



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



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.



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
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



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, pflegten wir uns vorher zu „stärken“. Wir versuchten uns auch mehr zu besorgen, als uns der Gastgeber zugedacht 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 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



AA für Frauen

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

Brief an eine alkoholranke 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 Zwielicht 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 mir 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 Alltagsorgen 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 Meetingräume 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 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



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.
Frankfurter Allee 40, D-10247 Berlin

Telefon +49 30 20 62 982 0

E-Mail: aa-kontakt@anonyme-alkoholiker.de

Genauere Informationen findest du unter:
<https://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 Nietens.

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.