

Erklärung des zweiten Schritts der Anonymen Alkoholiker (AA)

„Wir kamen zu dem Glauben, dass eine Macht, größer als wir selbst, uns unsere geistige Gesundheit wiedergeben kann.“

Einleitung

Der zweite Schritt der Anonymen Alkoholiker (AA) ist ein zentraler Bestandteil des berühmten Zwölf-Schritte-Programms und befasst sich mit dem Thema Glauben, Hoffnung und dem Vertrauen in eine höhere Macht. Der Wortlaut dieses Schritts lautet: „Wir kamen zu dem Glauben, dass eine Macht, größer als wir selbst, uns unsere geistige Gesundheit wiedergeben kann.“ Diese Aussage ist auf den ersten Blick einfach, trägt aber eine immense Tiefe in sich und ist für viele Menschen, die den Weg aus der Abhängigkeit suchen, von grosser Bedeutung.

Der Hintergrund des Zwölf-Schritte-Programms

Die Zwölf Schritte wurden 1939 von den Gründern der Anonymen Alkoholiker entwickelt und sind seitdem für Millionen Menschen auf der ganzen Welt Wegweiser auf dem Weg zur Genesung. Der zweite Schritt baut direkt auf dem ersten Schritt auf, in dem eingestanden wird, dass man dem Alkohol gegenüber machtlos ist und das eigene Leben unkontrollierbar geworden ist. Während im ersten Schritt die Akzeptanz der eigenen Hilflosigkeit im Vordergrund steht, eröffnet der zweite Schritt einen neuen Horizont: die Hoffnung auf Veränderung durch eine Kraft, die grösser ist als das eigene Ich.

Die Bedeutung des Glaubens im zweiten Schritt

Im Kern bringt der zweite Schritt zum Ausdruck, dass Genesung möglich ist, wenn man bereit ist, an eine Macht zu glauben, die grösser ist als die eigene Person. Dieser Glaube ist oft nicht von Anfang an vorhanden. Viele Menschen, die zu AA kommen, haben Schwierigkeiten mit dem Begriff Gott oder einer höheren Macht – sei es aus religiösen, kulturellen oder persönlichen Gründen. Doch der zweite Schritt ist bewusst offen formuliert und fordert niemanden auf, an eine bestimmte Religion zu glauben. Vielmehr geht es um die Bereitschaft, sich für ein Konzept zu öffnen, das Hoffnung verleiht und außerhalb der eigenen Kontrolle liegt.

Eine Macht, größer als wir selbst

Die Formulierung „eine Macht, größer als wir selbst“ lässt Raum für persönliche Interpretationen. Für einige Menschen ist es der traditionelle Gott, für andere kann es das Universum, die Natur, die kollektive Weisheit der Gruppe oder sogar die Kraft der Liebe sein. Entscheidend ist nicht, wie diese Macht benannt wird, sondern dass sie als größer und mächtiger erkannt wird als das eigene Ego und die Sucht.

Dieses Prinzip hilft, das Gefühl der Isolation und Ohnmacht zu durchbrechen, das viele Süchtige empfinden. Die Anerkennung, dass man nicht allein ist und dass es Kräfte oder Quellen gibt, die unterstützen und tragen können, öffnet die Tür zu Heilung und Veränderung.

Der Weg zu neuem Glauben

Im zweiten Schritt wird niemand gezwungen, einen festen Glauben zu haben. Vielmehr ist es ein Prozess: „Wir kamen zu dem Glauben...“ Es reicht, offen zu sein und die Möglichkeit zuzulassen, dass Genesung möglich ist – auch wenn man noch Zweifel oder Skepsis hat. Viele berichten, dass sie mit der Zeit ein neues Verständnis oder eine neue Beziehung zu einer höheren Macht entwickelt haben, die sie zuvor nicht für möglich gehalten hätten.

Die Wiederherstellung der geistigen Gesundheit

Ein zentrales Element des zweiten Schritts ist der Glaube daran, dass eine Macht, größer als wir selbst, uns unsere geistige Gesundheit wiedergeben kann. Im Zustand der Sucht sind Denken, Fühlen und Handeln häufig aus dem Gleichgewicht geraten. Schuldgefühle, Scham, Verzweiflung und Hoffnungslosigkeit dominieren das Leben. Der zweite Schritt bietet die Aussicht auf Veränderung: Es ist möglich, wieder ein Leben in geistiger Gesundheit, Klarheit und innerer Ruhe zu führen. Hierbei geht es nicht um eine sofortige Heilung oder magische Veränderung. Vielmehr ist es ein schrittweiser Prozess, der sich im Laufe der Zeit entwickelt. Durch das Zulassen von Hoffnung und das Loslassen der Vorstellung, alles allein kontrollieren zu müssen, kann sich der Geist klären.

Praktische Umsetzung im Alltag

Für viele Menschen wird der zweite Schritt durch den Austausch in den AA-Gruppen erlebbar. Die Gemeinschaft, das Teilen von Erfahrungen und die gegenseitige Unterstützung sind für viele die erste „höhere Macht“, die sie erfahren. Sie erleben, dass sie nicht allein sind und dass Hilfe möglich ist. Oft beginnen Menschen damit, täglich bewusst innezuhalten, sich mit ihrer Vorstellung einer höheren Macht auseinanderzusetzen oder kleine Gebete und Meditationen in den Alltag zu integrieren. Auch das Lesen von inspirierender Literatur oder das bewusste Aussprechen von Dankbarkeit sind praktische Wege, um diesen Schritt zu leben.

Die Rolle der Gemeinschaft

Die Gemeinschaft der Anonymen Alkoholiker selbst wird häufig als eine Art höhere Macht erlebt. Sie ist ein lebendiges Beispiel dafür, wie die Kraft vieler Menschen gemeinsam etwas bewirken kann, was der oder die Einzelne alleine nicht schafft. Im gemeinsamen Austausch entsteht ein Gefühl von Verbundenheit, Unterstützung und Hoffnung.

Offenheit und Individualität

Jede Person, die sich auf diesen Schritt einlässt, kann ihren eigenen Zugang finden. Für manche ist es ein religiöser Glaube, für andere Spiritualität ohne konkrete Religionszugehörigkeit, für wieder andere die Kraft der Gemeinschaft oder das Vertrauen in einen sinnstiftenden Lebensweg. Die AA betonen, dass jede* ihren eigenen Weg finden darf und soll.

Fazit

Der zweite Schritt der Anonymen Alkoholiker steht für Hoffnung und die Überwindung von Isolation und Verzweiflung. Er lädt dazu ein, sich für die Möglichkeit der Genesung zu öffnen und an eine Kraft zu glauben, die grösser ist als das eigene Ich – ganz egal, wie diese Kraft persönlich verstanden wird. Damit legt dieser Schritt einen Grundstein für den weiteren Weg durch das Zwölf-Schritte-Programm und gibt Menschen, die mit Sucht kämpfen, neuen Mut und Perspektive.

Wer diesen Schritt geht, sagt im Grunde: Ich bin bereit zu glauben, dass Heilung möglich ist – und ich muss sie nicht alleine schaffen. Das ist ein bedeutender Wendepunkt auf dem Weg zu einem neuen, erfüllten und gesunden Leben.