

**Erfahrungen von Heinz Kappes  
durch das Programm  
der Anonymen Alkoholiker**

**„Kreis und Dreieck“**

**AA-Regionentreffen in St. Georgen 25.09.1982**

Die Niederschrift der Rede folgt dem gesprochenen Wort. Heinz Kappes bekam den ersten Kontakt zu den „Anonymen Alkoholiker“ anlässlich eines Aufenthalts in New York und bezeichnet diese Begegnung „als Sternstunde seines Lebens“. Er erhielt dort das „Blaue Buch“ (in der ersten Ausgabe), das er später übersetzte. Persönlich lernte er die „Anonymen Alkoholiker“ erst bei den amerikanischen Truppen in Karlsruhe bei einem Meeting kennen, und unterstützte all die Jahre den Aufbau der AA-Gemeinschaft in Deutschland.

Heinz liebevoll als „adoptierter Alkoholiker“ bezeichnet, sah sich immer nur als Vermittler – „Hättet ihr es nicht aus mir herausgeholt, hätte ich es nicht sagen können. Ihr seid es, zu denen durch mich Er gesprochen hat. (Zitat aus: Heilung der Emotionen durch die Seele T-0193)

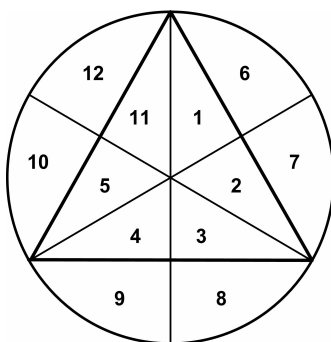
Der Text oder das Tondokument ist als Hilfe für den Einzelnen gedacht (oder in Kopie zur persönlichen Weitergabe an Interessierte) und darf nicht für kommerzielle Interessen genutzt werden.

## „Kreis und Dreieck“

AA-Regionentreffen in St. Georgen 25.09.1982

T-0016

Meine Freunde, ich werde sehr kurz sprechen und zwar deswegen, weil ich euch dieses Symbol, das hier zum erstenmal öffentlich in Deutschland gezeigt wird, ein wenig deuten möchte. Ich wußte nicht, was ich reden soll. Aber heute Nacht fiel mir noch einmal dieser „Kreis mit dem Dreieck“ ein.



Und dann bin ich aufgestanden heute morgen und habe mit dem Rotstift eingezeichnet drei Linien – bitte schaut euch das Sinnbild an: Wenn ihr von der rechten Ecke durch die Mitte bis zum Kreis eine Linie zieht, dann von der linken Ecke über die rechte Seite und von der Spitze oben durch die untere Seite, dann habt ihr die Mitte, die Mitte ist ohne diese Linien nicht da, nicht sichtbar, und trotzdem würde der Kreis und das Dreieck nicht existieren, wenn nicht die Mitte wäre. Und diese Mitte ist die Höhere Macht im Kosmos und in dir. Und die beiden stehen miteinander in Verbindung, so wie in deinem Radio oder Fernseher du mit dem Sender in Verbindung stehst, wenn du scharf einstellst. Denn die beiden, du in deiner Mitte: Meditation = Mitte, Konzentration = Zentrum; du in deiner Mitte bist mit der Mitte des Kosmos in dauernder Verbindung von deinem Ursprung her, den ein Mystiker, Meister Eckehart bezeichnete: „Wir sind alle ursprünglich ein Funke im Göttlichen Licht“. Wenn ich aber nun die Linien durchgezogen habe (und ich bitte euch, das daheim einmal an eurem eigenen Sinnbild auf der Einladungskarte zu tun), dann findet ihr etwas Merkwürdiges. Dann habt ihr in der Mitte im Dreieck sechs Felder, und außen herum auch noch einmal sechs Felder: die Zwölf Schritte.

Dann habt ihr im Inneren des Dreiecks die sechs Schritte:

Erstens der Erste Schritt: ich erkenne meine Machtlosigkeit mit allen Mitteln meines Ich und allen Therapien ist mir nicht definitiv zu helfen.

Aber zweites Segment unten: Da gibt es etwas, und da fängt der Schritt an und dafür haben die Amerikaner vor vielen Jahren im Jahr 1973 eine Sammlung von etwa 70 Geschichten aus ihrer

Zeitschrift "Grapevine" zusammengestellt in "We came to believe" „Wir kamen zu der Überzeugung oder zu dem Glauben" - alles Geschichten, wie die Höhere Macht wirkte, wie jeder sie anders verstand, und hier seine Erfahrungen mitteilt, und zwar deswegen, weil in Amerika dieselbe Entartung, die mit der Ausdehnung der AA zusammenhängt, sichtbar wurde, daß die Mitte verloren ging und man in Äußerlichkeiten hängen blieb. Wenn wir also das zweite Segment nehmen, den Zweiten Schritt, dann kommen wir zu dem dritten Segment unten, und das sagt mir: Nur die Macht, mit der ich in Verbindung komme, indem ich in meine Mitte gehe, mit der kann ich allein genesen und zwar von allen Süchten! Meine Sucht habe ich entdeckt in der EA, „liebesabhängig", das heißt, mein Ziel mußte sein, vollkommen ohne Ego zu lieben, und das ist Liebe zu sein - und nicht nur im Handeln, in dem äußeren Handeln der Sinne auszuüben, im Haben-wollen.

Und dann kommen wir in den Vierten Schritt: und da warne ich vor falschen Inventuren. Manche haben bei mir Inventuren machen wollen, indem sie mit Schuldgefühlen von der Vergangenheit redeten. Wir machen die Inventur ohne Schuldgefühl, weil wir die Inventur von den Dingen machen dürfen, die wir ablegen, die wir hinter uns lassen: den Mist, der nun zu Kompost wird.

Und das geschieht in dem sechsten Segment mit dem Fünften Schritt: Aufrichtig vor mir selbst, aufrichtig vor der kosmischen und meiner Mitte, vor meinem inneren Herzen, und dann vor einem Menschen, der vertrauenswürdig ist, daß er das tut, was ich neulich wieder getan habe, als jemand zu mir kam, um mit mir den Fünften Schritt zu machen. Ich habe etwas zugehört von dem, was die Betreffende erst gesagt hatte, und dann habe ich ihr Papier zerrissen, denn all das war ja schon vergeben, das hatte sie in ihrem Leben vorher schon von sich losgelöst, und nun waren es nur noch ein paar Worte, in denen ich (nicht als Pfarrer, sondern als Mitglied einer A-Bewegung), ihr die Loslösung, die Absolution, geben konnte.

Und dann ist der Elfte Schritt da, der gehört auch zu den sechs Teilen, und der sagt, wie wir wissen: Wir haben das fortgesetzt mit Konzentration und Meditation, und das heißt doch, uns hinzugeben und uns zu öffnen für dieses Licht und diese Kraft, das, was Bill erlebt hat, was am Anfang unserer Bewegung steht, und das, was die Einzelnen erlebt haben, die heute von Genesung gesprochen haben oder hier ihre Zeugnisse abgelegt haben, was sie erlebt haben – jeder anders. Denn für jeden Menschen ist diese Höhere Macht etwas anderes, und er wächst mit seiner Erfahrung in einer immer umfassenderen Erkenntnis dieser Höheren Macht.

Und dann gehen wir an das äußere Leben und setzen unser Bekenntnis fort; wir wollen „loswerden" und bitten darum, daß uns immer mehr unsere Defekte, unsere Fehler einfallen, aber nicht, um unter ihnen zu leiden, sondern in der Freude, sie loszuwerden. Freunde, ich sage euch das als evangelischer Pfarrer: „Hört auf mit jenem sogenannten christlichen Schuldgefühl". Denn mit diesem christlichen Schuldgefühl habt ihr Lasten auf euch, und dann wartet ihr immer auf irgend ein Gericht. Es ist ganz anders: Gott ist Liebe, Gott ist Vergebung. Und warum sagt denn Jesus im Vaterunser „vergib uns"? Und warum sagt er vom Kreuz zu seinen Mördern: „Vater vergib ihnen, sie haben nicht gewußt, was sie tun!" Und damit ist der Elfte Schritt nun auch dauernde Wirklichkeit: Ich will wissen, was ich im Leben nun mit dem Neuen Leben tun muß.

Dann kommt die Wiedergutmachung. Aber die meisten Menschen können die Wiedergutmachung nicht nur rückwärts machen, manchmal geht es (materiell vielleicht). Aber die meiste Wiedergutmachung machen wir vorwärts. Und die Arbeit, die innere Arbeit bei uns heißt immer: Schau vorwärts, schau nicht rückwärts, nimm keine Lasten auf deinen Rücken, wenn du vorwärts kommen willst!

Und dann kommen wir von der Wiedergutmachung zu der immer neuen Arbeit an uns selbst. Das ist der Neunte, Zehnte Schritt und dann kommt die Lösung; nicht als "Two-stepper", wenn man das Glas stehen läßt nun gleich auf Propaganda gehen, sondern als jemand, der bescheiden sagt: So wie dir ging es mir und so wie du bin ich im Dreck gelegen und so wie du bin ich verzweifelt und so wie es dir nun gehen wird, wenn du unseren Weg annimmst, wirst du Licht sehen und Kraft finden und neues Leben bekommen.

Und damit haben wir die größte geistige Bewegung, die es in der heutigen Welt gibt, die anfängt ganz unten bei verzweifelt Menschen. Und ich sage das aus tiefster Überzeugung: Nicht diejenigen, die mit dem materiellen Leben zufrieden sind, sind diejenigen, auf denen die Zukunft der Menschheit aufgebaut ist, sondern diejenigen, zu denen Jesus herabgestiegen ist. Aber nicht nur

Jesus, „der zu den Mühseligen und Beladenen“ kam - oder wie ein einsichtiger katholischer Theologe in Wien schrieb, „Jesus bei der schlechten Gesellschaft“, zu der wir gehören, Gott sei Dank, weil bei uns der Anfang der neuen Gesellschaft liegt.

Und dasselbe ist dann eben auch, daß wir wissen: Wer ganz unten ist, der braucht die Hilfe und hat sein Schicksal angenommen und aus dem Schicksal sein neues Leben gefunden. Und das ist es: das neue Leben. Diejenigen, die abhängig sind vom Geld, von der Macht, von ihren Genüssen, von all dem, was sie bei dem Tod verlieren, die sind im Tod. Und diejenigen, die im Leben eine Neugeburt durchgemacht haben, „Stirb und Werde“, die sind im neuen Leben das kommt und das den Frieden der Menschheit bringt und die Einheit.

Und darum ist der Christusgeist heute ein universaler Geist. Bei meinem Verkehr mit Moslems, mit Hindus, mit Menschen aller Art, mit Atheisten, habe ich diesen gleichen Geist gefunden: alle sehen sich alle Dinge des Lebens von der Einheit her zu sehen und von der Einheit her zu verwirklichen, damit der Friede in der Welt wird, weil wir selber Friede sind.

Freunde, ich habe selten ein so lebendiges Meeting gesehen, wie das hier in St. Georgen. Genau vor 70 Jahren bin ich als Tübinger Student mit dem Fahrrad nach St. Georgen gekommen, wurde da beim dortigen Pfarrer, einem Verbindungsbruder, freundlich aufgenommen und bin weitergefahren, um Straßburg kennenzulernen. Darum ist mir St. Georgen, das ich heute zum zweiten Mal im Leben, natürlich völlig verändert von damals, sehe, deswegen so wichtig, weil ihr heute in dieses Städtchen das große Licht unserer Bewegung gebracht habt.

Möge es hier in dieser Gegend weiterleuchten und möge es weiterleuchten bei Euch allen, bei uns allen für die Zukunft der Menschheit.

Gott behüte Euch.

Im Anschluß an die Rede beim AA-Treffen in St. Georgen am 25. September 1982 möchte ich noch einmal das Symbol, das von da ab nun in dem Südwestraum der AA, aber hoffentlich auch in der ganzen AA und schließlich in allen A-Bewegungen "das Symbol" sein sollte, einige Gedanken äußern.

Ich habe, wie ich schon in der Rede andeutete, die Linien aus der Mitte, durch die Mitte jeder der drei Seiten des Dreiecks bis an den Kreis gezogen, und dadurch Zwölf Felder bekommen. Innerhalb des Dreiecks die spirituellen Schritte: Der Erste, Zweite, Dritte, Vierte, Fünfte, Elfte und außerhalb des Dreiecks im Kreis die Verwirklichungsschritte: Sechste, Siebte, Achte, Neunte, Zehnte und Zwölfte.

Mir kommt es bei diesem Symbol vor allen Dingen auf den unsichtbaren Mittelpunkt an, der zwar durch die sich kreuzenden drei Linien konkret wird, der aber eigentlich weder körperlich, also räumlich, noch sonst wie eine Größe ist, die wir sichtbar oder begreifbar machen, und doch die grundlegende Größe dieses ganzen Sinnbilds ist. Das ist für mich die Höhere Macht, Gott. Gott als die Mitte des Kosmos, Gott als die Mitte des einzelnen Menschen, zwar nicht sinnlich wahrnehmbar, zwar nicht mit dem Verstand, mit der Ratio, begreiflich, zwar nicht entdeckbar mit irgendwelchen Instrumenten, die wir Menschen machen, und nicht berechenbar mit irgendwelchen Computern. Und doch: Ohne diese Mitte ist keine Struktur möglich. Und ohne seine Mitte ist kein Mensch ein vollkommener Mensch. Und darum ist das Wichtigste für uns, daß wir unsere Mitte finden: daher Meditation, oder unser Zentrum: daher Konzentration, daß wir also immer jene Mitte finden, von der aus wir unsere ganze Struktur: körperlich, vital, emotional, mental dirigieren können aus den Direktiven, die wir aus der kosmischen Mitte bekommen.

Das ist für mich eine wesentliche Sache in der heutigen Zeit, wo jeder Mensch, der zu unserer westlichen Zivilisation gehört, teilhat an der rationalen Weltauffassung, die den Menschen in die Mitte gestellt hat und alle die alten Gottesvorstellungen irgend einer persönlichen Art ausschaltete. Und von dem sind ja die meisten unserer Freunde auch ergriffen. Und wir selber, die wir in unserer frühen Kindheit noch sehr lange in jener mythischen Welt der Verkörperungen gelebt haben, sind aus ihr ausgebrochen und haben alle teil an diesem rationalistischen ich-zentrierten Weltbild: Der Mensch steht in der Mitte, er kann alles – und wie ein Wort, das mir unvergeßlich ist aus den Gedichten, die ich im Gymnasium aufsagen mußte, das heißt: „Was er nur wünschte, was er nur erdacht, erreichbar schien's im Schwindeltraum der Macht.“ Und dieser Schwindeltraum der

Macht, der endete für uns in der Ohnmacht. Wir fanden keinen Ausweg aus den Süchten, in die wir gebunden waren, trotz aller Therapien, trotz aller Mittel, trotz allen eigenen guten Willens, trotz aller Einsicht in die Verderblichkeit bis wir im Ersten Schritt erkannt haben, daß wir ohnmächtig sind und kapituliert haben, das heißt: wir haben uns auf Gedeih und Verderb einer Macht anvertraut, die stärker ist als wir, als unser Ich und unsere Vernunft. Und der Zweite Schritt und der Dritte Schritt zeigt uns nun den Weg, wie wir täglich in Einklang kommen können, indem wir hier immer tiefer hinter alles gehen, was vom Ich beherrscht wird: dem Körper: all unser Triebleben, alle unsere Empfindungen, alle unsere Empfindungen, und all unser verstandesmäßiges Denken und Wollen und Bewußtsein - dahinter - das heißt: in die Ruhe und in die Stille, bis wir jene Mitte erreichen, die, die Mitte unserer Seele ist, und von dieser Mitte aus nun leben.

Und darum konnten wir im Vierten Schritt immer neu Dinge fallen lassen, die nicht mehr notwendig sind für unser Leben: alte Vorstellungen, alte Ideologien, alte Süchte, altes Haben-wollen; und das immer neu, denn wir können nur fallenlassen, was wir überwunden haben. Und der Vierte Schritt will nur, daß wir das fallen lassen bei unserer Inventur, was nun abgeschrieben werden kann, weil es wertlos geworden ist. Aber der wesentliche Schritt in dem Zusammenhang ist der Fünfte Schritt, der dem Zweiten in den Feldern innerhalb des Dreiecks gegenübersteht. Und der Fünfte Schritt, der nun sagt: In aller Aufrichtigkeit habe ich vor mir ohne jede Ausflucht und vor dieser Höheren Macht, die in meiner Seele, in ihrer Mitte, in meinem Selbst sich immer neu und stärker offenbarte, und vor einem Sponsor, vor einem, der den Weg aller Schritte aufrichtig gehen will, alles dargelegt, was unsere Lebensschwierigkeiten sind und verursachte.

Wir können das nur tun, wenn wir diese Schwierigkeiten in die Hand einer Macht legen, die sie völlig beseitigen und umwandeln kann. Wenn wir also weggeben, so daß diese Schwierigkeiten alle vergeben werden können. Das ist das banale Bild, daß der Mist sich in Kompost verwandelt, wenn er mit Erde überdeckt wird. Und die Erde ist die Kraft, unter der und durch die hindurch das neue Leben kommt und auf der es wächst. Und das kann der Sponsor. Wenn es ein aufrichtiger Sponsor ist, dann hat er die Möglichkeit, in die Seele des oder der Suchenden zu schauen und zu sehen, daß dort etwas ganz neu geworden ist, daß also gewissermaßen eine Konzeption, eine Empfängnis erfolgt ist, die nun wächst und wächst und schließlich nach außen tritt in der Geburt des neuen Menschen.

Und das soll nun, wovon wir nachher kurz sprechen, in den folgenden Schritten bis zum Elften nach außen hin verwirklicht werden aus den inneren Kräften, so daß im Elften Schritt wir ganz aufrichtig zu unserer Höheren Macht, zu dem liebenden Gott unserer Traditionen, sagen können: Was willst Du eigentlich von mir haben, wie soll ich mein Leben führen? Und daß wir uns eingliedern in jene große Dreiheit:

#### L I C H T - L I E B E - L E B E N

der göttlichen Wirklichkeit oder des Reich Gottes auf Erden unter den Menschen.

Denn nur hier unter den Menschen, durch Menschen kann diese Ordnung der Gerechtigkeit des Friedens und der Freude verwirklicht werden – und wir Ihn bitten, gib uns auch die Kraft dazu, täglich. Und darum ist die im Dritten Schritt angeregte Meditation oder das Gebet immer die Bitte um das Licht für den heutigen Tag und um die Kraft, den heutigen Tag aus Seinem Willen zu erfüllen.

Aber nun treten wir außerhalb dieses Dreiecks in den weiten Bereich des Kreises. Und je stärker der Mittelpunkt geladen ist mit dynamischen Kräften, um so weiter wird der Umfang des Kreises. Und es gibt Menschen, die tragen große Bereiche der Menschheit, der leidenden Menschheit, der angstvollen Menschheit, mit ihrer Seele aus dieser Mitte. Und dazu ist nun notwendig, daß wir im Sechsten und Siebten Schritt, wir immer und vorbehaltlos bereit sind, unsere Charaktermängel uns von Gott beseitigen zu lassen. Das ist manchem schwierig, vor allen Dingen denen, die in der AA damit zufrieden sind, wenn sie nicht mehr trinken müssen, aber bei denen dann die anderen Charaktermängel hervortreten, indem sie umsteigen in andere Süchte: nicht nur das Nikotin oder die Tabletten oder andere Suchtmittel, sondern auch z.B. in die Sexualität oder in den Machtwillen oder in das Dominieren oder eine Rolle spielen in der Bewegung, oder sonst wie in Bewegungen, oder auch in der Familie, oder im Geschäft, in den Machtwillen, in all die Äußerungen des Ego. Das sind die Charaktermängel, von denen im Sechsten Schritt die Rede ist und im Siebten: Wir bitten Ihn, diese Höhere Macht, uns von diesen Mängeln zu befreien. Es gibt viele, viele Süchte,

und das Umsteigen in diese Süchte ist dauernd der Versuch unseres Ego, wieder eine Rolle in unserem Leben zu spielen. Und darum ist es bei weitem nicht getan, wenn man nur das Glas stehen läßt, dann ist man noch längst nicht jemand, der das A-Programm bei den Anonymen Alkoholikern verwirklicht.

Und nun kommen wir in unserem Bild zu den beiden unterhalb der unteren Seite des Dreiecks liegenden Achten und Neunten Schritt. Diese handeln von der Wiedergutmachung, daß wir also willig sind, nicht nur um Verzeihung zu bitten, sondern auch Schaden auszugleichen, Schaden wieder gut zu machen. Das kann materieller Schaden sein, das kann Schaden an der Ehre sein, das kann Schaden in zerstörten Beziehungen sein. Aber wir kommen auch oft vor solche Schäden, die wir verursacht haben und nicht wiedergutmachen können, teils weil die Betroffenen nicht mehr leben oder für uns unerreichbar sind; und dann bleibt uns übrig – und das ist das Entscheidende, in die Zukunft wieder gut zu machen. Die Wiedergutmachung hört nie auf. Wir sind immer Schuldner des Lebens. Wir sind immer von denen abhängig gewesen, die uns bisher geholfen haben oder die bisher das Elend getragen haben, das wir verursacht haben. Und wir begegnen nun immer neuen Menschen, die unter der gleichen Krankheit leiden, unter der wir leiden, und die Wiedergutmachung besteht darin (und darin liegt die ganze Kraft unsrer Bewegung), daß wir das, was wir empfangen haben, weitergeben an die anderen, die noch leiden.

So kommen wir zu dem Zehnten Schritt: die tägliche Gewissensinventur, und daß wir sofort es zugeben, wenn wir Unrecht haben. Das ist oft etwas sehr Schwieriges. Denn es liegt einfach in unsrer Gewohnheit, daß wir Ausflüchte machen wollen, und daß wir womöglich einem anderen Menschen die Schuld aufbürden, von der unser Gewissen sagt, daß wir sie eigentlich auf uns zu nehmen hätten. Aber es ist die große Befreiung, wenn man diese Schritte immer wieder tut, da wo man Unrecht getan hat, es sofort aus der Welt zu schaffen auf irgend eine Weise, die dem angemessen ist, was wir nicht recht getan haben.

Unser A-Programm ist ein Lebensprogramm. Und es ist nicht nur für die Alkoholiker, für die Tablettenabhängigen, für die Drogenabhängigen, nicht nur für die Kaufsüchtigen, die Wettsüchtigen, nicht nur für die Neurotiker, nicht nur für alle andern, die an Ängsten leiden, an Depressionen, die sich im Leben nicht zurecht finden, allen andern, die an irgend einer durch das Ich verursachten Lebensschwäche zu leiden haben. Es ist ein umfassendes Programm. Und dieses Programm sucht neue Menschen. Es spricht immer wieder von dem Neuwerden dessen, was Jesus im Johannes-Evangelium, Gespräch mit dem Weisen Nikodemus, nennt: „das von neuem Geboren-Werden“; was Goethe nennt: „Stirb und Werde“, und daß wir auch das ganze Leben so ansehen. Hinter allem Vergehen steht immer ein neues Werden. Es gibt nur dort Tod, wo man sich hängt an die vergänglichen Dinge, die man beim Abschied aus dem körperlichen Leben hinterlassen muß. Und das Leben ist immer dort, wo man wieder aus dem universalen göttlichen Leben neue Kraft sucht, aufnimmt und weitergibt.

So sind eigentlich alle diejenigen, die durch die Krisen ihres Lebens als Süchtige vor die Entscheidung: „Stirb oder Werde“ - lebe - gestellt sind, die Berufenen für die neue Welt. Und darum ist mit Recht einmal in Amerika von einem katholischen Mönch dieses Programm der A-Bewegungen als die große, spirituelle, neue Sache gerühmt worden: das Wunder, das in unserer Zeit geschieht. Wohl dem, der das Wunder in seinem Leben erfährt.