



Anonyme Alkoholiker im deutschsprachigen Raum

DEUTSCHLAND
ÖSTERREICH
SCHWEIZ
SÜDTIROL (ITALIEN)

Die Anonymen Alkoholiker verfolgen in all ihren Beziehungen zur Öffentlichkeit nur einen einzigen Zweck:
dem noch leidenden Alkoholiker zu helfen.

Diese Texte stammen aus der offiziellen Homepage der Anonymen Alkoholiker im deutschsprachigen Raum
(Deutschland, Österreich, Schweiz, Südtirol)

© Copyright AA-Grapevine Inc. New York / Anonyme Alkoholiker Interessengemeinschaft e. V. München
Die Texte unserer Website sind konferenzgenehmigte Literatur. Sie wurden zum Teil aus Gründen der Übersichtlichkeit
und zur Vermeidung von Wiederholungen gekürzt.

Inhalt:

Präambel	2
Die Zwölf Schritte	3
Die Zwölf Traditionen	4
Informationen	
Fragen + Antworten	5
AA-Know-how	8
Was ist Alkoholismus?	9
Wer ist Alkoholiker?	10
AA für Frauen	12
Ein Tipp für junge Leute	18
Lebensgeschichten	20
Daten + Zahlen	
Die Geschichte der Anonymen Alkoholiker	
USA	22
Deutschland	22
Österreich	23
Schweiz	23
Südtirol	23
Zahlen + Fakten	24
Informationen für Fachleute „Über AA“	
<i>Ausgabe 01, Herbst 1998:</i> Zielsetzung der Rundschreiben	26
<i>Ausgabe 02, Herbst 1999:</i>	
Die Bedeutung von Nichtalkoholikern für die Gemeinschaft der Anonymen Alkoholiker	29
<i>Ausgabe 03, Herbst 2000:</i>	
Anonymität: Ein lebenswichtiger Grundstein für die Gemeinschaft der Anonymen Alkoholiker	31
<i>Ausgabe 04, Herbst 2001:</i>	
Zusammenarbeit der Anonymen Alkoholiker mit anderen Institutionen und Organisationen	33
<i>Ausgabe 05, Herbst 2001:</i>	
Zusammenarbeit der Anonymen Alkoholiker mit anderen Institutionen und Organisationen	35
AA aus der Sicht eines Mitglieds	37
Kontakt	46
Angehörige	47



Die Präambel der Anonymen Alkoholiker

Anonyme Alkoholiker sind eine Gemeinschaft von Männern und Frauen, die miteinander ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung teilen, um ihr gemeinsames Problem zu lösen und anderen zur Genesung vom Alkoholismus zu verhelfen.

Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit ist der Wunsch, mit dem Trinken aufzuhören.

Die Gemeinschaft kennt keine Mitgliedsbeiträge oder Gebühren, sie erhält sich durch eigene Spenden.

Die Gemeinschaft AA ist mit keiner Sekte, Konfession, Partei, Organisation oder Institution verbunden; sie will sich weder an öffentlichen Debatten beteiligen, noch zu irgendwelchen Streitfragen Stellung nehmen.

Unser Hauptzweck ist, nüchtern zu bleiben und anderen Alkoholikern zur Nüchternheit zu verhelfen.

Mehr zur Präambel der Anonymen Alkoholiker

Die Präambel der Anonymen Alkoholiker beschreibt kurz und exakt das Tun und Lassen der Gemeinschaft AA. Für viele Außenstehende zu kurz.

Deshalb einige Erläuterungen:

Die Anonymen Alkoholiker sind Menschen aller Völker, Kulturen, Bekenntnisse und sozialer Schichten, die ein gemeinsames Problem haben – den Alkoholismus. Um ihr Problem, die Alkoholabhängigkeit, lösen zu können, schließen sich die Anonymen Alkoholiker zu Gruppen zusammen. Bei den meist wöchentlichen Gruppentreffen (Meetings) sprechen sie von ihren eigenen Erfahrungen mit dem Trinken, dem Aufhören und dem Leben ohne Alkohol: der einzigen Genesungsmöglichkeit.

Aus diesen Meetinggesprächen schöpfen die teilnehmenden Alkoholiker immer wieder aufs Neue Erfahrung, Kraft und Hoffnung für ihr eigenes Leben, das sie in Selbstverantwortung führen wollen. Jeder muss seine Genesung – ein Leben ohne Alkohol – selbst in Angriff nehmen. Die Gemeinschaft AA, die Gruppen, die Genesenden zeigen nur die Lösungsmöglichkeit, Lösungswege auf.

Mit dem Trinken kann nur aufhören, wer den Wunsch dazu hat. Jeder, der diesen Wunsch verspürt, ist im Meeting willkommen.

Die AA-Gruppen, die als Gesamtheit die Gemeinschaft AA bilden, sind in sich völlig selbständig. Alkoholiker helfen sich und anderen, „trocken“ zu werden und zu bleiben. Durch eigene Spenden tragen sie auch die entstehenden Kosten. AA-Gruppen wie auch die Gemeinschaft als Ganzes sollten von außen kommende Unterstützung ablehnen, da selbst wohlgemeinte Spenden abhängig machen können.

Die Gemeinschaft der Anonymen Alkoholiker bewahrt ihre Unabhängigkeit und Einigkeit weiterhin, indem sie sich nicht mit Institutionen und Personen verbindet oder sich zu den Streitfragen unserer Zeit äußert. Die Anonymen Alkoholiker stellen ihr gemeinsames Problem, ihre Abhängigkeit vom Alkohol, in den Mittelpunkt all ihrer Bemühungen um Genesung vom Alkoholismus. Wäre es anders, hätte sich die Gemeinschaft AA nicht weltweit ausbreiten können.

Die Anonymen Alkoholiker versuchen, ein glückliches, zufriedenes Leben zu führen. Durch ihr Beispiel im Meeting und im täglichen Leben zeigen sie noch leidenden Alkoholikern einen Weg aus dem Alkoholismus.

Die Gemeinschaft versetzt Alkoholiker in die Lage, sich selbst zu helfen.



Die Zwölf Schritte der Anonymen Alkoholiker

1. Schritt

Wir gaben zu, dass wir dem Alkohol gegenüber machtlos sind – und unser Leben nicht mehr meistern konnten.

2. Schritt

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

3. Schritt

Wir fassten den Entschluss, unseren Willen und unser Leben der Sorge Gottes – wie wir Ihn verstanden – anzuvertrauen.

4. Schritt

Wir machten eine gründliche und furchtlose Inventur in unserem Inneren.

5. Schritt

Wir gaben Gott, uns selbst und einem anderen Menschen gegenüber unverhüllt unsere Fehler zu.

6. Schritt

Wir waren völlig bereit, all diese Charakterfehler von Gott beseitigen zu lassen.

7. Schritt

Demütig baten wir Ihn, unsere Mängel von uns zu nehmen.

8. Schritt

Wir machten eine Liste aller Personen, denen wir Schaden zugefügt hatten und wurden willig, ihn bei allen wieder gutzumachen.

9. Schritt

Wir machten bei diesen Menschen alles wieder gut – wo immer es möglich war –, es sei denn, wir hätten dadurch sie oder andere verletzt.

10. Schritt

Wir setzten die Inventur bei uns fort, und wenn wir Unrecht hatten, gaben wir es sofort zu.

11. Schritt

Wir suchten durch Gebet und Besinnung die bewusste Verbindung zu Gott – wie wir Ihn verstanden – zu vertiefen.
Wir baten Ihn nur, uns Seinen Willen erkennbar werden zu lassen und uns die Kraft zu geben, ihn auszuführen.

12. Schritt

Nachdem wir durch diese Schritte ein spirituelles Erwachen erlebt hatten, versuchten wir, diese Botschaft an Alkoholiker weiterzugeben und unser tägliches Leben nach diesen Grundsätzen auszurichten.



Die Zwölf Traditionen der Anonymen Alkoholiker

1. Tradition

Unser gemeinsames Wohlergehen sollte an erster Stelle stehen; die Genesung des Einzelnen beruht auf der Einigkeit der Anonymen Alkoholiker.

2. Tradition

Für den Sinn und Zweck unserer Gruppe gibt es nur eine höchste Autorität – einen liebenden Gott, wie Er sich in dem Gewissen unserer Gruppe zu erkennen gibt. Unsere Vertrauensleute sind nur betraute Diener; sie herrschen nicht.

3. Tradition

Die einzige Voraussetzung für die AA-Zugehörigkeit ist der Wunsch, mit dem Trinken aufzuhören.

4. Tradition

Jede Gruppe sollte selbständig sein, außer in Dingen, die andere Gruppen oder die Gemeinschaft der AA als Ganzes angehen.

5. Tradition

Die Hauptaufgabe jeder Gruppe ist, unsere AA-Botschaft zu Alkoholikern zu bringen, die noch leiden.

6. Tradition

Eine AA-Gruppe sollte niemals irgendein außen stehendes Unternehmen unterstützen, finanzieren oder mit dem AA-Namen decken, damit uns nicht Geld-, Besitz- und Prestigeprobleme von unserem eigentlichen Zweck ablenken.

7. Tradition

Jede AA-Gruppe sollte sich selbst erhalten und von außen kommende Unterstützungen ablehnen.

8. Tradition

Die Tätigkeit bei den Anonymen Alkoholikern sollte immer ehrenamtlich bleiben, jedoch dürfen unsere zentralen Dienststellen Angestellte beschäftigen.

9. Tradition

Anonyme Alkoholiker sollten niemals organisiert werden. Jedoch dürfen wir Dienst-Ausschüsse und -Komitees bilden, die denjenigen verantwortlich sind, welchen sie dienen.

10. Tradition

Anonyme Alkoholiker nehmen niemals Stellung zu Fragen außerhalb ihrer Gemeinschaft; deshalb sollte auch der AA-Name niemals in öffentliche Streitfragen verwickelt werden.

11. Tradition

Unsere Beziehungen zur Öffentlichkeit stützen sich mehr auf Anziehung als auf Werbung. Deshalb sollten wir auch gegenüber Presse, Rundfunk, Film und Fernsehen stets unsere persönliche Anonymität wahren.

12. Tradition

Anonymität ist die spirituelle Grundlage aller unserer Traditionen, die uns immer daran erinnern soll, Prinzipien über Personen zu stellen.

Fragen + Antworten

Was ist AA?

Diese Frage soll eigentlich der gesamte Text beantworten.

Kürzer kann man sagen: Die Anonymen Alkoholiker sind Männer und Frauen, die entdeckt und eingestanden haben, dass der Alkohol ein Problem für sie geworden ist. Sie bilden eine weltweite Gemeinschaft, in der sie einander helfen, nüchtern zu bleiben. Jeder, der den Wunsch hat, mit dem Trinken aufzuhören, ist den AA willkommen.

Da alle Mitglieder selbst Alkoholiker sind, haben sie ein besonderes Verständnis füreinander. Sie haben diese Krankheit – den Alkoholismus – am eigenen Leibe verspürt und in der Gemeinschaft gelernt, sie zum Stillstand zu bringen, indem sie Tag für Tag ganz ohne Alkohol leben.

So werden sie bei den AA „genesende Alkoholiker“.

Wie helfen die AA?

Die Anonymen Alkoholiker treffen sich regelmäßig, um ihre Erfahrungen und Erkenntnisse auszutauschen. Durch den ständigen Kontakt mit den genesenden AA-Freunden, das Gefühl der Gemeinschaft und der Freundschaft kann der Zwang zum Trinken durchbrochen werden.

Der „Neuling“ lernt, den Alkohol nur für den heutigen Tag stehen zu lassen. Anstatt dem Alkohol für alle Zeiten abzuschwören oder sich Sorgen zu machen, ob er morgen trocken bleiben kann, konzentriert sich der Alkoholiker darauf, jetzt und heute nicht zu trinken.

Sobald er keinen Alkohol mehr trinkt, bekommt er einen Teil seiner Krankheit in den Griff – sein Körper erhält die Möglichkeit, sich zu erholen. Wenn er nüchtern bleiben will, braucht er aber auch einen gesunden Verstand und ein gesundes Gefühlsleben.

So beginnt der Alkoholiker sein verworrenes Denken und seine unglücklichen Gefühle zurechtzurücken, indem er die „Zwölf Schritte“ der AA anzuwenden versucht. Diese Schritte empfehlen Gedanken und Taten, die ihn in ein zufriedenes Leben führen können.

Dem „Neuling“ wird auch empfohlen, regelmäßig in AA-Meetings zu gehen, um mit anderen Alkoholikern in Verbindung zu bleiben und aus dem Genesungsprogramm zu lernen.

Wer gehört zu den AA?

Der Definition nach sind die AA eine Gemeinschaft, die nur Alkoholikern offen steht. Wir bestimmen nicht, ob jemand Alkoholiker ist. Wenn jemand ein Trinkproblem hat, kann er jederzeit zu uns kommen, um sich darüber auszusprechen.

Er selbst mag dann bestimmen, ob auch er ein Alkoholiker ist (beachte: das hängt nicht von der Menge Alkohol ab, die jemand zuweilen oder oft zu sich nimmt!).

Aus eigener Erfahrung wissen wir, wie schwer es ist, zur Erkenntnis zu gelangen, Alkoholiker zu sein. Wenn Sie zweifeln und sich Sorgen über Ihr Trinken machen, wenn Sie jemals auch nur in Gedanken den Wunsch gehegt haben, Ihnen möge in dieser Hinsicht geholfen werden, dann kommen Sie auf alle Fälle doch einmal zu uns zum Gespräch.

Wie stelle ich den Kontakt her?

Besuchen Sie eines unserer Meetings, wenden Sie sich an eine der Kontaktstellen oder schreiben Sie uns eine E-Mail.

Selbstverständlich wird alles, was Sie uns schreiben oder erzählen, vollkommen vertraulich behandelt. Bedenken Sie, dass Sie es mit Menschen zu tun haben, die selbst die dunkelste Periode des Elends und der Verzweiflung durchgemacht haben, bevor sie den Weg zur Genesung fanden.

Sie können auch an eine der folgenden Adressen schreiben:

Gemeinsames Dienstbüro
Anonyme Alkoholiker Interessengemeinschaft e.V.
Lotte-Branz-Straße 14, D-80939 München

Telefon 0049-(0)89-316 95 00 Fax 0049-(0)89-316 51 00

Postanschrift:
Gemeinsames Dienstbüro
Anonyme Alkoholiker Interessengemeinschaft e.V.
Postfach 460227, D-80910 München

E-Mail: info@anonyme-alkoholiker.de



Was kostet die Mitgliedschaft?

Die Mitgliedschaft in der Gemeinschaft wird bezahlt mit der bitteren Erfahrung oft jahrelanger Schwierigkeiten und mit vielen vorangegangenen fruchtlosen Bemühungen, Genesung zu finden. Davon abgesehen, kostet es Sie insgesamt nichts.

Wir kennen keine obligatorischen Beiträge, wenn auch unsere Gruppen die Miete unserer Räumlichkeiten, die Druckkosten der Prospekte und anderer AA-Literatur bezahlen müssen.

Was verlangen die AA von uns?

Wir bieten Ihnen keine zeitlich begrenzte Kur.

Wir gehen davon aus, dass der Alkoholismus unheilbar ist, dass jedoch ein Alkoholiker sein Leben normal verbringen kann, vorausgesetzt, dass er einige einfache Änderungen in seiner Lebensweise vornimmt und diese einhält. Aus Erfahrung wissen wir, dass dies am besten in Gesellschaft derer geschieht, die sich mit demselben Problem beschäftigen. Wir wissen auch, dass jemand, der das AA-Programm akzeptiert, nicht mehr daran denkt, seine Freunde zu verlassen.

Jedem, der nach einer gewissen Zeit die Gemeinschaft dennoch verlassen will, steht dies völlig frei.

Gibt es Vorschriften bei den AA?

AA kennen keine Vorschriften.

Sie geben lediglich mit ihren Zwölf Schritten und Zwölf Traditionen Ratschläge und Anregungen.

Diese 24 Regeln beinhalten ein Wiedergenesungs-Programm, welches mit Hilfe jahrelanger Erfahrungen von Alkoholikern zusammengestellt worden ist.

Jeder kann auf seine eigene Art und Weise nach diesem Programm leben.

Welchen Menschen begegnen Sie in dieser Gemeinschaft?

Bei den Anonymen Alkoholikern werden Sie Leute jeden Standes, jeder Religion und Geisteshaltung, jeder Rasse und Nationalität, alte und junge Männer und Frauen antreffen.

Ihnen allen ist eines gemeinsam: Sie können keinen Alkohol vertragen und versuchen, in der Gemeinschaft auf möglichst natürliche und wirksame Weise ihre Krankheit zum Stillstand zu bringen. Alkoholiker helfen Alkoholikern; bei den AA werden Sie keine Nichtalkoholiker als Sachverständige, Leiter oder Therapeuten finden.

Was können Ihnen die AA bieten?

Von den AA dürfen Sie keine „Behandlung“ im medizinischen, kirchlichen oder sozialen Sinne erwarten.

Wir haben weder die finanziellen Mittel noch die Befugnis, Sie bei der Arbeitssuche, bei der Wiederherstellung Ihrer Familienbeziehungen oder bei der Lösung eines jener vielen sozialen Probleme zu unterstützen. Hierbei werden Ihnen Ärzte und Fürsorger des Gesundheits- und Sozialwesens behilflich sein.

Die AA jedoch bieten Ihnen die wichtigste Hilfe: die gegenseitige Aussprache, die Gemeinsamkeit der Erfahrungen und die ständige Hilfsbereitschaft zu jeder Tages- und Nachtzeit. Bei den AA werden Sie vorbehaltlos akzeptiert. In unserer Gemeinschaft werden Sie lernen, sich wieder sicher im Leben zu bewegen – so dass Sie schließlich wieder als vollwertiges Mitglied der menschlichen Gesellschaft anerkannt werden.

Was sind AA-Meetings?

Meetings heißen die regelmäßig stattfindenden Gruppentreffen der Anonymen Alkoholiker.

Im Allgemeinen werden sie an jeweils gleicher Stelle einmal oder mehrmals wöchentlich zu festgelegten Zeiten abgehalten.



Die drei gängigen Meetingsformen:

Im geschlossenen Meeting

treffen sich nur Alkoholiker und alle, die den ehrlichen Wunsch haben, mit dem Trinken aufzuhören. Jeder, der etwas zu sagen oder zu fragen hat oder sich der Gruppe mitteilen will, kann dies tun.

Dabei spricht jeder nur für sich und über sich selbst – seine eigenen Gefühle. Namen sollen nicht genannt, Kritik soll nicht geübt und Ratschläge nicht erteilt werden. In den geschlossenen Meetings kann der Alkoholiker die Fähigkeit entwickeln – durch die Offenheit und das ehrliche Bekenntnis der anderen –, sich selber zu erkennen. Er lernt, seine eigenen Schwächen, Fehler und Handlungsweisen selbstkritisch zu betrachten und sie schließlich zu offenbaren.

Irgendein anderer AA wird die gleichen Schwierigkeiten gehabt haben und kann schildern, wie er damit fertig geworden ist, und was er heute anders macht als früher. Die Erkenntnis, mit seinem Problem nicht alleine dazustehen, und das Gefühl, verstanden zu werden, machen Mut. Die Beispiele anderer, die aus scheinbar auswegloser Lage einen neuen Start ins Leben gefunden haben, geben Hoffnung.

Die wahre Bedeutung des eigenen Anteils bei seinen Schwierigkeiten erkennt der AA oft erst bei der Aussprache.

Am offenen Meeting

nehmen außer Alkoholikern auch Familienangehörige, Freunde, Verwandte oder sonst Interessierte teil.

Der Meetingsablauf unterscheidet sich im Allgemeinen nicht von dem des geschlossenen Meetings, die Gesprächsthemen und -inhalte liegen jedoch meist – durch die Teilnahme von Nichtalkoholikern – auf einer anderen Ebene.

Das öffentliche Informationsmeeting

ist dann angebracht, wenn der Interessentenkreis im offenen Meeting zu groß wird oder eine Gruppe eine größere Personenzahl erreichen will. Bei dieser Gelegenheit ist jeder willkommen, der sich angesprochen fühlt. Diese Meetingsform erlaubt es auch, Fachreferenten zum Thema Alkoholismus sprechen zu lassen. Neben auswärtigen AA-Freunden (wegen der Anonymität am eigenen Ort) können als Redner also auch der Gemeinschaft nahestehende Ärzte, Therapeuten, Pfarrer oder Mitarbeiter der sozialen Dienste zu Wort kommen.

Was tun die AA nicht?

Viele falsche Vorstellungen über die Gemeinschaft AA lassen sich besser durch Abgrenzung korrigieren:

1. Die Gemeinschaft AA bietet keine Sozialdienste an, stellt weder Unterkunft noch Verpflegung, Kleidung, Arbeit oder Geld zur Verfügung. Sie hilft dem Alkoholiker, nüchtern zu bleiben, so dass er für all diese Dinge selbst sorgen kann.
2. Die Gemeinschaft AA ist keine medizinische Organisation, verabreicht keine Medikamente und bietet keine psychiatrische Beratung.
3. Die Gemeinschaft AA unterhält keine Krankenhäuser, Heime oder Sanatorien und leistet keine Krankenpflege.
4. Die Gemeinschaft AA ist keine religiöse Vereinigung. Jeder Anonyme Alkoholiker ist frei, sich seine persönliche Meinung über den Sinn des Lebens zu bilden.
5. Die Gemeinschaft AA ist keiner Organisation verbunden, arbeitet jedoch mit Organisationen zusammen, die auf dem Gebiet des Alkoholismus tätig sind. Einige Anonyme Alkoholiker arbeiten bei derartigen Organisationen, aber in ihrem eigenen Namen, nicht als Vertreter der AA.
6. Die Gemeinschaft AA nimmt von Außenstehenden kein Geld an, weder von Privatpersonen noch von Behörden oder Institutionen.
7. Die Gemeinschaft AA kontrolliert ihre Mitglieder in keiner Weise. Jeder entscheidet selbst, ob er trinkt oder nicht. Die AA hilft dem Alkoholiker lediglich, sich selbst zu helfen. Deshalb kann eine Meetingteilnahme oder Alkoholenthaltbarkeit nicht bescheinigt werden.
8. Die Gemeinschaft AA wirbt nicht um Mitglieder. Sie ist für Alkoholiker da, die mit dem Trinken aufhören wollen.
9. Es werden keine Akten oder Mitgliederlisten geführt. Die Gemeinschaft AA hat die Anonymität zum Prinzip erhoben.
10. Die Gemeinschaft AA behauptet nicht, sie hätte die einzige Lösung für das Alkoholproblem gefunden. Sie ist auch keine Abstinenzbewegung.



AA-Know-how

Einige Worte zu Begriffen, die im Zusammenhang mit dem Wirken der Gemeinschaft der Anonymen Alkoholiker immer wieder genannt werden.

Das Programm – Die Zwölf Schritte

Für einen Alkoholiker, der ein Leben ohne Alkohol führen will, genügt es nicht, dass er das „erste Glas“ stehen lässt. Er braucht ein geistiges Programm für sein zukünftiges Leben. Die Anonymen Alkoholiker haben ihr „Programm“ in „Zwölf Schritte“ eingeteilt.

Der Erste Schritt:

„WIR GABEN ZU, DASS WIR DEM ALKOHOL GEGENÜBER MACHTLOS SIND – UND UNSER LEBEN NICHT MEHR MEISTERN KONNTEN“

ist die notwendige Voraussetzung für einen neuen Anfang. Die übrigen elf Schritte sind Empfehlungen, gewonnen aus bitteren Erfahrungen unzähliger Alkoholiker, die dem Einzelnen helfen sollen, sein nüchternes Leben einzurichten – zu genesen.

Die Zwölf Traditionen

Die „Zwölf Traditionen“ sind der Wegweiser für die Arbeit der Gruppen innerhalb und außerhalb der Gemeinschaft.

Zwei Beispiele sollen das verdeutlichen:

Fünfte Tradition: „Die Hauptaufgabe jeder Gruppe ist, unsere AA-Botschaft zu Alkoholikern zu bringen, die noch leiden.“

Siebte Tradition: „Jede AA-Gruppe sollte sich selbst erhalten und von außen kommende Unterstützungen ablehnen.“

Anonymität

Die Anonymität ist der Gemeinschaft aus drei Gründen sehr wichtig und deshalb in der Zwölften Tradition verankert.

1. Jeder, der sich an AA mit der Bitte um Hilfe wendet, muss sicher sein, dass seine Identität und sein Problem in AA bleiben. Deswegen sprechen sich die Mitglieder mit Vornamen an und interessieren sich nicht für die Stellung des anderen im öffentlichen Leben. Es gibt weder Akten noch Mitgliederkarteien.

2. Durch die Wahrung der Anonymität des Einzelnen in der Öffentlichkeit, besonders vor den Medien, soll und kann sich kein AA auf Kosten der Gemeinschaft profilieren, persönliche Anerkennung und Einfluss suchen. Diese Zurückhaltung bedeutet Einordnung in die Gemeinschaft der Anonymen Alkoholiker, die nur als Ganzes bestehen kann. Die Gemeinschaft der AA ihrerseits stellt keine Personen oder Persönlichkeiten, die nach ihrem Programm leben, in den Vordergrund. Sie bewahrt sich damit ihre Unabhängigkeit vom Schicksal Einzelner. Anonymität im Umgang mit der Öffentlichkeit schützt den Einzelnen und die Gemeinschaft vor unerwünschter Popularität.
3. Durch die Anonymität werden die hierarchischen Strukturen der Umwelt außer Kraft gesetzt. Die Alkoholiker sind gleich in ihrer Krankheit. In der Gruppe zählt nur die Aussage, nicht die Person.

Abkürzungen

AA	Anonyme Alkoholiker
AAWS	AA World Services (AA-Weltdienste)
AK	Arbeitskreis
Al-Anon	abgeleitet von Alcoholics Anonymous – Angehörige und Freunde von Alkoholikern
Alateen	Jugendliche Angehörige, Freunde und Kinder von Alkoholikern
AM	Arbeitsmeeting
Chairman	Meetingssprecher
DA	Dienstausschuss (z. B. auf der GDK = Gemeinsame Dienstkonferenz)
DM	Dienstemeeting
ESM	European Service Meeting – Europäisches Dienstemeeting
GDA	Gemeinsamer Dienstausschuss
GDB	Gemeinsames Dienstbüro (zur Zeit in München)
GDK	Gemeinsame Dienstkonferenz
GDV	Gemeinsamer Dienstvertreter
GSO	General Service Office – Dienstbüro in New York
IG	Intergruppe
IKK	Interne Kommunikation
NA	Nichtalkoholiker
ÖA	Öffentlichkeitsarbeit
RG	Region, Regionalgruppe
SB	Sachbearbeiter (z.B. für Öffentlichkeitsarbeit, Finanzen, Literatur, Internet)
TOP	Tagesordnungspunkt
VKA	Vorbereitender Konferenzausschuss
VV	Vollversammlung
WDM	Weltdienstmeeting



Was ist Alkoholismus?

Alkoholismus ist eines der großen Gesundheitsprobleme unserer Zeit. Er schädigt nicht nur den Alkoholiker. Andere haben ebenfalls unter den Auswirkungen des Alkoholismus zu leiden: zu Hause, am Arbeitsplatz, auf der Straße.

Ärzte und Wissenschaftler versuchen seit langem, eine allgemein gültige Erklärung für die Ursachen der Alkoholkrankheit zu finden.

Die Weltgesundheitsorganisation der Vereinten Nationen bezeichnet Alkoholismus als Krankheit. Für die Bundesrepublik Deutschland hat das Bundessozialgericht den Alkoholismus als Krankheit anerkannt. In Österreich wurde Alkoholismus 1953 vom Hauptverband der österreichischen Sozialversicherungsträger als Krankheit anerkannt.

Die Anonymen Alkoholiker beteiligen sich gemäß ihrer Präambel nicht an öffentlichen Auseinandersetzungen über den Alkoholismus.

So wie es die Anonymen Alkoholiker sehen, ist Alkoholismus eine Krankheit. Der Alkoholiker kann sein Trinken nicht kontrollieren. Er ist vom Alkohol abhängig. Nach unserer Erfahrung ist der Alkoholiker körperlich, geistig und seelisch krank. Wenn er nicht mit dem Trinken aufhört, wird sich sein Alkoholismus in der Regel verschlimmern. Nach Meinung der AA kann man Alkoholismus nur zum Stillstand bringen. Dazu gehört totale Abstinenz und die Änderung der Lebensführung im weitesten Sinne – z. B. durch Leben im AA-Programm. Diesen Zustand nennen die Anonymen Alkoholiker Genesung. Verletzt ein genesender Alkoholiker die Abstinenz, fällt er wieder in den Zustand des abhängigen Trinkens zurück.

Daraus ergibt sich die Empfehlung der Anonymen Alkoholiker:

Lass heute das erste Glas stehen!



Wer ist Alkoholiker?

Ob Sie Alkoholiker sind und ob Ihnen das Programm und die Lebensweise der AA helfen können, müssen Sie selbst entscheiden. Niemand aus der Gemeinschaft der Anonymen Alkoholiker kann Ihnen diese Entscheidung abnehmen.

Hier sind einige der Fragen, die uns gestellt wurden und deren ehrliche Beantwortung uns geholfen hat, unsere Krankheit zu akzeptieren. Mit Hilfe der Gemeinschaft der AA bauten wir unser neues Leben auf.

Bitte versuchen Sie, auf die nachstehenden Fragen ehrlich zu antworten. Denken Sie daran, dass es keine Schande ist, ein gesundheitliches Problem zu haben. Erst wenn Sie dieses Problem erkannt haben, werden Sie eine Lösung dafür finden.

Sind Sie Alkoholiker?

Was können die Anonymen Alkoholiker für Sie tun?

Ja Nein

- Haben Sie jemals versucht, für eine Woche oder für einen bestimmten Zeitraum mit dem Trinken aufzuhören?*

Die meisten von uns nahmen sich oft vor, nicht mehr zu trinken. Wir machten unseren Angehörigen, Freunden und Arbeitgebern ernst gemeinte Versprechungen. Wir legten feierliche Gelübde ab. Nichts half, bis wir endlich den Weg zu den AA fanden. Von da an nahmen wir uns Zeit, versprachen nichts, weder uns selbst noch anderen. Wir konzentrierten uns nur darauf, heute das erste Glas stehen zu lassen, für vierundzwanzig Stunden nichts zu trinken. Wir blieben an diesem Tag nüchtern.

- Haben Sie sich über die Ratschläge anderer geärgert, die Sie veranlassen wollen, mit dem Trinken aufzuhören?*

Viele Menschen versuchen, dem Problemtrinker zu helfen. Aber die meisten Alkoholiker ärgern sich über die mehr oder minder gut gemeinten Ratschläge, wenn es um ihr Trinken geht. Die AA erwarten von keinem Menschen, dass er ihren Rat annimmt. Wenn wir gefragt werden, berichten wir über unsere eigenen Erfahrungen und geben ein paar praktische Anregungen für ein Leben ohne Alkohol.

- Haben Sie jemals versucht, durch einen Wechsel von einem alkoholischen Getränk zu einem anderen Ihr Trinken unter Kontrolle zu bringen?*

Wir waren immer auf der Suche nach einem ungefährlichen Trinkrezept. Wir wechselten vom Weinbrand zum Wein oder zum Bier. Wir setzten unsere Hoffnung auf Mineralwasser und tranken nur noch „Gespritzte“. Wir kippten klare Schnäpse, statt die gefährlichen Mixgetränke zu schlürfen. Wir versuchten sogar, nur zu bestimmten Zeiten zu trinken. Aber mit welchem Rezept wir es auch versuchten, am Ende waren wir wieder unweigerlich betrunken.

- Haben Sie während des letzten Jahres Ihren Morgentrunke oder Ihren „Frühschoppen“ genommen?*

Die meisten von uns sind aus eigener Erfahrung überzeugt, dass die Antwort auf diese Frage einen fast sicheren Hinweis gibt, ob jemand noch „normal“ trinken kann, oder ob er schon auf dem Wege ist, Alkoholiker zu werden.

- Beneiden Sie Menschen, die trinken können, ohne in Schwierigkeiten zu kommen?*

Offensichtlich können Millionen Menschen trinken, ohne sich selbst oder anderen damit zu schaden. Haben Sie sich nicht schon manchmal gewundert, warum bei Ihnen der Genuss von Alkohol oft eine Kette von schrecklichen Folgen nach sich gezogen hat?

- Ist das Trinken für Sie im vergangenen Jahr zu einer nach und nach immer schwerer zu lösenden Frage geworden?*

Medizinische Untersuchungen beweisen, dass der Alkoholismus eine fortschreitende Krankheit ist. Für Menschen, die einmal die Kontrolle über ihr Trinken verloren haben, wird das Alkoholproblem immer schwieriger und verschwindet nie wieder. Dem Alkoholiker bleiben nur zwei sich gegenseitig ausschließende Möglichkeiten: Entweder er trinkt oder er enthält sich zeit seines Lebens des Alkohols in jeder Form. Die Wahl zwischen den beiden Möglichkeiten ist einfach, meinen wir.

- Haben Sie durch Ihr Trinken zu Hause Schwierigkeiten?*

Viele Alkoholiker behaupten, nur wegen ihrer häuslichen Schwierigkeiten zu trinken. Wir wissen aber aus Erfahrung, dass solche Schwierigkeiten nie durch unser unkontrolliertes Trinken gelöst werden. Im Gegenteil, sie werden nur schlimmer.



- Versuchen Sie bei gesellschaftlichen Anlässen einige Gläser „außer der Reihe“ zu bekommen, wenn das Angebot an Getränken beschränkt ist?*

Wenn wir bei solchen Gelegenheiten unbedingt anwesend sein mussten, pfl egten wir uns vorher zu „stärken“. Wir versuchten uns auch mehr zu besorgen, als uns der Gastgeber zuge dacht hatte. Zur Not konnten wir uns aus dem Flachmann, unserer stillen Reserve, selbst versorgen. Hinterher gestatteten wir uns noch einige Runden – gewissermaßen als Belohnung.

- Sind Sie trotz gegenteiligen Beweises nach wie vor der Meinung, aus eigenem Willen mit dem Trinken aufhören zu können, wenn und wann immer Sie wollen?*

Bei Problemtrinkern scheint die Selbsttäuschung eine natürliche Sache zu sein. Die meisten von uns Anonymen Alkoholikern haben wiederholt versucht, ohne fremde Hilfe mit dem Trinken aufzuhören. Geschafft haben wir es nie.

- Haben Sie durch Ihr Trinken im vergangenen Jahr zeitweise Ihre Arbeit versäumt?*

Als wir noch tranken und tagelang unsere Arbeit versäumten, gaben wir alle möglichen Leiden als Entschuldigung für unser Fernbleiben an. In Wirklichkeit betrogen wir uns selbst: Wir schoben die Folgeerkrankungen vor und konnten oder wollten den wahren Grund, die Alkoholkrankheit, nicht erkennen.

- Ist Ihnen während des Trinkens schon mal der „Film gerissen“, fehlte Ihnen am Tag danach die Erinnerung an ein paar Stunden?*

Solche Gedächtnislücken tauchen immer wieder als Schwerpunkte in den Trinkergeschichten Anonymer Alkoholiker auf. Nachdem wir uns zu unserer Krankheit bekannt haben, wissen wir heute viel über die wirkliche Not, in der wir waren, als wir „abgeschaltet“ hatten und ohne Verantwortung handelten.

- Hatten Sie jemals das Gefühl, mehr aus Ihrem Leben machen zu können, wenn Sie nicht mehr trinken würden?*

Ihre Schwierigkeiten können die Anonymen Alkoholiker Ihnen nicht abnehmen, die müssen Sie selbst lösen. Ist der Alkohol aber Ihr Problem, mit dem Sie allein nicht fertig werden, wollen wir Ihnen zeigen, wie Sie ohne Gedächtnislücken, Katzenjammer, Gewissensbisse und Selbstmitleid – den Folgeerscheinungen übermäßigen Trinkens – ein neues Leben führen können.

Wer einmal zum Alkoholiker geworden ist, bleibt Alkoholiker für sein ganzes Leben. Wir AA lassen das „erste Glas“ stehen, dessen Genuss unweigerlich den Anfang des erneuten Abstiegs für jeden von uns bedeuten würde. Jeder Alkoholiker, der es schafft, jenes oft zitierte erste Glas stehen zu lassen, wird mit sich und dem Leben wieder fertig. Familiäre, berufliche und finanzielle Schwierigkeiten lassen sich lösen, wenn man nüchtern ist. Erfolg, Glück und Zufriedenheit stellen sich nach und nach ein.

Lassen Sie uns noch einmal auf die vorstehenden Fragen und Ihre Antworten zurückkommen. Wir hoffen, Sie haben so ehrlich wie möglich geantwortet. Wie oft mussten Sie das JA ankreuzen? Sollten Sie viermal oder noch öfter mit JA geantwortet haben, scheinen Sie durch Ihr Trinken in einer schwierigen Lage zu sein, die ein schnelles Handeln von Ihnen fordert.

Warum sagen wir das? Weil die Erfahrung vieler Anonymer Alkoholiker uns einige grundsätzliche Erkenntnisse über Wesen und Verhalten des Problem-Trinkers vermittelt hat und weil wir uns selbst und das Alkoholproblem kennen.

Nur Sie allein können sagen, ob Sie Alkoholiker sind und ob die AA etwas für Sie tun können. Sollten Sie darauf mit JA antworten, zeigen wir Ihnen gern, wie wir es geschafft haben, das „erste Glas“ stehen zu lassen und mit dem Trinken aufzuhören.

Sollten Sie aber noch nicht zugeben können, dass Ihr Trinken für Sie ein Problem ist und der Alkohol Sie in eine schwierige Lage gebracht hat, dann machen wir Ihnen den Vorschlag, diesem Problem Ihre ständige Aufmerksamkeit zu schenken.

Die Gemeinschaft der Anonymen Alkoholiker wird Ihnen immer offen stehen, wenn Sie unsere Hilfe brauchen, denn:

Ich bin verantwortlich ...

wenn irgendjemand irgendwo um Hilfe ruft, möchte ich, dass die Hand der AA immer ausgestreckt ist, denn: Ich bin verantwortlich!

Sie können auch an eine der folgenden Adressen schreiben:

Gemeinsames Dienstbüro
Anonyme Alkoholiker Interessengemeinschaft e.V.
Lotte-Branz-Straße 14, D-80939 München

Telefon 0049-(0)89-316 95 00 Fax 0049-(0)89-316 51 00

Postanschrift:
Gemeinsames Dienstbüro
Anonyme Alkoholiker Interessengemeinschaft e.V.
Postfach 460227, D-80910 München

E-Mail: info@anonyme-alkoholiker.de



AA für Frauen

Gerichtet an eine Frau, die noch trinkt, aber bereits ahnt, dass sie ein Problem hat.

Brief an eine alkoholkrankte Frau

von Margaret Lee Runbeck

Wenn ich Ihnen gegenüber auf der anderen Straßenseite wohnte, wenn ich sehen könnte, wie Sie tapfer, aber hoffnungslos gegen Ihr Leiden ankämpfen, wenn ich Sie manchmal anspräche und Sie einem Zusammentreffen mit mir nicht ausweichen könnten, würde ich es nicht wagen, das zu sagen, was ich Ihnen jetzt sagen möchte. Sie würden mich auch gar nicht reden lassen, weil Sie Angst vor mir hätten. Sie dächten, auch ich wäre in die weltweite Verschwörung gegen Sie verwickelt. Sie nähmen es mir übel, dass ich eine Ahnung von Ihren geheimen Qualen habe.

Und wenn wir uns in die Augen sähen, fände ich keine Worte, Ihnen zu sagen, dass ich Sie gerne anschau. Ich könnte Ihnen nicht sagen, dass ich wirklich nichts an Ihnen finde, was zu verachten, zu verspotten oder eine Moralpredigt wert wäre, weil Sie mich nicht darüber sprechen ließen, was Ihre verhängnisvolle Krankheit ausmacht. Wir würden beide so tun, als gäbe es sie nicht.

Deshalb muss ich Ihnen schreiben. Ich schreibe Ihnen einen Brief und lege ihn an einen sicheren Platz, wo Sie ihn finden, vor ihrer Familie verbergen und dann lesen werden.

Sie und ich haben zunächst nur eines gemeinsam: Wir beide wissen, dass Sie sich insgeheim wegen ihres Trinkens zu Tode ängstigen.

Es ist ohne Bedeutung, wie alt Sie sind und wer Sie sind – eine Studentin, eine junge Mutter, eine Karriere-Frau, die Gattin des prominentesten Bürgers Ihrer Stadt oder eine ehrwürdige Großmutter. Sie können selbstbewusst sein, der Mittelpunkt jeder Party oder eine ängstliche kleine Person mit Minderwertigkeitskomplexen, die sich Mut antrinken muss, bevor sie irgend etwas in Angriff nimmt, was für andere ganz einfach ist.

Vielleicht trinken Sie schon seit Monaten oder Jahren. Sie wären entrüstet und würden es vehement ableugnen, wenn Sie jemand als Alkoholikerin bezeichnete, aber insgeheim möchten Sie wissen, ob Sie eine sind. Diese Frage will ich Ihnen sofort beantworten: Wenn Sie Ihr Trinken nicht mehr kontrollieren können, wenn Sie mehr trinken, als Sie offen zugeben bereit sind, dann sind Sie wahrscheinlich eine Alkoholikerin. Wenn ich dieses Wort benutze, dann meine ich damit einen Menschen, der an einer Krankheit leidet. Diese Krankheit verschlimmert sich

fortlaufend, stetig verengt sie die Weitsicht des Betroffenen, bis sich alles nur noch um Alkohol dreht.

Weil Sie eine Frau sind, verheimlichen Sie wahrscheinlich Ihr Trinken, denn Sie tun alles Mögliche, um es vor jedermann zu verharmlosen, sogar vor sich selbst. Vielleicht hatten Sie damit Erfolg. Vielleicht weiß niemand – zumindest bis jetzt – dass Sie Alkohol trinken. Vielleicht wagen Sie es nicht einmal, in der Öffentlichkeit auch nur einen Cocktail zu trinken, weil Sie wissen, dass dieser erste Schluck der Fehltritt ist, der Sie unweigerlich in den Abgrund stürzen würde. Vielleicht sind Sie eine „Schlafzimmer-Trinkerin“, und ich könnte Ihnen gerade in Ihr Zimmer gefolgt sein, wo Sie nach einer Flasche greifen, die unter der Wäsche oder in einer unschuldigen Hutschachtel im obersten Fach versteckt ist. Mag sein, dass Ihre Familie wegen Ihrer häufigen „Kopfschmerzen“ noch nicht misstrauisch geworden ist.

Vielleicht sind Sie auch einer jener Schatten, die ihr Leben im Zwielflicht von Bars und Gaststätten verbringen. Oder Sie sind Anlass für das Getuschel in der Nachbarschaft und das Skandalgeschwätz der ganzen Stadt. Ihre Familie hat es vielleicht schon aufgegeben, Sie zu decken; nicht einmal Ihre Kinder versuchen, Ihr Tun und Treiben zu entschuldigen. Vielleicht haben Sie sogar Ihre Familie schon verloren. – Einfach darum, weil Sie selbst hilflos sind gegenüber Ihrem Trinken.

In welchem Stadium Sie sich auch befinden mögen: Es gibt Hoffnung für Sie! Und das alles hat mit Schuld und Schande nichts zu tun. Die selbstherrlichen Vorträge und die kränkenden Vorwürfe, mit denen man Sie überschüttet hat, haben Sie nicht verdient. Was mussten Sie sich anhören: „Wenn Du uns liebtest, würdest Du aufhören!“ – „Du denkst immer nur an Dich!“ – „Du solltest Dich schämen, Du mit Deiner Erziehung und Deinen glänzenden Möglichkeiten!“

Aber Sie sind kein selbstsüchtiges, amoralisches Scheusal. Tatsächlich sind Sie das genaue Gegenteil: Sie sind eine verzweifelte, kranke Frau.

Wenn Sie sich das vergegenwärtigen, ist das Nächste, was Sie annehmen sollten, die Tatsache, dass Sie von jeder Schuld frei sind. Wenn Sie zugegeben haben, Alkoholikerin zu sein, verdienen Sie es nicht, dass man Sie noch länger beschuldigt und bestraft (bestraft über die unmenschliche Strafe hinaus, die Sie sich selbst zugefügt haben). Sie müssen nur wirklich erkennen, dass Sie krank sind. Ihre Krankheit ist gefährlich. Sie kann alles zerstören, was Ihnen nahe steht und woran Sie hängen. Wenn die Krankheit nicht zum Stillstand gebracht wird, kann sie den Geist und den Körper ihres Opfers vernichten. Aber Ihre „Schuld“ daran ist nicht größer als die eines Menschen, der



an Heuschnupfen oder Diabetes leidet. Alkohol ist Gift für Sie, wenn Sie eine Alkoholikerin sind.

Aber Sie sind nicht allein mit dieser unbeschreiblichen Qual, die der Alkoholismus mit sich bringt. Es gibt unendlich viele Frauen wie Sie – in einem frühen oder späten Stadium ihrer Krankheit, die langsam zugrunde gehen. Millionen von Menschen in unserem Land trinken Alkohol. Bei einem nicht unbeträchtlichem Prozentsatz davon ist das Trinken problematisch geworden. Und der Frauenanteil an diesen Problemfällen nimmt stetig zu. Die Dunkelziffern sind hoch, vor allem bei den Frauen, weil besonders die Hausfrauen ihren Zustand besser und über längere Zeit verbergen können als Männer. Aber die Frauen leiden noch stärker darunter als die Männer, weil Psyche und Konstitution bei ihnen empfindlicher sind. Eine Frau kann den Ekel vor sich selbst weniger ertragen; sie fühlt die Ächtung, die eine unwissende Gesellschaft dem Alkoholiker entgegenbringt, viel stärker. Ich brauche Ihnen das eigentlich gar nicht zu sagen. Ich wünschte wirklich von ganzem Herzen, das alles wäre für Sie nur eine interessante Theorie – aber ich weiß, es ist mehr als das.

Die Vorhaltungen, die den männlichen Alkoholiker bis ins Mark treffen, erreichen Frauen wie Sie nicht eher, bis sie ihr wirkliches Wesen in ihrem kranken Körper fast abgetötet haben. Ich habe viele Alkoholikerinnen sagen hören: „Ich war innerlich vollkommen tot. Mich hat nichts mehr erreicht und nichts konnte mir helfen.“

Es ist für die meisten Frauen schwer einzugestehen, dass sie Alkoholikerinnen sind, sogar sich selbst gegenüber. Aber eben gerade dieses Eingeständnis ist für sie der erste Schritt auf dem Weg zur Nüchternheit und Gesundheit. Und wenn Sie diesen ersten Schritt noch nicht gemacht haben, so lassen Sie mich Ihnen helfen, ihn heute zu tun. Wenn Sie zugeben können, dass Ihre innere Unruhe und Verwüstung Symptome des Alkoholismus sind, dann sind Sie bereit, Hilfe anzunehmen.

Der Zweck meines Briefes ist es, Ihnen zu sagen, dass Sie trotz Ihrer gefährlichen Krankheit wieder Anschluss an die Gesellschaft finden und ein vernünftiges, normales Leben führen können. Und glauben Sie mir, Sie können glücklicher werden, als es viele andere Menschen sind. Sie werden nicht in ihr früheres Leben zurückkehren, das Sie geführt hatten, bevor der Alkoholismus Sie überwältigte. Dieses frühere Leben war nicht gut genug für Sie; Sie hatten versucht, Frustration und Verzweiflung in Alkohol zu ertränken. Das Leben, von dem ich Ihnen jetzt erzählen möchte, liegt jenseits einer neuen, großen Erfahrung; Sie können es finden und genau das werden, wozu Gott Sie erschaffen hat.

Ich werde Ihnen über die Anonymen Alkoholiker, abgekürzt AA, berichten. Sie haben seit ihrem Bestehen Millionen verzweifelten und verängstigten Frauen und Männern zur

Nüchternheit verholfen und deren Leben neuen Inhalt gegeben. Wenn Sie bereit und demütig genug sind, sich von AA helfen zu lassen, dann werden Sie nicht nur heute mit dem Trinken aufhören, sondern Sie werden auch den Weg in ein neues Leben finden, das unbeschreiblich gut ist und ein Segen für alle, die es mit ansehen.

Die Allgemeinheit weiß wenig von der Art und Weise, wie AA arbeitet. Und tatsächlich kann es niemand verstandesmäßig erläutern. Aber es wird auf vielfältige Weise deutlich, dass es funktioniert. Nachdem Sie sich Ihre Machtlosigkeit dem Alkohol gegenüber eingestanden haben, bitten Sie, wenn Sie ernsthaft Hilfe suchen, eine Macht, größer als Sie selbst, Ihr Leben in die Hand zu nehmen. Bei oberflächlicher Betrachtung bedeutet das nicht viel. Aber auf der tiefen Gefühlsebene, auf der Sie diese Bitte aussprechen, wobei Ihr ganzes Leiden dieses Flehen bekräftigt, wird die stärkste Kraft freigesetzt, die ein menschliches Wesen erfahren kann. Diese neue Kraft ist stärker als der Alkohol, der bis zu diesem Augenblick Ihr beherrschender Antrieb war, stärker als die Liebe zur Familie, stärker als Ihre Selbstachtung und stärker sogar als Ihr Selbsterhaltungstrieb. Die AA können diese gewaltige Erfahrung nicht leicht erklären. Aber Erklärungen sind auch nicht nötig, die Erfolge der AA sind über jeden Zweifel erhaben. Keiner weiß genau wie – aber es funktioniert.

Lassen Sie uns noch einen Augenblick über Sie sprechen. Wie sind Sie überhaupt Alkoholikerin geworden? Natürlich nicht aus Bosheit oder Niedertracht. Die medizinische Wissenschaft und die Psychiatrie betrachten es als gesicherte Tatsache, dass viele Menschen aus seelischen Gründen exzessiv trinken. Ich kenne Frauen, die Alkoholikerinnen wurden, weil sie ihre Kinder verloren, und viele, weil ihre Ehemänner sie verlassen haben. Die meisten Alkoholikerinnen und Alkoholiker sind Perfektionisten und Idealisten. Sie erwarten, dass sie in ihrem Leben Wunder vollbringen können. Wenn sie aber ihre Ideale nicht erreichen, werden sie mit dieser Enttäuschung nicht fertig.

Im Gegensatz zur allgemeinen Ansicht leiden die Alkoholiker unter heftigen Gewissensbissen. Sie nehmen alle Dinge derartig schwer, dass sie den Druck und die Anspannung nicht ertragen können. Und wenn ein solchermaßen empfindsames Gewissen zusammentrifft mit dem Unvermögen, Kummer zu ertragen, dann ist exzessivem Trinken Tür und Tor geöffnet.

Innere Konflikte werden bei Alkoholikern als übersensiblen Menschen so unerträglich, dass sie versuchen, davor zu fliehen – bis zur Selbstvernichtung. Manche Alkoholiker überspielen ein bis in die Kindheit zurückreichendes Minderwertigkeitsgefühl mit einem auf Lob und Erfolg zielenden Geltungsbedürfnis, das durch nichts befriedigt werden kann. Bei manchen Frauen verlangt dieses übersteigerte Ego nach Schmeicheleien, Nachsicht und ist oft auch Hintergrund ständiger Liebesaffären. Der



Misserfolg beim übertriebenen Streben nach Vollkommenheit löst bei einer solchen Frau Frustrationen aus, und sie glaubt dann den verschwommenen Versprechungen eines herzlosen Betrügers namens Alkohol.

Wenn zu solchen seelischen Spannungen auch noch körperliche Reaktionen hinzukommen, die einer Allergie ähneln, ist der Ruin durch Alkohol unvermeidlich: Man trinkt, weil man unglücklich ist – und man ist unglücklich, weil man trinkt. Man steckt im Teufelskreis und weiß schließlich nicht mehr, was Ursache und was Wirkung ist.

Der Ausweg aus dieser unermesslichen Qual verlangt sowohl die Behandlung der seelischen wie der körperlichen Symptome dieser Krankheit. Psychiatrie und Medizin haben gemeinsam unzählige dieser Fälle behandelt und Erfolge erzielt. Aber bleibende Erfolge sind schwer zu erreichen. Der Alkoholiker gilt als „Sorgenkind des medizinischen Berufsstandes“, weil der Arzt weiß, dass der geschundene und selbstmordgefährdete Patient, dem er gerade helfen will, in einigen Monaten im gleichen oder noch schlimmeren Zustand wieder zu ihm kommen wird.

Für das erfolgreiche Wirken der Anonymen Alkoholiker gibt es keine hinreichende Erklärung. In einigen Fällen ist es wie ein Wunder. Alkoholiker, die nicht mehr aus noch ein wissen, bitten AA um Hilfe und brauchen dann oft von diesem Tag an nicht mehr zu trinken. In anderen Fällen gelingt der Zugang zum AA-Programm nicht auf Anhieb. Ich kenne eine junge Frau, die es drei Jahre mit dem AA-Programm versucht hat. Sogar einige AA, die ihr zur Seite standen, verloren den Glauben an ihren Erfolg. Sie glaubte aber fest daran, dass sie eines Tages mit dem Trinken werde aufhören können. In der vergangenen Woche war ich bei der Feier ihres dritten AA-Geburtstages und sah, wie sie die Kerzen auf dem Geburtstagskuchen ausblies.

Die Frau war nicht mehr als Alkoholikerin wieder zu erkennen, die so hoffnungslos gegen ihre Krankheit gekämpft hatte. Als sie das erste Mal von AA hörte, hatte sie schon acht Jahre getrunken; sie hatte mit neunzehn Jahren angefangen. Ihre Familie hatte sie schließlich aufgegeben, nachdem sie tiefer und tiefer gesunken und nicht mehr ansprechbar war. Im Alter von 27 Jahren sah sie aus wie eine Vierzigjährige – sie war aufgeschwemmt, schlampig und weinerlich. Es war einfach unvorstellbar: Dort stand sie nun – eine schlanke, große Frau in einem schicken, weißen Kostüm und blies ihre drei Geburtstagskerzen aus. Es war wirklich unvorstellbar, sie mit der fetten, ungepflegten Frau in Verbindung zu bringen, die vor drei Jahren ihr letztes Glas Alkohol getrunken hatte. Kürzlich hat sie einen lieben Mann geheiratet, der sie in allem versteht und sie aufrichtig bewundert. Sie sagen beide, sie hätten das große Los gezogen und es sieht ganz so aus, als hätten sie recht.

Eines der AA-Wunder ist, dass sowohl Körper wie auch Geist und Seele verwandelt werden. Man scheint mit Haut und Haaren ein neuer Mensch zu werden. Frauen, die ihren Körper vernachlässigt und geschunden hatten, legen wieder Wert auf ihr Aussehen, denn, so hat es eine von ihnen formuliert: „Gott hat anscheinend ein neues Bild von mir gemalt.“

Es war nicht nur Wunschdenken, als ich Ihnen sagte, Sie könnten in AA auf überdurchschnittlich glückliche Menschen treffen. Ich habe noch nirgendwo Menschen gefunden, die so überschwänglich froh waren, wie diejenigen, die sich aus der Hölle des Alkoholismus befreit haben. Sie sind nicht gleichgültig geworden oder langweilig. Alles Leben um sie herum hat wieder Bedeutung für sie.

Erscheint es Ihnen immer noch unglaublich, dass auch Sie so offen, klar und glücklich werden können – ohne einen Schluck zu trinken? Sie werden neu entdecken, was das Wort „glücklich“ bedeutet.

Wenn Sie vor einem Raum stehen, in dem ein AA-Meeting (so nennen die AA ihre Gruppentreffen) stattfindet, dann werden alle Geräusche, die Sie hören, oft von einem Lachen übertönt, das nur von Menschen kommen kann, die am Abgrund standen, nicht nur einmal, sondern über Jahre hin, und die jetzt frei und ohne Furcht sind. Kurzum, das Lachen von Menschen, die sich in Gottes Hand gegeben haben und die sich nun geborgen fühlen: Das ist die Grundlage der Anonymen Alkoholiker, das ist die fast unglaubliche Tatsache in einer Welt, die sich beinahe fürchtet, im täglichen Leben viel von Gott zu erwarten. Das einzige, was darüber entscheidet, ob Sie Ihre Nüchternheit finden, so sagen die AA, ist Ihre Bereitschaft. Es geht um die Bereitschaft zuzugeben, dass Sie dem Alkohol gegenüber machtlos sind und dass Sie Ihr Leben nicht mehr meistern können. Das ist die Bereitschaft, Ihren Willen und Ihr Leben der Sorge Gottes anzuvertrauen, Gott, wie Sie ihn verstehen. Das ist keinesfalls eine oberflächliche Bereitschaft. Sie werden sie nur erreichen, wenn Sie sich bewusst sind, am seelischen Tiefpunkt zu sein. Das ist der Punkt, wo die Not am größten und Gottes Hilfe am nächsten ist.

Es ist solch ein verzweifelter Schrei um Hilfe, von dem Sie selber erst merken, dass dieser Schrei ein Gebet ist, wenn Sie eine Antwort bekommen haben.

Lassen Sie mich als Beispiel erzählen, wie eine meiner Freundinnen zu den AA gefunden hat. Ich nenne sie Nora, weil das nicht ihr richtiger Name ist. AA bürgt für Vertraulichkeit, und dieser Zusicherung kann man vertrauen.

Nora war ein unglückliches Kind in einem unglücklichen Elternhaus. Es ist ihr nicht viel gelungen, und sie glaubte auch nicht mehr daran, dass ihr jemals viel gelingen werde.



Als sie heranwuchs, folgte eine Tragödie auf die andere, und sie suchte Zuflucht im Trinken.

Das erste Schöne in ihrem Leben war die Liebe zwischen ihr und ihrem Mann. Aber schon bald nach der Hochzeit erkannte Nora, dass sie Alkoholikerin war. Vorher hatte sie noch geglaubt, sie trinke, weil sie unglücklich sei. Aber jetzt, da sie glücklich war, merkte sie, dass sie immer noch nicht aufhören konnte zu trinken. Sie tat alles mögliche, um ihren Mann nicht merken zu lassen, wie es in Wahrheit um sie stand. Aber ihre Sucht nach Alkohol war so unkontrollierbar groß, dass sie – sobald ihr Mann am Morgen das Haus verlassen hatte – einige Gläser hinunterschüttete (Alkoholiker trinken schneller als andere Menschen). Sie verbrachte die meiste Zeit des Tages im Bett und hasste sich. Wenn sie glaubte, ihr Kopf würde zerspringen, legte sie einen Eisbeutel darauf. Wenn ihr Mann nach Hause kam, legte sie schnell den Eisbeutel auf die Wange und sagte, sie hätte Zahnschmerzen.

Allmählich fand der Mann die Wahrheit heraus. Er bat sie um das Versprechen, keinen Alkohol mehr anzurühren. Sie versprach es. Aber sobald sie wieder alleine war, konnte sie nicht widerstehen. Ihr Mann sorgte für ärztliche Hilfe, aber das brachte nichts. Auch mehrere Sanatoriumsaufenthalte hatten keinen Erfolg.

Nora erzählte mir über diesen Abschnitt ihres Lebens vor ein paar Tagen auf dem Weg zu einem AA-Meeting im Gefängnis. Sie sagte: „Ich selbst bin nie in einem Gefängnis gewesen, aber ich weiß, was es bedeutet, einsam und isoliert zu sein. Ein Alkoholiker hat die Gefängnisgitter in seinem eigenen Schädel, und hinter diesen Gittern ist er wie in Einzelhaft.“

Noras Elend dauerte viele Jahre – ohne einen Hoffnungsschimmer. Eines Tages hatte sie einen Verkehrsunfall. Die Ärzte sagten zu ihrem Mann, dass es mit ihr zu Ende gehe. Erstaunlicherweise kam sie durch, und dies schien ihr ein weiterer Beweis zu sein für das Pech, das sie verfolgte, denn sie war lebensmüde.

Auf dem Heimweg vom Krankenhaus sagte ihr Mann, dass er sie für immer in eine Anstalt bringen wolle, um ihret- und um seinetwillen. Sie antwortete ihm, sie sei damit einverstanden, weil sie ihn zu sehr liebe und ihn nicht zugrunde richten wolle.

Zu Hause wurde sie sofort ins Bett gebracht. Nora hat mir erzählt, dass sie dabei zum ersten Mal in ihrem Leben nach Gott gerufen habe. „Wenn du mich hören kannst, so hilf mir“, war alles, was sie sagte. Sie schlief für eine Weile ein, und als sie aufwachte, bat sie ihren Mann, einen Arzt zu rufen. Er fragte: „Welchen, Liebbling?“ – weil viele Ärzte während ihrer furchtbaren Zeit ein- und ausgegangen waren. Sie nannte den ersten Namen, der ihr in den Sinn kam. Es war der Name eines Arztes, den sie seit Jahren nicht mehr gesehen hatte.

Innerhalb einer halben Stunde war er an ihrem Bett. Nachdem er in ihrem Fall erfolglos gewesen war, hatte er sich zwischenzeitlich für AA interessiert. Deshalb rief er sofort das örtliche AA-Büro an, und innerhalb einer Stunde war eine Frau aus der AA-Gemeinschaft in ihrem Hause.

Seit dieser Stunde hat Nora kein Glas mehr getrunken. Sie ist davon überzeugt, dass ihr einfaches Gebet erhört worden ist. Sie zweifelte von dem Augenblick nicht mehr daran, dass ihre Genesung gelingen werde. Heute ist sie eine nette und attraktive Frau voller Glück und Freiheit. Ihre Angst, ihre Minderwertigkeitsgefühle und ihre fixe Idee, ein Pechvogel zu sein, sind völlig verschwunden. Ihr Leben ist voller Aktivität, und sie interessiert sich für alles. Aber sie vergisst an keinem Tag, dass sie sich und ihr Leben der Führung Gottes anvertraut hat. Sie weiß, dass sie eine unheilbare Krankheit hat, und dass ein einziger Schluck sie wieder in die Finsternis stürzen würde. Nora hat mir erzählt, dass sie jeden Abend vor dem Einschlafen betet: „Lieber Gott, ich danke Dir, dass Du mich heute hast nüchtern bleiben lassen.“

Um Ihnen zu zeigen, wie Alkohol bei Alkoholikern wirkt, will ich Ihnen die Geschichte einer Großmutter erzählen, die wir Jane nennen wollen. Sie trank das erste Glas ihres Lebens im Alter von 59 Jahren auf einer Bridge-Party mit einigen neuen Nachbarn. Die anderen Gäste nahmen nur ein oder zwei Gläser von dem Punsch, aber Jane schien nicht genug bekommen zu können. Die Gastgeberin mixte ihr tatsächlich noch einige Cocktails, bevor die Party zu Ende ging, denn es war anscheinend sehr amüsant zuzusehen, wie die ordentliche Frau im mittleren Alter plötzlich so verrückt aufs Trinken war. Als ihr Mann Jim sie später dort anrief, brachte sie sich angeheitert in eine peinliche Lage.

Jim holte sie nach Hause und packte sie ins Bett, wo sie sofort einschlief. Es gelang ihr aber noch zu sagen: „Jim, wir haben den besten Teil des Lebens verpasst. Morgen werde ich dir ein paar schöne Cocktails mixen.“

Am nächsten Morgen ging Jane mutig in ein Geschäft und kaufte eine Flasche Korn. Sie hatte vor, nur ein Glas zu trinken – als Medizin sozusagen – und den Rest für die Cocktails aufzuheben, mit denen sie Jim zeigen wollte, was sie bisher versäumt hatten. Aber dieses eine Glas führte dazu, dass sie die ganze Flasche austrank. Sie war eine Alkoholikerin, bereits ganz und gar abhängig, nur auf den ersten Tropfen wartend, um in Fahrt zu kommen.

Von diesem Tage an wurde ihr Trinken zum Problem. Jane hatte die Kontrolle über sich völlig verloren. Anfänglich schien es zum Schreien komisch, dass so etwas einem Hausmütterchen hatte passieren können. Aber bevor noch ein Monat vergangen war, wusste Jim und sie selbst, dass sie in ernsthaften Schwierigkeiten steckte. Ihre Söhne konnten nicht glauben, was geschehen war, es klang zu phantastisch. Aber es gab keinerlei Zweifel über ihren



Alkoholismus, denn Jane interessierte nichts mehr als ihr tägliches Quantum Alkohol. Ihr Pfarrer betete für sie, ihr Arzt gab ihr ein Medikament, Antabus, das eine Aversion gegen den Alkohol hervorrufen sollte. Aber das brachte sie fast um, weil sie – entgegen aller Warnungen – sofort Alkohol hinterher trank.

Sechs entsetzliche Jahre folgten. Wenn sie sich anderweitig kein Geld beschaffen konnte, ging sie auf die Straße und bettelte darum. Sie verkaufte ihre Kleider, bestahl ihren Mann und nahm sogar „bei Entlohnung in Alkohol“ eine Stellung als Putzfrau in einer Kneipe an. An dem Tag, an dem sie von der Polizei betrunken und verwahrlost aufgelesen wurde, erreichte Jane ihren Tiefpunkt. Daraufhin ging sie aus freien Stücken zu einem AA-Meeting. Das war der Anfang ihrer Genesung.

Ein Meeting der Anonymen Alkoholiker ist ein gewaltiges Erlebnis für jeden, sogar für eine Nichtalkoholikerin wie mich. Zuerst ist man überrascht, wenn man merkt, dass es keine feierliche Angelegenheit ist. Man findet alle Arten Menschen, und außer denen, die zum ersten Mal teilnehmen, lacht und plaudert jeder. Das Bemerkenswerteste an der Gruppe ist, dass jeder außergewöhnlich freundlich und dem anderen zugewandt ist. Es scheint, als ob alle Scheu, Scham und Heuchelei abgestreift worden wären. Die Leute handeln spontan – aus sich selbst heraus, nicht nach den Zwängen der Außenwelt.

Anonyme Alkoholiker haben mir erzählt, dass sie sich zum ersten Mal in ihrem Leben wirklich zu Hause gefühlt haben, als sie an einem solchen Meeting teilnahmen. Das kann man verstehen, denn hier ist niemand, der kritisiert, beschuldigt, Abscheu empfindet oder über irgend etwas schockiert ist. Hier herrscht völliges Verständnis, denn jeder der Anwesenden hat die gleichen Qualen durchlitten. Hier findet man auch Menschen, die man nicht mit Ausreden und Ausflüchten täuschen kann, die Alkoholiker immer zur Hand haben. Hier sind Leute, die das alles kennen und die über so etwas lachen. Es macht Spaß unter solchen Menschen zu sein, wenn man jahrelang in einem Dickicht von Lügen und Ausflüchten gelebt hat. Es ist so befreiend, als würde man einen neuen Menschenschlag entdecken, dem Hinterhältigkeit und falscher Stolz fremd sind. Es ist so angenehm in diesem Raum voller Menschen, die in all ihrer Unterschiedlichkeit mit Ihnen vieles gemeinsam haben. Sie können sich dort geben, wie Sie sind, Sie werden weder beurteilt noch verurteilt.

Die Meetings verlaufen nach einem einfachen Schema. Meistens wird am Anfang die „Präambel“ verlesen, die auch dieser Website vorangestellt ist. Mancherorts wird zu Beginn aus dem Buch „Anonyme Alkoholiker“ ein Kapitel mit der Überschrift „Wie es funktioniert“ vorgelesen. Das Meeting wird von einem Sprecher oder einer Sprecherin

geleitet.

Sie haben dieses Amt entweder für einen gewissen Zeitraum oder für das jeweilige Meeting. Vielleicht beginnt der Sprecher mit den Worten: „Mein Name ist..., ich bin Alkoholiker; ich begrüße euch zu unserem Meeting.“ Nach einer kurzen Einleitung sprechen Anwesende über ihre Erfahrungen aus der Zeit, in der sie getrunken haben, und vor allem darüber, wie sie nüchtern wurden und jetzt zufrieden leben. Auch Alltagssorgen kommen auf den Tisch. Das alles geschieht mit großer Offenheit und oft auch mit Humor. Ein Alkoholiker, der zum ersten Mal an einem Meeting teilnimmt, ist betroffen und erleichtert, wenn er erlebt, wie von den schrecklichen Dingen seines bisherigen Lebens, über die bisher nur selbstgerecht geflüstert wurde, jetzt offen gesprochen und sogar gelacht wird. Hemmungen und Selbstvorwürfe schwinden in diesem Kreis wie der Schnee in der Sonne.

Wenn ich Anonyme Alkoholiker frage, warum sie über ihre alten Leiden jetzt lachen und scherzen können, dann sagen sie: „Ach wissen Sie, das alles ist meinem schlimmsten Feind passiert, nicht mir.“ Das ist die beste Art, sich von der Vergangenheit zu lösen. Die Vergangenheit war Katzenjammer als Dauerzustand, aber wer sich von der Vergangenheit verabschiedet, dem bleiben weder Katzenjammer noch Narben.

Das Meeting endet in aller Regel mit dem Gelassenheitsgebet, das am Schluss dieser Schrift abgedruckt ist. Ich möchte den sehen, der davon nicht gerührt wird. Mancherorts gibt es anschließend noch Kaffee und ein freundschaftliches Gespräch. Viele Alkoholiker waren während ihrer Trinkerzeit isoliert; bei AA öffnet sich die Möglichkeit, Freundschaften zu schließen und wieder „dazuzugehören“.

In größeren Städten finden täglich Meetings statt (in vielen Großstädten hat man die Wahl zwischen mehreren Meetings pro Tag). Die Meetings werden von Frauen und Männern aus allen gesellschaftlichen Schichten besucht. Die Meetingsräume liegen vielfach in kirchlichen oder allgemein sozialen Einrichtungen – gelegentlich auch in Nebenzimmern von Gaststätten oder Cafés.

Alkoholiker sind gesellige Menschen, deshalb treffen sie sich gerne auch außerhalb der Meetings, zum Beispiel zu Festen, die von einzelnen AA-Mitgliedern organisiert werden. Fastnacht oder Silvester bieten oft den Anlass zu solchen Feiern – ohne Alkohol.

Der Alkoholismus ist eine unheilbare Krankheit; ein Alkoholiker kann niemals zu normalem Trinken zurückkehren. Die Unverträglichkeit dem Alkohol gegenüber bleibt lebenslang erhalten, aber mit AA braucht man sie nicht mehr zu fürchten. Der Betroffene muss sich vor dem Alkohol nicht verstecken und braucht normale Trinker nicht zu meiden. Er muss nur auf der Hut sein vor dem ersten Glas – immer, so lange er lebt. Die AA sagen



fröhlich: „Trinke nie das erste Glas, dann brauchst du nie ein weiteres zu trinken.“ Das gilt immer nur für einen Tag. Die AA bauen auf Gott, wie ihn jeder versteht. Dadurch werden die Probleme gelöst, die zuvor ihr Lebensgebäude zum Einsturz gebracht hatten, so dass der Wiederaufbau jetzt mühelos vonstatten gehen kann.

Wenn Sie, meine unbekannte Freundin, den Brief bis hierher gelesen haben, werden Sie wissen, wie vorurteilslos ich Ihnen gegenüberstehe. Die Liebe, die ich Ihnen entgegenbringe, wird sich vertausendfachen. Dazu ist nichts notwendig, als dass Sie Ihre Hand nach dieser Liebe ausstrecken. Eine Liebe, die darauf wartet, für Sie wirksam zu werden. Hilfe ist für Sie so nah wie Ihr Telefon.

Schauen Sie ins Telefonbuch. Wenn Sie in einer größeren Stadt wohnen, finden Sie unter „A“ den Eintrag der Anonymen Alkoholiker. Gibt es diesen Eintrag nicht, wenden Sie sich an die Telefonseelsorge, die Ihnen im Allgemeinen einen AA-Kontakt vermitteln kann. In jedem Fall finden Sie Hilfe, wenn Sie sich an die Anonymen Alkoholiker wenden.

Bald schon werden Sie einer anderen Alkoholikerin gegenüber sitzen. Sie brauchen niemandem zu sagen, dass Sie diesen Schritt unternommen haben. In dem Gespräch unter vier Augen müssen Sie nichts von sich selbst sagen, was Ihnen schmerzlich oder peinlich ist. Ihre Gesprächspartnerin weiß alles über Sie, mehr als Sie selbst von sich wissen, weil sie jeden Schritt Ihres Weges auch gegangen und jetzt schon ein Stück weiter ist. Sie hat zu Nüchternheit und sinnerfülltem Leben gefunden, zu einem Leben, das sie sich früher nicht hatte vorstellen können.

Wenn Sie überzeugt sind, dass AA Ihnen helfen kann, dann gehen Sie diesen Weg. Irgendwann werden Sie einer anderen leidenden Alkoholikerin das weitergeben, was ich Ihnen in diesem Brief sagen durfte. Gott schütze Sie!

Das Gelassenheitsgebet:

„Gott gebe mir
die Gelassenheit,
Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann,
den Mut,
Dinge zu ändern, die ich ändern kann,
und die Weisheit,
das eine vom anderen zu unterscheiden.“

Diese Schrift basiert auf einem 1954 in der amerikanischen Zeitschrift „Good Housekeeping“ erschienenen Artikel der Journalistin Margaret Lee Runbeck. Der Verlag „Hearst Cooperation“ hat den „Alcoholics Anonymous World Services, Inc.“, einer Publikationsgesellschaft der Anonymen Alkoholiker in New York, freundlicherweise den Nachdruck dieses Artikels gestattet.

Der Übersetzung liegt eine Ausgabe der AA-Schrift „A Letter to a Woman Alcoholic“ aus dem Jahre 1984 zugrunde, der folgende Notiz vorangestellt ist:

„Seit der Veröffentlichung dieses Artikels im Jahre 1954 ist die geschätzte Mitgliederzahl der Anonymen Alkoholiker auf mehr als eine Million Männer und Frauen angewachsen. Die meisten von ihnen haben sich örtlichen Gruppen angeschlossen, von denen es über 58.000 in 110 Ländern gibt. Dazu gehören auch mehr als 2.300 Gruppen in Behandlungseinrichtungen und Vollzugsanstalten in den Vereinigten Staaten und Kanada.“

Die aktuellen Zahlen – Januar 1996 – lauten in etwa wie folgt: Mehr als 1,8 Millionen AA-Mitglieder in rund 90.000 Gruppen, die auf etwa 146 Länder in der Welt verteilt sind.

In der Original-Schrift war am Schluss bei der Schilderung der Anonymen Alkoholiker und ihrer Aktivitäten teilweise enger Bezug auf die lokalen Verhältnisse in den Vereinigten Staaten genommen worden, besonders auf die in Kalifornien. Die deutschen Herausgeber dieser Übersetzung haben diese Passagen geringfügig geändert und schildern die im deutschsprachigen Europa übliche AA-Gepflogenheiten, die sich nicht wesentlich und – wenn überhaupt – nur äußerlich von den weltweit gebräuchlichen AA-Gewohnheiten unterscheiden.

Wenn Sie mit uns Kontakt aufnehmen wollen, können Sie auch an eine der folgenden Adressen schreiben:

Gemeinsames Dienstbüro

Anonyme Alkoholiker Interessengemeinschaft e.V.

Lotte-Branz-Straße 14, D-80939 München

Telefon 0049-(0)89-316 95 00 Fax 0049-(0)89-316 51 00

Postanschrift:

Gemeinsames Dienstbüro

Anonyme Alkoholiker Interessengemeinschaft e.V.

Postfach 460227, D-80910 München

E-Mail: info@anonyme-alkoholiker.de



Ein Tipp für junge Leute

Wie man merkt, wann das Trinken zum Problem wird.

Ein einfaches Zwölf-Fragen-Quiz, das dir deine Entscheidung erleichtert.

Es ist schwierig, sich mit dem harten Wort Alkoholismus auseinanderzusetzen. Es ist aber niemand zu jung (oder zu alt), um Probleme mit dem Alkohol zu haben.

Denn Alkoholismus ist eine Krankheit. Sie kann jeden treffen: Junge, Alte, Reiche, Arme, Schwarze, Weiße. Es spielt keine Rolle, wie lange du getrunken hast oder was du getrunken hast. Es zählt nur, was das Trinken dir antut.

Um dir bei der Entscheidung zu helfen, ob du vielleicht ein Problem mit dem Alkohol hast, haben wir diese zwölf Fragen zusammengestellt. Deine Antworten darauf gehen niemanden etwas an, nur dich selbst. Wenn du eine dieser Fragen mit „Ja“ beantworten kannst, ist es vielleicht an der Zeit, dich zu fragen, was dir durch dein Trinken passieren könnte.

Und wenn du Hilfe brauchen solltest oder mit jemandem über dein Trinken sprechen möchtest, ruf' uns an oder schreibe uns.

Gemeinsames Dienstbüro
Anonyme Alkoholiker Interessengemeinschaft e.V.
Lotte-Branz-Straße 14, D-80939 München

Postanschrift:
Gemeinsames Dienstbüro
Anonyme Alkoholiker Interessengemeinschaft e.V.
Postfach 460227, D-80910 München

Telefon 0049-(0)89-316 95 00· Fax 0049-(0)89-316 51 00
E-Mail: info@anonyme-alkoholiker.de

Genauere Informationen findest du unter:
<http://www.anonyme-alkoholiker.de>



1. Trinkst du, weil du Probleme hast?
Um Stress-Situationen begegnen zu können?



2. Trinkst du, wenn du wütend auf andere bist,
auf deine Freunde oder Eltern?



3. Trinkst du oft lieber allein als mit anderen?



4. Werden deine Noten schlechter?
Lässt du die Arbeit schleifen?



5. Hast du schon versucht, mit dem Trinken aufzuhören oder weniger zu trinken – ohne Erfolg?



6. Hast du angefangen, in der Früh vor der Schule oder Arbeit zu trinken?



7. Kippst du den Alkohol runter, als ob du einen großen Durst stillen müsstest?



8. Hattest du jemals Gedächtnislücken durch dein Trinken?



9. Vermeidest du es, mit anderen ehrlich über dein Trinken zu sprechen?



10. Gerätst du in Schwierigkeiten, wenn du trinkst?



11. Wirst du – wenn du trinkst – oft betrunken, auch wenn du es nicht willst?



12. Findest du es toll, trinkfest zu sein?



Lebensgeschichten

Mein Name ist Günter – Ich bin Alkoholiker...

Elf Jahre meines Lebens habe ich im Rausch verbracht. Dass es heute nicht mehr so ist, verdanke ich allein der Tatsache, dass es die Anonymen Alkoholiker gibt.

Dabei deutete nichts darauf hin, dass ich einmal Alkoholiker werden würde. Ich hatte ein gutes Elternhaus, erlernte den Maurerberuf und wurde mit 18 Jahren zum Grenzdienst eingezogen. Damals kam ich zum ersten Mal mit dem Alkohol in Berührung. Es wurde täglich aus Langeweile getrunken. Dazu kam, dass wir eine Kapelle gründeten. Das bedeutete für mich, dass ich noch mehr Zeit und Gelegenheit hatte, Alkohol zu trinken. Damals konnte ich aber trotz vielen Trinkens nicht bemerken, dass der Alkohol eine negative Wirkung auf mich hatte.

Auch wenn ich an einem Abend einmal sehr viel trank, genügte es, einmal richtig auszuschlafen, um wieder einsatzfähig zu sein. Meine Vorgesetzten schätzten mich, da ich alle gestellten Aufgaben zu ihrer Zufriedenheit erledigte. Und so kam es, dass ich ziemlich schnell befördert wurde. Zu dieser Zeit lernte ich meine Frau kennen. Obwohl ich ständig mehr trank, ist es ihr nicht aufgefallen, dass mir damals das Trinken schon zur Gewohnheit geworden war.

Selbst meine zukünftige Schwiegermutter schätzte mich anfangs. Als sie aber merkte, dass ich täglich mehr trank, verbot sie mir den Umgang mit ihrer Tochter. Trotzdem hielt meine Frau zu mir. Nach Beendigung meiner Dienstzeit heirateten wir.

Zunächst arbeitete ich in meinem Beruf als Maurer. Auf der Baustelle sowie bei Richtfesten wurde immer sehr viel getrunken, was mir aber nicht mehr genügte. Die Folge davon war, dass ich zu Hause weitertrank oder von der Arbeit aus gleich in die Gastwirtschaft ging. Wir wohnten damals auf einem Zimmer und konnten uns unnötige Ausgaben nicht leisten.

Es kam dadurch oft zu Ehestreitigkeiten, was natürlich für mich ein Grund mehr war, weiterzutrinken. Es genügte mir nun nicht mehr, während der Arbeit und nach Feierabend zu trinken – jetzt musste ich schon morgens eine oder mehrere Flaschen Bier haben, um überhaupt arbeiten zu können. Wegen meiner Trinkerei musste ich mehrmals meine Arbeitsstelle wechseln. Da ich aber meine Arbeit noch einigermaßen anständig verrichtete, drückte man oft wegen des Trinkens ein Auge zu.

An nüchternen Tagen versprach ich meiner Frau immer wieder, mich zu bessern, was aber wieder vergessen war, sobald ich Alkohol hatte. Manchmal nahm ich mir vor, nur ein oder zwei Glas zu trinken – meistens entstanden daraus Trinkgelage von mehreren Stunden oder sogar

Nächten. Jetzt passierte es mir schon, dass ich mich am nächsten Morgen gar nicht mehr erinnern konnte, wo ich getrunken hatte und wie lange. Jeder Sonntag endete in der Gosse. Den größten Teil des Geldes für den Lebensunterhalt musste meine Frau verdienen, da sie von mir nichts oder nur sehr wenig zu erwarten hatte.

Hatte ich einmal keinen besonderen Grund wegzugehen, fing ich absichtlich Streit an, um dann wieder nächtelang nicht nach Hause zu kommen. Oft war ich mittags schon wieder so betrunken, dass ich durch die Straßen schwankte und einmal sogar angefahren wurde.

War ich einmal nüchtern, versprach ich, mich zu bessern, trank ein paar Tage nicht und holte anschließend das Versäumte doppelt nach.

In all den Jahren habe ich nicht bemerkt, dass ich meine Frau mit meinem Lebenswandel zugrunde richtete. Sie stellte mich vor die Entscheidung: entweder Alkohol oder Familie! Ich brauchte beides – aber den Alkohol an erster Stelle! Obwohl ich wusste, dass meine Frau recht hatte, ging alles so weiter wie bisher.

Dann entdeckte meine Frau einen Artikel in einer Zeitschrift, in dem über die Anonymen Alkoholiker berichtet wurde. Sie schrieb an die in dem Artikel angegebene Adresse eines AA-Dienstbüros, denn mir fehlte der Mut dazu. – Und ein paar Wochen später besuchte ich das erste Mal eine AA-Gruppe. Auf den ersten Blick schien ich der einzige Alkoholiker zu sein, denn außer mir sah keiner danach aus. Als ich die ersten Lebensgeschichten hörte, merkte ich, dass alle das gleiche Problem hatten. Keiner war damit allein fertig geworden.

Wie alle anderen versuchte ich, nur immer 24 Stunden lang nüchtern zu bleiben. Der Anfang fiel mir sehr schwer. Aber mit Hilfe meiner Freunde und nach regelmäßigen Gruppenbesuchen wurde ich langsam mit dem AA-Programm vertraut und versuchte, danach zu handeln. Doch ich hatte es mir zu leicht gemacht. Nach vier Rückfällen aber hatte ich endlich begriffen, dass ich als Alkoholiker nie wieder normal trinken kann.

Keiner machte mir Vorwürfe, sondern alle versuchten mir zu helfen. Das gab mir wieder Mut und Kraft, an mich selbst zu glauben.

Dem AA-Programm und meinen Freunden habe ich es zu verdanken, dass ich heute keinen Alkohol mehr trinke. Ich führe jetzt wieder ein normales Familienleben und kann mich heute an Dingen erfreuen, die ich früher nicht wahrnahm. Täglich versuche ich, dem Alkohol zu widerstehen und lebe nach dem Wahlspruch:

Es ist keine Schande, krank zu sein – es ist aber eine Schande, nichts dagegen zu tun!



Mein Name ist Arthur – ich bin Alkoholiker...

Diesem lapidaren Satz habe ich meine wieder erlangte körperliche und geistige Gesundheit zum größten Teil zu verdanken. Diese wenigen Worte haben für mich eine Bedeutung erlangt, die nur meine Freunde in AA ganz begreifen können.

Vor nunmehr 28 Monaten kam ich zum ersten Mal zu einem AA-Meeting. Innerlich zitternd und bebend, weil ich noch unter den Nachwirkungen meines letzten, zwei Tage dauernden Exzesses litt, war ich doch voller Hoffnung, wie sie ein Bankrotteur haben muss, der seine letzte Mark zum Wettschalter trägt: „Alles oder Nichts“. – Was ich damals nicht wusste, war die Tatsache, dass meine Chance tausendmal größer war als die eines finanziellen Bankrotteurs, denn ich konnte bei AA nur gewinnen. Es gab keine Nieten.

Als Heranwachsender hatte ich den ersten Vollrausch, und seitdem war der Alkohol dominierend in meinem Leben. Immer in finanziellen Schwierigkeiten – immer auf der Flucht vor mir selbst – Schulden – immer kurz vor der Entlassung stehend – den Arbeitsplatz oft wechselnd und immer mit dem festen Vorsatz: „Ab morgen kein Tropfen mehr – und ein neues Leben anfangen“.

Aber der Alkohol ließ sich nicht von mir beherrschen, sondern er beherrschte mich. Wegen einer Bagatellschuld wollte ich zur Fremdenlegion, nachdem ich wieder einmal, statt eine Rate zu bezahlen, alles vertrunken hatte. Im letzten Augenblick stellte mich die Kriminalpolizei, und ich wurde auf „Staatskosten“ wieder nach Hause befördert. Dabei lernte ich so ziemlich alle Haftanstalten, die auf dem Wege lagen, von innen kennen.

Da ich gewillt war, meine Schuld zu bezahlen, wurde ich bald wieder auf freien Fuß gesetzt. Doch alle guten Vorsätze waren dahin, als ich – die ausgefüllte Zahlkarte in der Tasche – in eine Gaststätte ging und zwei Glas Bier und zwei Schnäpse getrunken hatte. Mein Erinnerungsvermögen setzte wieder ein, als ich am anderen Tage auf einer Parkbank erwachte.

Auch die Ehe, in die ich mich nach einiger Zeit flüchtete, vermochte nicht, den unaufhaltsam fortschreitenden körperlichen und geistig-seelischen Verfall zu bremsen. Haft – Führerscheinentzug – Ausnüchterungszelle – trockenes Würgen – Angst- Schweißausbrüche – und schließlich der völlige Zusammenbruch nach einer sieben Tage dauernden „Tour“. Selbstmordversuch – das war das Fazit.

Wie meine Frau das die ganze Zeit ertragen hat, ist unbeschreiblich. Wenn ich heute zurückblicke, wird mir erst voll bewusst, wie weit ich heruntergekommen war.

Nach Tagen völliger Verzweiflung nahm ich zunächst brieflich mit einer AA-Gruppe in der Nähe meiner

Heimatstadt Kontakt auf. Der erste Besuch eines Meetings folgte. Als ich dann aufhörte, auch nur einen einzigen Schluck Alkohol zu trinken und mich bemühte, nach dem Vorbild meiner neuen Freunde zu leben, als ich auf den Rat der „älteren“ AA hörte und mir vornahm, immer nur die nächsten 24 Stunden nicht zu trinken, da lösten sich fast alle meine Probleme wie von selbst.

Was mir früher durch den Alkoholdunst verborgen blieb, enthüllte sich mir – und mir wurde klar, wie viel ich nachzuholen hatte, um mein 15 Jahre dauerndes Dämmerdasein wettzumachen. Aber auch selbst dann, wenn ich es nicht schaffen sollte, auch nur einen einzigen Tag aufzuholen, werde ich nicht verzweifeln, denn ich habe mich selbst gefunden. Eine wunderbare Ruhe und Gelassenheit ist in mir. Meiner Arbeit kann ich ungehindert nachgehen, und ich kann menschliche, finanzielle und sonstige Schwierigkeiten lösen. Nach einem Jahr Nüchternheit konnte ich wieder Auto fahren.

Es scheint mir heute wie ein Wunder, dass aus einem Menschen, der die Welt nicht mehr verstand,

- weil der Alkohol ihn auf der geistigen Stufe eines Minderjährigen stehen ließ,
- weil er ihn aushöhlte und ihm die Kraft und die Möglichkeit nahm, in dieser Welt als vollwertiger Mensch zu leben, zu empfinden und zu denken,
- der sein Leben wegwerfen wollte, weil er damit nichts Rechtes mehr anzufangen wusste,
- der sein Dasein verfluchte und unzähligen Menschen nur Kummer und Leid bereitete,

dass aus diesem Menschen jemals wieder ein vollwertiges Mitglied der menschlichen Gesellschaft werden würde.

Dies alles war nur möglich, weil Männer und Frauen, Alkoholiker, die sich meiner annahmen und zu denen ich vom ersten Augenblick an Vertrauen hatte, mir das Verständnis entgegenbrachten, das ich brauchte und sonst nirgends fand, und weil diese es konnten, weil ja auch sie Alkoholiker waren.

Ich fand eine Kameradschaft und Zuflucht und darin immer jemanden, der bereit war, mir zuzuhören, zu raten und zu helfen, soweit es in seinen Kräften stand. Man kann sich dort „frei“ sprechen wie sonst nirgends und hat dann wieder Raum in seinem Inneren für neue Erkenntnisse und bessere Taten. Ein normal trinkender Mensch konnte früher meine Art zu trinken nicht verstehen, und er versteht auch heute nicht, dass ein einziger Schluck Alkohol dieselbe Kettenreaktion auslösen würde, die mich an den Rand der Verzweiflung und beinahe ins Grab brachte.

Aus mir, dem einsamen Alkoholiker, der sein Leben nicht mehr meistern konnte und der aus dieser Welt fliehen wollte, wurde langsam ein Mensch, der das Leben liebt, weil er mit Hilfe der Gemeinschaft von AA eine geistige Wiedergeburt erlebt hat.



Die Geschichte der Gemeinschaft der Anonymen Alkoholiker

Die Geschichte der Gemeinschaft der Anonymen Alkoholiker in den USA

1935
entstand die Gemeinschaft in Akron, Ohio, aus einer Begegnung zwischen einem bekannten Chirurgen, Bob S. (55), und einem New Yorker Börsenmakler, Bill W. (39). Beide litten schwer unter der Krankheit Alkoholismus. Sie stellten fest, dass ihr Zwang zu trinken schwand, als sie sich offen über ihre Krankheit unterhielten. Sie brauchten sich nicht voreinander zu verstecken. Endlich konnten sie ehrlich über ihre Not und Ängste sprechen.

Bill W. und Bob S. erkannten dieses Genesungsprinzip und suchten weitere Alkoholiker, um es anzuwenden und neue Erkenntnisse zu sammeln.

1938
gab es drei Gruppen (Akron, New York, Cleveland) mit zusammen rund 40 trockenen Alkoholikern.

1939
im April zählte die Gemeinschaft etwa 100 trockene Alkoholiker. Sie beschlossen, die Grundsätze und Erfahrungen, die sich aus Versuch und Irrtum beim Bemühen, Alkoholikern zur Genesung zu verhelfen, herauskristallisiert hatten, in einem Buch zu veröffentlichen. Als Buchtitel wählten sie „ALCOHOLICS ANONYMOUS“ („ANONYME ALKOHOLIKER“) – und von da hat die Gemeinschaft ihren Namen.
Im ersten Teil des Buches wurde das geistige Gedankengut der Gemeinschaft in zwölf Schritten zusammengefasst und dargestellt, wie der Alkoholiker diese Schritte zu seiner Gesundheit anwenden kann. Der zweite Teil enthielt 30 Lebensgeschichten von Alkoholikern, die über ihre Erfahrungen berichteten. Der Beweis, dass Alkoholiker mit Hilfe des Programms der AA genesen können, war erbracht.

Das Buch „Anonyme Alkoholiker“ (Das Blaue Buch) wurde zur Grundlage der Gemeinschaft und ist es geblieben.

Ende 1939
gab es bereits rund 800 Alkoholiker auf dem Wege zu ihrer Genesung. Die positiven Berichte in Zeitungen und Zeitschriften über das Buch der Gemeinschaft der AA führten zu einer wahren Kettenreaktion.

Ende 1941
waren es schon 8.000 Menschen, die in den Gruppen der Anonymen Alkoholiker ihre Krankheit zum Stillstand bringen konnten.

Die überraschende Ausbreitung der AA – auch im Ausland – brachte erhebliche Schwierigkeiten (Geld, Mitgliedschaft, persönliche Beziehungen, Leitung von Gruppen und Clubs, Verhältnis zur Öffentlichkeit) mit sich.

1946
wurden zur Lösung dieser Spannungen die Zwölf Traditionen der AA veröffentlicht. Sie regeln sowohl das „Innenleben“ der Gemeinschaft als auch ihre Beziehungen zur Umwelt.

1950
bestätigt die Erste Internationale Konferenz AA in Cleveland die „Zwölf Traditionen“. Die Gemeinschaft AA hatte ihre gegenwärtige Gestalt, ihre Substanz und ihre Einigkeit erhalten.

1996
im Frühjahr zählte die Gemeinschaft in 146 Ländern der Erde rund 90.000 Gruppen mit insgesamt über 1,8 Millionen Mitgliedern.

Die Geschichte der Gemeinschaft der Anonymen Alkoholiker in Deutschland

1953
begann die Geschichte der AA in Deutschland mit einem Inserat und folgender Ankündigung in einer Münchner Zeitung (31. Okt./1. Nov. 1953). In der Rubrik „Was Sie heute wissen müssen“ stand:
Die Vereinigung „Alcoholics Anonymous“ hält morgen, 14 Uhr, im Hotel Leopold ihre erste Versammlung ab. Amerikanische Soldaten, Alkoholiker in AA, hatten zu dieser Versammlung eingeladen, um die Genesungsbotschaft an deutsche Alkoholiker weitergeben zu können.

Aus diesem Anstoß entwickelte sich eine erste AA-Gruppe mit drei Deutschen und einem amerikanischen Freund. Nach zögerndem Anwachsen erlebte die AA in Deutschland in den 60er Jahren ihren ersten größeren Aufschwung:

1960
bildete sich eine AA-Gruppe in Karlsruhe,

1961
folgte mit englischer Hilfe eine Gruppe in Hamburg,

1962
entstanden Gruppen in Berlin und Düsseldorf,

1963
kamen Gruppen in Frankfurt am Main und Wiesbaden hinzu. Die Liste ist nicht vollständig. In jedem Jahr fanden sich mehr und mehr Alkoholiker in AA-Gruppen zusammen.

1977
zählte man in der Bundesrepublik und Berlin-West rund 800 AA-Gruppen.

Die Gemeinschaft der Anonymen Alkoholiker in Deutschland wuchs jetzt sehr schnell – sowohl in der Anzahl der Gruppen wie auch in der Verbreitung über das Bundesgebiet.



1983
konnten die Anonymen Alkoholiker bei ihrem jährlichen Deutschsprachigen Ländertreffen auf das 30jährige Bestehen ihrer Gemeinschaft in der Bundesrepublik Deutschland und Berlin-West zurückblicken.

1997
stehen jedem Alkoholiker, der den Wunsch hat mit dem Trinken aufzuhören, rund 2.700 AA-Gruppen offen (Stand 2001).

In Krankenhäusern und Kliniken gibt es über 270 AA-Gruppen und Kontakte.
In den Justizvollzugsanstalten bestehen einschließlich der Kontaktmöglichkeiten mehr als 70 Gruppen.

Die Geschichte der Gemeinschaft der Anonymen Alkoholiker in Österreich

1959
Zwei alkoholranke Frauen lernen einander in Wien kennen und ziehen Erkundigungen über AA ein.

1960
Die beiden erwirken einen Eintrag ins AA-Directory 1960. Dadurch nimmt ein Linzer, der AA von amerikanischen Soldaten kennen gelernt hatte, Kontakt mit den beiden auf. Bei seinem Besuch in Wien kommt es zum ersten Meeting in Wien und zur Gründung einer Gruppe, die die nächsten Jahre in Wien nur knapp überleben sollte.

1963
Eine Salzburger Alkoholikerbetreuungsstelle schickt ihre Klienten nach Reichenhall in Bayern zum AA-Meetingsbesuch.

1966
Erstes AA-Informationsmeeting in Salzburg, kurz darauf Gruppengründungen in Salzburg und Hallein.

1971
Gründung einer AA-Gruppe in Zell am See.

1992
Gründung eines Hauptausschusses der AA in Österreich Österreich wird mit Südtirol die Intergruppe 12 in der deutschsprachigen Dienststruktur der AA.

Derzeit gibt es ca. 145 Gruppen in der Intergruppe Österreich/Südtirol.

Die Geschichte der Gemeinschaft der Anonymen Alkoholiker in der Schweiz

Anfang der 60er Jahre fanden verschiedene Aktivitäten statt, die schliesslich zur Entstehung der AA in der Schweiz führten. Die 1961 gegründete AA-Gruppe in Karlsruhe, war sehr aktiv und unterstützte die Schweizer in ihren Bemühungen. Ostern 1963 schliesslich wurde die erste AA-Gruppe in Luzern gegründet.

Im Juni 1963 gab es bereits ein gesamtschweizerisches AA-Treffen in der Zentralbibliothek von Luzern. Das verhalf der AA zum Durchbruch in der deutschen Schweiz. Daraufhin wurden Gruppen in Basel, Zürich und Biel gegründet. Ein Jahr später folgte Bern. In der Folge entstanden viele Gruppen in der ganzen Schweiz. 1967 wurden bereits 27 Gruppen gezählt. 1975 waren es bereits um die 60 Gruppen und 1979 wurden 75 Gruppen in der Schweiz gezählt. 1976 wurde erstmals das „Deutschsprachige AA-Treffen“ in Basel durchgeführt.

Heute besteht die schweizerische AA aus insgesamt 150 Gruppen in allen Regionen der Schweiz, inklusive dem Tessin und der welschen Schweiz.

Die Geschichte der Gemeinschaft der Anonymen Alkoholiker in Südtirol

1973
Am 7. Oktober findet in Bozen das erste AA Meeting statt. Alfons, ein aus den Missionen wieder in die Heimat zurückgekehrter Geistlicher, war trocken geworden und leitete mit Laura, die durch gemeinsame Gespräche trocken geworden war, die ersten Meetings nach dem Muster der AA in Amerika und gründete somit die AA in Südtirol.

1974–78
Von Bozen aus bilden sich dann Gruppen in Bruneck (1974), Brixen (1975) und Meran (1978).

1976
Gründung der Regionalgruppe Südtirol. Einrichtung einer zentralen Kontaktstelle.

1992
Eingliederung der AA Gruppen Südtirol in die Gemeinschaft der deutschsprachigen Länder. Die Südtiroler bilden zusammen mit den Osttiroler Gruppen (die AA in Lienz ist aus Kontakten mit der Brunecker Gruppe entstanden) eine der sechs Regionalgruppen Österreichs.

1993 bis heute
Dienste in AA, auch aktiv in der IG Österreich und bei der GDK und GDA (Südtirol stellt von 1996–2000 den IG-Sprecher der Intergruppe 12 Österreich), Öffentlichkeitsarbeit mit Infomeeting, Radio und Fernsehen, tragen dazu bei, dass die AA in Südtirol ständig wächst.

Aktive Mitarbeit bei den deutschsprachigen Ländertreffen in Innsbruck und Wien.

Seit dem Herbst 2001 regelmäßiges Infomeeting einmal im Monat in Bad Bachgard einem neu erbauten Genesungsheim für Alkoholranke bei Rodeneck im Pustertal.

Gründung weiterer Gruppen in Innichen (1996), Bruneck (2 Gruppen 1994), Sinich (2002) und Steinhaus (2002). Zur Zeit gibt es in Südtirol insgesamt 11 Gruppen.



Zahlen und Fakten – Die Gemeinschaft der AA in Zahlen

Umfrage 2000 – Deutschsprachiger Raum

Als die Gemeinschaft der Anonymen Alkoholiker (AA) im Jahre 1935 von zwei hoffnungslosen Trinkern gegründet wurde, konnten sich diese sicherlich selbst in ihren kühnsten Träumen nicht vorstellen, dass aus dieser Notgemeinschaft eine internationale Organisation mit inzwischen über 100.000 Gruppen weltweit entstehen könnte (Stand 2001).

Auch in Deutschland zeigte sich der Bedarf an einer Selbsthilfegruppe dieser Art an dem Wachstum von der ersten AA-Gruppe in München 1953 zu den ca. 2.700 Meetings (Stand 2001) heute.

Dem Beispiel der amerikanischen AA folgend, führte die AA im deutschsprachigen Raum nach der ersten Umfrage 1994, bei der für Deutschland, Österreich und die Schweiz noch getrennte Auswertungsbögen erarbeitet wurden, jetzt wiederum eine Umfrage, diesmal den gesamten deutschsprachigen Raum umfassend, durch. Es soll damit die Struktur der Zugehörigen zur Gemeinschaft der Anonymen Alkoholiker aufgeschlüsselt und dadurch auch unsere Arbeit zu dem noch leidenden Alkoholiker hin effektiver werden.

Die aus der Umfrage gewonnenen Zahlen sind sicher auch nützlich, die Art und Weise unserer Bemühungen um noch trinkende Alkoholiker für Außenstehende transparenter zu machen.

Einführung in AA

Faktoren, welche verantwortlich sind, dass Betroffene zu AA kommen – zwei Antworten waren erlaubt:

Durch ein AA-Mitglied	13,56%
Selbstmotivation	13,85%
Behandlungs-Einrichtung	10,10%
Familie	12,55%
Beratungsstelle	7,93%
Geistlicher	2,81%
Arzt	12,80%
Arbeitgeber oder Kollege	4,59%
Nicht-AA-Freund oder Nachbar	3,40%
Al-Anon- oder Alateen-Mitglied	4,45%
AA-Literatur	4,43%
Justizvollzugsanstalt	0,82%
Zeitung / Illustrierte / Radio / TV	6,36%
Andere	2,26%

Das Alter der Zugehörigen

unter 21 Jahre	0,08%
von 21 bis 30 Jahre	6,15%
von 31 bis 40 Jahre	21,17%
von 41 bis 50 Jahre	24,73%
von 51 bis 60 Jahre	28,97%
von 61 bis 70 Jahre	14,26%
über 70 Jahre	4,64%

Die Berufe der Zugehörigen

Manager, Beamte	9,96%
Lehrer/in, Erzieher/in	2,66%
Medizinische Berufe	3,00%
Dienstleistungsangestellte/r	5,89%
Facharbeiter/in	10,39%
Hausfrau/mann	9,23%
Verkäufer/in	3,35%
Handwerker/in	5,76%
Arbeiter/in	8,85%
Büroangestellte/r	9,11%
Bauer/Bäuerin oder Landarbeiter/in	1,94%
Transportgewerbe	1,35%
Rentner/in	15,86%
Arbeitslos	7,71%
Invalide	0,74%
Andere	4,20%

Das Geschlecht der Zugehörigen

Alle AA-Zugehörigen	
Frauen	32,92%
Männer	67,08%

Gruppenmitgliedschaft

83,60%	gehören einer Stammgruppe an.
--------	-------------------------------



Meetingsteilnahme

einmal pro Woche	55,82%
zweimal pro Woche	17,53%
mehrmals pro Woche	10,52%
einmal pro Monat	7,66%
mehrmals pro Monat	7,01%
mehrmals pro Jahr	1,46%

Letzter Meetingsbesuch vorher

heute – früher am Tag	2,13%
vor einem Tag	12,11%
vor zwei Tagen	18,13%
vor 2 bis 6 Tagen	26,92%
vor mehr als einer Woche	28,70%
vor einem Monat	6,83%
vor mehr als einem Monat	5,15%

Dauer der Trockenheit

unter einem Jahr	16,82%
1 Jahr	14,62%
2 Jahre	9,00%
3 Jahre	5,67%
4 Jahre	5,20%
5 Jahre	5,29%
6 bis 10 Jahre	18,64%
10 bis 15 Jahre	11,21%
15 bis 20 Jahre	6,76%
21 bis 25 Jahre	4,23%
25 bis 30 Jahre	1,78%
über 30 Jahre	0,78%

Erstkontakt mit AA

unter einem Jahr	14,58%
1 Jahr	12,44%
2 Jahre	10,47%
3 Jahre	7,40%
4 Jahre	5,56%
5 Jahre	5,38%
6 bis 10 Jahre	15,88%
10 bis 15 Jahre	12,19%
15 bis 20 Jahre	7,54%
21 bis 25 Jahre	4,74%
25 bis 30 Jahre	2,33%
über 30 Jahre	1,54%

Zusätzliche Hilfe, vorher

69,19%	nahmen vor ihrer AA-Zugehörigkeit medizinische, psychologische oder spirituelle Hilfe in Anspruch.
63,49%	davon betonten die Wichtigkeit dieser Inanspruchnahme vorher.

Zusätzliche Hilfe, nachher

50,87%	der Zugehörigen begaben sich nach dem Kennenlernen von AA in Behandlung medizinischer, psychologischer oder spiritueller Art.
58,13%	davon betonten die Wichtigkeit dieser Hilfe auf ihrem Weg der Genesung.

Verbindung zu Ärzten

84,61%	der Zugehörigen haben ihren Hausarzt über ihre Krankheit Alkoholismus in Kenntnis gesetzt.
--------	--

Sponsorschaft

50,07%	der Zugehörigen haben einen Sponsor.
71,81%	davon haben ihren Sponsor in den ersten 90 Tagen bekommen.

Rundschreiben an Fachleute „Über AA“ – Ausgabe 01, Herbst 1998

Zielsetzung der Rundschreiben

1. Zielsetzung der Rundschreiben

Seit der Gründung der Gemeinschaft der Anonymen Alkoholiker im Jahre 1935 haben sicherlich einige Millionen Menschen von unserer Gemeinschaft gehört oder über sie gelesen. Viele sind verhältnismäßig gut über das Genesungsprogramm unterrichtet, das mehr als zwei Millionen Alkoholikern geholfen hat. Andere haben nur eine undeutliche Vorstellung davon, dass die Anonymen Alkoholiker eine Art Organisation sind, die Trinkern irgendwie helfen kann, mit dem Trinken aufzuhören.

Dieses Ihnen nun vorliegende Rundschreiben und die jährlich folgenden sind für all diejenigen Menschen und Berufsgruppen bestimmt, die mit dem Problem Alkoholismus befasst sind, und die sich über die Gemeinschaft der Anonymen Alkoholiker ein genaueres Bild machen wollen.

Wir Anonymen Alkoholiker wollen mit diesem Rundschreiben unser Programm zur Genesung vom Alkoholismus und zur dauerhaften Nüchternheit des Einzelnen deutlich machen.

Wir wollen dabei darlegen, was die Anonymen Alkoholiker tun und was sie nicht tun.

Wir wollen jedoch diejenigen Menschen und Berufsgruppen, die sich professionell mit dem Alkoholismus auseinandersetzen haben, weder belehren noch ersetzen.

2. Die Präambel der Anonymen Alkoholiker

Die Präambel der Anonymen Alkoholiker beschreibt kurz und exakt das Tun und Lassen der Gemeinschaft AA:

„Anonyme Alkoholiker sind eine Gemeinschaft von Männern und Frauen, die miteinander ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung teilen, um ihr gemeinsames Problem zu lösen und anderen zur Genesung vom Alkoholismus zu verhelfen. Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit ist der Wunsch, mit dem Trinken aufzuhören. Die Gemeinschaft kennt keine Mitgliedsbeiträge oder Gebühren, sie erhält sich durch eigene Spenden. Die Gemeinschaft AA ist mit keiner Sekte, Konfession, Partei, Organisation oder Institution verbunden; sie will sich weder an öffentlichen Debatten beteiligen, noch zu irgendwelchen Streitfragen Stellung nehmen. Unser Hauptzweck ist, nüchtern zu bleiben und anderen Alkoholikern zur Nüchternheit zu verhelfen.“

Zum besseren Verständnis bedürfen die Aussagen der Präambel einiger Erläuterungen:

Die Anonymen Alkoholiker sind Menschen aller Völker, Kulturen, Bekenntnisse und sozialer Schichten, die ein gemeinsames Problem haben – den Alkoholismus. Um ihr Problem – die Alkoholabhängigkeit – lösen zu können, schließen sich die Anonymen Alkoholiker zu Gruppen zusammen. Bei den meisten wöchentlichen Gruppentreffen (= Meetings) sprechen sie von ihren eigenen Erfahrungen mit dem Trinken, dem Aufhören und dem Leben ohne Alkohol: der einzigen Genesungsmöglichkeit.

Aus diesen Meetingsgesprächen schöpfen die teilnehmenden Alkoholiker immer wieder aufs neue Erfahrung, Kraft und Hoffnung für ihr eigenes Leben, das sie in Selbstverantwortung führen wollen. Jeder muss seine Genesung – ein Leben ohne Alkohol – selbst in Angriff nehmen. Die Gemeinschaft AA zeigt nur Lösungswege auf.

Mit dem Trinken kann nur aufhören, wer den Wunsch dazu hat. Jeder, der diesen Wunsch verspürt, ist im Meeting willkommen. Die AA-Gruppen, die als Gesamtheit die Gemeinschaft AA bilden, sind in sich völlig selbständig. Alkoholiker helfen sich und anderen „trocken“ zu werden und zu bleiben. Durch eigene Spenden tragen sie auch die entstehenden Kosten. AA-Gruppen wie auch die Gemeinschaft als Ganzes sollten von außen kommende Unterstützung ablehnen, da selbst wohlgemeinte Spenden abhängig machen können.

Die Gemeinschaft der Anonymen Alkoholiker bewahrt ihre Unabhängigkeit und Einigkeit weiterhin, indem sie sich nicht mit Institutionen und Personen verbindet oder sich zu den Streitfragen unserer Zeit äußert. Die Anonymen Alkoholiker stellen ihr gemeinsames Problem, die Abhängigkeit vom Alkohol, in den Mittelpunkt all ihrer Bemühungen um Genesung vom Alkoholismus. Wäre es anders, hätte sich die Gemeinschaft AA nicht weltweit ausbreiten können.

Die Anonymen Alkoholiker versuchen, ein glückliches, zufriedenes Leben zu führen. Durch ihr Beispiel im Meeting und im täglichen Leben zeigen sie den noch leidenden Alkoholikern einen Weg aus dem Alkoholismus.



3. Der Tiefpunkt, von dem alles ausgeht

Der oder die noch trinkende Alkoholiker/in macht laufend die Erfahrung, dass ihn oder sie weder die eigenen guten Vorsätze noch die moralischen Vorhaltungen Dritter vom Trinken abhalten. Mit dem Verstand ist dem Alkoholismus nicht beizukommen. Erst der vollständige Zusammenbruch des Trinkers – die existenzielle Krise und das damit verbundene persönliche Chaos, Tiefpunkt genannt – kann eine Wende im Leben eines Alkoholikers einleiten und gibt die Chance der Umkehr („Kapieren oder Krepieren“).

Hier setzen die Anonymen Alkoholiker ein und vertreten beharrlich die Ansicht, jeder Alkoholiker müsse erst seinen Tiefpunkt erreicht haben, wobei der Tiefpunkt individuell zu sehen ist. „Wir erkennen, dass wir nur durch die völlige Niederlage unsere ersten Schritte auf dem Weg zur Befreiung und Stärke tun können. Das Eingeständnis unserer persönlichen Machtlosigkeit wird schließlich zum Fundament, auf dem ein zufriedenes und sinnvolles Leben aufgebaut werden kann.“ Um es noch einmal anders auszudrücken: Erst aus einem solchen Tief kann die Erkenntnis wachsen und reifen, die der erste Schritt des Programms der AA so formuliert: „Wir gaben zu, dass wir dem Alkohol gegenüber machtlos sind und unser Leben nicht mehr meistern konnten.“

Im Tiefpunkt ist der noch leidende Alkoholiker offen für eine Wende in seinem Leben, wie weiter oben festgestellt wurde. Die Anonymen Alkoholiker nutzen diese Offenheit und erzählen dem noch Leidenden von ihrem eigenen Alkoholismus und von ihrer eigenen Wende und Umkehr. Sie hoffen dabei, dass der noch leidende Trinker Parallelen zu seinem eigenen Schicksal erkennt und damit seine geistige Umkehr beginnen kann.

4. Die Genesungsprinzipien der Anonymen Alkoholiker

1. Wie weiter oben verdeutlicht wurde, ist der (individuelle) Tiefpunkt des noch nassen Alkoholikers eine zwingende Voraussetzung für die Genesung.

2. Die Gründer der Gemeinschaft der Anonymen Alkoholiker Bill und Bob stellten fest, dass ihr Zwang zum Trinken schwand, als sie sich offen über ihren Alkoholismus aussprechen konnten.

3. Diese Erkenntnis findet ihre Erweiterung in der Feststellung, dass die Anonymen Alkoholiker bei ihren Zusammenkünften (= Meetings) Erfahrung, Kraft und Hoffnung miteinander teilen.

Das heißt, die Anonymen Alkoholiker nehmen die Erfahrung ihrer Freunde auf und geben die eigenen Erfahrungen weiter. Sie schöpfen daraus Kraft und

geben Kraft weiter, um damit die Hoffnung zu fördern, bis ans Lebensende trocken und nüchtern bleiben zu dürfen.

4. Aus der Erkenntnis des Kontrollverlustes („der Machtlosigkeit gegenüber dem Alkohol“) ergibt sich für den Alkoholiker die Konsequenz: „Lass das erste Glas stehen!“ Denn das zweite Glas kann er wegen des Kontrollverlustes nicht mehr stehen lassen.

5. Am Beginn der Genesung ist es dem Alkoholiker fast unmöglich, mit der Vorstellung zu leben, nie mehr Alkohol trinken zu dürfen. Mit der Vorstellung „nur für heute, nur für 24 Stunden, will ich planen und das Glas stehen lassen“, hilft er sich über die erste schwere Zeit hinweg und setzt diese Planung Tag für Tag fort. Genesung ist ein geistiger Wachstumsprozess und kein Ereignis, dies bedarf des Meetingsbesuches und der Zeit.

6. Der Genesende erkennt, dass sein Alkoholismus eine Krankheit ist, die in Phasen verläuft, die nicht geheilt werden kann, die er aber zum Stillstand bringen kann, indem er jegliche Form von Alkohol meidet.

7. Mit diesen praktischen Grundprinzipien 1. bis 6. ist es aber nun nicht getan. Für einen Alkoholiker, der ein Leben ohne Alkohol führen will, genügt es nicht, dass er das „erste Glas“ stehen lässt. Er sieht ein, dass er nach all dem Chaos seinem Leben eine neue Richtung geben muss.

Er braucht ein geistiges Programm für sein zukünftiges Leben. Die Anonymen Alkoholiker haben ihr Programm in „Zwölf Schritte“ eingeteilt.

Vom ersten Schritt wurde hier schon gesprochen:

„Wir gaben zu, dass wir dem Alkohol gegenüber machtlos sind – und unser Leben nicht mehr meistern konnten.“ Dieser Schritt ist die unabdingbare und notwendige Voraussetzung für einen neuen Anfang.

Die übrigen elf Schritte sind Empfehlungen, gewonnen aus bitteren Erfahrungen unzähliger Alkoholiker, die dem Einzelnen helfen sollen, sein trockenes und nüchternes Leben einzurichten und damit zu genesen.

Anders ausgedrückt: Die Schritte 2 bis 12 sind ein in einfachen Worten ausgedrücktes ethisches Lebensprogramm mit hohem Anspruch.

5. Weitere Erkenntnisse aus dem Programm der Anonymen Alkoholiker

1. Der genesende Alkoholiker erkennt im Laufe der Zeit, dass Alkoholismus eine Familienkrankheit ist. Nicht er allein ist krank, sondern die ganze Familie ist durch seinen Alkoholismus geschädigt worden. Die Angehörigen und Freunde der Alkoholiker nahmen bis 1949 zunächst an den Meetings der AA teil. Dabei erkannten sie,



dass in ihrem Leben mit Alkoholikern andere Probleme und Schwierigkeiten zu lösen waren als bei den AAs. So entstanden Anfang der 50er Jahre die Al-Anon-Familiengruppen, die das „12-Schritte-Programm“ der Anonymen Alkoholiker übernahmen und eine selbständige Gemeinschaft wurden.

2. Die Anonymen Alkoholiker lernen, dass Ursachenforschung nicht wichtig ist. Sie wissen, dass sie alkoholkrank sind und dies bleiben werden bis an ihr Lebensende. Das Beispiel von Alkoholikern, die schon länger trocken und nüchtern leben, zeigt den neuen Freunden, dass sie sich ein gutes und sinnvolles Leben aufbauen können, wenn sie das „erste Glas stehen lassen“.

3. Es hilft dem Genesenden, wenn er erkennt, dass es sich bei seinem Alkoholismus um eine nicht selbst verschuldete Krankheit handelt. Er ist nach Ansicht der AA körperlich, geistig und seelisch krank. Er ist nicht labil und minderwertig und er hat die Möglichkeit, seinen Alkoholismus durch Abstinenz und Änderung der Lebensführung zum Stillstand zu bringen.

4. Der Wille spielt bei der Genesung vom Alkoholismus keine Rolle. Es ist der Tiefpunkt – die Wende – der den Alkoholiker einer Bewusstseinsänderung zuführen kann, wie weiter oben schon erläutert wurde: „Mit dem Alkohol sterbe ich – ohne Alkohol kann ich ein sinnvolles Leben beginnen.“

5. Die Anonymen Alkoholiker sind sich darüber im Klaren, dass ihr Programm nicht immer für alle Alkoholiker geeignet ist und nicht von allen Alkoholikern gewünscht wird. Ein Alkoholiker benötigt auch professionelle Beratung oder Therapie.

6. Die Gemeinschaft AA behauptet nicht, sie hätte die einzige Lösung für das Alkoholproblem. AA hat keinen „Alleinvertretungsanspruch“, es gibt auch noch andere Selbsthilfegruppen.

7. AA befasst sich nur mit der persönlichen Genesung und der dauerhaften Nüchternheit der einzelnen Alkoholiker, die sich an die Gemeinschaft um Hilfe wenden.

AA engagiert sich nicht im Bereich

- der Alkoholismus-Forschung,
- der medizinischen oder psychiatrischen Behandlung,
- der Sozialdienste und
- der Prävention.

8. AA ist mit keiner Organisation oder Institution verbunden. AA verhält sich gegenüber anderen Organisationen, die mit der Behandlung von Alkoholismus befasst sind, nach dem Grundsatz „Zusammenarbeit, aber kein Zusammenschluss“.

6. Die Entstehungsgeschichte der Gemeinschaft AA

1935 entstand die Gemeinschaft in Akron, Ohio, aus einer Begegnung zwischen einem bekannten Chirurgen, Bob S., und einem New Yorker Börsenmakler, Bill W. Beide litten schwer unter der Krankheit Alkoholismus. Sie stellten fest, dass ihr Zwang zu trinken schwand, als sie sich offen über ihre Krankheit unterhielten. Sie brauchten sich nicht voreinander zu verstecken. Endlich konnten sie ehrlich über ihre Not und Ängste sprechen.

Bill W. und Bob S. erkannten dieses Grundprinzip und suchten weitere Alkoholiker, um es anzuwenden und neue Erkenntnisse zu sammeln. Anfang 1939 zählte die Gemeinschaft etwa 100 trockene Alkoholiker. Sie beschlossen, die Grundsätze und Erfahrungen, die sich aus Versuch und Irrtum beim Bemühen, Alkoholikern zur Genesung zu verhelfen, herauskristallisiert hatten, in einem Buch zu veröffentlichen. Als Buchtitel wählten sie „ALCOHOLICS ANONYMOUS“ („ANONYME ALKOHOLIKER“) – und daher hat die Gemeinschaft ihren Namen.

Das Buch „ANONYME ALKOHOLIKER“ (Das Blaue Buch) wurde zur Grundlage der Gemeinschaft und ist es geblieben. Augenblicklich zählt die Gemeinschaft in 144 Ländern der Erde rund 90.000 Gruppen mit insgesamt über zwei Millionen Mitgliedern.

In Deutschland begann AA 1953 in München mit Hilfe amerikanischer Soldaten, Alkoholikern in AA. Ab den 60er Jahren bildeten sich in der Bundesrepublik immer mehr Gruppen. Augenblicklich stehen in Deutschland jedem Alkoholiker, der den Wunsch hat, mit dem Trinken aufzuhören, 2.257 AA-Gruppen offen. In Krankenhäusern und Kliniken gibt es 265 AA-Gruppen und Kontakte. In den Justizvollzugsanstalten bestehen einschließlich der Kontaktmöglichkeiten 74 Gruppen.



Rundschreiben an Fachleute „Über AA“ – Ausgabe 02, Herbst 1999

Die Bedeutung von Nichtalkoholikern für die Gemeinschaft der Anonymen Alkoholiker

In unserem ersten Rundschreiben haben wir Ihnen unsere Gemeinschaft vorgestellt, um Ihnen einen Überblick zu verschaffen und Ihr Interesse zu wecken.

Vielleicht setzt Sie die Überschrift dieser Ausgabe in Erstaunen, aber es ist wirklich so, dass Nichtalkoholiker in unserer Gemeinschaft eine große Rolle gespielt haben und auch heute noch spielen. Zu dem Begriff Nichtalkoholiker ist zu sagen, dass es sich dabei im allgemeinen nicht um Abstinenzler handelt, sondern um Menschen, die zwar Alkohol trinken, aber eben keine Alkoholiker sind.

So war es am Anfang

Die beiden Gründer der Gemeinschaft Bill W. und Dr. Bob haben nur durch die Vermittlung von verständnisvollen Nichtalkoholikern (NAs) zusammengefunden. Es waren NAs – Ärzte, Krankenschwestern und Geistliche – die es möglich machten, dass trockene Alkoholiker Kontakte zu noch Trinkenden aufnehmen konnten, um diesen von ihrem Weg aus der Sucht zu berichten. Das Prinzip der Anonymität wurde akzeptiert, auch und besonders von der Presse, für die es eine neue Erfahrung war, über eine Gemeinschaft zu berichten ohne Namen von Personen zu nennen.

Geschäftsleute, die als potenzielle Geldgeber angesprochen wurden, stellten ein geringes Startkapital zur Verfügung. Sie bewirkten aber durch die Verweigerung jeder weiteren finanziellen Unterstützung, dass kein Geld- und Besitzdenken in der Gemeinschaft aufkam. Sie hatten als NAs erkannt, dass Geld der Gemeinschaft schaden würde. Und so erhält sich die Gemeinschaft auch heute noch durch eigene Spenden und lehnt jede finanzielle Zuwendung von außen ab.

So ging es weiter

Als die Gemeinschaft dann wuchs, bat man NAs um Hilfe bei wichtigen Fragen in Bezug auf den Aufbau und die notwendige Koordination. Nichtalkoholiker, die als Fachleute auf dem Gebiet des Alkoholismus an vorderster Front tätig waren, hatten großen Anteil an dem Aufbau von AA. Sie arbeiteten mit AA zusammen, indem sie ihre Erfahrungen mit AA an Kollegen und Freunde weitergaben. Sie hielten Vorträge vor Fachleuten und in der Öffentlichkeit über die Wirksamkeit unseres Programms. Ihr persönlicher Einsatz war für die weitere Entwicklung und Akzeptanz von AA in der Öffentlichkeit von großer Bedeutung.

So ist es heute

In der Heimat von AA, in Amerika, aber auch weltweit gibt es viele Nichtalkoholiker, die bereit sind, uns auf ihrem jeweiligen Fachgebiet zu beraten und zu vertreten. Sie beraten uns ebenso auf allen Dienstebenen von der Region bis zur Gemeinsamen Dienstkonferenz und greifen als Freunde schlichtend in Diskussionen ein, bevor die Wellen der Emotionen über uns zusammenschlagen.

Wir sind hier und heute jedem NA dankbar, der sich für uns und unsere Arbeit interessiert und bereit ist, wenn es seine Zeit erlaubt, in unseren verschiedenen Gremien mitzuarbeiten, oder einfach unser Programm der Genesung zu empfehlen, wenn er es aus seiner Sicht für empfehlenswert hält. Es sind die NAs in den unterschiedlichen Berufsgruppen auf dem Gebiet des Alkoholismus, die in der Öffentlichkeit und in den Medien für uns sprechen können. Wir Alkoholiker können unter Wahrung unserer Anonymität nur über uns und unsere Erfahrungen mit den AA sprechen, nicht für die AA. Es wäre nicht nur für unsere Trockenheit gefährlich, aus unserer Anonymität hervorzutreten und im Licht der Öffentlichkeit zu stehen, sondern auch für das Überleben der ganzen Gemeinschaft.

Die Anonymität ist die geistige Grundlage unserer Gemeinschaft. Sie gibt dem Hilfesuchenden Sicherheit und das Gefühl der Geborgenheit und bewahrt manchen trockenen Alkoholiker vor Hochmut und Profilierungssucht.

Die Anonymen Alkoholiker haben natürlich auch eine Rechtsform, die dem Gesetz entspricht und den Namen „Interessengemeinschaft der Anonymen Alkoholiker e.V.“ trägt. Der 1. Vorsitzende dieses „e.V.“ ist immer ein NA. Bis Februar 1999 war das unser Freund Bodo Dombrowski, der Ihnen hier kurz über sein Leben und seine Erfahrung mit AA berichtet:

Mein Rückblick auf 12 Jahre ehrenamtliche Mitarbeit – im AA-Jargon „Dienst“ – bei den Anonymen Alkoholikern ist von der Tatsache bestimmt, persönlich und beruflich eine Bereicherung erlebt zu haben.

Da ist dieser kleine „e.V.“ mit maximal 20 überwiegend ehrenamtlichen Mitgliedern als Interessenvertretung einer großen Selbsthilfegemeinschaft von ca. 3.000 selbständigen Gruppen im deutschsprachigen Raum.

Laut Präambel ist die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit der Wunsch, mit dem Trinken aufzuhören. Weitere Elemente von Organisation sind ausgeschlossen.



Damit trotzdem alles funktioniert, gibt es verschiedene Dienstebenen mit einer konsequenten Rotation seiner „Stelleninhaber“, eine ständige Verbreitung der Verantwortungsbasis innerhalb der Gemeinschaft und erneuernde Veränderung der Führung durch neue Delegierte von der Gruppenbasis.

Diese Vorgehensweise ist auch ein Ernüchterungs- und Genesungsprogramm für den üblichen „Rausch“ des Festhaltens und Etablierens von Posten und Funktionen in unserer Gesellschaft.

„Entdeckt“ und angesprochen wurde ich von AAs in meiner hauptberuflichen Tätigkeit im sozialpädagogischen Fortbildungszentrum eines Bundeslandes. Als Diplomsozialarbeiter und Supervisor habe ich in meiner Dozententätigkeit mit vielen Menschen, Gruppen, Institutionen und Strukturen in unserer pluralistischen Gesellschaft arbeiten und manchmal auch kämpfen müssen.

Die Erfahrungen mit den genesenden Alkoholikern, den Bedingungen und Prinzipien der AAs waren und sind für mich eine Alternative zum üblichen Miteinander in unserer Welt. Es ist eine empfehlenswerte Gelegenheit, Demokratie und Verantwortung in einer spirituell ausgerichteten Gemeinschaft als NA zu erleben, zumal es sich um Menschen handelt, die von der Gesellschaft in ihrer „tiefsten“ Lebensphase eher mit Verachtung als hoffnungslose Fälle und fachlich zum Teil resignierend behandelt wurden.

Nun möchten wir Ihnen unsere neue 1. Vorsitzende, eine NA und Freundin von AA, Frau Dr. Karin Grundig vorstellen.

Einige Jahre vor der Wende gab es schon AA in der DDR, zwar im Verborgenen, aber AA war da. Auf geheimnisvollen und teilweise verworrenen Wegen wurde auch Karin Grundig in Stadtroda auf uns aufmerksam. Auf ihre Veranlassung wurde 1986 eine AA-Gruppe in Stadtroda gegründet. Den Weg dahin und bis heute soll sie selbst erzählen:

Seit 1968 war ich beruflich in der Suchtkrankenhilfe eingebunden, leitete dann eine Station im Psychiatrischen Krankenhaus in Stadtroda. 1980 wurde ich Chefärztin auf der Suchtstation. Eines war mir bald deutlich, dass ich machtlos gegenüber dem Alkohol war, dem meine Patienten verfallen waren. Aber warum und weshalb konnte ich nicht einordnen. Meine medizinisch-psychiatrischen Kenntnisse halfen mir wenig, so dass ich jeder Spur nachging, überall dort, wo unkonventionell sich Möglichkeiten auftaten, um irgendwie Trinkern helfen zu können, mit dem Trinken aufzuhören. Ich traf Dr. Walter Lechler und Prof. Dr. Lothar Schmidt, die sozusagen die „junge Kollegin“ in die Geheimnisse von AA einführten. Mich faszinierte die Geschichte von Bill und Bob und die Entwicklung der Gemeinschaft der Anonymen Alkoholiker, und mir wurde deutlich, dass machtlos nicht gleichzeitig hilflos bedeutet. Der wesentliche Schritt für mich war, die Erkenntnis zu

erlangen, dass ich als Professionelle keine Hilfe leisten konnte, sondern dass jeder seine Genesung – ein Leben ohne Alkohol – selbst in Angriff nehmen muss, wenn er ein Alkoholiker ist. Für mich war die größte Errungenschaft, dass ich begriff, dass dem Alkoholismus mit dem Verstand nicht beizukommen ist. Das griechische Wort „Krisis“ (Krise) bedeutet Chaos und Chance, und aus diesem Grunde wird einfühlbar, dass aus einer völligen Niederlage ein Weg zur Befreiung und Stärke möglich wird. Wenn ich zugebe, machtlos zu sein, wird mir der Weg geöffnet über die Umkehr. 1990 nahm ich am deutschsprachigen Treffen in Oldenburg teil. Ermöglicht wurde mir das durch Siegfried und Irene aus Pyrmont, wofür ich heute noch danke. 1991 auf einer Arbeitsmeeting in Gera wurde ich von Friedhelm und Heinrich gefragt, ob ich als Nichtalkoholikerin bei den Anonymen Alkoholikern mitarbeiten würde. Im Februar 1992 war meine erste Sitzung beim Gemeinsamen Dienstausschuss. Im April fuhr ich dann zur Gemeinsamen Dienstkonferenz nach Darmstadt. Damit begann meine Dienstzeit bei den AA.

In der Zwischenzeit hatte ich genügend Gelegenheit, mich mit der Literatur, vor allem auch mit den Traditionen und Konzepten, auseinanderzusetzen. Ich bemühe mich um Verständnis der Struktur und den damit verbundenen Aufgaben und glaube, dass ich zunehmend mehr Durchblick bekomme. Nach vier Jahren bin ich nochmals als NA gewählt worden, und im Februar dieses Jahres wurde ich dann zur 1. Vorsitzenden der Interessengemeinschaft der Anonymen Alkoholiker e. V. gewählt.

Soweit der Bericht von unserer Nichtalkoholikerin Dr. Karin Grundig.

So kann es heute weitergehen

Im Laufe der Entwicklung hat es sich immer wieder gezeigt, dass es am besten ist, wenn unsere Freunde, die Nichtalkoholiker, uns in der Öffentlichkeit weiterempfehlen. Deshalb sprechen wir Sie an, die sich als Fachleute beruflich mit Alkoholismus beschäftigen und als erste mit Betroffenen zusammenkommen. Sie sind es, die sich ein Urteil über die Wirksamkeit unseres Genesungsprogramms machen können. Wir können nur über unsere persönliche Erfahrung als Betroffene berichten. Mit Ihrer Hilfe und auch mit Hilfe der Medien wird es uns eher möglich sein, unsere Hauptaufgabe zu erfüllen, die Botschaft der Genesung an Alkoholiker weiterzugeben, die noch trinken. Dabei geht es nicht nur darum, vielen Menschen zu helfen, sondern es geht auch um unsere eigene Trockenheit und den Erhalt unserer Gemeinschaft nach der Erkenntnis: „Nur was ich weitergebe, kann ich behalten.“



Rundschreiben an Fachleute „Über AA“ – Ausgabe 03, Herbst 2000

Anonymität: Ein lebenswichtiger Grundstein für die Gemeinschaft der Anonymen Alkoholiker

11. Tradition: Unsere Beziehungen zur Öffentlichkeit stützen sich mehr auf Anziehung als auf Werbung. Deshalb sollten wir auch gegenüber Presse, Rundfunk, Film und Fernsehen stets unsere persönliche Anonymität wahren.

12. Tradition: Anonymität ist die spirituelle Grundlage aller unserer Traditionen, die uns immer daran erinnern soll, Prinzipien über Personen zu stellen.

Die Zwölf Traditionen der Anonymen Alkoholiker sind Empfehlungen, die die Einigkeit und das Überleben der Gemeinschaft sichern sollen. Sie wurden erstmals 1946 niedergeschrieben und 1950 von der Gemeinschaft als Ganzes angenommen.

Die Gemeinschaft ist mittlerweile 65 Jahre alt, und es gibt immer wieder Stimmen von Außenstehenden, aber auch von Insidern, die sagen: Die AA haben heute eine so große Akzeptanz weltweit in der Öffentlichkeit erreicht, dass sie auf die Anonymität verzichten können. Bill W., einer der Gründer von AA, hat dazu schon 1970 geschrieben: „Im Laufe der Jahre wird und muss AA sich weiterhin verändern. Wir können und sollen die Uhr nicht zurückdrehen. Ich glaube aber trotzdem ganz fest daran, dass das Prinzip der Anonymität unser vorrangiger und bleibender Schutz sein muss.“

Anonym zu sein, bedeutet nicht, dass sich die Gemeinschaft unter dem Deckmantel der Anonymität versteckt. Keiner, der dazugehört, schämt sich seiner Krankheit oder hat Angst vor Benachteiligung. Die Erfahrung von Jahrzehnten zeigt, dass das Prinzip der Anonymität immer zum Wachstum von AA beiträgt. Im modernen Sprachgebrauch könnte die Anonymität als das „Warenzeichen“ der Gemeinschaft bezeichnet werden.

Die Anonymität des Alkoholikers in der Gruppe

Obwohl Alkoholismus als Krankheit anerkannt ist, gilt der Alkoholiker in weiten Bereichen der Öffentlichkeit noch immer als charakterschwacher Mensch, der sein Elend selbst verschuldet hat. Ein Hilfsangebot anzunehmen ist deshalb für einen Betroffenen mit der Angst verbunden, in einer Datei als Alkoholiker registriert zu werden. Die Anonymen Alkoholiker aber geben dem Hilfesuchenden das Versprechen der Anonymität. Der nasse, verzweifelte Alkoholiker wird sich vielleicht an den Strohalm der Anonymität klammern und eine Kontaktstelle anrufen oder ein Meeting aufsuchen. Zu einem späteren Zeitpunkt

entscheidet dann jeder für sich, ob er Angehörigen, Freunden oder auch Arbeitskollegen von seiner Zugehörigkeit zu den AA erzählt. Die Anonymität der anderen Gruppenmitglieder muss aber immer gewahrt werden.

Der Arzt Dr. Walter Dresch, der unserer Gemeinschaft als Nichtalkoholiker (deshalb kann in der gedruckten Ausgabe an dieser Stelle sein Foto erscheinen) freundschaftlich verbunden ist, schreibt zur Anonymität folgendes: „Kommt ein Patient mit seinem Alkoholproblem in meine hausärztliche Praxis, dann bin ich froh, dass ich ihm mit den AA eine Selbsthilfegruppe empfehlen kann.“

Hierbei ist es eine sehr große Hilfe, dem sehr verunsicherten Kranken das Prinzip der Anonymität zu erklären. Die Schwellenangst wird deutlich reduziert, wenn der Patient von mir erfährt, dass er seine Personalien nicht preisgeben muss und dass unter ausschließlich Betroffenen keine Informationen über ihn nach draußen getragen werden.

Für mich als Hausarzt ist es eine große psychische Entlastung, dass in der Geschlossenheit der Gruppe eine emotionale Annahme des leidenden Menschen stattfinden kann, wie ich sie als Außenstehender nie zu leisten vermag. Auch hier spielt die gemeinsame Anonymität eine wichtige Rolle. Durch das gegenseitige Ansprechen mit dem Vornamen wird deutlich, dass hier die gesellschaftliche Stellung außerhalb der Gruppe unwichtig ist.

Nach vielen Jahren hausärztlicher Tätigkeit kann ich auf zahlreiche Erfolge bei betroffenen Patienten zurückblicken, die regelmäßig Gruppen besucht haben. Gleichzeitig kann ich auch besser mit den Misserfolgen umgehen, wenn zunächst die Abstinenz ausbleibt. Wer bei den AA gesehen hat, dass diese tödliche Krankheit zum Stillstand gebracht werden kann, der hat nach meiner Erfahrung die Chance bekommen, den Königsweg der Abstinenz zu gehen.“

Anonymität und Öffentlichkeit

Die Anonymität hat wie das gesamte AA-Programm ihre Wurzeln im spirituellen Bereich. In erster Linie geht es immer um die Anonymität des einzelnen Alkoholikers im Bereich der Öffentlichkeit.

Der nasse Alkoholiker ist über einen sehr langen Zeitraum seines Lebens beherrscht worden von Selbstgefälligkeit und Profilierungssucht. Der Abbau dieser für seine



angestrebte Nüchternheit gefährlichen Eigenschaften war für ihn nicht einfach. Er musste seine Person hinter der Sache zurückstellen. Als er sich zu seiner Krankheit bekannte, war er in der Gemeinschaft einer von vielen. Niemand in der Gemeinschaft kann irgendwem irgendwelche Weisungen geben. Bei AA werden grundsätzlich Prinzipien über Personen gestellt. Für die Anonymität in Presse, Funk, Film und Fernsehen bedeutet das, dass dort niemand aus der Gemeinschaft mit vollem Namen und im Bild erscheinen sollte, es sei denn es ist ein Nichtalkoholiker, der über uns berichtet. Die Erfahrung der Jahrzehnte hat gezeigt, dass AA, die sich in den Medien gezeigt haben, oft wieder in die oben erwähnten Verhaltensweisen zurückgefallen sind und dadurch rückfällig wurden. Ein hoher Preis.

Bill W. sagte einmal in Verbindung mit unserer Beziehung zur Öffentlichkeit: „Es besteht keine Veranlassung, uns selbst anzupreisen. Wir fühlen uns wohler, wenn unsere Freunde für uns sprechen“ (wie zum Beispiel Dr. Dresch).

In der Öffentlichkeit wird die Anonymität hin und wieder durch einzelne AA gebrochen, aber Gott sei Dank nicht oft. Die Medien haben viel Verständnis für das Prinzip unserer Anonymität, wenn es richtig erklärt wird. Wird die Anonymität von Betroffenen nicht beachtet, besteht die große Gefahr, dass die Glaubwürdigkeit der Gemeinschaft der Anonymen Alkoholiker in Frage gestellt wird. Das hat dann neue anstrengende Überzeugungsarbeit zur Folge. Die Anonymität ist der rote Faden, der sich durch alle Traditionen der Gemeinschaft verfolgen lässt. In einem direkten Zusammenhang mit der Anonymität steht z. B., dass die AA keine Stellung nehmen zu irgendwelchen Streitfragen in der Gesellschaft. AA würde dann in das Interesse der Öffentlichkeit rücken und von ihrem einzigen Ziel abgelenkt, nämlich Menschen zu helfen, ihren Alkoholismus zum Stillstand zu bringen. Die Anonymen Alkoholiker sind eine Gemeinschaft, in der sich keiner profilieren kann. In der Gemeinschaft ist der Einzelne einer von ca. zwei Millionen weltweit, die sich alle gemeinsam bemühen, noch trinkenden Alkoholikern Hilfe anzubieten.

Anonymität und Information in der Öffentlichkeit

Die AA nutzen selbstverständlich die Möglichkeiten der Medien, um über ihr Hilfsangebot zu informieren. Voraussetzung dabei ist, dass die persönliche Anonymität gewahrt bleibt. Das Thema dieser Informationen ist immer die Krankheit Alkoholismus aus dem eigenen Erleben und das Hilfsangebot der AA. Da bei öffentlichen Informationsmeetings meist AA von außerhalb sprechen und nur ihre Vornamen nennen, bleibt auch hier die Anonymität gewahrt.

Als Abschluss noch ein Zitat von Bill W.:

„Es ist uns bewusst, dass hundertprozentige persönliche Anonymität in der Öffentlichkeit genauso lebenswichtig für die Gemeinschaft der AA ist, wie hundertprozentige Nüchternheit lebenswichtig ist für den Einzelnen. Dies ist keine Empfehlung, die aus Furcht erteilt wird, es ist die Stimme einer langen Erfahrung.“

Allgemeine Hinweise:

AA-Informationsveranstaltungen

Die Anonymen Alkoholiker nutzen seit vielen Jahren die Möglichkeit, über ihr Programm zu informieren, bei Kongressen, in Schulen, Betrieben oder bei Organisationen, die sich beruflich mit Alkoholismus befassen. Wenn Sie Interesse an einer Präsentation haben, informiert Sie gerne unser Dienstbüro in München.

Anonyme Alkoholiker, Gemeinsames Dienstbüro,
Postfach 46 02 27
D-80 910 München

Im Internet finden Sie uns unter:
<http://www.anonyme-alkoholiker.de>
E-Mail: kontakt@anonyme-alkoholiker.de



Rundschreiben an Fachleute „Über AA“ – Ausgabe 04, Sommer 2001

Zusammenarbeit der Anonymen Alkoholiker mit anderen Institutionen und Organisationen

„Heute begrüßen die meisten von uns jede neue Erkenntnis, die die rätselhafte und schlimme Krankheit Alkoholismus beleuchtet. Wir begrüßen jedes neue und wertvolle Wissen, ob es vom Bildschirm, von der Couch eines Psychiaters oder aus Gesundheitsuntersuchungen stammt. Wir freuen uns über jede sachliche Aufklärung der Öffentlichkeit, die die alte Voreingenommenheit gegen den Trinker abbaut.“

Wir betrachten alle diejenigen, die auf dem Gebiet des Alkoholismus tätig sind, als unsere Gefährten auf dem Weg vom Dunkel ins Licht. Wir sehen ein, dass wir zusammen das erreichen können, was getrennt oder in Rivalität nicht möglich wäre.“

Dieser Ausspruch von unserem Mitbegründer Bill W. hat heute vielleicht mehr denn je seine Gültigkeit, denn die wohlwollende und konstruktive Zusammenarbeit mit Ihnen, den Fachleuten, ist für die Anonymen Alkoholiker notwendig und hilfreich. Jede Institution, Organisation und all die Menschen, die auf dem Gebiet des Alkoholismus tätig sind haben das gemeinsame Ziel, alkoholkranken Menschen zu helfen. Dieses gemeinsame Ziel verbindet nicht nur, sondern lädt auch zu gemeinsamen Aktivitäten ein.

Der Beitrag der AA beschränkt sich auf die Erfahrungen der Gründer der Gemeinschaft, die sie in den „Zwölf Schritten“ niederlegten. Außerdem kann jeder sein Wissen weitergeben, das er aus eigenen Erfahrungen mit der Krankheit gewonnen hat. Wir AA geben die Botschaft weiter, dass es möglich ist, bei Einhaltung der Empfehlungen der „Zwölf Schritte“ nüchtern und zufrieden leben zu können. Für die Weitergabe dieser Botschaft benötigen wir Ihre Hilfe in Form von Zusammenarbeit.

Zusammenarbeit ja – Zusammenschluss nein

In unserer Präambel heißt es: „Die Gemeinschaft AA ist mit keiner Sekte, Konfession, Partei, Organisation oder Institution verbunden.“ Dieser Satz gibt einen Teil unserer Zwölf Traditionen wieder, die aus vielen Erfahrungen entstanden sind und die das Überleben und Weiterbestehen der Gemeinschaft sichern sollen. Zur Einhaltung dieser Traditionen gehört unter anderem, dass wir uns mit niemandem zusammenschließen.

So ist uns zum Beispiel der Beitritt als Mitglied in eine Arbeitsgemeinschaft für Sucht nicht möglich. Wir erheben für uns den Anspruch, selbständig und unabhängig zu sein. Dieser Wunsch wird allgemein respektiert, schließt aber eine Zusammenarbeit bzw. informelle Mitwirkung bei Aktivitäten nicht aus, wie z. B. die Beteiligung an gemeinsamen Informationsveranstaltungen. Betroffene berichten über ihre persönliche Erfahrung mit der Krankheit Alkoholismus bei Ärzttagungen oder in Institutionen, die sich mit der Behandlung von Alkoholkranken befassen. Dabei wird selbstverständlich nie Anspruch auf eine wie auch immer geartete Fachkompetenz erhoben. Der Anonyme Alkoholiker hat nur eine einzige Qualifikation, um Betroffenen zu helfen: seine persönliche Erfahrung mit der Krankheit.

Zusammenarbeit bei der Aufklärung

Die Aufklärung über die Krankheit Alkoholismus ist Aufgabe der Gesellschaft, insbesondere der hierfür ausgebildeten Fachleute. Die AA können keine „professionelle“ Beratung leisten. Sie arbeiten auf diesem Gebiet mit Institutionen und wohlgesonnenen Freunden zusammen, indem sie die Erfahrung ihrer persönlichen Genesung weitergeben.

Das gemeinsame Ziel der Aufklärung kann kein Konkurrenzdenken kennen. Wir sind jederzeit zur Zusammenarbeit mit anderen Organisationen, staatlichen Stellen und anderen Selbsthilfegruppen bereit. Hier können wir unsere Erfahrungen bei Informationen in Schulen, Krankenhäusern, psychiatrischen Kliniken, Justizvollzugsanstalten und anderen Institutionen einbringen. Eine besondere Rolle bei der Aufklärungsarbeit über die Krankheit und unsere Gemeinschaft spielen auch unsere Freunde, die Nichtalkoholiker, indem sie uns weiterempfehlen.

Zusammenarbeit bei der Genesung

Noch lange nicht jeder alkoholkranke Mensch schafft es, mit Hilfe einer Selbsthilfegruppe trocken zu werden. Viele benötigen die Hilfe eines Arztes, verbunden mit einer Therapie. Die Anonymen Alkoholiker unterhalten keine Therapieeinrichtungen oder Kliniken und sind auch nicht an solchen Einrichtungen beteiligt. Eine Zusammenarbeit bietet sich hier aber an, wenn die persönliche



Lebensgeschichte und Erfahrung eines trockenen Alkoholikers dem Fachmann für seinen Patienten hilfreich erscheinen. Der Hausarzt schickt seine Patienten mit Alkoholproblemen vielleicht in ein AA-Meeting. In Krankenhäusern werden oft Informationsmeetings oder regelmäßig AA-Meetings angeboten.

Zusammenarbeit von Anonymen Alkoholikern mit anderen Institutionen

Es gibt natürlich auch Anonyme Alkoholiker, die beruflich auf dem Gebiet der Sucht tätig sind, zum Beispiel als ausgebildete Therapeuten in einer Suchtklinik oder als Suchtberater in einem Betrieb. Sie sind hier aber weder für AA noch als Anonyme Alkoholiker tätig. Sie bringen nur die eigene Erfahrung auf diesem Gebiet in ihre berufliche Tätigkeit ein. Diesen Beruf führen sie als Person aus, die sich mit dem Problem des Alkoholismus beschäftigt und nicht als offizieller Vertreter von AA.

Wie Zusammenarbeit funktionieren kann

Eine gute und erfolgreiche Zusammenarbeit beruht auf gegenseitigem Verständnis und Vertrauen. Der Mitbegründer unserer Gemeinschaft, Bill W., sagte dazu unter anderem:

„Um mehr Alkoholiker erreichen zu können, müssen das Verständnis für die Anonymen Alkoholiker und die öffentliche Meinung über den Anonymen Alkoholiker besser werden. Es ist erforderlich, dass wir ein besseres Verhältnis zu Medizin, Religion, zu Arbeitgebern, Regierungsstellen, Gerichten, Gefängnissen, Heilstätten und zu allen Einrichtungen auf dem Gebiet des Alkoholismus schaffen.“

Die Gemeinschaft der AA sucht die Zusammenarbeit mit Ihnen, den Fachleuten. Wir respektieren alle Bemühungen der Medizin, Psychiatrie, Soziologie oder kirchlichen Einrichtungen, die sich mit der Hilfe für noch trinkende alkoholranke Menschen befassen.

Die AA bieten Ihnen an, Ihre Arbeit unterstützend zu begleiten. Zwar mag das Einbringen der persönlichen Erfahrungen nur als kleiner Beitrag erscheinen, oft ist aber gerade dies der rettende Strohalm für die Hilfesuchenden und für Sie möglicherweise eine Brücke im Zugang zum Patienten. Wenn Sie unser Angebot zur Kooperation interessiert, wenden Sie sich bitte an unser Dienstbüro, wir setzen uns umgehend mit Ihnen in Verbindung. Unsere einzige „Bedingung“ ist, dass unser Wunsch nach Unabhängigkeit respektiert wird. Wir sind der Überzeugung, dass wir nur so unseren Hauptzweck erfüllen können: „Nüchtern zu bleiben und anderen Alkoholikern zur Nüchternheit zu verhelfen“:

Falls Sie kritische Anmerkungen zur Zusammenarbeit mit uns haben oder besondere Wünsche für die Zukunft, schreiben Sie uns, Ihre Meinung ist uns wichtig, wir brauchen Ihr Verständnis und Ihre Hilfe.

Allgemeine Hinweise:

AA-Informationsveranstaltungen

Die Anonymen Alkoholiker nutzen seit vielen Jahren die Möglichkeit, bei Kongressen, in Schulen, Betrieben oder bei Organisationen, die sich beruflich mit Alkoholismus befassen, über ihr Programm zu informieren. Wenn Sie Interesse an einer Präsentation haben, informiert Sie gerne unser Dienstbüro in München oder die unten angegebene Kontaktadresse.

Wenn Sie Kontakt zu AA suchen oder einfach mehr wissen wollen, schreiben Sie bitte an:

Anonyme Alkoholiker, Gemeinsames Dienstbüro,
Postfach 46 02 27
D-80 910 München

Im Internet finden Sie uns unter:
<http://www.anonyme-alkoholiker.de>
oder mailen Sie uns: kontakt@anonyme-alkoholiker.de

Für Angehörige:

Al-Anon-Familiengruppen, Emilienstraße 4
D-45 128 Essen · E-Mail: al-anon.zbd@t-online.de
<http://www.al-anon.de>



Rundschreiben an Fachleute „Über AA“ – Ausgabe 05, Herbst 2002

AA - was verbinden SIE mit diesen beiden Buchstaben?

Unsere Präambel

Anonyme Alkoholiker sind eine Gemeinschaft von Männern und Frauen, die miteinander ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung teilen, um ihr gemeinsames Problem zu lösen und anderen zur Genesung vom Alkoholismus zu verhelfen.

Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit ist der Wunsch, mit dem Trinken aufzuhören.

Die Gemeinschaft kennt keine Mitgliedsbeiträge oder Gebühren, sie erhält sich durch eigene Spenden.

Die Gemeinschaft AA ist mit keiner Sekte, Konfession, Partei, Organisation oder Institution verbunden; sie will sich weder an öffentlichen Debatten beteiligen, noch zu irgendwelchen Streitfragen Stellung nehmen.

Unser Hauptzweck ist, nüchtern zu bleiben und anderen Alkoholikern zur Nüchternheit zu verhelfen.

Sehr verehrte Damen, sehr geehrte Herren,

wir sind sicher, dass Sie schon von den Anonymen Alkoholikern gehört haben. Aber wir fürchten, dass Ihnen zu dieser ebenso erfolgreichen wie mysteriösen Gemeinschaft leider noch immer mehr Fragen als Antworten einfallen.

Das hat vor allem mit dem Prinzip der Anonymität zu tun, das die Mitglieder der Gemeinschaft zu ihrem eigenen Schutz dazu verpflichtet, nicht öffentlich hervorzutreten. „Unsere Beziehungen zur Öffentlichkeit stützen sich mehr auf Anziehung als auf Werbung“, haben die Gründer der Gemeinschaft vor gut sechzig Jahren festgelegt, „deshalb sollten wir auch gegenüber Presse, Rundfunk, Film und Fernsehen stets unsere persönliche Anonymität wahren.“

Das heißt aber nicht, dass AA medienfeindlich wäre, im Gegenteil. Ohne ihre unzähligen guten Freunde hätte die Gemeinschaft der Anonymen Alkoholiker nicht so schnell wachsen können. Weil Medien in der ganzen Welt die AA ausführlich und positiv darstellen, kommen viele Alkoholiker zu uns.

Viele berufen sich auf Presseberichte, wenn sie Hilfe suchend in Dienst- und Kontaktstellen der AA oder in Privatwohnungen von Freunden anrufen. Einer sagt: „Ich habe einen Artikel in der Zeitungen gelesen ...“, ein anderer: „wir hörten eine Sendung im Radio ...“, ein dritter: „ich habe im Fernsehen eine Sendung über AA gesehen ...“ Wieder andere haben über Bücher, Filme oder aus dem Internet von AA erfahren. Das zentrale Dienstbüro unserer Gemeinschaft in New York ist sicher, „dass die Hälfte der Anonymen Alkoholiker durch solche Kanäle uns zugeleitet worden sind“.

Es gehört zu den vielen Mirakeln dieser weltweiten Gemeinschaft, dass AA rapide gewachsen ist, ohne sich in den Prinzipien und im Geist zu verändern. Die Anonymen Alkoholiker, sind eine Gemeinschaft von Männern und Frauen, die einander dabei unterstützen, ihre eigenen Probleme mit dem Alkohol in den Griff zu kriegen und anderen Alkoholikern zur Trockenheit zu verhelfen. AA-Gruppen gibt es in 147 Ländern, in Deutschland existieren zurzeit etwa 2.060 Gruppen.

Ihre Wirksamkeit beruht auf der simplen Erfahrung des amerikanischen Börsenmaklers Bill Wilson und des Arztes Bob Smith, die einander 1935 vorn Trinken abhielten, indem sie „Erfahrung, Kraft und Hoffnung“ miteinander teilten – das heißt: sie redeten und redeten und redeten, jeder über sich und sein Problem. Das half ihnen, das erste Glas stehen zu lassen. Und damit die zwanghaft folgenden auch.

Der Kreis wuchs. Ihr Erfolg – auch und gerade bei scheinbar hoffnungslosen Säufnern – sprach sich herum. AA wurde zu einem Lieblingskind der Presse – nicht zuletzt wegen des scheinbaren Widerspruchs, dass die Gemeinschaft zwar eine Erfolgsstory ist, der aber zugleich alles fehlt, was eine knallige Geschichte im Medienzeitalter ausmacht: berühmte Namen, dramatische Abläufe, verlässliche Zahlen und eine überschaubare Organisation.

Das ist eine paradoxe Situation. Einerseits trägt vielleicht gerade die Mischung aus schlichter Lebenshilfe und schwer erklärbaren Erfolgen, von öffentlicher Attraktivität und scheuer Zurückhaltung, von weltweiter Verbreitung und lokaler Unaufdringlichkeit zur Attraktivität von AA bei. Andererseits erwecken diese Widersprüche auch Argwohn und Unbehagen.



Deshalb dieser Brief: Es ist uns natürlich nicht verborgen geblieben, dass der Gemeinschaft bisweilen heute noch der Ruf anhängt, eine Art Sekte oder religiöse Geheimgesellschaft zu sein. Wir sind uns bewusst, dass wir wohlwollende Hilfe und Unterstützung der Medien und aller Berufsstände benötigen, die sich mit Sucht befassen, um alkoholranke Menschen mit unserem Angebot zu erreichen.

Aus Angst um die persönliche Anonymität und aus Sorge, die Grenze zur Werbung zu überschreiten, neigen wir dazu, die Informationen über unser Programm und unsere Hilfe für Alkoholiker auf zu enge Kreise zu beschränken. So informieren, lt. unserer letzten Umfrage 2001, zwar 85% der Betroffenen ihren Hausarzt über ihre Zugehörigkeit zur AA. Aber sonst erreicht die Information über uns immer noch zu wenig Multiplikatoren und Betroffene.

Deshalb wollen wir uns als Gemeinschaft verstärkt Presse, Funk und Fernsehen öffnen, um Informationen zu verbreiten. Wir bedanken uns für Ihre bisherige Unterstützung und bitten Sie, auch in Zukunft ein offenes Ohr für uns zu haben. Jeder Hinweis auf unsere Gemeinschaft ist eine Hilfe, Sie können sicher sein, dass wir alle Ihre Anfragen im Rahmen unserer Möglichkeit beantworten.

Wir brauchen Sie, um die Menschen zu erreichen, die ein Alkoholproblem haben. Deren Zahl ist in letzter Zeit nicht geringer geworden. Alkoholismus ist eine Volkskrankheit, an der allein bei uns in Deutschland im Jahr 42.000 Menschen sterben.

Es sind aber nicht nur die Medien, die den Anonymen Alkoholikern zu ihrer weltweiten Verbreitung und zu ihrem Wachstum verholfen haben und ihnen immer noch hilfreich zur Seite stehen. Ohne Freunde aus der Ärzteschaft, den Kliniken, den konfessionellen Hilfswerken, dem therapeutischen Bereich und hilfsbereiten Mitmenschen aus allen Berufen und Lebensbereichen hätte die Gemeinschaft nie diese Verbreitung erfahren.

Menschen, die sich beruflich mit Suchterkrankungen befassen, sind wichtige Ansprechpartner für AA. Wir gehen auf sie zu, um sie über unsere persönlichen Erfahrungen mit der Trockenheit bei den Anonymen Alkoholikern zu unterrichten. Wir haben viel zu erzählen vom Leben mit und ohne Alkohol und von einem Programm, das Lebenshilfe für jeden sein kann. AA behauptet nicht, dass dies der einzige Weg aus der Alkoholkrankheit sei. Wir geben nur unsere Erfahrung weiter über das, was uns selbst geholfen hat.

Wir veranstalten auch öffentliche Informationsmeetings, bei denen trockene Alkoholiker über ihre Genesung berichten. Oft sprechen auch Angehörige von ihren Erfahrungen. In Krankenhäusern, Betrieben und Schulen bieten die AA ihre Mitwirkung bei der Information über die Alkoholsucht an.

Diese Beispiele mögen Ihnen exemplarisch zeigen, dass AA-Mitglieder zwar ihre persönliche Anonymität wahren, dass die Gemeinschaft aber keineswegs die Öffentlichkeit scheut. Es werden sich immer Wege finden lassen, unsere Arbeit in den Medien darzustellen, ohne unsere Prinzipien zu verletzen.

Mit freundlichen Grüßen

Anonyme Alkoholiker
Interessengemeinschaft e.V.

Allgemeine Hinweise:

AA-Informationsveranstaltungen

Die Anonymen Alkoholiker nutzen seit vielen Jahren die Möglichkeit, bei Kongressen, in Schulen, Betrieben oder bei Organisationen, die sich beruflich mit Alkoholismus befassen, über ihr Programm zu informieren. Wenn Sie Interesse an einer Präsentation haben, informiert Sie gerne unser Dienstbüro in München oder die unten angegebene Kontaktadresse.

Wenn Sie Kontakt zu AA suchen oder einfach mehr wissen wollen, schreiben Sie bitte an:

Anonyme Alkoholiker, Gemeinsames Dienstbüro,
Postfach 46 02 27
D-80 910 München

Im Internet finden Sie uns unter:
<http://www.anonyme-alkoholiker.de>
oder mailen Sie uns: kontakt@anonyme-alkoholiker.de

Für Angehörige:

Al-Anon-Familiengruppen, Emilienstraße 4
D-45 128 Essen · E-Mail: al-anon.zbd@t-online.de
<http://www.al-anon.de>



Die Anonymen Alkoholiker aus der Sicht eines Mitglieds

Diese Broschüre soll den professionellen Helfern erläutern, wie die AA wirken. Obwohl das AA-Programm darauf beruht, dass Alkoholiker ihre Erfahrungen, Kraft und Hoffnung miteinander teilen, ist der Genesungsprozess doch sehr individuell. Das liegt daran, dass das Programm von jedem AA-Mitglied so angewendet wird, wie es seinen oder ihren Bedürfnissen entspricht. Darum wird das Programm hier so geschildert, wie ein AA-Mitglied es empfindet; aber die Broschüre spiegelt das Denken der Gemeinschaft wider, denn sie fand die Zustimmung der A.A. General Service Conference (USA/Kanada).

Der Autor dieser Broschüre trug seine Gedanken erstmals vor einem Seminar für Alkoholismus-Berater in einer der großen amerikanischen Universitäten vor. A.A. World Service, Inc. bedankt sich hiermit für die großzügige Erlaubnis des Autors, diese Rede zu drucken und zu veröffentlichen.

Ich möchte heute Abend aus einem vorbereiteten Manuskript zu Ihnen sprechen, und zwar aus folgendem Grund: Bisher habe ich durch meine Verbindung zu den Anonymen Alkoholikern nur innerhalb der AA oder einer der ihnen gleichgestellten Gemeinschaften Al-Anon oder Alateen gesprochen. Ich nahm an einer Therapie teil, und ich war der Betroffene. Darum, je subjektiver ich sprach, desto besser war es. Heute Abend bin ich gebeten worden, über diese Therapie zu sprechen, und der Unterschied fällt sofort ins Auge. Es scheint mir, ich sollte versuchen, so objektiv wie möglich zu sein. Das verlangte von mir, mir vorher Gedanken zu machen und mich vorzubereiten. Wie objektiv allerdings ein Mensch sein kann einer Gemeinschaft gegenüber, die ihm nach seinem Gefühl das Leben gerettet und ihm seine Gesundheit wiedergegeben hat, ist eine andere Frage. Aber ich kann es versuchen.

Meine heutige Aufgabe ist schwieriger als es zunächst den Anschein hatte, weil – und diejenigen unter Ihnen, die zu den AA gehören, wissen das – es keine offizielle Darstellung gibt, die ich Ihnen vermitteln könnte. Es gibt keine „Parteilinie“, keine offizielle Körperschaft, die ein Dogma oder eine Doktrin vertritt, der sich die AA zu verschreiben haben, kein Glaubensbekenntnis, das wir abzulegen haben. Selbst wenn der noch lebende Mitgründer heute Abend vor Ihnen stünde (dieser Artikel wurde 1968 geschrieben, Bill. W. verstarb am 24. Januar 1971), könnte er Ihnen auch nur seine eigenen Gedanken schildern. Ich selbst betrachte dieses völlige Fehlen von Orthodoxie als eines der stärksten und wirksamsten therapeutischen Prinzipien der AA – und ich hoffe, Ihnen dies später besser erläutern zu können –, doch es kann auch bei Gelegenheiten wie dieser eine kleine Belastung

sein. Tatsache bleibt aber, dass alles, was ich heute Abend sage, nur eine persönliche Aussage sein kann. In Wirklichkeit sollte man das, was ich Ihnen jetzt sagen möchte, vielleicht überschreiben mit „Die Anonymen Alkoholiker – aus der Sicht eines Mitglieds“. Und weil ich zu Ihnen in den Räumen einer Universität spreche, ist alles, worum ich Sie bitte, dass Sie mir im Geiste eines offenen und ehrlichen Interesses zuhören.

Sie werden bereits wissen, warum ich gebeten wurde zu Ihnen zu sprechen. Da eine der wirksamsten Traditionen der AA besagt: „Unsere Beziehungen zur Öffentlichkeit stützen sich mehr auf Anziehung als auf Werbung“, bin ich gewiss nicht hier, um Ihnen die AA zu verkaufen, ganz gleich ob Sie ein künftiger Berater oder ein anwesender Alkoholiker sind. Die Erfolge der AA sprechen – verglichen mit anderen Methoden, die Genesung vom Alkoholismus bringen sollen – für sich selbst, und ich bin überzeugt, dass Sie in diesen Räumen mit diesen Erfolgen längst vertraut gemacht wurden.

Nun ist es ja logisch, dass eine Methode zur Lösung eines Problems, die merkbar besser ist und mehr spektakuläre Erfolge bringt als andere, einen oder mehrere besondere Faktoren hat, die sie hervorhebt und irgendwie die Grundlage ihrer Überlegenheit bilden. Trifft dies auf die Anonymen Alkoholiker zu? Wenn ja, worin besteht diese Besonderheit?

Vielleicht können wir unsere Suche danach ganz schnell beenden mit einer Definition der Anonymen Alkoholiker. Was man vielleicht als ihre „offizielle“ Definition bezeichnen könnte, und was bei vielen AA-Meetings verlesen wird, lautet wie folgt:

„Anonyme Alkoholiker sind eine Gemeinschaft von Männern und Frauen, die miteinander ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung teilen, um ihr gemeinsames Problem zu lösen und anderen zur Genesung vom Alkoholismus zu verhelfen. Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit ist der Wunsch, mit dem Trinken aufzuhören. Die Gemeinschaft kennt keine Mitgliedsbeiträge oder Gebühren; sie erhält sich durch eigene Spenden. Die Gemeinschaft AA ist mit keiner Sekte, Konfession, Partei, Organisation oder Institution verbunden; sie will sich weder an öffentlichen Debatten beteiligen, noch zu irgendwelchen Streitfragen Stellung nehmen.

Unser Hauptzweck ist, nüchtern zu bleiben und anderen Alkoholikern zur Nüchternheit zu verhelfen.“

Ja, das ist ziemlich lang, und wie die meisten Erklärungen heutzutage sagt es weniger aus über das, was die AA sind, als über das, was die AA nicht sind.



Wir wollen sehen, ob wir etwas Besseres in dem AA-Standardwerk *Anonyme Alkoholiker* finden. Es wurde 1939 das erste Mal veröffentlicht und von Bill W. geschrieben, mit Rat und Hilfe der ersten Alkoholiker, die es geschafft hatten, ein Jahr trocken zu bleiben. In Kapitel V mit dem Titel „Wie es funktioniert“ finden wir diese Worte:

Unsere Auffassung vom Alkoholismus, das Kapitel „Wir Agnostiker“ und unsere Lebensgeschichten offenbaren drei wesentliche Erkenntnisse:

- a) ... dass wir Alkoholiker sind und unser Leben nicht mehr meistern konnten,
- b) ... dass wahrscheinlich keine menschliche Macht uns vom Alkoholismus befreien konnte,
- c) ... dass aber Gott es konnte und es wollte, wenn wir ihn suchten.

Diese sogenannten Erkenntnisse sind – obgleich sie schon mehr erklären – keine Besonderheit der Anonymen Alkoholiker. Seit Anbeginn ist der Mensch in die Knie gezwungen worden durch das Eingeständnis seiner eigenen völligen Hilflosigkeit. Und seit derselben Zeit sucht er auch nach einem übermenschlichen Wesen, das ihn von seinem Schicksal befreien könnte, wenn er bestimmte Rituale einhalten und bestimmte Regeln beachten würde. Es gibt hier ersichtlich keine neuen oder anderen Faktoren, und doch sind die drei „Erkenntnisse“, die wir gerade gehört haben, die Grundpfeiler der AA-Philosophie. Was also können wir tun in unserem Bemühen, die Besonderheit der AA herauszufinden?

Der erste Satz der ersten Erklärung, die ich Ihnen vorlas, enthält die einzige „Ist“-Aussage, die ich jemals in der gesamten AA-Literatur finden konnte. Wir wollen es uns nochmals anhören:

„Anonyme Alkoholiker sind eine Gemeinschaft von Männern und Frauen, die miteinander ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung teilen, um ihr gemeinsames Problem zu lösen und anderen zur Genesung vom Alkoholismus zu verhelfen.“

Noch einmal: Gibt es hier irgendetwas vollkommen Neues? Die Erfahrungen von Alkoholikern sind weitgehend die gleichen. Während sie in einigen Situationen sicherlich verschieden sein mögen, ist der Grundtenor immer derselbe: eine fortschreitende Zerstörung der menschlichen Persönlichkeit. Und das Niveau von Kraft und Hoffnung, das diesen Männern und Frauen eigen ist, variiert von Tag zu Tag, sowohl in seinem Ausmaß als auch in seiner Substanz. Aber was ist dann der *gleich bleibende* Faktor? Wo liegt der besondere Unterschied der AA?

Könnte unsere Antwort vielleicht in der Art liegen, wie diese Erfahrung, Kraft und Hoffnung miteinander geteilt werden und – vielleicht noch wichtiger – wer sie

miteinander teilt? Liegt das Geheimnis, wie so oft, darin, wie alles begann?

Lange bevor es eine Definition der AA gab, lange bevor es ein Buch oder die Schritte oder die Traditionen oder ein Genesungsprogramm gab, war da eine Nacht in Akron/Ohio – es ist erst 33 Jahre her (1935, zu der Zeit, als diese Rede geschrieben wurde). Eine Nacht, in der ein Mann namens Bill W., allein in einer fremden Stadt, zitternd und ängstlich, begriff, dass seine einzige Hoffnung, sich seine augenblickliche, hart erkämpfte Nüchternheit zu erhalten, darin lag, mit einem anderen Alkoholiker zu sprechen und zu versuchen, ihm zu helfen. Soweit ich weiß, ist dies das erste bekannt gewordene Beispiel, dass ein Alkoholiker *bewusst* und *freiwillig* zu einem anderen Alkoholiker ging – nicht, um mit ihm zu trinken, sondern um mit ihm nüchtern zu bleiben.

In dem schicksalhaften Meeting zwischen Bill W. und Dr. Bob am nächsten Abend wurde endlich die Antwort gegeben auf die rhetorische Frage, die Christus bereits vor 2000 Jahren stellte: „Wenn ein Blinder einen anderen Blinden führt, werden sie dann nicht beide in die Grube fallen?“ Und im Jahre 1935 sollte die Antwort, befremdend genug, „Nein“ sein? Vielleicht lag aber in dem, was in dieser Nacht geschah, kein Widerspruch zu diesem Grundsatz von Christus. Vielleicht hat einer, der noch nicht ganz erblindet war, und der noch vage Schemen und Formen sehen konnte, das, was er sah, dem anderen beschrieben, der noch in totaler Finsternis lebte.

Viel wichtiger aber als das, was gesagt wurde, war, wer es sagte. Lange bevor heute ein Alkoholiker durch die Tür des Gruppenraumes in sein erstes AA-Meeting geht, hat er Hilfe bei anderen gesucht, oder diese Hilfe wurde ihm von anderen angeboten und manchmal auch aufgezwungen. Aber diese Helfer sind immer die Überlegenen: Ehepartner, Eltern, Ärzte, Arbeitgeber, Geistliche aller Konfessionen, Rechtsanwälte, Polizeibeamte, sogar Barkeeper. Die moralische Schuld des Alkoholikers und die moralische Überlegenheit des Helfers – auch wenn sie nicht gezeigt wird – tritt immer deutlich zutage. Der Unterton elterlicher Missbilligung und Disziplin in diesen autoritären Figuren ist immer gegenwärtig. Vor 33 Jahren hörte ein Alkoholiker zum erstenmal plötzlich einen anderen Ton. Anstelle des ewigen und bedrohenden Ratta-ta-ta des „Du musst das und das tun“ hörte er eine andere, ihm verständliche Stimme sagen: „So habe ich es gemacht“.

Ich persönlich bin davon überzeugt, dass jeder Mensch, von der Wiege bis zur Bahre, im tiefsten Innern nach einem anderen Menschen sucht, vor dem er sich vollkommen entblößen kann, ohne heucheln oder sich verteidigen zu müssen, einem Menschen, dem er vertraut, der ihn nicht verletzen wird, weil er sich ebenfalls entblößt. Das Ende dieser lebenslangen Suche kann mit der ersten Begegnung mit AA beginnen.



Eine der ersten Besonderheiten der AA – der Gedanke, dass Alkoholismus eine Krankheit ist – ist heute nichts Besonderes mehr. Während die Diskussion über die wirkliche Natur dieser Krankheit und ihre mögliche Behandlung weitergeht, wird kein intelligenter Mensch mehr an dieser Feststellung zweifeln. Der Eindruck jedoch, den diese Feststellung bei einem Alkoholiker macht, der sie von den Lippen eines anderen Alkoholikers hört, ist unvermindert stark. Für viele Alkoholiker, die voller Scham und Schuldgefühle sind, bringen die Worte: „Ich habe begriffen, dass ich an einer Krankheit leide, und ich habe einen Ausweg gefunden“, sofortige Erlösung, und für andere wenigstens die Hoffnung, dass sie eines Tages diese Erlösung verspüren werden.

Mir kommt es immer so vor: Das Wichtigste, was ein Alkoholiker bei seiner ersten Begegnung mit AA begreift, ist das Gefühl, dass er willkommen ist und eingeladen wird, an den Erfahrungen der anderen *teilzuhaben*. Das Schlüsselwort in diesem Satz ist „teilhaben“. Ob er dies nun gleich oder erst später begreift, ist in dem Augenblick nicht wichtig. Vielmehr ist es wichtig, dass diese Einladung immer bestehen bleibt und dass er als Gleichgestellter und nicht als Bettler zu diesem Teilhaben eingeladen wird. Egal, wie seine persönliche Reaktion auch sein wird, kein Alkoholiker kann sich dem Verständnis und der Sympathie, die ihm entgegengebracht werden, sowie dem bereits erprobten Ausweg verschließen. Und ihm wird das Gefühl vermittelt, dass er tatsächlich auch das *Recht* dazu hat, dass er sich dieses Recht in Wirklichkeit schon verdient hat, ganz einfach, einfach weil er ein Alkoholiker ist.

Wenn der Alkoholiker diese Einladung angenommen hat, erfährt er das, was meiner Meinung nach die zweite Besonderheit ist: Die AA kümmern sich zuerst um die *Symptome*. Es mag für viele überraschend sein, dass auch jetzt, wie vor 30 Jahren, als die Idee geradezu revolutionär war, die Anonymen Alkoholiker immer wieder ihre Überzeugung betonen, Alkoholismus sei, um mit ihren eigenen Worten zu sprechen, „das Symptom für tiefer liegende Schwierigkeiten“. Aber die AA glauben auch, dass die beste Diagnose dieser Schwierigkeiten wenig nützt, wenn der Patient stirbt. Eine Autopsie nützt der Person, an der sie vorgenommen wird, überhaupt nichts mehr. Manchmal früher, manchmal später überträgt sich die AA-Erfahrung, dass totale Abstinenz die einzige Möglichkeit ist, auf die Anfänger. Bei den AA wird das Pferd von hinten aufgezäumt. Der erste Schritt ist immer noch der Erste Schritt. Kein Neuling bei den AA wird jemals darüber in Zweifel gelassen, dass die Genesung einzig und allein mit der Entscheidung beginnt, „das erste Glas nicht zu trinken“. Und der Neue wird ganz schnell lernen, dass kein anderer diese Entscheidung für ihn treffen kann oder will. Tatsächlich lernt er ebenso schnell, dass keiner ihn zu dieser Entscheidung zwingen kann oder will. In AA trifft immer nur der Alkoholiker selbst seine Entscheidungen.

Der Wunsch und die Fähigkeit, diese Entscheidung zu treffen, entspringen, wie ich meine, der dritten Besonderheit in AA: Das intuitive Verständnis, das dem Alkoholiker entgegengebracht wird, ist – obgleich mitfühlend – nicht etwa nachsichtig. Die „Therapeuten“ bei den AA haben schon ihren Doktorhut in den vier Fächern, in denen Alkoholiker hervorragend sind, erworben: Schwindelei, Selbstbetrug, Ausflüchte und Selbstmitleid. Der Neue wird nicht *gefragt* was er denkt, ihm wird *gesagt*, was er denkt. Keiner ist darauf aus, ihn bei einer Lüge zu ertappen. Ihm wird gesagt, welche Lüge er erzählen will. Und schließlich wird er dadurch wieder lernen, ehrlich zu werden. Man kann nicht viele Punkte machen, wenn man versucht, die Leute reinzulegen, die das Spiel vielleicht erfunden haben, das man spielt.

Und dann gibt es da noch die vierte Besonderheit, die ich außer bei den Anonymen Alkoholiker nirgendwo sonst gefunden habe: Ich meine die allgegenwärtige, nicht endende, begeisterte Bereitschaft des genesenden Alkoholikers, über seine Krankheit zu sprechen – mit allem Wenn und Aber, allem Warum und Weil, kurzum, mit allem, was dazu gehört oder nicht dazu gehört. Bevor der Neuling sich dieser Tatsache überhaupt bewusst wird, wird seine alkoholische Besessenheit, sein Durst, sein Wunsch und sogar sein süchtiges Bedürfnis nach Alkohol allmählich zu Tode geredet. Es ist immer wieder überraschend für mich, wenn ich beobachte, dass Menschen, die ihren Mund einmal missbrauchten, um krank zu werden, ihn nun dazu benutzen, um sich gesund zu reden.

Und schließlich ist da noch die umgekehrte Reihenfolge, in der der Erziehungsprozess bei den AA sich vollzieht. Der Neuling ist nicht so sehr gehalten, neue Werte zu lernen, als vielmehr, jene Werte, mit denen er kam, zu vergessen, nicht neue Ziele anzustreben, sondern die alten abzuschütteln. Meiner Meinung nach ist einer der bedeutendsten Sätze in dem ganzen Buch „Anonyme Alkoholiker“ dieser: „Einige von uns hatten versucht, an alten Ansichten festzuhalten, und das Resultat war gleich Null, bis wir kapitulierten.“ Die Sturheit, mit der selbst manche trockene Alkoholiker an Meinungen, Glauben und Überzeugungen festhalten, die sie schon mitbrachten zu den AA, ist nahezu unglaublich. Es ist deshalb ein ganz wichtiges Element in der AA-Therapie, dem Alkoholiker zu helfen, allmählich diese Ansichten zu erkennen und bereit zu sein, auf die tödliche Auseinandersetzung mit ihnen zu verzichten.

Und nun werden Sie fragen, wo diese Besonderheiten zu finden sind. Wo setzt ihre Wirkung ein? Wo geschehen sie? Muss die Antwort immer lauten: Bei dem und dem Meeting, in der und der Gruppe, zu der und der Zeit? Nein. Die richtige Antwort lautet, dass diese besondere Therapie überall dort zum Tragen kommt, wo immer zwei Alkoholiker sich treffen: zu Hause, beim Essen, auf der



Straße, im Auto, beim Spazierengehen, zwischen Tür und Angel und – oh Gott – am Telefon! Da gibt es eigentlich nur eine Voraussetzung: Einer von ihnen sollte trocken sein. Aber selbst das ist nicht unbedingt nötig. Ich selbst bin der lebende Beweis, dass zwei betrunkene Alkoholiker, die sich von AA abwandten, sich gegenseitig wieder überreden können, zu ihnen zurückzukehren.

Wenn wir bei diesem Punkt angelangt sind, werden Sie sich bestimmt fragen: Von diesen Besonderheiten mal abgesehen, was passiert denn eigentlich bei den AA? Gut, ich muss zugeben, dass das der Kern der Sache ist, und ich wünschte, die Antwort wäre so leicht wie die Frage. Wenn ich weiter nachdenke: Es gibt eine einfache Antwort. Ich könnte einen Ausspruch wiedergeben, der durch alle Meetingsräume der AA geht: „*Das Wunder der AA geschieht.*“ Es gibt gar keinen Zweifel, dass mir diese Worte unter die Haut gehen – sie sind poetisch und schön. Das ist zwar eine Antwort, aber keine Erklärung.

Es gibt einen weit verbreiteten Glauben in AA, dass ein Neuling einfach regelmäßig die Meetings besuchen sollte – „und dann wird schließlich etwas mit Dir geschehen“. Und die Bedeutung dieses „Etwas“ ist selbstverständlich das sogenannte Wunder bei den AA. Es gibt aber meiner Meinung nach auch viele Menschen in AA, die diese Aussagen ganz wörtlich nehmen. Ich habe sie während vieler Jahre beobachtet. Vertrauensvoll besuchen sie die Meetings, warten ebenso vertrauensvoll auf dieses gewisse „Etwas“. Der Witz an dieser Sache ist, dass wirklich „Etwas“ mit ihnen geschieht. Sie sterben! Sie sitzen im Meeting, Wochen, Monate, Jahre, während bei ihnen körperlich, geistig und seelisch langsam die *Leichenstarre* einsetzt.

Ich meine, das wirkliche „Wunder der AA“, das „Etwas“, das geschehen wird, ist – wie wir hoffen – einfach die Bereitschaft des Alkoholikers, etwas zu tun. Warum er schließlich dazu bereit ist, hoffe ich später erklären zu können. Lassen Sie uns jetzt unsere Aufmerksamkeit darauf lenken, was er bereit wird, zu tun.

Das Programm der AA wurde treffend „ein Programm der Aktivität“ genannt. Tatsächlich lautet einer unserer meist zitierten Sprüche „Aktivität ist das Zauberwort“. Wenn ein Neuling das hört, sieht er sich vor seinem geistigen Auge, wie er an Meetings teilnimmt, das tut, was wir „Arbeit im Zwölften Schritt“ nennen, in Meetings spricht, in Arbeitsgruppen mitwirkt – alles in allem eine Art beständigen Hin und Hers. Schauen wir mal, ob es wirklich so ist.

Ich zitiere aus dem 5. Kapitel des Buches Anonyme Alkoholiker:

„Hier sind die Schritte, die wir gegangen sind, und die als Programm zur Genesung empfohlen werden:

- 1. Wir gaben zu, dass wir dem Alkohol gegenüber machtlos sind – und unser Leben nicht mehr meistern konnten.*
- 2. Wir kamen zu dem Glauben, dass eine Macht, größer als wir selbst, uns unsere geistige Gesundheit wiedergeben kann.*
- 3. Wir fassten den Entschluss, unseren Willen und unser Leben der Sorge Gottes – wie wir Ihn verstanden – anzuvertrauen.*
- 4. Wir machten eine gründliche und furchtlose Inventur in unserem Inneren.*
- 5. Wir gaben Gott, uns selbst und einem anderen Menschen gegenüber unverhüllt unsere Fehler zu.*
- 6. Wir waren völlig bereit, all diese Charakterfehler von Gott beseitigen zu lassen.*
- 7. Demütig baten wir Ihn, unsere Mängel von uns zu nehmen.*
- 8. Wir machten eine Liste aller Personen, denen wir Schaden zugefügt hatten und wurden willig, ihn bei allen wiedergutzumachen.*
- 9. Wir machten bei diesen Menschen alles wieder gut – wo immer es möglich war -, es sei denn, wir hätten dadurch sie oder andere verletzt.*
- 10. Wir setzten die Inventur bei uns fort, und wenn wir Unrecht hatten, gaben wir es sofort zu.*
- 11. Wir suchten durch Gebet und Besinnung die bewusste Verbindung zu Gott – wie wir Ihn verstanden – zu vertiefen. Wir baten Ihn nur, uns Seinen Willen erkennbar werden zu lassen und uns die Kraft zu geben, ihn auszuführen.*
- 12. Nachdem wir durch diese Schritte ein spirituelles Erwachen erlebt hatten, versuchten wir, diese Botschaft an Alkoholiker weiterzugeben und unser tägliches Leben nach diesen Grundsätzen auszurichten.“*

Was Sie soeben hörten, sind die wohlbekannteren Zwölf Schritte der AA. Sie sind von verschiedenen AA-Mitgliedern zu verschiedenen Zeiten mit verschiedenen Ausdrücken bezeichnet worden, als „Die Goldenen Stufen zum Glück“ bis zu „all diesem Gotteskram“.

Ich werde nun versuchen, einige Fragen aufzuwerfen, die uns helfen könnten, zu begreifen, welchen Einfluss die Zwölf Schritte auf das Leben von Tausenden von Alkoholikern ausüben. Darunter verstehen wir auch ihre bereits unter Beweis gestellte Wirkung bei der Auseinandersetzung mit dem Problem Alkoholismus.

Zunächst einmal sind Sie genauso überrascht wie ich, dass es in diesem Programm keine Ratschläge für die physische Verfassung gibt – nichts über Salate, Gemüse, Vitamine, tägliche Gymnastik? Ich meine, es kommt daher, dass die Alkoholiker in AA von Anfang an geglaubt haben, dass die körperlichen Aspekte unserer Krankheit allein nicht so schlimm wären, wenn nicht gleichzeitig ein



fortschreitender geistiger Verfall einträte. Wenn die Hauptsache, um die wir uns Sorgen zu machen hätten, die körperliche Allergie gegen den Alkohol gewesen wäre, dann – so glaube ich – wäre die Gemeinschaft AA nicht geboren worden, weil sie nicht gebraucht worden wäre. Ich bin schon öfter gegen irgendwelche Nahrungsmittel stark allergisch gewesen, gegen Erdbeeren, aber ich brauchte niemals zu den Anonymen Erdbeeren gehen, gegen Schweinefleisch, aber ich musste nicht meine Religion ändern, um mich dessen zu enthalten.

Wenn also Alkoholismus überwiegend eine geistige Krankheit ist, die eine geistige Genesung erfordert, wundert es Sie dann nicht, so wie mich, dass es hier im spirituellen Sinne überhaupt nichts Neues gibt, dass in diesem Programm nichts Außergewöhnliches oder Besonderes steckt? Die meisten dieser Gedanken sind bekannt, seit der erste Mensch aus seiner Höhle kroch. Viele Menschen existierten in eher primitiven Gemeinschaften, und jeder Alkoholiker – ganz gleich, wie unreligiös oder unethisch er sich behauptet hat – muss manchmal einen oder alle dieser Gedanken als Wertmaßstab angesetzt haben, um sich selbst einschätzen zu können. Zu glauben, dass der Alkoholiker, der zu den AA kommt, ein ungeschliffener, ungebildeter Barbar ist, der plötzlich durch die vorher nicht verfügbare spirituelle Erleuchtung der Zwölf Schritte geändert wird, ist für mich großer Blödsinn.

Nochmals: Wir werden mit einem Aspekt der Therapie bei den AA konfrontiert, der eine völlig neue Wirkung ausübt, jedoch scheinbar ohne in seiner Substanz etwas Neues zu sein. Worin könnte also der Unterschied bestehen?

Ich glaube, er besteht in der *Art und Weise, wie die Schritte dargeboten werden* und nicht darin, was sie beinhalten: Sie sind ja viel mehr Erfahrungsberichte als lediglich Regeln, die unter dem Leidensdruck des Trinkens nicht gebrochen werden dürfen.

Ich habe mich schon oft gefragt, welchen Weg die Menschheit wohl gegangen wäre, wenn die Zehn Gebote in der gleichen Art und nicht als negative, grobe Befehle ausgedrückt worden wären: „Wir ehrten Vater und Mutter.“ „Wir erinnerten uns, den Sabbat heilig zu halten.“ „Wir ehrten den Namen des Herrn, unseres Gottes, und missbrauchten ihn nicht.“ „Wir gaben kein falsches Zeugnis ab gegen unseren Nachbarn.“

Die Erfahrungsberichte der AA sind klar und unmissverständlich. „Hier sind die Schritte, die wir gemacht haben“, sagen jene, die vor uns da waren. Der Neuling erkennt schließlich, dass auch er diese Schritte machen muss, bevor er irgendetwas über sie berichten darf. Und in einer Atmosphäre, in der das ständige Thema heißt: „Was ich tat“ und „Was ich denke“, kann kein Neurotiker der Versuchung mitzumachen lange widerstehen. In einer

Gemeinschaft, deren Mitglieder insgeheim immer davon überzeugt sind etwas Besonderes zu sein, kann ein Neurotiker nicht lange mit den Erlebnisberichten *anderer* zufrieden sein. Sei es durch Zufall, Bestimmung oder durch übernatürliche Führung, die Zwölf Schritte sind so geformt und dargeboten, dass ein Alkoholiker sie entweder vollkommen ignorieren, im Vorübergehen mitnehmen oder mit ganzem Herzen in sich aufnehmen kann. Auf jeden Fall kann er nur darüber sprechen, was er selbst getan hat. Bis er das tut, ist er mehr ein Gast bei den Anonymen Alkoholiker denn ein Mitglied, und das ist eine Situation, die für einen Alkoholiker schließlich unerträglich ist. Er muss wenigstens einige dieser Schritte für sich annehmen oder wegbleiben. Meiner Meinung nach ist dies das gewisse „Etwas“, das auf das abwartende, inaktive, meistens feindselige AA-Mitglied abfärbt, und auch die Antwort darauf, *warum* es so geschieht.

Die Darbietung der Zwölf Schritte – mehr Erfahrungsberichte als zu befolgende Gebote –, bildet auch die Grundlage für das auffallende Nichtvorhandensein irgendwelcher formeller Dogmen oder Doktrinen der AA. Keinem Mitglied wird jemals gesagt, dass es diese Schritte vollziehen *muss* oder in das Leben der Trunkenheit zurückzugehen hat. Ein Mensch, der sagt, er sei ein Mitglied der AA, *ist* ein Mitglied der AA, egal wie dürftig oder rückhaltlos er die Schritte annimmt. Die Palette der Mitglieder reicht von denen, die laut und unermüdlich verkünden: „Ich bin seit Jahren nüchtern mit Schritt Eins und Schritt Zwölf“, bis zu jenen, die ebenso unermüdlich mahnen: „Anwenden, nicht analysieren“. Die erste Gruppe scheint fähig zu sein, leichthin die bezeichnende Klausel des Zwölften Schrittes zu ignorieren: „Nachdem wir durch diese Schritte ein spirituelles Erwachen erlebt hatten, ...“ und ist anscheinend zufrieden mit dem, was für andere eine traurig eingeschränkte und armselige Nüchternheit sein mag. Die zweite Gruppe scheint ebenso fähig zu sein, die Tatsache zu ignorieren, dass ihre ewige Mahnung, *nicht* zu analysieren, das Ergebnis der eigenen Analyse ist.

Da ich ja zu Ihnen als gegenwärtige und zukünftige Berater und nicht zu Alkoholikern spreche, möchte ich mich nicht zu lange über die Schritte auslassen. Aber es gibt doch einige Punkte bei diesen Schritten, von denen ich glaube, dass wir sie nicht übersehen dürfen – weil ich sicher bin, dass sie wieder und wieder bei Ihrer künftigen Arbeit auftauchen werden.

Das erste wird manchmal – einfach, aber zutreffend – „das Gottes-Moment“ genannt. Da die Anonymen Alkoholiker mehr und mehr international werden, sich von der jüdisch-christlichen Kultur der amerikanischen Gesellschaft, in der sie begründet wurden, ausbreiten, und während sie sich bei uns mehr und mehr Überprüfungen stellen müssen, gerät dieses Basisprinzip



des AA-Genesungsprogramms mehr und mehr ins Kreuzfeuer und wird zunehmend in Frage gestellt.

Offensichtlich fühlten die Gründer der AA, dass Alkoholiker die Hilfe einer Macht brauchen, die größer ist als sie selbst. Aber wiederum, ob durch Zufall, Bestimmung oder durch göttliche Führung, haben sie weise darauf verzichtet, den Begriff dieser Macht näher definieren. Während die AA-Literatur das persönliche Fürwort benutzte und auch weiter benutzt, um den Begriff einer persönlichen Gottheit zu beschreiben, ist der Glaube daran keinesfalls erforderlich. Ich bin tatsächlich davon überzeugt, dass das *Wesen* dieser Macht immer weniger wichtig wird, je mehr Jahre die Nüchternheit in der Gemeinschaft der AA besteht. Die meisten mir bekannten AA-Mitglieder und auch ich scheinen sich im Laufe der Jahre von der Suche nach einem Gott, den wir verstehen, weiterzuentwickeln zum Glauben an einen Gott, der uns versteht.

Die Gründer der Gemeinschaft AA bemühten sich auch, ihren ursprünglichen Gebrauch der Begriffe „spirituelle Erfahrung“ und „spirituelles Erwachen“ zu erklären, mit denen sie die Änderung der Persönlichkeit beschreiben, die sie für eine dauerhafte Genesung für unerlässlich notwendig hielten. Im Anhang zum Buch „Anonyme Alkoholiker“ finden wir diese Worte:

„Unter unserer schnell wachsenden Mitgliedschaft von Tausenden von Alkoholikern sind jedoch solche Formen des Umdenkens – wenn sie auch häufig vorkommen – keineswegs die Regel. Die meisten Erfahrungen, die wir machen, gehören zu dem, was der Psychologe William James als die „pädagogische Form“ solcher Erfahrungen beschreibt. Es entwickelt sich wie alles, was zur Erziehung gehört, langsam im Laufe der Zeit ... Am Ende sieht auch er ein, dass bei ihm in seiner Reaktion auf das Leben ein grundlegender Wandel eingetreten ist. Und er weiß, dass diese Veränderung kaum allein durch ihn selbst hätte zustande gebracht werden können.“

In den Zwölf Traditionen fordert die Gemeinschaft der AA „... nur eine höchste Autorität – einen liebenden Gott, wie Er sich in dem Gewissen unserer Gruppe zu erkennen gibt“. Ich möchte Sie jedoch daran erinnern, dass diese Gruppen aus Alkoholikern bestehen; und wenn es schließlich gelingt zu bestimmen, was das Gruppengewissen entschieden hat, kann selbst der kämpferischste Atheist oder der ewige Agnostiker bereits seit Jahren nüchtern sein.

Es mag einigen von Ihnen auch so vorkommen, als wenn im Vierten und Fünften der Zwölf Schritte die Anonymen Alkoholiker angeklagt sein könnten, mit gespaltener Zunge zu reden. Ich möchte Ihnen diese Schritte in Erinnerung rufen:

„4. Wir machten eine gründliche und furchtlose Inventur in unserem Inneren.

5. Wir gaben Gott, uns selbst und einem anderen Menschen gegenüber unverhüllt unsere Fehler zu.“

Hier, so scheint es, ist eine Gemeinschaft, die auf der einen Seite behauptet, dass in der Krankheit Alkoholismus keine moralische Schuld enthalten ist, und die andererseits ihren Mitgliedern empfiehlt, dass die Genesung von dieser Krankheit auf einer gründlichen und furchtlosen Aufzählung dieser Schuld gegenüber Gott und einem anderen Menschen beruht. Ich persönlich meine, dass dieser offensichtliche Gegensatz aus dem erfahrenen Wissen entstand, das die Gründer der AA erworben haben. Ich glaube, sie wussten, wie wir auch, dass, egal, was auch immer sie einem Neuling über die Krankheit Alkoholismus erzählen, dieser sich schuldig *fühlt*. Er kann sich nicht blind stellen gegenüber den moralischen *Folgen* seines Trinkens: dem schädlichen Einfluss auf seine unmittelbare Umwelt, und der Scham und Erniedrigung, die er sich selbst aufbürdete. Die Last dieser konventionellen Schuld – und ich benutze das Wort „konventionell“ ganz bewusst –, ebenso wie das sture und perverse Bedürfnis des Alkoholikers, sich daran festzuklammern, ist die älteste seiner „alten Ideen“. Sie ist die älteste, weil sie die allererste war, und in den meisten Fällen ist sie auch die letzte, die ihn verlässt. Aber verlassen muss sie ihn, wenn die Einstellung des Alkoholikers zu sich selbst und künftig auch seiner Umwelt gegenüber eine grundlegende Änderung erfahren soll. Das ist meiner Meinung nach der Grund, warum die Gründer von AA durch ihre eigenen Erfahrungen lernten, dass dem Alkoholiker ein *konventionelles* Mittel gegeben werden muss, um die Last seiner *konventionellen* Schuld abzuwerfen. Soweit zu Schritt Vier und Schritt Fünf.

Ich hoffe, es scheint inzwischen klar zu sein, dass das Aktivitäts-Programm der AA sich weder in dem lebhaften Hin und Her ausdrückt, wie der Neuling es sich so oft ausmalt, noch in dem unermüdlichen Weitergeben der Botschaft an andere Alkoholiker. Statt dessen konzentrieren sich diese Aktivitäten zum größten Teil auf den inneren Menschen und schließen seine tiefsten Empfindungen und Werte ein. Nur drei Schritte – der Fünfte, der Neunte und der Zwölfte – beziehen auch andere Menschen mit ein. Die anderen neun befassen sich mit dem inneren Leben des Alkoholikers. Doch wenn man sie beachtet, ist das letztliche Ergebnis eine Wende des Alkoholikers von innen nach außen – von sich selbst zu anderen.

Ein oft wiederholter Satz aus dem Buch „Anonyme Alkoholiker“ ist: „Ichbezogenheit ist die Wurzel aller unserer Schwierigkeiten.“ Und eines der ersten Anzeichen der grundlegenden Änderung in der Persönlichkeit des genesenden Alkoholikers ist das langsame, zögernde,



ängstliche, aber beharrliche Sich-den-anderen-selbst-Anbieten. Alkoholiker gehören zu der großen Zahl der „Gib-mir-Wesen“ auf der Welt: „Gib mir eine Gelegenheit“ ... „Gib mir eine Chance“ ... „Gib mir Zeit“ ... „Gib mir Verständnis“ ... „Gib mir Liebe“. Eben diese „Gib-mir-Wesen“ werden in AA zu großen Gebern und siehe da, einige von ihnen lernen sogar, nichts zurückzuerwarten.

Das Haus, das ein Mensch mit Hilfe der AA für sich selbst baut, ist für jeden Bewohner anders, weil jeder Bewohner sein eigener Architekt ist. Für viele bedeutet die Gemeinschaft der AA ein Nachhausekommen – eine Rückkehr, wie die vom Verlorenen Sohn, in das Haus und das Vertrauen des Vaters. Für andere ist es eine nie endende Reise in ein Land, von dem sie noch nicht einmal im Traum ahnten, dass es existierte. Es kommt nicht darauf an, in welcher Gruppe jemand landet. Was wirklich zählt, ist, dass die Anonymen Alkoholiker mehr als bewiesen haben, dass das Haus, das sie bauen, sowohl den Rebellen wie den Konformisten, den Radikalen wie den Konservativen, den Agnostiker wie den Gläubigen beherbergen kann. Das Nichtvorhandensein von formellen Dogmen, der Mangel an Regeln und Geboten, das nicht spezifizierte Wesen ihrer Definition und die Flexibilität ihres Gefüges – alle diese Dinge, die wir gerade näher betrachtet haben, tragen zu diesem unglaublichen und glücklichen Ausgang bei.

Aber was schließlich dieses Ergebnis ausmacht und den genesenen Alkoholiker in der Gemeinschaft der AA stets selbstständig erhält, ist meiner Meinung nach eines der wichtigsten, wenn auch selten bemerkten Prinzipien, die bei den AA wirken. Gerade die Tatsachen, die ich aufgezählt habe, bedeuten, dass jeder Alkoholiker an jedem ihm gegebenen Tag zu jeder Zeit irgendjemanden bei den AA finden kann, der voller Vertrauen mit dem übereinstimmen wird, zu dem er sich schon entschieden hat. Andererseits wird er auch an jedem ihm gegebenen Tag zu jeder Zeit irgendjemanden bei den AA finden, der, ebenfalls voller Vertrauen, nicht mit dem übereinstimmen wird, was er entschieden hat. Früher oder später ist der genesende Alkoholiker in AA regelrecht gezwungen, für sich selbst zu denken. Früher oder später wird er sich der Schildkröte ähnlich fühlen, dieser bescheidenen Kreatur, die nur vorwärts kommen kann, wenn sie ihren Kopf ausstreckt. Die formlose Beweglichkeit der AA-Prinzipien, wie sie von ihren so verschiedenartigen Anhängern ausgedrückt werden, drängen den Alkoholiker schließlich in eine Situation, in der er nur sich selbst als Rahmen aller seiner Möglichkeiten für sein Tun benutzen kann und dies bedeutet wiederum, dass er bereit sein muss, die Konsequenzen seines Tuns zu akzeptieren. Für mich ist dies die Definition für emotionelle Reife.

Es wäre schön, wenn ich jetzt meinen Vortrag schließen und in einer Atmosphäre von Freundlichkeit und Klarheit scheiden könnte, indem ich meine schön begründeten Gedanken ihrer eigenen Wirkung überlasse. Wenn ich das aber täte, würde ich Ihnen, als künftige Berater, einen schlechten Dienst erweisen. Für jedes AA-Mitglied kommt ein Tag – von einigen zugegeben, von anderen verheimlicht –, an dem es anfängt, sich selbst eine quälende, schwierige Frage zu stellen. Sie lautet manchmal: „Ist denn die Gemeinschaft genug?“ Und manchmal bekommt diese Frage einen mehr fatalistischen Unterton: „Ist AA alles, was übrig bleibt?“ Und in anderen Fällen heißt es einfach nur: „Was nun, kleiner Mann, was nun?“

Es kann ein Tag kommen, an dem der gequälte Mensch vor seinem Schreibtisch oder in seinem Büro steht, und er findet die Gründe für seine Fragen, wie folgt:

„AA ist eine Gemeinschaft von kranken Menschen, und ich glaube, es ist ein Nachteil für mich, wenn ich länger dabei bleibe.“

„AA ist immer auf die Neulinge eingestellt. Es gibt keine Möglichkeit für die Oldtimer, weiter zu wachsen.“

„AA ist wirklich eine Art von Subkultur und kann dazu führen, dass du das Wesentliche im Leben verpasst.“

Warum diese Aussagen so fließend über meine Lippen kommen? Weil ich sie mir auch einmal gesagt habe, und weil ich während der ganzen Jahre sowohl diejenigen, die vor mir waren, als auch diejenigen, die nach mir kamen, das Gleiche sagen hörte.

Wenn Sie jemals einige oder alle diese Aussagen hören sollten, so bitte ich Sie sehr: Schieben Sie sie nicht einfach beiseite. Der wirkliche Grund, warum sie hartnäckig wiederkehren, ist der, dass tatsächlich ein Körnchen Wahrheit darin liegt.

Das Schuldgefühl, die Furcht und die Sorge, die solche Gedanken in einem AA-Mitglied erzeugen, kommen meiner Meinung nach hauptsächlich von folgender einfacher Tatsache: Lange bevor wir uns trauten zuzugeben, dass diese Gedanken in unserem Bewusstsein auftauchen, wurden wir von vielen Verteidigern des Vertrauens in die Gemeinschaft ermahnt: „AA ist alles, was *du* brauchst.“ Es sieht so aus, als ob es ihnen niemals klar würde – auch ihren Zuhörern nicht –, dass nur ein einziges Wort die Dinge wieder ins rechte Licht rücken würde: „AA ist alles, was *ich* brauche.“ Das ist eine rein persönliche Aussage, die vielen Kraft geben und keinen verunsichern kann.

Nirgends in der gesamten AA-Literatur kann ich einen Beweis finden für die manchmal vermutete und verfochtene Regel, dass AA-Therapie alles ist, wofür sich der genesende oder genesene Alkoholiker jemals interessieren sollte. Und tatsächlich beweist die Geschichte von



Tausenden von AA-Mitgliedern genau das Gegenteil. Ich selbst bin mein Leben lang Katholik gewesen, mit unterschiedlicher Intensität und Rechtschaffenheit. Ich war außerdem nach 11 Jahren Nüchternheit in der Gemeinschaft AA jahrelang beim Psychoanalytiker. Aber ich glaube nicht, dass diese Interessen oder Bemühungen sich gegenseitig ausschließen. Ich denke, dass dies alles auf das biblische Wort „Da ist Zeit und Raum für alle Dinge“ hinausläuft. Wenn heute Abend irgendjemand von Ihnen mich um Hilfe wegen seines Alkoholproblems bitten würde, würde ich Sie sicher nicht fragen: „Hätten Sie Lust, nächsten Sonntag mit mir zur Messe zu gehen?“ Ebenso wenig würde ich Sie fragen, ob ich ein Treffen mit meinem früheren Psychoanalytiker arrangieren sollte. Aber sicher würde ich Sie fragen: „Würden Sie mit mir zu einem AA-Meeting gehen?“ – „Da ist Zeit und Raum für alle Dinge.“ Die wirkliche Gefahr liegt meiner Meinung nach in der Vorstellung des genesenen Alkoholikers, dass er notgedrungen AA verlassen muss, wenn er zu einer anderen Lebensweise auf einer anderen Ebene gelangen will. Nichts könnte falscher sein; nichts wäre unnötiger.

Der oft gehörte Schrei „AA ist alles, was Du brauchst“ ist nur der hohle Klang von Furcht – Furcht davor, dass, wenn irgendein Mitglied von dem Glauben abweicht, AA sei die eine, einzige, umfassende und vollständige Antwort auf alle Krankheiten des Alkoholikers, dann alle anderen Mitglieder mit ihm untergehen müssten. Ich klammerte mich einst an die gleiche Einstellung meiner Religion gegenüber. Tatsächlich kam ich zur Gemeinschaft der AA und behielt diese Einstellung stur bei. Wie traurig wäre es gewesen, wenn ich zwar gelernt hätte mich von einer „alten Idee“ zu trennen, nur um sie durch eine neue zu ersetzen.

Diese Suche nach Perfektion, nach der einzigen perfekten Antwort, ist das Kennzeichen für Neurotiker. Seit der Mensch den Garten Eden verlassen hat, ruft er: „Gib mir ein Ritual; gib mir einige Worte; gib mir ein Gebet; gib mir einen Choral, ein Kreuz; gib mir eine Reliquie; gib mir einen Rosenkranz; gib mir ein Mantra; ja, gib mir ein Orakel; gib mir ein Dies und gib mir ein Jenes, solange es nur eine magische oder mechanische Formel ist, die ich berühren oder halten, aussprechen oder vollziehen kann – dann wird alles gut.“

Diesen unrealistischen Maßstab auf die Anonymen Alkoholiker anzuwenden ist dieser Gemeinschaft gegenüber genauso unfair wie es jeder anderen menschlichen Institution gegenüber sein würde oder gewesen ist. Wahre Freiheit liegt in der Erkenntnis und gelassenen Annahme der Tatsache, dass es wohl niemals eine *perfekte* Antwort geben wird. Und so verbleibt nur eines für jeden Menschen: Erkennen und weitergeben, was bei ihm funktioniert.

Schlussendlich bin ich zu der Überzeugung gekommen, dass ich – wie so viele andere – mich entschlossen habe, bei den AA zu bleiben, weil wir nur dort wirklich die ursprüngliche Erfahrung der Genesung wieder erleben können. Nur hier können wir aktiv teilhaben am täglichen Kampf aller Mitglieder – einem Kampf, der manchmal besser und manchmal schlechter ist, manchmal stark und manchmal schwach – aber immer im Bestreben Menschen zu sein, die ein kleines bisschen besser sind als am Tag zuvor. Wenn Sie Nichtalkoholiker oder kein AA-Mitglied sind, kann ich Sie fast sagen hören: „Na ja, aber der Mann muss ja wissen, dass dieses tägliche Streben auch in anderen Gruppen oder in anderen Organisationen stattfindet“. Natürlich weiß ich das. Ich war und bin teilweise noch ein Mitglied einiger dieser Gruppen und Organisationen. Aber nur in AA kann ich in diesem Ausmaß und mit dieser Intensität teilen, und eben dieses Teilen hat meinem Leben einen neuen Sinn gegeben. Mehr und mehr, mit jedem weiteren Jahr in AA, überall, wohin ich komme und überall, wohin ich sehe: Das Schlüsselwort, der aktivierende Vermittler, der stärkste Katalysator scheint das einfache Wort „Miteinander teilen“ zu sein.

Wie auch immer, wie alle großen Segnungen birgt auch diese Intensität des Teilens, dieses Gefühl eines Alkoholikers für andere Alkoholiker in sich eine ebenso große Gefahr. In einer subtilen Art und Weise dient sie auch dem allgegenwärtigen und nie nachlassenden Bedürfnis des Alkoholikers, sich vom Alltag fernzuhalten und in sich selbst zurückzuziehen. Zu lernen, Teil einer Gruppe, so groß sie auch sein mag zu sein, anstatt seine eigene Ichbezogenheit zu pflegen, ist nur ein Teil der Genesung.

AA wird wahrscheinlich in ihrer Gemeinschaft immer eine Anzahl von Mitgliedern haben, die, in ihrer Angst und ihrem Zorn, aus AA am liebsten ein spirituelles Ghetto machen würden, eine Art Klosterleben, wo Alkoholiker sich verstecken und ihre Wunden lecken können, kindische und defensive Worte prägend wie „Normsies“ („Normale“) und „Alkis“, und von wo aus sie mit anklagenden Fingern auf die Tiger dort „draußen“ zeigen.

Der Tag muss kommen, so scheint es mir, da ein jeder Alkoholiker, innerhalb oder außerhalb der Gemeinschaft schließlich in der Runde seiner Feinde sitzt. Wenn er es tut, wird er erstaunt entdecken, dass er ein Meeting für einen besucht – für sich selbst. Der Tag, an dem der Alkoholiker in AA entdeckt, dass seine Feinde in ihm selbst sind, dass die Tiger größtenteils Kreaturen seiner eigenen Schöpfung sind und in seinem Unterbewusstsein herumschleichen, das ist der Tag, an dem für ihn die Gemeinschaft das wird, was ihre Gründer, wie ich glaube, bezweckten: Ein Start *in Richtung* Realität.



Als ich einmal in San Francisco war, nicht lange, nachdem ich mein Meeting mit meinen Feinden gehabt hatte, unternahm ich eine Fahrt mit einer dieser netten kleinen Straßenbahnen, die Powell Street hinunter zu Fisherman's Wharf. Dort ereignete sich etwas Merkwürdiges, aber auch Wunderbares. Alle Passagiere, die mit mir in der Bahn den Hügel hinuntergefahren waren, stiegen aus und, ohne auf die Bedienungsmannschaft zu warten, drehten sie den Wagen um bis er richtig stand, um den langen, steilen Hügel, den wir gerade hinuntergekommen waren, wieder hinaufzufahren. Und ich fuhr mit ihnen den ganzen Weg zurück zu dem atemberaubenden Ausblick auf die „Golden Gate Bridge“.

Es kam mir der Gedanke, das ist es, was AA für mich war und – wie ich hoffte – auch für andere immer sein würde: eine lächerlich einfache, ulkig gebaute, geräuschvolle, nervöse, aber handfeste, heißgeliebte und fröhliche Art von Karre, die mich und alle ihre anderen Passagiere gebeten hat, sie und uns selbst umzudrehen, so dass wir alle wieder den Hügel erklimmen können, den wir heruntergekommen waren, den Weg nach oben – dorthin, wo wir wieder die Brücke sehen würden, die Brücke ins normale Leben.

Wenn ich heute Abend einen Fehler in AA finden könnte, dann wäre es der, dass wir überhaupt noch nicht angefangen haben, das Potenzial, das in den letzten acht Worten des Zwölften Schrittes verborgen ist, zu erkennen: „... und unser tägliches Leben nach diesen Grundsätzen auszurichten“.

Vor kurzem ist mir aufgegangen, wann immer ich in einem AA-Meeting sitze, ist mir nicht bewusst, ob ich neben einem anderen Weißen, einem anderen Katholiken, einem anderen Amerikaner sitze oder neben einem Franzosen, Mexikaner, Juden, Moslem, Hindu, Schwarzen oder einem Farbigen. Mir ist nur bewusst, dass ich neben einem anderen Alkoholiker sitze. Und für mich scheint es eine große Bedeutung zu haben, dass ich mir dieses Gefühl für das gemeinsame Mensch-Sein teuer erworben habe durch sehr viel Schmerz und Leid.

Sollte dieses hart erworbene Verständnis und Gespür für andere beschränkt sein auf die Meetingsräume und die AA-Mitglieder? Oder sollte es nicht so für mich sein, dass ich das nehme, was ich gelernt und erfahren habe um – nicht nur in AA, sondern in jedem anderen Bereich und bei jeder anderen Herausforderung in meinem Leben – mich aufzurichten und den mir zustehenden Platz einzunehmen? Darf ich da, in „Gottes Welt“ wissen, ob ich neben einem anderen Weißen, einem anderen Katholiken, einem anderen Amerikaner, oder einem Franzosen, Mexikaner, einem Juden, Moslem, Hindu, einem Schwarzen, einem Farbigen oder sogar einem anderen Alkoholiker

sitze? Und kann ich nicht endlich zu guter Letzt – so Gott will – nach Hause kommen von *allen* Kämpfen und mir im tiefsten Inneren sagen: „Ich sitze neben einem anderen Menschen“?

Meine Damen und Herren, wer würde es wagen, ein Phänomen zu analysieren, ein Wunder aufzuzeichnen oder ein Mirakel zu zerlegen? Die Antwort ist: nur ein Narr. Und ich hoffe, dass ich heute Abend nicht so ein Narr gewesen bin. Alles, was ich versucht habe, ist, Ihnen zu erzählen, wo ich in den letzten 16 Jahren gewesen bin und von einigen Dingen, an die ich durch Erfahrung glauben gelernt habe.

Am nächsten Sonntag wird in vielen unserer Kirchen jener Teil aus dem Matthäus-Evangelium gelesen, der aus der Zeit berichtet, als Johannes der Täufer in Herodes' Gefängnis schmachtete und – nachdem er von den Werken seines Cousins Jesus gehört hatte – zwei seiner Jünger zu ihm sandte, um ihm zu sagen: „Bist Du der, der kommen sollte, oder sollen wir auf einen anderen warten?“ Und Christus tat, was Er so oft getan hat. Er antwortete nicht direkt, sondern wollte, dass Johannes die Antwort selber fand. Und so erwiderte Er den Jüngern: „Gehet hin und berichtet Johannes, was Ihr gehört und was Ihr gesehen habt: Blinde sehen, Lahme gehen, Aussätzige werden rein, Taube hören, Tote stehen auf und den Armen wird die Frohe Botschaft verkündet.“ Als ich in meiner Kindheit den Katechismus lernte, wurde mir erklärt, dass mit den „Armen“ in diesem Falle nicht nur die Armen im materiellen Sinne gemeint waren, sondern auch die „Armen im Geiste“, jene, die von innerem Hunger und Durst verzehrt wurden, und dass das Wort „Evangelium“ wörtlich „Die Frohe Botschaft“ bedeutet.

Vor mehr als 16 Jahren wirkten vier Männer – mein Chef, mein Arzt, mein Pfarrer und der einzige Freund, den ich noch hatte – einzeln und zusammen auf mich ein, indem sie mich in die Gemeinschaft der AA hineinbugsiierten. Wenn sie mich heute Abend fragen würden: „Sag uns, was hast Du gefunden?“, dann würde ich ihnen das antworten, was ich Ihnen jetzt sage:

„Ich kann Euch nur berichten, was ich gehört und gesehen habe: Es scheint, die Blinden sehen tatsächlich, die Lahmen gehen wirklich, Aussätzige werden rein, Taube hören, Tote stehen wirklich auf und immer und immer wieder, inmitten des längsten Tages oder der dunkelsten Nacht, wird den Armen im Geiste die Frohe Botschaft gebracht.“

Gebe Gott, dass es immer so sein möge.



Anonyme Alkoholiker

www.anonyme-alkoholiker.de
Anonyme Alkoholiker im deutschsprachigen Raum

Kontakt Anonyme Alkoholiker

Wenn Sie mit uns Kontakt aufnehmen wollen, rufen Sie uns an oder schreiben Sie uns eine E-Mail!

info@anonyme-alkoholiker.de

Selbstverständlich wird alles, was Sie uns schreiben oder erzählen, vollkommen vertraulich behandelt.

Gemeinsames Dienstbüro Anonyme Alkoholiker Interessengemeinschaft e.V.

Lotte-Branz-Straße 14
D-80939 München
Telefon 0049-(0)89-316 95 00
Fax 0049-(0)89-316 51 00

Postanschrift:

Gemeinsames Dienstbüro Anonyme Alkoholiker Interessengemeinschaft e.V.

Postfach 460227
D-80910 München



Kontakt

Al-Anon-Familiengruppen

Falls Sie nicht persönlich betroffen sind, sondern ein Ihnen nahe stehender Mensch ein Alkoholproblem hat, möchten wir Ihnen empfehlen, sich mit den Al-Anon-Familiengruppen in Verbindung zu setzen.

Neben Al-Anon, der Selbsthilfegruppe für Freunde und Angehörige von Alkoholikern, gibt es auch noch spezielle Selbsthilfegruppen für Kinder (Alateen) und erwachsene Kinder (Al-Anon erwachsene Kinder) aus alkoholkranken Familien.

Die Al-Anon-Familiengruppen erreichen Sie unter:

Deutschland:

AL-Anon-Familiengruppen

Al-Anon/Alateen

Zentrales Dienstbüro
Emilienstraße 4
D-45128 Essen

Telefon: 0049-(0)201-77 30 07

Fax: 0049-(0)201-77 30 08

E-Mail: al-anon.zbd@t-online.de

Homepage: <http://www.al-anon.de/>

Österreich:

AL-Anon-Familiengruppen

Al-Anon/Alateen

Zentrales Dienstbüro
Postfach 117
A-6600 Reutte

Telefon und Fax: 0043-(0)5672-72 651

E-Mail: info@al-anon.at

Homepage: <http://www.al-anon.at/>

Schweiz:

AL-Anon-Familiengruppen

Al-Anon/Alateen

Dienstbüro
Neuhardstrasse 22, Postfach 103
CH-4601 Olten

Telefon und Fax: 0041-(0)62-296 52 16

E-Mail: alanon@bluewin.ch

Homepage: <http://www.al-anon.ch/>