

Zwei Hunde

Lasse mich einen der wichtigsten Vergleiche mit dir teilen, den ich am Anfang meines Genesungsweges gehört habe. Ich habe diese Geschichte auf einer CD von einem Sprecher gehört. Ich habe sie mir nicht selbst ausgedacht, so schlaue bin ich nicht. Die Geschichte lautet ungefähr so:

Jeden Morgen, wenn ich aufwache, ist es so als hätte ich zwei Hunde in meinem Kopf. Der eine Hund ist mein Genesungshund. Der andere ist mein Suchthund. Jedes Tier will beherrschen und kontrollieren, worüber ich an dem Tag nachdenke. In meinem Denken ist aber nur Platz für einen der beiden Hunde. Deshalb kämpfen sie viel miteinander. Genauer gesagt kämpfen sie solange durchgehend miteinander, bis ein Hund den anderen für den jeweiligen Tag besiegt hat. Nun, beide Hunde haben die gleiche Größe und das gleiche Temperament. Welcher Hund wird also gewinnen? Welcher Hund ist stärker? Werden meine Gedanken an dem Tag von der Sucht beherrscht, oder werde ich Gedanken haben, die meine Genesung voranbringen? Werde ich einen stressigen Tag haben mit "geballten Fäusten", oder werde ich Gelassenheit und Nüchternheit erfahren?

Nun, es ist ziemlich einfach: Es wird der Hund gewinnen, den ich mich entscheide zu füttern. Wenn ich den Tag mit Gebet begonnen und etwas aus dem Weißen Buch gelesen habe, dann habe ich meinen Genesungshund gut gefüttert und er ist stark. Wenn ich mich mit meiner Höheren Macht verbunden und meinen Sponsor angerufen habe, dann gewinnt mein Genesungshund den Kampf leicht, und ich habe einen viel friedlicheren Tag. Wenn ich aber mein Morgengebet auslasse oder es zulasse, dass meine Augen auf der Fahrt zur Arbeit an einer Frau oder einer Plakatwand hängenbleiben, dann habe ich den Suchthund gefüttert. An solchen Tagen habe ich Schwierigkeiten, trocken zu bleiben. Ich mache andere zum Objekt; ich lasse Phantasien ablaufen; ich setze meine Trockenheit aufs Spiel. Es nützt nichts, zu "hoffen, dass der Genesungshund gewinnt", oder "es wirklich zu wollen". Ich MUSS den Genesungshund wirklich füttern, indem ich etwas für meine Trockenheit TUE (das bedeutet es nach meiner Auffassung "das Programm zu arbeiten"). Und meine Genesung braucht ihr Futter jeden Tag. Der Umstand, dass ich in der vergangenen Woche jemanden angerufen oder ein Meeting geleitet habe, bedeutet nicht, dass meine Genesung heute genährt wird. Ich frage mich deshalb einfach an jedem Morgen, welchen Hund ich heute gewinnen lassen will? Welchen Hund werde ich füttern? Für mich gilt, dass ich den Suchthund aushungern lassen, und den Genesungshund füttern muss.