



## Fragen + Antworten

### Was ist AA?

Diese Frage soll eigentlich der gesamte Text beantworten.

Kürzer kann man sagen: Die Anonymen Alkoholiker sind Menschen, 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 folgende Adresse schreiben:

Gemeinsames Dienstbüro  
Anonyme Alkoholiker Interessengemeinschaft e.V.  
Frankfurter Allee 40, D-10247 Berlin

Telefon +49 30 20 62 982 0

E-Mail: [aa-kontakt@anonyme-alkoholiker.de](mailto:aa-kontakt@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 Herkunft 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 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. Nachnamen 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?

- Mitglieder anwerben,
- sich mit Forschung befassen oder sponsern,
- über Anwesenheit oder Fallgeschichten Buch führen
- anderen Beratungsstellen oder sozialen Einrichtungen beitreten (obwohl AA-Mitglieder, -Gruppen und -Dienste oft mit ihnen zusammenarbeiten),
- seinen Mitgliedern nachlaufen oder versuchen, sie zu kontrollieren,
- medizinische oder psychologische Diagnosen oder Prognosen stellen,
- Entgiftungs-, Rehabilitations- oder Pflegedienste leisten,
- für Krankenhausunterbringung, Medikamente oder andere medizinische oder psychiatrische Behandlung sorgen,
- religiöse Dienste anbieten oder Freizeiten organisieren oder sponsern,
- sich an Alkoholaufklärung beteiligen,
- Unterkunft, Verpflegung, Kleidung, Arbeit, Geld oder andere wohltätige oder soziale Dienste bereitstellen,
- Berufs- oder Familienberatung bereitstellen,
- Geld für seine Dienste oder irgendwelche Spenden von Außenstehenden annehmen,
- Zeugnisse für Bewährungshelfer, Anwälte, Gerichte, soziale Institutionen, Arbeitgeber usw. ausstellen.