hat nur leichtere Fluchtwege, er kann sich um diese Erkenntnis leichter drücken, indem er sich in von der Gesellschaft mehr tolerierte Fluchthaltungen als den Alkoholismus begibt). Der amerikanische Psychiater Tiebout, der einige wichtige Artikel über das Surrender-Phänomen geschrieben hat, spricht von dem dicken Ich (Inflated Ego), das den Alkoholiker hindert, seine Machtlosigkeit zuzugeben. Dickes Ich oder King-Baby. Was ist damit gemeint? Damit ist das Allmachtsgefühl gemeint, alles unter Kontrolle haben zu müssen. Jene Haltung, die etwa sagt: „Mein Wille geschehe“. Theologisch ausgedrückt: „Der Abhängige kann sich nicht als ein von Gott geschaffenes und damit abhängiges Wesen verstehen, sondern er will selber Gott sein. Er will selber seine höhere Macht sein. Er hat eine gewisse Unfähigkeit, die höhere Macht - höhere Macht sein zu lassen und sich dieser anzuvertrauen. Dieses King-Verhalten, dieses Allmachtsgefühl ist aber absolut realitätsfremd. Die Realität sagt dem Alkoholiker: „Du kannst nicht normal trinken“. „Du hast so viele Beweise dafür, es ist immer wieder schief gegangen“ . Das Allmachtsgefühl sagt: „Dieses Mal gelingt es, dieses Mal werde ich es unter Kontrolle bekommen. Es wäre doch gelacht. Ich und machtlos, ich habe so viel in meinem Leben geleistet, ich werde auch die Kontrolle des Alkohols schaffen“. Ein unheimlicher Kampf zwischen Realität und Allmachtsgefühl spielt sich im Inneren des Alkoholikers ab. Für einen Außenstehenden nicht mehr verstehbar, für einen trockenen Alkoholiker rückschauend ein Alptraum. Kein Wunder, dass ein Mensch, der in so einem verzweifelten Kampf zwischen Wirklichkeit und seinem Kontrollbedürfnis steht, diese Verzweiflung auch in seinem ganzen Verhalten widerspiegelt, Aggressionen, Verspannung, Depression.

Im Surrender wird dieser Kampf zwischen Wirklichkeit und Allmachtsgefühl losgelassen. Das dicke Ich, der Trotz wird entmachtet und die Wirklichkeit anerkannt. Das Ende des Kampfes ist Ruhe und innerer Friede. Wird das dicke Ich nicht aufgegeben, so kann es zwar auch zur vorübergehenden Trockenheit kommen, aber der Bürgerkrieg geht weiter. Man hat diesen Zustand mit dem Wort „Trockenrausch - Drydrunk-Symptom“ genannt. Der Abhängige trinkt zwar nicht, aber sein altes Verhalten, sein innerer Kampf geht weiter.

Kommen wir noch einmal auf die Paradoxie dieses Weges zurück.

Wir sehen, dass gerade in der Anerkennung der Machtlosigkeit und der Schwäche die Stärke liegt. Indem ich meine Niederlage eingestehe, gewinne ich. Nicht in dem Sinn, dass ich nun den Alkohol kontrollieren kann. Das niemals mehr, aber in dem Sinn, dass ich ein zufriedenes und beglückendes Leben führen kann, dass ich von einem Verlierer zu einem Gewinner werde. Dies aber nicht gerade durch Kampf, sondern indem ich aufgebe und kapituliere. Fritz Perls, der Begründer der Gestalttherapie hat dies in einem anderen Zusammenhang einmal beschrieben. Er sagt in seinem Buch Gestalttherapie in Aktion:

„Wir sind alle mit der Idee der Veränderung beschäftigt und die meisten gehen da heran, indem sie Programme machen. Sie wollen sich ändern:

„Ich sollte so sein“ usw. Was aber tatsächlich geschieht ist, dass die Idee einer vorsätzlichen Änderung niemals, nie und nimmer, funktioniert. Sobald man sagt: „Ich möchte mich ändern“, ein Programm aufstellt, wird eine Gegenkraft in einem erzeugt, die von der Veränderung abhält. Änderungen finden von selbst statt. Wenn man tiefer in sich hineingeht, in das, was man ist, wenn man annimmt, was da vorhanden ist, dann ereignet sich der Wandel von selbst. Das ist das Paradoxe des Wandels. Vielleicht kann ich das mit einem guten alten Sprichwort untermauern, das folgendes sagt: „Der Weg zur Hölle ist mit guten Vorsätzen gepflastert“ Sobald man eine Entscheidung fällt, sobald man sich ändern will, begibt man sich auf den Weg zur Hölle, weil man es nicht erreichen kann; und dann empfindet man sich als schlecht, man quält sich selbst und fängt an, das allseits bekannte Selbstquälereispielchen zu spielen, das bei den meisten Menschen unserer Zeit so beliebt ist. Sobald man ein Symptom bekämpft, wird es schlimmer, wenn man Verantwortung übernimmt, für das was man sich selber antut, dafür, wie man seine Symptome hervorbringt, wie man seine Krankheit hervorbringt, wie man sein ganzes Dasein hervorbringt, in dem Augenblick, in dem man mit sich selbst in Berührung kommt, beginnt das Wachstum, beginnt die Integration, die Sammlung“.

Perls beschreibt hier genau den paradoxen Weg.

Mit dem Willen, mit dem Planen gelingt es dem Alkoholiker nicht, von seiner Abhängigkeit wegzukommen. Erst in der Annahme der Krankheit, in der Annahme meiner Abhängigkeit kommt es zur Heilung. Indem ich kapituliere, Ja-sage zu meiner Krankheit, sie nicht mehr als einen Feind sehe, den ich bekämpfen muss, sondern als Stück meiner Persönlichkeit werde ich zum Gewinner, zum Menschen mit neuem Leben. Lassen Sie mich das noch einmal theologisch kurz beschreiben:

Jesus sagte einmal: „Wer sein Leben hergibt, wird es gewinnen, wer aber sein Leben behalten will, wird es verlieren“. Das ist der paradoxe Weg. Wer von seinem hohen Ross herunterkommt, sein dickes Ich loslässt, der wird sich selber gewinnen. Wer aber droben bleiben will und der alte bleiben will, der wird sein Leben verlieren (vergleiche St. Martin, der von seinem Ross heruntersteigt und sich dem Bettler, das ist

der Bettler in mir, zuwendet). Ein Symbol des paradoxen Weges ist das Kreuz. Hier wird der instinktive Weg durchkreuzt.

Leben kommt im Loslassen des eigenen Willens. Sie erinnern sich vielleicht an die Versuchsgeschichte aus der Bibel, wo der Teufel Jesus auf einen Berg führt und ihn versucht. Ich habe den Eindruck, dass genau das der instinktive Weg ist. Der Teufel will Jesus zum instinktiven Weg, oder zum Weg des Eigenwillens verführen. Jesus geht den anderen Weg „Dein Wille geschehe“ ist der Weg des Kreuzes, aber es ist letztlich der Weg zum Leben. Ich bin immer wieder tief betroffen über die Weisheit der 12 Schritte der Anonymen Alkoholiker. Ich bin tief betroffen, wie Männer und Frauen eine Wahrheit herausgefunden haben, die offensichtlich eine Grundwahrheit des Lebens ist und praktisch in allen Religionen zum Tragen kommt. Ich persönlich habe eigentlich erst durch die Arbeit mit den Alkoholikern, besonders aber durch die Schritte verstanden, was eigentlich Kreuz bedeutet. Ich habe früher immer Kreuz als Leiden, Schmerz gesehen. Heute verstehe ich, dass Kreuz zwar auch Schmerz beinhaltet, aber nicht den Schmerz in sich, sondern dass es darum geht, von dem Eigenentwurf des Lebens, von dem falschen Lebensentwurf, von dem instinktiven Lebensentwurf wegzukommen und dass das Ziel des Kreuzes Leben bedeutet.

2. Der paradoxe Weg spitzt sich im 3. Schritt nochmals zu. Im ersten Schritt gebe ich meine Machtlosigkeit zu, gebe ich meine Niederlage zu und im 3. Schritt entscheide ich mich, meinen Willen und mein Leben Gott, wie ich ihn verstehe, zu übergeben.

Was ist damit eigentlich gemeint?

a) Annahme von Hilfe:

Gegenüber alten Einstellungen und Verhalten, die alle in die Richtung laufen, ich bin meine eigene höhere Macht, ich weiß auf alle Fragen die richtige Antwort, muss ich mir klar werden, dass meine eigene Weisheit und Führung mich immer mehr in die Verliererposition gebracht haben und dass es nur einen Weg daraus gibt, nämlich mich einer besseren und höheren Weisheit zu überlassen. Ich bin bereit, Hilfe von außen anzunehmen, diese Hilfe oder auch höhere Macht kann verschiedene Seiten haben:

- 1) Therapieprogramm,
 - 2) andere Menschen,
 - 3) transzendente Quellen.
- b) Loslassen der Kontrollhaltung:

Das sich einer höheren Macht überlassen heißt zugleich Loslassen des eigenen Ich-gewollten Lebensentwurfes, Loslassen der Kontrollhaltung. Der nasse Alkoholiker lebt von der Illusion und dem Wunsch alles zu kontrollieren, die Menschen um ihn herum, seine Gefühle, das Ergebnis seiner Handlungen. Der Alkoholiker hat zwar in einem Punkt die Kontrolle verloren, nämlich dem Alkohol gegenüber, im übrigen ist

er ein überkontrollierter Mensch. Auch den Weg zur Trockenheit möchte er kontrollieren und mit seinem Willen managen. Den paradoxen Weg einschlagen heißt, diese Kontrollhaltung loslassen. Anders ausgedrückt: Nicht nur seine Machtlosigkeit dem Alkohol gegenüber zugeben, sondern auch gegenüber weiten Gebieten des Lebens.

Die amerikanische AA umschreibt den 3. Schritt mit einem sehr einfachen

Slogan: **„Let go - let god“**

Was muss ich nun im einzelnen loslassen.

1. Andere Menschen. Einer meiner wichtigsten Erkenntnisse als Therapeut war es, meine Machtlosigkeit anderen Menschen gegenüber zuzugeben. Ich war bitter enttäuscht, wenn einer meiner Patienten nach der Kur rückfällig wurde. Ich sah dies als ein persönliches Versagen von meiner Seite. Heute weiß ich, ich bin machtlos über meine Patienten. Wenn diese sich entscheiden, nach der Kur wieder zu trinken, kann ich überhaupt nichts machen.

Ich werde alle meine Fähigkeiten einsetzen, um gute Therapie zu machen, aber darüber hinaus bin ich völlig machtlos. Diese Haltung macht mich ruhiger und freier. Ich komme mir nicht mehr als der große Retter vor, der die anderen heilt. Ich sehe meine Grenzen und mute dem anderen mehr zu. Loslassen der Kontrolle über den anderen heißt, dem anderen erlauben, das eigene Lied zu singen, den eigenen Weg zu gehen. Heißt auch, Vertrauen setzen in die Möglichkeiten des anderen.

2. Loslassen meiner Gefühle.

Der nasse Alkoholiker führt einen verzweifelten Kampf, seine Gefühle zu kontrollieren. Durch Alkohol und Medikamente möchte er sich immer wieder wohlfühlen. Gerade dieser Kontrollversuch macht ihn aber zum Sklaven seiner Gefühle. Gebe ich meine Machtlosigkeit gegenüber meinen Gefühlen zu, also höre ich auf sie zu kontrollieren, fange ich an, meine Gefühle anzunehmen, so wie sie eben in mir aufsteigen, ohne Abwehr und ohne Verdrängung, dann werden sie meine Freunde und beherrschen mich nicht mehr.

3. Ergebnisse meiner Handlungen.

Auch gegenüber den Ergebnissen meiner Handlungen bin ich zu einem großen Teil machtlos. Ich kann mich um eine Stelle bewerben, ob ich diese dann bekomme, liegt nicht mehr in meiner Macht. Ich werde eine gute Bewerbung aufsetzen, ich werde mich selbst in einer positiven Weise darstellen und dann muss ich loslassen. Die Aufgabe der Kontrollhaltung macht es mir möglich, mich dem Leben anzuvertrauen, anstatt es kontrollieren zu wollen. Im Ablegen der Kontrolle komme ich mir selbst, den anderen Menschen und auch Gott nahe. Ich lasse sie heran. Auf diese Weise werde ich fähig, mich dem Fluss des Lebens zu überlassen. Tiebout spricht vom „Surrender to life“. Das ist dann genau das Gegenteil vom instinktiven Weg. Bei

„Der instinktive und der paradoxe Weg“ 8

diesem wird versucht durch Kontrolle meiner Gefühle und der Menschen den Alkohol schließlich zu besiegen, zu kontrollieren. Im paradoxen Weg höre ich auf zu kontrollieren und werde daher fähig, ohne Alkohol zu leben. Die Aufgabe der Kontrolle macht die Kräfte frei, die sonst in einem hoffnungslosen Kampf gebunden sind. Zuletzt scheint es mir noch wichtig zu sagen, dass dieser Weg nicht nur ein Weg in ein Leben ohne Alkohol und Tabletten ist, sondern in ein zufriedenes, gelassenes und glückliches Leben. Tiebout beschreibt einen Menschen der surrendert, d.h. also der den paradoxen Weg geht mit folgenden Worten:

„Er hat sein verkrampftes, aggressives und forderndes Ich, das sich isoliert und im Kampf mit der Umwelt fühlt, losgelassen und ist weit geöffnet gegenüber der Wirklichkeit des Lebens. Er kann zuhören und lernen ohne gleich zurückzuschlagen. Er entwickelt ein Gefühl von Zugehörigkeit, das die Quelle eines inneren Friedens und einer inneren Gelassenheit ist. Wer surrendert, der kämpft nicht mehr länger gegen das Leben, sondern er nimmt es liebevoll an.“

Benützte Literatur:

Winning by Losing /The Decision, Hazelden 1975.

Harry M. Tiebout, The ego factors in surrender in alcoholism, Hazelden.