



**Für Rückfragen**

[info-presse@anonyme-alkoholiker.de](mailto:info-presse@anonyme-alkoholiker.de)

15.01.2010

### **Du hast also mal wieder aufgehört zu trinken?**

Oh ja, das schlechte Gewissen, schon wieder getrunken zu haben. Das kenne ich noch gut aus jener Zeit, als ich es wieder und wieder versuchte, mit dem Trinken aufzuhören.

Deutlich in Erinnerung geblieben ist mir eine Episode anlässlich des 80. Geburtstags meiner Schwiegermutter; sie feierte im Restaurant. Ich befand mich gerade in einer meiner trockenen Phasen, hatte den Platz neben ihr an der großen Tafel. Als der Wein ausgeschenkt wurde, sagte ich, ich trinke keinen Alkohol – worauf sie vor allen Verwandten laut und deutlich von sich gab: „Ach? Du hast also mal wieder aufgehört zu trinken?“

Dieser Satz ließ mich lange nicht mehr los. Ich fand ihn unverschämt – heute sage ich mir, er war zwar unbequem, entsprach aber damals der Wahrheit.

Ich spürte immer mein schlechtes Gewissen, wenn ich mal wieder getrunken hatte. Mit der Zeit konnte ich immer schlechter damit leben. Ich habe mich fertig gemacht und für unfähig gehalten, denn es gelang mir nie, für „immer“ mit dem Trinken aufzuhören.

Nachdem ich so etliche Versuche hinter mir hatte und erneut startete, „mal wieder“ und „für immer“ mit dem Trinken aufzuhören, merkte ich schon, wie meine Suche nach einer Gelegenheit begann, erneut zu trinken – denn wieder hatte ich es im Alleingang versucht.

Aber dieses Mal nutzte ich meinen Computer; ich gab das Stichwort „Alkohol“ in die Suchmaschine ein in der Hoffnung, über das Internet zusätzliche Informationen zu bekommen.

Zunächst wurden mir unter diesem Begriff sämtliche Schnapsfabriken angezeigt. Nach einigen Umwegen fand ich dann doch eine Seite, auf der einige Alkoholiker ihre Geschichte beschrieben, und es war möglich, diese auch per Mail anzuschreiben – über eine Weiterleitung. Ich schrieb eine Frau an, deren Geschichte mir nachvollziehbar erschien, und sie antwortete mir damals sofort; wir blieben in einer Art Dauerkontakt.

Doch dann trank ich erneut, und als ich ihr schrieb, ich hätte es mal wieder nicht geschafft, befürchtete ich, dass sie nun sauer auf mich sein und mich fallen lassen würde.

Hat sie aber nicht. Sie tröstete mich, richtete mich wieder auf, gab mir Hoffnung und schrieb mir immer und immer wieder diesen „merkwürdigen“ Satz: „Ich trinke nur für heute nicht.“ Was ich nicht wusste: Sie gehörte zu den Anonymen Alkoholikern und lebte in deren Programm.

Anfangs konnte ich nicht verstehen, wie sie damit klar kam. Das war doch nichts – wenn schon, denn schon – dann doch auch direkt für immer, oder?

Ich habe dann noch zwei Monate weitergetrunken – aber in „Maßen“ wie ich glaubte, denn ich war doch keine Alkoholikerin – ich trank nur ein wenig zu viel.

Na ja, als ich dann den erneuten Versuch machte, für „immer“ aufzuhören, da hat mich diese Frau im wahrsten Sinne des Wortes „über die ersten sieben Tage geschrieben“. Sie gab mir Kraft, sie machte mir Mut, sie teilte mit mir ihre Erfahrungen.

Nach dieser ersten Woche, die ich „mal wieder“ trocken geschafft hatte, bat sie mich, da ich doch so gerne schreibe, ich möchte mich in ein Online-Meeting der AA einschreiben lassen, denn dort gäbe es sehr viele Freundinnen und Freunde, die mir zusätzlich antworten könnten. Ich würde weitere, neue Erfahrungen mitbekommen.

Aber sie hat mich in die Online-Meetings der Anonymen Alkoholiker gebracht, in denen ich dann trocken

werden konnte.

Und von dort war es dann nur noch ein kleiner Schritt in ein Meeting hier vor Ort. Ich wusste ja jetzt, wie diese Anonymen Alkoholiker „funktionieren“. Meine Trockenheit – nur für die nächsten 24 Stunden – die möchte ich mir erhalten. Meine Gruppe vor Ort hilft mir dabei, immer und immer wieder.

Ich bin Barbara, eine Alkoholikerin

Weltweit gibt es die Anonymen Alkoholiker als Selbsthilfegemeinschaft seit 1935 – also in diesem Jahr seit 75 Jahren. Sie helfen Menschen, die für sich erkannt haben, dass sie ein Alkoholproblem haben. Mittlerweile ist die Gemeinschaft in 182 Ländern auf nahezu 2 Millionen Mitglieder angewachsen.

In Deutschland gibt es die Anonymen Alkoholiker seit 1953. In rund 2.500 AA-Gruppen – davon bestimmt auch einige in Ihrer Nachbarschaft – können sich alkoholranke Menschen Hilfe holen.

Auch im Internet werden mittlerweile im deutschsprachigen Raum AA-Online-Meetings angeboten. **Über einen Erste-Hilfe-Button auf der Homepage der Anonymen Alkoholiker im deutschsprachigen Raum ([www.anonyme-alkoholiker.de](http://www.anonyme-alkoholiker.de)) kann sich jeder völlig anonym erste Hilfe und Informationen holen.**