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 Morgentrunk 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.

© 2024 Alcoholics Anonymous World Services, Inc. Alle Rechte vorbehalten
Nachdruck mit Genehmigung von Alcoholics Anonymous World Services

☐ ☐ *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

© 2024 Alcoholics Anonymous World Services, Inc. Alle Rechte vorbehalten
Nachdruck mit Genehmigung von Alcoholics Anonymous World Services