

Der 3. Schritt der Anonymen Alkoholiker: Eine Erklärung

Den eigenen Willen und das Leben an eine höhere Macht übergeben

Einleitung

Die Anonymen Alkoholiker (AA) sind eine weltweite Gemeinschaft von Menschen, die gemeinschaftlich daran arbeiten, ihre Alkoholabhängigkeit zu überwinden und ein erfülltes, nüchternes Leben zu führen. Das Herzstück des AA-Programms bilden die sogenannten Zwölf Schritte, die den Weg zur Genesung strukturieren und Orientierung bieten. Der dritte Schritt nimmt dabei eine Schlüsselrolle ein, denn hier geht es um die bewusste Entscheidung, den eigenen Willen und das eigene Leben in die Obhut einer höheren Macht zu übergeben. Doch was bedeutet das konkret – und wie kann dieser Schritt im Alltag umgesetzt werden?

Der Wortlaut des dritten Schritts

Der dritte Schritt der AA lautet: „Wir beschlossen, unseren Willen und unser Leben der Sorge Gottes – wie wir ihn verstanden – anzuvertrauen.“

Diese Formulierung ist bewusst offen gehalten: Jede Person ist eingeladen, ihre eigene Vorstellung einer „höheren Macht“ zu entwickeln. Es geht nicht um die Verpflichtung zu einem bestimmten religiösen Glauben, sondern darum, sich für etwas zu öffnen, das grösser ist als die eigene Person.

Die Bedeutung des dritten Schritts

Im dritten Schritt findet eine entscheidende Wende statt. Nach dem Eingeständnis der eigenen Ohnmacht gegenüber dem Alkohol (Schritt 1) und dem Glauben, dass eine höhere Macht helfen kann, nüchtern zu werden (Schritt 2), geht es nun um aktives Vertrauen und Hingabe. Dieser Schritt ist eine bewusste Entscheidung, die Kontrolle abzugeben und sich auf Unterstützung einzulassen.

- Loslassen der Selbstkontrolle: Viele Menschen mit Alkoholproblemen haben lange versucht, ihr Leben und ihren Konsum aus eigener Kraft zu steuern – oft erfolglos. Im dritten Schritt geht es darum, das Muster des „Ich muss alles alleine schaffen“ zu durchbrechen und Hilfe anzunehmen.
- Vertrauen und Hingabe: Der Schritt fordert dazu auf, Vertrauen zu entwickeln – in eine höhere Macht, in den Genesungsprozess, in die Gemeinschaft. Hingabe bedeutet dabei nicht Passivität, sondern die Bereitschaft, sich auf neue Wege einzulassen.
- Entwicklung von Demut: Die Einsicht, dass man nicht alles kontrollieren kann, fördert Demut und Offenheit. Wer den dritten Schritt geht, öffnet sich für neue Perspektiven und Möglichkeiten.

Die höhere Macht – individuell verstanden

Die AA sind nicht konfessionell gebunden. Der Begriff „höhere Macht“ kann sehr unterschiedlich interpretiert werden. Für manche bedeutet er „Gott“, für andere eine universelle Kraft, das kollektive Bewusstsein, die AA-Gemeinschaft oder die Natur. Wichtig ist, dass die höhere Macht für die einzelne Person eine Bedeutung hat, die Vertrauen und Hoffnung schenkt.

- Religiöse Menschen können Gott als höhere Macht verstehen.
- Spirituell Suchende finden vielleicht Kraft in universellen Prinzipien wie Liebe oder Mitgefühl.
- Für andere ist die Gemeinschaft der AA selbst die höhere Macht, weil sie Halt und Orientierung bietet.

Praktische Umsetzung im Alltag

Wie kann der dritte Schritt gelebt werden? Die Umsetzung beginnt oft mit dem bewussten Aussprechen einer Entscheidung, beispielsweise durch ein Gebet oder einen inneren Vorsatz. Häufig hilft es, den Schritt regelmässig in Gedanken zu wiederholen und sich daran zu erinnern, dass man das Leben nicht vollständig kontrollieren kann.

- AA empfiehlt das sogenannte „Dritte-Schritt-Gebet“: „Gott, ich übergebe Dir meinen Willen und mein Leben. Führe mich und zeige mir den Weg.“
- Es kann helfen, schwierige Situationen bewusst an die höhere Macht abzugeben, zum Beispiel durch Nachdenken, Meditation oder den Austausch in der Gruppe.
- Viele AA-Mitglieder führen Tagebuch, um ihre Erfahrungen mit dem Loslassen festzuhalten und Fortschritte zu dokumentieren.
- Der Austausch mit anderen in der Gruppe stärkt das Vertrauen und die Bereitschaft zur Hingabe.

Herausforderungen und Zweifel

Der dritte Schritt ist für viele Menschen nicht einfach. Zweifel an der eigenen Fähigkeit, loszulassen, Unsicherheit über die Bedeutung einer höheren Macht oder die Angst, die Kontrolle zu verlieren, sind häufig. Die AA betonen, dass es normal ist, Fragen und Widerstände zu haben. Wichtig ist, einen eigenen Zugang zu finden und den Schritt immer wieder bewusst zu gehen.

- Geduld mit sich selbst: Der dritte Schritt ist ein Prozess, der Zeit braucht.
- Offenheit für Veränderung: Wer sich auf den Schritt einlässt, öffnet Türen für neue Erfahrungen und Entwicklungen.
- Gemeinschaft als Stütze: Der Austausch mit anderen Menschen, die denselben Weg gehen, hilft, Zweifel zu überwinden und dranzubleiben.

Wirkung und Bedeutung für den Genesungsweg

Der dritte Schritt ist eine Voraussetzung für die nächsten Schritte im AA-Programm. Nur wer bereit ist, Kontrolle abzugeben und Vertrauen zu entwickeln, kann sich den weiteren Herausforderungen der Heilung stellen. Viele AA-Mitglieder berichten, dass der dritte Schritt ihnen Kraft gibt, um mit Rückschlägen, Versuchungen und schwierigen Lebenssituationen umzugehen.

Der dritte Schritt ist somit ein zentraler Wendepunkt auf dem Weg aus der Abhängigkeit:

- Er stärkt die Bereitschaft, Hilfe anzunehmen und sich auf den Genesungsprozess einzulassen.
- Er schafft die Basis für Ehrlichkeit, Selbstreflexion und Offenheit für Veränderung.
- Er fördert Demut, Dankbarkeit und Vertrauen in den Lebensweg.

Fazit

Der dritte Schritt der Anonymen Alkoholiker ist eine Einladung, den eigenen Willen und das eigene Leben in die Obhut einer individuell verstandenen höheren Macht zu geben. Dieser Schritt bedeutet, Kontrolle loszulassen, Vertrauen zu entwickeln und sich auf Unterstützung einzulassen – sei es durch Gott, die Gemeinschaft oder andere Kräfte. Er ist ein Prozess, der mit Geduld und Offenheit gegangen werden will und für viele Menschen der Schlüssel zu nachhaltiger Genesung ist. Wer diesen Schritt wagt, öffnet sich für einen neuen Lebensweg, getragen von Hoffnung, Gemeinschaft und innerer Stärke.