



### *Buch*

Mit dem Buch »Endlich Nichtraucher« gelang Allen Carr weltweit ein Sensationserfolg. Nach seiner Methode hörten unzählige Menschen mit dem Rauchen auf, darunter auch viele anfängliche Skeptiker. Das vorliegende Buch wendet dieselbe Methode – die bei allen Formen von Sucht oder Abhängigkeit wirkt – auf den Alkohol an. Mit seiner Methode kann jeder einem Alkoholproblem vorbeugen bzw. dieses überwinden, und zwar sofort, für immer, ganz ohne Entzugserscheinungen und ohne Ersatzstoffe oder Medikamente. Was so unglaublich klingt, hat Allen Carr auf dem Gebiet des Rauchens und des Abnehmens schon erfolgreich unter Beweis gestellt. Die Befreiung vom Alkohol gelingt nach der Allen-Carr-Methode einfach und stressfrei. Alles, was man tun muss: 16 Regeln Schritt für Schritt befolgen. Dabei spielt die Psyche eine ganz entscheidende Rolle. Die beste Waffe im Kampf gegen die Abhängigkeit sind eine positive Lebenseinstellung, die Entschlossenheit aufzuhören und das Bewusstsein, dass es keinen triftigen Grund gibt, Alkohol zu trinken.

### *Autor*

Der Bestsellerautor Allen Carr hat mit seinen Büchern weltweit Millionen Menschen von der Nikotinsucht befreit, indem er ihnen zeigte, wie sie mit seiner einzigartigen Methode ganz einfach und wie von selbst ihre Probleme hinter sich lassen. Durch den großen Erfolg seiner Selbsthilfe-Methode erlangte Carr internationales Ansehen. Weltweit gibt es »Carr-Standorte« mit speziell ausgebildeten Trainern.

### *Außerdem von Allen Carr im Programm*

- Endlich Nichtraucher! (17402)
- Endlich Nichtraucher! für Lesemuffel! (16964)
- Endlich Nichtraucher! für Frauen! (16542)
- Endlich Nichtraucher! ohne Gewichtszunahme + CD (17319)
- Für immer Nichtraucher! (16293)
- Endlich Nichtraucher! Quick & Easy (17439)
- Endlich Nichtraucher! Der Erfolgsplan (17633)
- Endlich Wunschgewicht! (17380)
- Endlich Wunschgewicht! + CD (17553)
- Endlich Wunschgewicht! für Frauen (17732)
- Endlich ohne Alkohol! frei und unabhängig +CD (17634)
- Endlich ohne Zucker! (17711)
- Endlich ohne Zucker! für Lesemuffel (17807)
- Endlich Nichtraucher! Das Boot-Camp (17838)
- Endlich handyfrei (17886)
- Endlich Schluss mit Frustessen (17902)

Allen Carr

# Endlich ohne Alkohol!

Der einfache Weg  
mit Allen Carrs Erfolgsmethode

Aus dem Englischen von Gabriele Zelisko

GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Dieser Band ist unter der Nummer 16503 bereits im Goldmann Verlag erschienen.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor.  
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

20. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe Oktober 2013  
Wilhelm Goldmann Verlag, München,  
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Straße 28, 81673 München  
produkt sicherheit@penguinrandomhouse.de  
(Vorstehende Angaben sind zugleich  
Pflichtinformationen nach GPSR.)

© 2000 der deutschsprachigen Ausgabe  
Mosaik Verlag München,  
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH  
© 2000, 2003, 2004 Allen Carr's Easyway (International) Ltd.  
Originaltitel: Allen Carr's Easyway to Control Alcohol  
Originalverlag: Arcturus Publishing, London  
Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München  
Umschlagillustration: FinePic®, München  
Redaktion: Renate Weinberger  
Satz: Uhl + Massopust, Aalen  
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck  
JE · Herstellung: IH  
Printed in Germany  
ISBN 978-3-442-17391-4

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

# Inhalt

Einführung .....	7
1 Weg vom Alkohol – einfach und sofort .....	11
2 Bleiben Sie unvoreingenommen! .....	28
3 Sind Sie Alkoholiker? .....	33
4 Die Fleisch fressende Pflanze .....	48
5 Das Gefängnis .....	59
6 Eine Droge namens Hochstimmung .....	65
7 Die Gehirnwäsche .....	79
8 Die unglaubliche Maschine .....	91
9 Wie sind wir in die Falle geraten? .....	115
10 Die Methode Willenskraft .....	127
11 Ausreden, aber keine Gründe .....	133
12 Man gewöhnt sich an den Geschmack .....	143
13 Macht Alkohol mutig? .....	150
14 Alkohol beseitigt Hemmungen .....	158
15 Alkohol stärkt die Nerven .....	168
16 Drogenabhängigkeit .....	176
17 Die Ähnlichkeit zwischen Alkohol und Essen .....	186
18 Der Mythos von der suchtgefährdeten Persönlichkeit .....	190
19 Ich trinke aus Geselligkeit .....	203
20 Trinken macht mich glücklich .....	213
21 Für immer aufhören oder weniger trinken? .....	221
22 Diese glücklichen normalen Trinker! .....	230
23 Des Kaisers neue Kleider .....	250
24 Wie man auf einfache Weise aufhören kann .....	257

25	Die Anweisungen, mit denen das Aufhören leichter fällt .....	267
26	Ihr letztes Glas! .....	280
	Anhang .....	285
	Adressen, die Ihnen weiterhelfen .....	288
	Register .....	295

## Einführung

Über 30 Jahre lang zählte Allen Carr zu den eingefleischten Kettenrauchern. Dann drückte er am 15. Juli 1983 seine letzte Zigarette aus und verkündete: »Ich weiß eine Methode, mit der jeder Raucher einfach und für immer aufhören kann zu rauchen.« Und er behauptete, das Ganze würde ohne den Einsatz von Willenskraft, ohne Tricks, ohne Ersatzstoffe, ohne Entzugserscheinungen und ohne Gewichtszunahme funktionieren. Das Wichtigste aber war: Keiner müsse den Rest seines Lebens gegen die Versuchung ankämpfen, und niemand brauche Angst zu haben, gesellige Ereignisse würden nicht mehr so viel Spaß machen oder man könne mit Stress nicht mehr so gut umgehen, nur weil man nicht raucht. Damals hielten nur wenige solch eine Wunderkur für möglich. Schließlich wusste jeder, welche immense Willenskraft man brauchte, um mit dem Rauchen aufzuhören. Jedem grauste es vor der unvermeidlichen Gewichtszunahme, und über allen schwebte das Gespenst der qualvollen Entzugserscheinungen. Mit dem Rauchen aufzuhören erschien allen Rauchern ungefähr so einfach, wie den Mount Everest zu besteigen. Leider sitzen heute immer noch Millionen von Rauchern in diesem Gefängnis der Vorurteile wie die Maus in der Falle.

Tausende von Stunden und Millionenbeträge hat die medizinische Fachwelt schon aufgewendet, um eine wirksame Methode zu finden, wie man dauerhaft mit dem Rauchen aufhören kann. Wer soll es angesichts dieser Tatsachen für möglich halten, dass einem einzigen Ex-Raucher – ohne me-

dizinische oder andere einschlägige Ausbildung – genau das gelingt, worin alle anderen versagt haben? Allen Carr hat es geschafft, Menschen aus ihrer Abhängigkeit von der Zigarette herauszuführen. Mitglieder der Anonymen Alkoholiker werden seinen Ansatz noch am ehesten akzeptieren können. Als ehemaliges Mitglied dieser Organisation kann ich aus eigener Erfahrung berichten, dass buchstäblich Millionen von Alkoholikern bezeugen würden, ihr Leben nicht Medizinern zu verdanken, sondern anderen Trinkern.

Allen Carr wird inzwischen als weltweit führender Experte in der Raucherentwöhnung anerkannt. Sein erstes Buch »Endlich Nichtraucher!« ist ein Bestseller seit seiner Erstveröffentlichung im Jahr 1985 in den USA. Das Buch wurde in mehr als zwanzig Sprachen übersetzt und rangiert in Deutschland ganz oben auf der Verkaufsliste. Weltweit gibt es auch ein Netzwerk an Trainingszentren, die nach Carrs Methode arbeiten.

Zum ersten Mal hörte ich von Freunden etwas über Allen Carr. Sie hatten bei ihm einen Kurs besucht und waren vom Ergebnis überwältigt. Ich reagierte auf so viel Euphorie absolut skeptisch, schließlich rauchten einige von ihnen erst seit paar Tagen nicht mehr. Meine Freunde hatten wohl ein Vermögen für die neueste »Wunderkur« ausgegeben und wollten mich nun auch dafür begeistern. Ich war mir sicher, die Zeit würde die Wahrheit ans Licht bringen. Heute klingt es fast abwegig, aber ich wünschte mir damals, sie würden rückfällig werden. Keinem der frisch gebackenen Nichtrauchern schien es etwas auszumachen, wenn ich in seiner Gegenwart rauchte. Und das ärgerte mich mächtig. Im Lauf der Zeit wurde mir klar, dass meine Freunde wirklich frei waren und dies ganz offensichtlich genossen. Anstatt sie zu bedau-



ern, weil sie nicht mehr rauchen konnten, begann ich, sie zu beneiden.

Jahrelang fühlte ich mich wie ein Aussätziger – von der Gesellschaft geächtet, weil ich immer noch rauchte. Und es kam noch etwas hinzu: Als beständig torkelndes Mitglied der »Bruderschaft« ruinierte ich damals beharrlich mein Leben mit Alkohol. Ich betrachtete diesen »Stoff« als unerlässliche gesellschaftliche Krücke, und damit besaß ich eine Rechtfertigung. Dann aber begann ich mich zweifach als Außenseiter zu fühlen: Ich trank und rauchte. So beschloss ich, an einem Kurs von Allen Carr teilzunehmen. Da ich nach wie vor überzeugt war, seine Methode würde bei mir nicht wirken, erzählte ich meiner Frau nichts davon, ganz zu schweigen von meinen Freunden. Als ich nach sechs Stunden den Kurs verließ, wollte ich in die ganze Welt hinausrufen: »Ja, ja, das ist es.«

Allen Carr behauptet, seine Methode sei bei jeder Art von Drogenabhängigkeit und Medikamentenmissbrauch wirksam. Und ich bestätige an dieser Stelle mit Freude, dass er mich nicht nur zum Nichtraucher machte, sondern mich auch von einem Alptraum erlöste, der mein Leben bestimmte und zerstörte: dem Alkoholismus. Ich bedaure nur, dass ich nicht schon viel früher von Allen Carr gehört habe. Machen Sie sich keine Sorgen, wenn Sie ebenfalls skeptisch sind. Allen Carr erwartet das sogar von Ihnen. Ich kann hier nicht im Detail erzählen, wie seine Methode funktioniert oder wie effizient sie ist. Aber ich kann Ihnen schon jetzt sagen: Nachdem Sie dieses Buch gelesen haben, werden Sie sich garantiert fragen, warum Sie die Situation nicht schon viel früher so deutlich erkannt haben. Viel Spaß beim Lesen!

Emanuel Johnson



## 1 | Weg vom Alkohol – einfach und sofort

Mehr als 17 Jahre sind vergangen, seit ich beweisen konnte, dass jeder Raucher auf einfache Weise mit dem Rauchen aufhören kann. Aber es gibt immer noch Millionen von Rauchern, die noch nie von Allen Carrs Erfolgsmethode gehört haben. Von daher gesehen dürfte es gar nicht so leicht sein, Sie davon zu überzeugen, dass jeder sein Alkoholproblem einfach, mit sofortiger Wirkung und auf Dauer in den Griff bekommen kann. Vielleicht haben Sie Angst, Alkoholiker zu werden. Oder Sie vermuten, schon einer zu sein. Vielleicht zählen Sie sich schon mit Gewissheit dazu. Wie auch immer die individuelle Situation aussieht, es dient der Sache nicht, wenn die Anonymen Alkoholiker, jene Vereinigung, die als die führende Autorität auf diesem Gebiet angesehen wird, kategorisch behaupten:

*Alkohol ist eine Krankheit,  
gegen die es kein Mittel gibt!*

Leider bejahen viele herausragende Vertreter der Medizin, die Medien und die Gesellschaft diese Frage. Die Überzeugung, gegen Alkoholismus gäbe es kein Mittel, hat sich so tief in das Bewusstsein der Menschen eingegraben, dass ich es Ihnen nicht einmal verübele, wenn Sie dieses Buch überhaupt nicht lesen und jetzt gleich in den Abfall werfen. Aber ich bitte Sie inständig, tun Sie das nicht! Zahlreiche Ärzte teilen die Sichtweise der Anonymen Alkoholiker nicht. Doch

leider vertreten nur verschwindend wenige dieser Mediziner ihre abweichende Meinung in der Öffentlichkeit, zum Beispiel im Fernsehen.

Vielleicht sind Sie Mitglied bei den Anonymen Alkoholikern oder einer ähnlichen Organisation und stehen im 20. Jahr Ihres Entzugs. In diesem Fall fragen Sie sich natürlich, wie ich dieses Buch so einer Vereinigung – der »Bruderschaft« – widmen kann und gleichzeitig gewissermaßen als Einstieg den Grundpfeiler, auf dem die Philosophie der Anonymen Alkoholiker basiert, in Frage stelle. Es klingt jetzt etwas verwirrend, aber es hängt tatsächlich mit dem riesengroßen Respekt zusammen, den ich vor einer Organisation habe, die den Verstand und das nackte Leben Hunderttausender Alkoholiker gerettet hat. Sie ist ein Rettungsanker für tief verzweifelte Menschen, die ihre Arbeitsstelle, ihre Freunde und sogar ihr Heim und ihre Familie verloren haben und keinerlei Hoffnung oder Selbstachtung mehr besitzen. Die Anonymen Alkoholiker nehmen diese Menschen auf und unterstützen sie bedingungslos, ohne Unterscheidung von Rasse, Hautfarbe, Religion oder Weltanschauung. Und, was noch wichtiger ist, niemand wird verurteilt oder diskriminiert. Viele der Mitglieder kommen nach einem besonders schlechten Tag zu den Treffen. Zu Beginn der Zusammenkunft herrscht eine Atmosphäre, gegen die man sich im Wartezimmer eines Zahnarztes wie beim Kaffeeklatsch fühlt. Doch während jedes Mitglied seinen Kummer ablädt, verändert sich die Stimmung, es wird immer häufiger gelacht, und schließlich fühlt man sich tatsächlich wie bei einem netten Fest – ohne Alkohol.

Ich bin nicht römisch-katholisch und weiß sehr gut, wie viele Menschen eine konfessionelle Prägung als heuchlerisch empfinden. Doch wie in allen solchen Konflikten hat die Me-

daille ganz gewiss zwei Seiten. Und darüber müssen wir hier nicht lange diskutieren. Für mich ist klar, dass es sehr tröstend sein muss, wenn man sich Kummer und Gewissensbisse von der Seele reden kann. Ist geteiltes Leid tatsächlich halbes Leid, muss es noch ungleich tröstlicher sein, seine Probleme mit den vielen anwesenden Menschen teilen zu können, die allesamt Mitgefühl empfinden, niemanden verurteilen und keine Buße auferlegen.

Obwohl Alkoholismus das Hauptthema bei den Treffen ist, haben die Gespräche oft nichts direkt mit Alkohol zu tun, vielmehr geht es häufig um die alltäglichen Belastungen und Niederlagen, unter denen wir alle von Zeit zu Zeit leiden, egal, ob wir ein Alkoholproblem haben oder nicht. Die Unterstützung und Hilfe, die Trinkern von den Anonymen Alkoholikern geboten werden, beeindruckten mich ungemein. Und ich plädiere dafür, dass jemand eine Gruppe für »Alle Anonymen Probleme« gründet, die mit den Methoden der Anonymen Alkoholiker arbeitet. Ich bin davon überzeugt, wenn es solch eine Organisation gäbe, wären und würden viele Menschen gar nicht erst in die Alkohol-falle geraten.

Zu den traurigen Begleitumständen des Alkoholismus gehört auch, dass er seine Opfer in der Regel mittellos macht. Reiche Menschen mit Alkoholproblemen können sich in ein Sanatorium flüchten, wenn sie mit der Situation nicht mehr zurechtkommen, doch für die große Mehrheit der Trinker sind die Anonymen Alkoholiker die einzig effektive Hilfe, die ihnen zugänglich ist. Warum also stelle ich das Fundament dieser Philosophie in Frage? Die Antwort:

*Die Philosophie von der »Unheilbarkeit«  
beruht auf einem Irrglauben!*

An den Treffen der Anonymen Alkoholiker bewundere ich am meisten, dass jeder Redner eine Bühne erhält, unerhörte Behauptungen von sich geben, andere Teilnehmer beleidigen und sich einer Sprache bedienen darf, die dem Spieß auf dem Kasernenhof die Röte ins Gesicht treiben würde, und das alles, ohne auch nur einmal unterbrochen zu werden oder sich rechtfertigen zu müssen. Man sollte jedes Regierungsmitglied dazu verpflichten, Treffen der Anonymen Alkoholiker zu besuchen, um von ihnen zu lernen, wie man eine Debatte führt.

Ich weiß sehr wohl, welche Gefühle die oben stehende Behauptung bei Ihnen hervorruft. Sie reichen von Erleichterung über Verärgerung bis hin zu Angst und Ungläubigkeit. Ob Sie sich nun selbst für jemanden mit einem kleinen Alkoholproblem oder für einen eingeschworenen Trinker halten, für jemanden auf Entzug oder was auch immer, ich habe in jedem Fall nur gute Nachrichten für Sie. Ich bitte Sie lediglich darum, mir die gleiche Höflichkeit entgegenzubringen, mit der sie jedem anderen Redner bei einem Treffen der Anonymen Alkoholiker begegnen würden.

Eines möchte ich hier klipp und klar sagen: Ganz gleich, was ich über die Anonymen Alkoholiker äußere, ich bin in keiner Weise gegen sie, und ich liege nicht im Streit mit ihnen. Für die meisten Alkoholiker sind sie die beste und einzige Hilfe, die ihnen zur Verfügung steht. Meine Kritik richtet sich lediglich gegen ihre Doktrin, dass es keine Heilung vom Alkoholismus gibt und der Entzug ein langer und schmerzvoller Prozess sein kann.

Nehmen wir nun einmal an, es gäbe eine umfassende und kostengünstige Heilmethode, die jedem zugänglich ist, der ein Alkoholproblem hat, und die wie folgt wirkt:

*Sofort!*

*Auf Dauer!*

*Ohne Einsatz von Willenskraft!*

*Ohne große Qualen oder Entzugserscheinungen!*

Vielleicht glauben Sie eher an Elfen als an die Existenz solch einer Methode. Aber ziehen Sie nur einmal kurz in Betracht, es könnte sie tatsächlich geben. Was glauben Sie, wie lange Alkohol noch eine Geißel der Menschheit wäre, wenn die Anonymen Alkoholiker diese Methode anwenden würden? Welcher vernünftige Mensch würde sie nicht nutzen? Wenn Sie ein Alkoholproblem hätten und dieses Buch böte Ihnen eine einfache Methode, um es loszuwerden, müssten Sie doch ziemlich borniert sein, es nicht zu lesen. Aber warum sollten Sie mir vertrauen? Das verlange ich nicht einmal von Ihnen. Im Gegenteil, ich erwarte Skepsis von Ihnen, denn es gehört zu den grundlegenden Voraussetzungen meiner Methode, dass Sie jede meiner Behauptungen in Frage stellen, und darüber hinaus auch alles im Zusammenhang mit Alkohol und Alkoholismus, was Sie bisher als unumstößliche Tatsache akzeptiert haben.

Als ich zum ersten Mal verkündete, meine Methode würde jeden Raucher dazu bringen, ohne Probleme mit dem Rauchen aufzuhören, behandelten mich meine engsten Familienmitglieder und Freunde als nicht ganz zurechnungsfähig. Ihre Höflichkeit verbot es ihnen, mich direkt auszulachen,

doch ihre Meinung, ich wäre Kandidat für die Klapsmühle, trat mehr als deutlich zu Tage. Darüber wunderte ich mich überhaupt nicht, denn schließlich hatte ich vorher schon unzählige Male vergeblich versucht, mit dem Rauchen aufzuhören, und diese Behauptung unmittelbar nach dem Ausdrücken meiner letzten Zigarette aufgestellt. Doch dieses Mal war es wirklich die letzte Zigarette. Meine Methode funktionierte!

Heute halten mich Leute auf der Straße an und bedanken sich, weil ich das Leben ihrer Mutter oder ihres Vaters, des Ehemannes oder manchmal auch ihr eigenes gerettet habe. Täglich erfahre ich aus Briefen, was für ein Genie ich sei, dass man mich zum Ritter schlagen sollte, heiligsprechen oder Ähnliches. Einmal schlug sogar jemand vor, man sollte mich zur königlichen Loge in Ascot akkreditieren, was meiner Meinung nach allerdings etwas zu weit ginge. Das ist mehr Lob, als ich verdiene. Wie alle großen Entdeckungen war auch meine Methode eher ein Zufallsprodukt als eine geniale Erfindung. Manchmal ist mir der Respekt, der mir heute entgegengebracht wird, sogar peinlich. Aber ich wäre kein normaler Mensch, wenn mir der Zuspruch nicht auch schmeicheln würde. Um ehrlich zu sein, beziehe ich daraus auch Kraft, und niemals würde ich meinen guten Ruf durch Behauptungen aufs Spiel setzen, hinter denen ich nicht voll und ganz stehe.

Wenn Sie bis hierher aufmerksam gelesen haben, fragen Sie sich vielleicht:



*»Wenn Allen Carrs Methode so eine magische Wirkung besitzt, wie er behauptet, warum wird sie dann nicht von den Anonymen Alkoholikern, von Nichtraucherkampagnen, von Medizinerinnen und so weiter angewendet? In Anbetracht unserer modernen Kommunikationsmittel müsste sich die Nachricht von solch einer Kur doch bereits wie ein Lauffeuer über die ganze Welt verbreitet haben.«*

Diese Situation hat mich jahrelang frustriert, aber auch überrascht. All diese Organisationen sind groß und mächtig. Sie halten sich nicht nur selbst für die Experten, sondern werden auch von der Regierung, von den Medien und der Gesellschaft im Allgemeinen voll akzeptiert. Und ihnen stehen immense öffentliche Mittel oder Spenden zur Verfügung. Warum sollte also jemand auf die Stimme eines Einzelkämpfers hören, der praktisch allem widerspricht, was diese anerkannten Experten sagen? Haben Sie schon einmal die Meinung von Allen Carr gehört, wenn in den Medien das Thema Alkohol behandelt wird? Meist äußert sich irgendein Arzt oder Psychologe oder der neueste Star, der eben aus einer »Gesundheitsfarm« entlassen worden ist, und jeder betet dieselben falschen Annahmen herunter, wie wir sie seit Jahren hören.

Die US-Regierung ernannte vor kurzem einen »Drogen-Zaren«. Wen suchte man sich dafür aus? Einen Polizisten! Hat die Prohibition in den USA das Alkoholproblem gelöst? Im Gegenteil, sie schuf ein ganz anderes Problem: das organisierte Verbrechen! Welches dieser beiden Probleme konnte die Polizei lösen? Bisher keines! Der Name solch eines »Zaren« spielt keine Rolle, er könnte Meier oder Müller heißen, am besten wäre eigentlich: Don Quijote.

Fragen Sie sich lieber, warum Menschen um die halbe Welt fliegen, um diesen relativ unbedeutenden, einsamen Einzelkämpfer aufzusuchen, der keinerlei medizinische Ausbildung besitzt und nicht einmal für seine Methode wirbt, und warum er heute in weiten Kreisen als der weltweit führende Experte zu diesem Thema gilt. Es gibt auf diese Frage nur eine einzige, simple Antwort:

*Meine Methode wirkt!*

Ja, auch wenn Sie nun vielleicht den Eindruck gewonnen haben, die etablierte Medizin lehne meine Methode grundsätzlich ab. Zu Beginn betrachtete man mich tatsächlich als Quacksalber oder Scharlatan, doch, und das wird Sie möglicherweise überraschen, heute sind die Mediziner die am stärksten vertretene Berufsgruppe in unseren Kursen. Und wir werden am häufigsten von Ärzten und Krankenschwestern weiterempfohlen. Die Medizin ist ein ausgesprochen verantwortungsvoller Arbeitsbereich und mit sehr viel Stress verbunden. Von daher sind die Menschen, die in diesem Bereich arbeiten, auch viel stärker gefährdet, in eine Drogenfalle zu geraten als der Bevölkerungsdurchschnitt, nicht zuletzt auch, weil sie sich sehr leicht Zugang zu Drogen verschaffen können.

Doch selbst wenn ein Arzt für Allgemeinmedizin meine Methode anwenden wollte, wäre das für ihn ein ziemlicher Aufwand. Eine Sitzung erfordert mindestens sechs Stunden Zeit, und die Ausbildung zum Trainer dauert ein Jahr. Bei vielen Organisationen, die sich um die Entwöhnung von Alkoholikern oder Rauchern bemühen, handelt es sich um gemeinnützige Einrichtungen, die von engagierten Laien getra-

gen werden, von denen die meisten solche Probleme noch nie am eigenen Leib verspürt haben. Und deren Rat besteht sehr oft aus den bekannten Platitüden, mit denen vielleicht auch Sie schon gescheitert sind. Doch die Mitglieder der Anonymen Alkoholiker, die alle selbst schon einmal ganz unten waren, bringen meiner Meinung nach die notwendige Erfahrung, einschlägiges Wissen, Motivation und Hingabe mit.

Heißt das nun, meine Methode funktioniert nicht ohne Mitwirkung einer Organisation wie den Anonymen Alkoholikern? Nein, das heißt es nicht. In unsere Kurse kommen Menschen in den unterschiedlichsten Stadien der Verzweiflung und in der Überzeugung, sie müssten Wochen, Monate oder sogar Jahre geistiger und körperlicher Qualen durchstehen, um frei zu werden. Sollten sie mit viel Glück tatsächlich Erfolg haben, würden sie nie mehr den gleichen Spaß beim Ausgehen haben, mit Stress nicht mehr zurechtkommen und den Rest ihres Lebens immer wieder gegen die Versuchung ankämpfen müssen. Sechs Stunden später verlassen sie unsere Räume. Mehr als 90 Prozent von ihnen gehen in Euphorie, sind völlig von ihrem Problem kuriert und sofort davon überzeugt, dass sie in Zukunft mehr Spaß in einer geselligen Runde haben werden und besser gegen Stress gerüstet sind. Nun werden Sie sagen:

*»Halt. Können wir hier mal eine Pause einlegen?*

*Ich habe meinen Körper 30 Jahre lang mit Alkohol missbraucht.*

*Bitte beleidigen Sie meine Intelligenz nicht. Davon kann ich mich  
doch unmöglich in sechs*

*Stunden erholen.«*

Ich habe ja nicht behauptet, Sie werden sich in sechs Stunden erholt haben. Ich habe behauptet, Sie können in sechs Stunden von Ihrem Problem kuriert werden. Im Ansatz lässt es sich mit den Zahnschmerzen vergleichen, unter denen man wochenlang ununterbrochen leidet und die wie durch ein Wunder aufhören, sobald man den Mut aufbringt, zum Zahnarzt zu gehen. Diese Erfahrung hat fast jeder schon einmal gemacht. Vielleicht kennen Sie auch den Gesichtsausdruck, mit dem solche Patienten zum Zahnarzt kommen und mit welcher Mühe sie sich das Lächeln verkneifen müssen, wenn sie wieder gehen? Zahnschmerzen lassen sich sofort abstellen, indem der Zahn eine Füllung erhält oder gezogen wird. Doch die Erholung dauert länger. Vermutlich schmerzt das Zahnfleisch noch ein paar Tage. Doch das spielt letztlich keine Rolle. Wenn man die Zahnarztpraxis verlässt, fühlt man sich großartig, vor allem durch die Gewissheit, dass dieses Problem ein für alle Mal gelöst ist.

Das gilt für jede Art von Problemen, ganz gleich, ob es sich um physische oder mentale handelt: Sobald Sie die Lösung kennen, fühlen Sie sich pudelwohl. Und je größer das Problem war, je länger es Ihnen zu schaffen gemacht hat und je stärker Sie davon überzeugt waren, es kann keine Lösung geben, umso euphorischer fühlen Sie sich, wenn Sie doch eine gefunden haben. Ihr nächster Einwand:

*»Aber sicher kann es für ein so langwieriges und ausgesprochen vielschichtiges Problem wie Alkoholismus keine schnelle Lösung geben. Oder doch?«*

Stellen Sie sich vor, Sie sitzen eingeschlossen in einer Zelle, deren Tür mit einem Zahlenschloss verriegelt ist. Sie könnten

sich Jahre damit beschäftigen, die richtige Kombination zu finden, und vielleicht niemals Erfolg haben. Doch wenn ich Ihnen die Kombination verriete, würden Sie einfach, schnell und auf Dauer die Freiheit erlangen. Nun fragen Sie gewiss:

*»Kann man das wirklich mit Alkoholismus vergleichen?«*

Und ob man das kann, und meine Methode ist der Schlüssel zur Freiheit.

Ist dieses Buch nur eine Werbemaßnahme für Allen Carrs Kurse? Nein! Es arbeitet mit genau der gleichen Methode und ist absolut umfassend. Die Kurse und das Buch sind lediglich verschiedene Medien, um ein und dieselbe Methode zu vermitteln. Die Kurse haben den Vorteil, dass man Fragen stellen und einzelne Punkte mit einem ausgebildeten Trainer diskutieren kann. Mit einem Buch geht das nicht, und das empfinden manche Menschen als frustrierend. Der Trainer erkennt auch, wenn Sie einen wichtigen Punkt nicht genügend beachten. Das kann ein Buch natürlich nicht leisten.

Ich habe behauptet, die Methode wirkt sofort. Das heißt, sofort nachdem Sie das Programm vollständig durchgeführt haben. Ein Kurs bei uns besteht in der Regel aus einer einzigen Sitzung, die ungefähr sechs Stunden dauert. Beim Buch dauert es die Zeit, die Sie benötigen, bis Sie es vollständig gelesen haben. Das Buch ist billiger, und Sie können es zur Hand nehmen, wann immer Sie Lust dazu haben. Der letzte Punkt kann allerdings auch ein Nachteil sein. Häufig bekomme ich Briefe mit folgendem Inhalt:

*»Ich bin vor zehn Tagen mit Ihrem Buch fertig geworden. Sie haben ja so recht. Es ist wunderbar, frei zu sein. Meine Tochter hat es mir schon vor drei Jahren geschenkt. Warum habe ich nur diese drei Jahre vergeudet?«*

Ja, warum nur? Es gibt viele Gründe, warum man ein Buch nicht anfängt oder nicht zu Ende liest. Ich habe mit mehr als 25.000 Menschen, die sich um Hilfe an mich wandten, Kurse abgehalten. Es kam nur ein einziges Mal vor, dass jemand eine Sitzung verließ. Das Buch lesen manche Menschen in einem Zug durch, aber das würde ich nicht empfehlen. Wie viele meiner Mitmenschen verspüre ich eine offenbar angeborene Abneigung gegen Lehrbücher. Zwar habe ich versucht, den Inhalt so interessant wie möglich zu gestalten, aber dennoch ist dieses Buch im Grunde genommen eine Anleitung zur Selbsthilfe gegen Ihr Alkoholproblem – »mit Erfolgsgarantie« –, und es erfordert Konzentration. Dazu müssen Sie in guter Verfassung und nüchtern sein.

Ich habe eben behauptet, ich könne den Erfolg garantieren. Bei den Kursen erstatten wir tatsächlich das Geld zurück, wenn wir einem Teilnehmer nicht helfen können. Leider können wir mit dem Buch nicht ebenso verfahren.

Sicher fragen Sie sich, warum manche Menschen scheitern und ob auch Sie zu den Unglücklichen gehören werden. Aber mit Glück oder Unglück hat das nichts zu tun. Die Methode funktioniert garantiert bei jedem, der sich strikt an alle Anweisungen hält.

In diesem Zusammenhang sollte ich auch erwähnen, dass zwar jeder Alkoholiker ganz einfach mit dem Trinken aufhören kann, wenn er alle Anweisungen befolgt, und dass die

meisten meine Methode nicht nur als einfach, sondern auch als angenehm empfinden, es aber nicht unbedingt einfach ist, alle Anweisungen exakt zu befolgen. Vielleicht denken Sie nun:

*»Ich beginne den Braten zu riechen. Die Anweisungen sind bestimmt etwas in der Art wie: Schwören Sie feierlich, dass Sie niemals mehr Alkohol trinken werden, halten Sie sich stets daran. Und falls Sie doch in Versuchung geraten sollten, sagen Sie zu sich selbst: ›Ist es nicht wunderbar, ich bin frei!‹«.*

Sie würden Ihr Alkoholproblem in der Tat lösen, wenn Sie sich an diese simplen Anweisungen hielten. Aber glauben Sie, wir hätten eine so hohe Erfolgsquote, wenn das alles wäre? Also denken Sie nun:

*»Da liegt also der Haken. Die Anweisungen sind so kompliziert, dass man ein Einstein sein muss, um sie befolgen zu können. Allen Carr wird die Schuld auf mich schieben, wenn ich es nicht schaffe.«*

Nein, das werde ich nicht. Wenn Sie intelligent genug sind, dieses Buch zu lesen, sind Sie auch intelligent genug, Erfolg zu haben. Sie müssen lediglich die Anweisungen befolgen. Stellen Sie sich jede Anweisung als eine der Ziffern vor, die Sie brauchen, um die Kombination, die das Schloss zu Ihrer Zelle öffnet, zu finden. Wenn eine falsch ist oder fehlt, lässt es sich nicht öffnen. Ihre erste Anweisung lautet also:

*Befolgen Sie alle Anweisungen!*

Es ist wirklich nicht so schwierig. Denken Sie daran, viele unserer Kursteilnehmer schaffen es. Ihre zweite Anweisung lautet:

*Handeln Sie nicht vorschnell!*

Sämtliche Anweisungen sind zum schnellen Nachlesen noch einmal in Kurzfassung im Anhang des Buches aufgelistet. Aber handeln Sie nicht vorschnell, indem Sie diese Liste oder eines der späteren Kapitel schon jetzt lesen. Lesen Sie das Buch wie einen spannenden Krimi, denn genau das ist es. Es handelt vom größten Täuschungsmanöver in der Geschichte der Menschheit. Abraham Lincoln sagte:

*»Man kann alle Menschen eine Zeit lang an der Nase herumführen und manche Menschen die ganze Zeit, aber nicht alle Menschen die ganze Zeit!«*

Aber ich glaube, Abhängigkeit von irgendeiner Droge hat genau das geschafft, bis ich meine Methode entdeckte. Ich behaupte nicht, jeder sei abhängig gewesen, doch alle Menschen ließen sich die ganze Zeit hinters Licht führen. Aber zum Glück verhält es sich wie bei allen Täuschungsmanövern: Intelligente Menschen lassen sich nichts vormachen. Und ist der Trick erst einmal durchschaut, fällt auch der Einfältigste nicht mehr darauf herein.

Dieses Buch unterscheidet sich von einem normalen Krimi dadurch, dass die Auflösung unterschiedlich ausfallen kann. Für manche ist das Ende traurig und vielleicht sogar ein Desaster. Für viele aber bringt es den glücklichsten Augenblick ihres Lebens. Das Schöne daran: Sie können das



Ende selbst gestalten. Sie müssen lediglich die Anweisungen befolgen. Ihre dritte Anweisung lautet:

*Beginnen Sie in einer glücklichen Grundstimmung!*

Wie kann ich von Ihnen eine glückliche Grundstimmung verlangen, wenn Sie zu den Menschen gehören, die davon überzeugt sind, es gäbe keine Hilfe gegen Alkoholismus und schon gar keine einfache. Zugegeben, hier geht es um die Frage, wer zuerst da war: die Henne oder das Ei. Wenn ich Sie doch nur kurz in die Zukunft versetzen könnte, um Ihnen zu zeigen, wie euphorisch Sie sich fühlen werden, wenn Sie dieses Buch zu Ende gelesen haben! Das würde schon genügen, um Sie in eine glückliche Grundstimmung zu versetzen. Da ich das nicht kann, ist es ein bisschen, als ob Sie tauchen lernen. Das Wasser im Becken ist zweieinhalb Meter tief, sieht aber aus, als sei es nur einen halben Meter tief. Das Brett, auf dem Sie stehen, befindet sich lediglich einen halben Meter über dem Wasserspiegel, Ihnen kommt es aber wie zweieinhalb Meter vor. Sie sind fest davon überzeugt, dass Sie sich den Schädel zertrümmern, auch wenn Ihr Tauchlehrer Ihnen noch so oft versichert, dass Ihnen nichts passieren wird. Sie brauchen eine ganze Menge Mut, um ins Wasser zu springen!

Der Gedanke an den Versuch, sein Trinkverhalten in den Griff zu bekommen, kann für jemanden, der es schon mehrmals versucht hat und immer wieder gescheitert ist, mit den gleichen Schrecken verbunden sein. Sie fühlen sich vielleicht ähnlich wie ein Tauchschüler, vor allem wenn Sie nie tauchen oder schwimmen gelernt haben. Dazu haben Sie aber keinen Anlass. Sie sind vielmehr in der beneidenswerten Lage, alles

gewinnen und nichts verlieren zu können. Das Schlimmste, was passieren kann, ist, dass Sie es nicht schaffen. In diesem Fall sind Sie aber auch nicht schlechter dran als zu Beginn.

Manche Menschen halten meine Methode für eine Anleitung zum positiven Denken. Sie kennen das: Wenn man fest daran glaubt, etwas erreichen zu können, schafft man es letztlich auch. Das trifft aber nicht immer zu. Ich hatte immer eine positive Lebenseinstellung, aber das half mir ebenso wenig, aus der Drogenfalle zu entkommen, wie es mir geholfen hätte, aus einer Gefängniszelle auszubrechen. Allerdings haben Sie deutlich mehr Aussichten auf Erfolg, wenn Sie optimistisch sind, und Sie werden so gut wie sicher scheitern, wenn Sie es nicht sind. Und so lautet Ihre vierte Anweisung:

*Denken Sie positiv!*

Schieben wir alles beiseite, was mit Endzeitstimmung verbunden ist. Es gibt keinen Grund, sich elend zu fühlen. Sie werden etwas Wunderbares vollbringen, etwas, was die meisten Menschen für völlig unerreichbar halten. Betrachten Sie es als das, was es ist: eine aufregende Herausforderung. Stellen Sie sich vor, wie stolz Ihre Familie und Freunde auf Sie sein werden und – was noch viel wichtiger ist – wie stolz Sie auf sich selbst sein werden. Es gehört zu den angenehmen Aspekten meiner Methode, dass Sie noch weiter trinken können, während Sie sich mit der Methode beschäftigen. Das mag zunächst eigenartig klingen, aber ich verspreche Ihnen, ich werde Ihnen alles ganz klar und verständlich darlegen. Ihre fünfte Anweisung lautet daher:

*Hören Sie nicht auf zu trinken und schränken Sie Ihren Alkoholkonsum nicht ein, bevor Sie dieses Buch nicht zu Ende gelesen haben!*

Für diese Regel gilt nur eine Ausnahme: Wenn Sie bereits auf Entzug sind oder länger als einen Tag keinen Alkohol getrunken haben, bleiben Sie möglichst abstinert. Ihre sechste Anweisung lautet:

*Lesen Sie in dem Buch nur, wenn Sie nüchtern sind.*

Die siebte und letzte, aber auch die schwierigste Anweisung lautet:

*Bleiben Sie unvoreingenommen!*

## 2 | Bleiben Sie unvoreingenommen!

Ich sagte bereits, dies sei die am schwierigsten zu befolgende Anweisung. Vielleicht geht es Ihnen aber wie mir, und Sie haben einfach Glück. Sind manche Gemeinsamkeiten nicht erstaunlich? Sie wie ich bewerten die Dinge nach objektiven Gesichtspunkten, wir urteilen nie über irgendetwas vorschnell, bemühen uns, bedingungslos gerecht zu sein und nicht einmal im Traum ein Urteil zu fällen, ehe wir nicht beide Seiten gehört haben. Alle anderen erscheinen uns fanatisch, mit Vorurteilen beladen, unfähig, einen Irrtum zu erkennen, obwohl wir die Angelegenheit so einfach und klar erläutert haben, dass sogar ein zweijähriges Kind auf den ersten Blick erkennen muss, dass wir im Recht sind.

Ich kann nicht oft genug betonen, wie wichtig es ist, sich seine Unvoreingenommenheit zu bewahren. Manche glauben, meine Methode basiere auf Gehirnwäsche. Doch nichts könnte von der Wahrheit weiter entfernt sein. Allerdings arbeitet sie mit einer Gegen-Gehirnwäsche, und es ist keine einfache Aufgabe, Sichtweisen zu ändern, die man von Geburt an als Fakten betrachtet hat. Es gab einmal eine Zeit, da glaubten alle Menschen, die Erde sei eine Scheibe. Heute weiß jeder, dass sie eine Kugel ist. Glauben Sie, ich könnte Sie davon überzeugen, dass wir uns irren und sie in Wirklichkeit doch flach ist? Falls Sie Zweifel haben, will ich Ihnen versichern: Ich kann es nicht. Aber stellen Sie sich einmal bildhaft vor, die Australier stünden, von Deutschland aus gesehen, auf dem Kopf. Galileo besaß die Unverfrorenheit zu behaupten, die Erde drehe sich um die Sonne und nicht um-

gekehrt. Heute wissen wir, dass er Recht hatte. Aber denken Sie beim Betrachten eines schönen Sonnenuntergangs daran, dass sich die Erde dreht, bis die Sonne nicht mehr sichtbar ist, oder sehen Sie die Sonne im Westen versinken?

Erkennen Sie nun, wie leicht es passieren kann, über eine Tatsache bestens Bescheid zu wissen und dennoch die Dinge verzerrt zu betrachten? Vielleicht bin ich jetzt über mein Ziel hinausgeschossen, und ich habe Sie nun davon überzeugt, dass Sie Ihre Ansichten über Alkoholismus ohnehin nicht ändern können. Sorgen Sie sich nicht, wenn Sie keinen großen Vorteil darin erkennen, sich die Australier auf dem Kopf stehend vorzustellen oder die Erde in ihrer Drehung, anstatt einer Sonne, die im Osten aufgeht und im Westen untergeht – Sie werden in Kürze lernen, den richtigen Blickwinkel zu finden. Im Alltag stört uns die verzerrte Sichtweise nicht weiter. Am Ende eines Westerns sehen wir den Cowboy eben lieber in den Sonnenuntergang hineinreiten, als uns vorzustellen, wie er sich aufgrund der Drehung der Erde aus unserem Blickfeld entfernt.

Ganz gleich, ob Sie ein eingeschworener Trinker sind oder nur ein kleines Alkoholproblem haben, Sie können mit der richtigen Sichtweise Unglaubliches gewinnen. Sie möchten nun Alkoholismus so sehen, wie er wirklich ist. Ich habe Sie jedoch auch aufgefordert, skeptisch zu sein. Woher wollen Sie wissen, dass ich Sie nicht doch einer Gehirnwäsche unterziehen will? Keine Sorge, solange Sie aufgeschlossen bleiben, werden Sie die Dinge im rechten Licht sehen. Von erfolgreichen Kursteilnehmern höre ich oft:

*»Ich verstehe es nicht. 99 Prozent von dem, was Sie mir erzählt haben, wusste ich bereits vorher, aber warum sehe ich es nun ganz anders?«*

Beim Alkoholismus handelt es sich im Grunde genommen um eine ganz simple Angelegenheit, sobald Sie ihn ganz durchschaut haben. Diejenigen jedoch, die wir für Alkoholismusexperten halten, haben ihn nicht durchschaut und gehen daher von allen möglichen Annahmen aus, die allesamt falsch sind. Auf diese Weise erscheint diese so einfache Angelegenheit so unglaublich kompliziert. Eine unserer ersten Aufgaben wird es sein, alle Irrtümer und Illusionen aufzudecken. Ich werde nicht versuchen, Sie mit wissenschaftlichen Ausführungen zu blenden. Alles, was Sie selbst beitragen müssen, ist Aufgeschlossenheit und gesunder Menschenverstand. Das Urteil bleibt Ihnen selbst überlassen.

Ein optimistischer Mensch betrachtet eine Flasche als halb voll, ein pessimistischer als halb leer. In der Flasche befindet sich aber exakt die gleiche Menge Flüssigkeit, also hat keiner von beiden eine verzerrte Sichtweise. Optimisten sind tendenziell glückliche Menschen, Pessimisten häufiger niedergeschlagen. Da Sie in diesem Fall die Wahl haben, können Sie die Flasche einfach als halb voll betrachten, das wäre positives Denken. Um eine verzerrte Sichtweise würde es sich handeln, wenn Ihnen eine leere Flasche als voll erscheint oder umgekehrt. Wir werden hier Klartext sprechen.

Vor kurzem traf ich einen ehemaligen Alkoholiker, der schon über zwanzig Jahre trocken war. Während unserer kurzen Unterhaltung sagte er mindestens dreimal: »Ich bin immer nur ein Glas davon entfernt, ein Säufer zu sein!« Ganz

offensichtlich hatte er über zwanzig Jahre lang enorme Willenskraft aufgebracht, fühlte sich aber immer noch verwundbar. Dieses Gefühl der Verwundbarkeit wird sich bei Ihnen nicht einstellen. Haben Sie erst einmal die Wahrheit deutlich erkannt, wird niemand Sie erneut einer Gehirnwäsche über die Fakten des Alkoholismus unterziehen können, und Sie werden voll und ganz die Kontrolle behalten.

Das Beispiel mit der halb vollen und der halb leeren Flasche war vielleicht unglücklich gewählt. Gewiss dachten Sie an eine Flasche mit Ihrem Lieblingstropfen. Doch diese spezielle Flasche, die ich meine, enthält ein hochwirksames Gift. Wenn ich hier von einem Getränk, von Trinken oder einem Trinker spreche, bezieht sich das immer auf den Konsum von Alkohol, es sei denn der Zusammenhang gibt eine andere Bedeutung vor.

Um dem Thema mit der nötigen Aufgeschlossenheit begegnen zu können, ist es notwendig, die Botschaft isoliert von demjenigen zu betrachten, der sie verkündet. Vielleicht gewinnen Sie allmählich den Eindruck, ich sei selbstgefällig. Wenn Sie meine Art nicht mögen oder mit meinem Humor nichts anfangen können, sollten Sie sich dadurch nicht von den wichtigen Botschaften abbringen lassen, die ich Ihnen vermitteln will. Denken Sie bitte immer daran: Alles, was ich schreibe, dient nur dem einen Ziel, Ihnen bei der Befreiung von Ihrem Alkoholproblem zu helfen. Ich entschuldige mich im Voraus für Formulierungen wie »Als Alkoholiker hat er ...«, wenn es streng genommen eigentlich »er oder sie« heißen müsste. Ich bin mir im Klaren, dass sich Alkoholismus nicht auf das männliche Geschlecht beschränkt. Und ich weiß auch, dass chauvinistisches Auftreten ein weiteres Übel ist, zu dessen Beseitigung ich durch Änderung meines