



AA-DACH

Monatszeitschrift der deutschsprachigen AA

Februar 2021

**Monatsthema:
Dankbarkeit**



Anonyme Alkoholiker



Monatsthema Dankbarkeit

- Dankbarkeit verbindet uns **5**
 Dankbarkeit kennenlernen **6**
 Seid dankbar in allen Dingen **8**
 Dankbarkeit will gelernt sein **11**
 Dankbarkeit ist ein wichtiges Gut **12**
 Dankbar, obwohl Corona-positiv! **14**
 Gewinner oder nur besserer Verlierer? **16**
 Mein kurzes Danke **18**
 Dankbarkeit – wofür? **19**
 Immer das richtige Rezept parat **20**
 Die „Arme-Sau-Badewanne“ **23**
 Der zerfetzte Mantel **24**
 Dankbarkeit prägt mein Leben **26**
 Freudvolle Dankbarkeit **28**
 Meine Haltung gegenüber der Dankbarkeit **30**
 Dankbar die Zukunft annehmen **32**
 Dankbarkeit – nur Formsache oder ein Gefühl? **33**
 Vom Türöffner zur Dankbarkeit **34**
 DANKE, DANKE, DANKE, dass es euch gibt **36**

Bekanntmachungen

- Vorschau Monatsthemen **38**
 „Kurz gefragt“ - Vorschau für das
 Februar-Heft **41**

Berichte und Erfahrungen

- Gott sei Dank habe ich um Hilfe gebeten **42**
 Veränderung ist angesagt **43**
 Die Ausbreitung der Verfremdung **44**
 Dinge ändern, die ich ändern kann **46**

Länder- und Freundschaftstreffen

- Wir brauchten noch ein Logo! **48**

AA International

- Präambel serbisch **49**

Allgemeines

- Die 12 Traditionen **50**
 Impressum **51**

Aus der Redaktion

„Dankbarkeit“

Liebe Leserinnen und Leser,

von der Pandemie betroffen, hat sich auch das Leben innerhalb unserer Gemeinschaft radikal verändert. Statt unsere Botschaft beim Zusammensein in gemütlichen Kirchenräumen oder Bürgertreffs zu teilen, finden wir uns in Telefon-, Chat- oder Videomeetings wieder. Auch unsere letzten Redaktionsbesprechungen fanden in virtuellen Konferenzräumen statt – irgendwie sind wir in kürzester Zeit alle lebhaft Online geworden.

Eine gute Idee war es sicher, in den Lockdown-Monaten das DACH-Heft zum kostenlosen Download zur Verfügung zu stellen. Damit können FreundInnen, die keine Möglichkeit haben, ein virtuelles Meeting zu besuchen, zumindest aus unserem monatlich erscheinenden „geschriebenen Meeting“ Kraft und Hoffnung ziehen. Die Option wurde übrigens in der Gemeinschaft sehr gut angenommen und wir arbeiten daran, den DACH-Download in Zukunft (allerdings als Bezahl-Abo) dauerhaft anzubieten.

Aber mal ehrlich – wie schön ist es doch, dass es in diesen verrückten Zeiten noch die altmodische analoge Zeitschrift gibt, in der man ohne Akkuanschluss, ganz praktisch im neuen Format, im Bett oder gefahrlos in der Badewanne blättern kann?!

Das ist eine prima Überleitung zu unserem Monatsthema, denn Dankbarkeit,

auch für die unzähligen kleinen Dinge im Leben, ist natürlich zu einem der Schlüsselbegriffe in meiner Genesung geworden!

Zuerst hatte ich es vor vielen Jahren in unserer Literatur entdeckt und mittlerweile längst am eigenen Leibe erfahren, dass Dankbarkeit im kausalen Zusammenhang mit meiner trockenen Zufriedenheit steht. Oder, anders ausgedrückt: Genesung ohne Dankbarkeit funktioniert nicht! Denn Dankbarkeit ist das Regulativ für mein negatives, krankes Alkoholiker-Ego, das sich immer noch ganz gerne in den Vordergrund spielt. Und da bin ich auch auf der spirituellen Ebene unseres Programms angekommen, denn wem – außer meiner Höheren Macht – soll ich denn dankbar sein?

Und so war und ist es immer wieder wichtig für mich, dass ich bei meinen Charakter- und Beziehungsinventuren nicht nur das Negative sehe, sondern auch einmal eine „Inventur der Segnungen“ mache, wie es so schön in einem Tagestext (21. Mai) in unserem HEUTE-Buch heißt.

Auf dieser langen Liste stehen Probleme, die ohne mein Zutun gelöst wurden und Geschenke, die für mich als trinkender Alkoholiker unerreichbar waren. Zum richtigen Zeitpunkt fand ich immer eine Verbindung zu den richtigen Menschen, die mich gemocht, unterstützt, gefördert oder mir vertraut haben. Und in vielen Lebens-

situationen gingen, wie von alleine, Türen auf, wenn sich andere geschlossen haben.

Privat, aber auch im Berufsleben zieht sich das wie ein roter Faden durch mein trockenes Leben. Diese Aufstellung ist für meine spirituelle Gesundheit von unschätzbarem Wert, da sie die Habenseite meiner Trockenheit hell beleuchtet und mein Selbstmitleid, meinen Groll und meinen Hochmut in die Schranken verweist.

Und zum Schluss: Dankbar bin ich auch für die fünf Jahre, die ich Teil des DACH-Teams sein konnte, das ich kürzlich verlassen habe. Es war eine wunderbare Zeit, die ich mit engagierten und guten AA-FreundInnen verbringen durfte. Sicher gab es auch schwierige Phasen zu überstehen, aber wie immer in AA, hat sich auch im Redaktionsteam der Geist unserer Traditionen und Konzepte durchgesetzt. Vielen Dank für die schönen Jahre an Bettina, Eva, Karin, Magdalena, Renate, Rosi, Sonja, Ursula, Verena, Claus, Gerd, Hans, Hermann, Jochen, Josef, Manfred, Seppo und Wolfi.

PS: Mein Redaktionsteam-Freiabo habe ich natürlich längst gegen ein Bezahl-Abonnement eingetauscht.

Für die Redaktion,
 Manfred aus Bad Vilbel

Dankbarkeit verbindet uns

Dankbarkeit ist für mich ein Gefühl der Freude und Zufriedenheit, etwas erreicht zu haben bzw. für etwas, was mir zuteilwurde, an das ich vorher nicht geglaubt habe. Ich habe gelernt, „Danke“ zu sagen. Auch für Kleinigkeiten, die ich erhalten habe oder die mir beschieden wurden. Oft für materielle Dinge, vor allem aber für geistige und seelische Erkenntnisse, welche für mich Bereicherungen meines psychischen und physischen Handelns sind.

Meine größte Dankbarkeit empfand ich, als ich wieder zu meiner Höheren Macht, zu meinem Gott, gefunden habe, als er mir zu meiner Trockenheit vom Alkohol verholfen hat. Diese Dankbarkeit verspüre ich jeden Tag. Verbunden damit ist mein Wunsch, dass er mir die Kraft gibt, dieses Geschenk zu wahren. Gemäß dem Sinn des 11. Schritts, Gott, gib mir die Fähigkeit, deinen Willen zu erkennen und die Kraft, ihn auszuführen, und bewahre mich vor dem Unheil eines Rückfalles. Ein Dank, der nicht an ein vertrauensvolles Wesen gerichtet ist, kann für mich nicht ehrlich sein und entspricht nur einer Floskel. Mir wird es nie zu viel, immer wieder „Danke“ zu sagen.

Gerade im Umgang mit meinen Mitmenschen bringt ein Dankeschön ein Näherrücken der Beziehung. Ich spüre immer die Zufriedenheit meines Gönners über seine Hilfe zu mir, wenn ich mich bei ihm bedanke. Auch mir tut ein

Dankeschön gut und motiviert mich zu neuem Handeln.

Ein undankbarer Mensch enttäuscht mich und befremdet mich. Ich weiß aber auch, dass ich Dank nicht einfordern kann. Gerade bei uns AA ist ein stillschweigender Dank untereinander so wichtig und gibt uns die Kraft und die Hoffnung, weiterhin unsere Erfahrungen untereinander zu teilen, um uns von dem Unheil des Alkoholmissbrauchs zu bewahren. Darum bedanken wir uns auch für jeden Beitrag eines AA-Freundes. Darum hat sich AA auch bis heute erhalten. Liebe Freunde, ich bedanke mich bei euch und meinem Gott, dass ihr und er mich bis heute trocken und nüchtern gehalten habt. Ich wünsche euch ein dankbares Leben.

Willi, Geretsried

„Dankbarkeit“

Eine meiner Übungen besteht darin, dass ich versuche, eine vollständige Inventur des mir widerfahrenen Guten zu machen. Dann übe ich mich darin, die vielen weltlichen und geistlichen Geschenke, die ich erhalten habe, richtig anzunehmen. Damit versuche ich, einen Zustand freudvoller Dankbarkeit zu erreichen.

Wenn ich dieses Gefühl der Dankbarkeit in mir wachhalte, ersetzt es schließlich die natürliche Neigung, mir selbst dafür zu gratulieren, dass ich in einigen

Lebensbereichen einen Erfolg erzielt habe. (Wie Bill es sieht 37, Seite 45)

Es ist kein Zufall, dass wir im Meeting und in unserer Literatur immer wieder daran erinnert werden, wie wichtig Dankbarkeit für unsere Genesung ist. Ich bin nicht nur für meine Nüchternheit dankbar, sondern auch für die Lebensqualität, die damit einhergeht. Ein zufriedenes Leben ohne Dankbarkeit ist für mich als Alkoholiker nur schwer möglich.

**Sendet uns euer
Lieblingszitat
aus der AA-Literatur!**

**Gerne werden wir es
in einer der nächsten
AA-DACH-Ausgaben veröffentlichen.
Bitte mit Quellenangabe
(Buchtitel, Seite) an
aa-redaktion@anonyme-alkoholiker.de**

Dankbarkeit kennenlernen

Ein AA Freund sagte einmal: „Wenn nichts mehr hilft, Dankbarkeit hilft immer!“ Seitdem begleiten mich diese Worte, die ich schon oft als wahr und zutreffend erlebt habe. In meiner Vorgesichte als verwöhntes und bewundertes Mädchen, das noch dazu rundum viel Glück hatte, war Dank etwas, das ich gelernt hatte nur dann auszusprechen, wenn ich ein Geschenk bekommen habe, nach dem Motto, das gehört sich so. Um die 20 dann ein tragisches Erlebnis, mein junger Mann stirbt vor meinen Augen. Daraufhin Jahre der Verwirrtheit mit Esssucht – übrigens nicht minder schmerzhaft als Alkoholismus – mit Klinikaufenthalten usw. Erst jetzt, im Rückblick, erkenne ich, dass ich, ohne es richtig wahrzuhaben, voller Hass und Wut dem Leben oder Schicksal oder einem von mir als boshaft und gemein empfundenen Gott gegenüber war. Also von Dankbarkeit natürlich keine Spur. Etliche Jahre später, die Zeit heilt wohl zumindest teilweise Wunden, hat sich mein Leben irgendwie gebessert und normalisiert. Familiengründung, Kinder, Scheidung, neue Partnerschaft. Doch da ich eine Alkoholikerin „geworden“ war – der Persönlichkeit nach war ich es wohl schon immer, egoistisch und übertrieben ehrgeizig auf jeden Fall – musste ich mir eingestehen, dass mit mir etwas nicht stimmte.

Ich hatte keine Basis, keinen Glauben, auch nicht an das Gute im Allge-

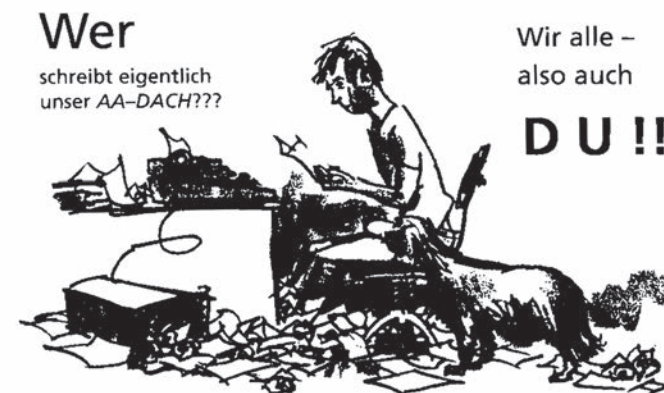
meinen, die Moral habe ich mir immer so zurechtgerückt, wie ich sie gerade haben wollte. Dankbarkeit? Nach wie vor ein Fremdwort für mich. Es steht mir zu, dachte ich, wenn mir ein paar Dinge gelingen, das Leben mir etwas gibt, noch dazu, wo ich ja in meinen jungen Jahren so sehr gelitten hatte. Hochmut? Und Selbstmitleid dazu? Erst seit ich, körperlich und seelisch ziemlich am Ende, zu AA gefunden habe, lerne ich langsam, dankbar zu sein und es fühlt sich gut an. Nicht als ein Muss, sondern weil es ein positives Gegengewicht in mir schafft, weil es die Spannung, den Überdruck aus mir rausnimmt. Ich beginne den Tag mit den Worten: „Ich danke für die vergangenen trockenen und halbwegs nüchternen 24 Stunden und ich bitte um weitere trockene und möglichst nüchterne 24 Stunden.“ Damit rufe ich mir gleich in der Früh ins Gedächtnis, was für mich das Wichtigste für den Tag ist. Außerdem bedanke ich mich öfters, wenn mir jemand etwas Gutes tut, auch wenn es nur eine kleine Aufmerksamkeit ist, im Bewusstsein, dass nichts selbstverständlich ist. Und was völlig neu für mich ist, wenn sich jemand bei mir für etwas bedankt, bedanke ich mich manchmal zurück, weil ich mittlerweile weiß, dass es für mich ein Geschenk ist, nützlich oder behilflich sein zu dürfen. Außerdem, wenn ich mich wieder einmal in Selbstmitleid oder Sorge um meine Kinder suhle oder

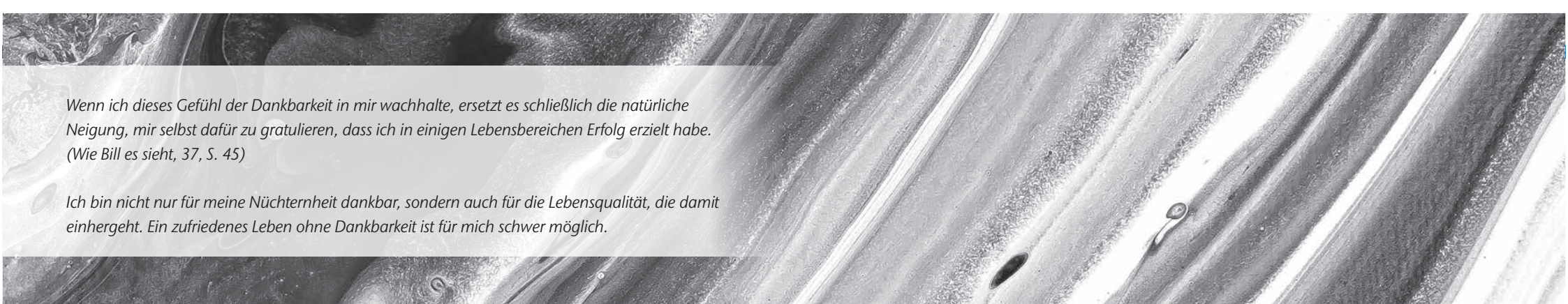
mich in Wut auf Menschen aus meinem Arbeitsumfeld hineinsteigere, die ihre Interessen anstatt meine im Auge haben, was wohl ziemlich berechtigt ist, wenn dann der genannte Satz einfällt: „Wenn nichts mehr hilft, Dankbarkeit hilft immer“, dann wendet sich plötzlich das Blatt. Dann erlebe ich es so, als würde ich mich umdrehen, eine völlig neue Landschaft vor Augen. Frage ich mich dann, wofür ich eigentlich dankbar sein kann, was schön ist oder gut oder erfreulich, was in meinem Leben eh funktioniert, kann ich nicht gleichzeitig meine negativen Gedanken und Gefühle vertiefen. Somit verliert der selbstquälerische seelische Zustand an Kraft, er verblasst irgendwie. Es gelingt mir natürlich nicht immer, doch ich beabsichtige, dranzubleiben und hoffe, dass aus Übung Gewohnheit wird. Neben diesen Beispielen, in denen ich

langsam Dankbarkeit kennenlernen, gibt es noch die vielen kleinen Augenblicke der Dankbarkeit, für ein schönes Licht, für einen Anruf, eine Nachricht, eine immer noch blühende Rose im Spätherbst. Und natürlich nicht zuletzt dafür, dass ich zu AA finden durfte und immer noch dabei bin, für das neue Leben in der Gemeinschaft von vorwiegend wohlwollenden, freundlichen Menschen, mit denen ich durch unser Programm verbunden bin. Mittlerweile kann ich sogar glauben, dass bei all dem eine Höhere Macht, die mich am Leben will, und zwar so gesund und so glücklich wie möglich, ihre Hand im Spiel hat. Ihr gebührt mein größter Dank.

Gute, erfreuliche
und dankbare 24 Stunden.

Romy aus Tirol





Wenn ich dieses Gefühl der Dankbarkeit in mir wachhalte, ersetzt es schließlich die natürliche Neigung, mir selbst dafür zu gratulieren, dass ich in einigen Lebensbereichen Erfolg erzielt habe. (Wie Bill es sieht, 37, S. 45)

Ich bin nicht nur für meine Nüchternheit dankbar, sondern auch für die Lebensqualität, die damit einhergeht. Ein zufriedenes Leben ohne Dankbarkeit ist für mich schwer möglich.

Seid dankbar in allen Dingen

Das ist nicht meinem Hirn entsprungen – Paulus von Tarsus hat's geschrieben, 52 n.Chr. Ich frage mich, ob der Apostel auch nur eine Ahnung davon gehabt hat, wie zeitgemäß seine Ermunterung 2000 Jahre später sein würde.

Ich sage bewusst „Ermunterung“ und nicht Empfehlung oder so. Weil es ein Erfahrungswert für mich ist, dass „Dankbar-Sein“ mir die Möglichkeit schenkt, die Augen aufzumachen und nicht im Verzweiflungs- oder Verbitterungssumpf der Hoffnungslosigkeit steckenzubleiben. Man denke nur an nicht ganz so alte Sprichwörter wie z.B.: „Kein Schaden ohne Nutzen“.

Doch so weit zeitlich zurückzugreifen, scheint mir gar nicht nötig. Beispielsweise ist jetzt schon ein Jahr vergangen und es gibt noch immer die anhaltenden Wirkungen von Covid-19. Wir erleben Wahlkämpfe, für die einem schlicht die Worte fehlen. Andauernde Sorgen wegen wirtschaftlichen Niedergangs. Dazu eingesperrt sein mit seinen Lieben – bis

das Gespenst des „Von-zu-Haus-Fortlaufens“ in vielen Köpfen oder Gesprächen auftaucht. Soziale Distanzen statt sozialer Kontakte. Irgendwie gibt es offensichtlich keinen „sicheren“ Ort, wohin man gehen könnte. Da fühlt es sich rückblickend so an, als wäre jeglicher Grund für Dankbarkeit ausgelöscht. Da kommen Urängste hoch, einfach ins Nichts stürzen zu können – „Seid dankbar in allen Dingen“ ist da schwierig zu praktizieren – es könnte einem kaum in den Sinn kommen.

Warum ich alle diese Gedanken zu Papier bringe? Und was haben diese Umstände mit der Tatsache zu tun, dass ich Alkoholikerin bin? Trockene, nüchterne Alkoholikerin, aber Alkoholikerin. Wo ich doch gelernt habe, „niemals Stellung zu nehmen zu Fragen außerhalb unserer Gesellschaft“...

Aber: naja, ich lebe ja. Nicht nur in den Meetings (die auf die eine oder andere Art immer in mir weiterleben), ich lebe auch in der Welt, die jetzt gerade ist, wie sie ist. In den vielen Jahren meines Lebens ohne

Flucht in diverse Substanzen konnte ich erfahren, dass Lebensqualität auch heißt, mit dem alltäglichen Leben, mit dem gesellschaftlichen und sozialen Leben usw. gut zurechtzukommen. Obwohl es sich oft ganz und gar nicht für mich maßgeschneidert anfühlt. (Nebenbei gesagt, gilt das nach meinem Dafürhalten für jeden Menschen, nicht nur für Alkoholiker.)

Bill weist auf die natürliche Neigung hin, Erfolge in allen Lebensbereichen auf sich selbst zurückzuführen. Ganz sicher war ich dieser Neigung auf meine Art sehr unterworfen – auf meine Art deswegen, weil die „Erfolgssucht“ gleich wie die alkoholische bei jedem anders aussieht, denke ich.

Doch in den trockenen Jahren hat sich da viel geändert. Bis heute hatte (und habe) ich viele Gelegenheiten, stückerweise zu erkennen, dass ich kaum „Erfolge“, welcher Art auch immer, auf mich allein zurückführen kann. Es lässt sich einfach nicht leugnen, dass stets „jemand“ oder „etwas Höheres“ daran beteiligt war.

Zunächst mal wurde ich geboren. Allein kaum zu schaffen – und wo wäre denn da mein persönlicher Erfolg? Ich kann meinen Körper mögen oder nicht, wenn ich ihn mag, werde ich ihn achten und pflegen. Aber ich hab ihn sozusagen „verpasst“ bekommen, er ist, wie er ist. Und ich kann mir weder schöne Haare wachsen lassen, noch lange Beine oder sonst was. Lange Jahre war es anders, doch heute kann ich von Herzen dafür danken, dass ich gesund bin und weder beeinträchtigt noch sonstwie eingeschränkt leben darf. Es wurde mir geschenkt.

Meine geistige Entwicklung (ich denke da nicht nur an meine Entwicklung in der Trockenheit, sondern an die Entwicklung seit meiner Geburt). Da kann ich wahrheitsgemäß nur sagen: Tatsache ist, dass immer alles Hilfe brauchte, um „in Gang zu kommen“ (Kindheit, Schule, Beruf) – was dann weiter geschah, kam auch durchaus nicht immer aus mir allein.

Und meine seelische Befindlichkeit – für mich ist sie von der des Körpers und



des Geistes nicht zu trennen – also die seelische ist ja stets davon abhängig, wie ich mit mir und dem Leben umgehe. Wie auch immer es aussieht, mein Leben.

Natürlich war das keineswegs immer so, doch heute kann ich meine natürliche „Erfolgsorientiertheit“ sehr wohl annehmen, weil sie in meinem Leben eine neue Definition erhalten hat: lebensbejahende, zufriedene, aktive Dankbarkeit. (Dass ich das heute so leben kann, ist auch nicht allein auf meinem Mist gewachsen ...).

Mein oben beschriebener Weg hat dazu geführt, dass ich mich langsam in einem Gefühl von Dankbarkeit wiederfand. Später wurde mir klar, dass Dankbarkeit allein nur ein Wort, eine Definition ist (grammatikalisch: Hauptwort). Es fühlte sich inhaltslos und statisch an. Meiner Seele ging es besser, aber eben nur besser. So kam ich mit der Zeit dahinter, dass aktives Danken der Schlüssel zur Zufriedenheit ist (natürlich wieder mal nicht allein ...). Danken ist etwas, das ich nicht denke, sondern tue, einfach in meinem

Alltag – egal, welche Tätigkeit, egal wo. Auch wenn sich oft die äußeren Bedingungen unerbittlich anfühlen, wie persönliche Katastrophen, oder aktuell durch die Pandemie verursachte Katastrophen der menschlichen Gemeinschaft. („Kein Schaden ohne Nutzen.“)

Ich habe gelernt, jede Situation so schnell wie möglich auf ihre Kehrseite zu drehen – und nicht wie früher in der ausweglosen einen Seite zu verharren. Aktives Danken ist eine selbstverständliche Lebensausdrucksform geworden – die keinen meiner Lebensbereiche auslässt.

Es heißt einfach, da zu sein, ja zu sagen zum Leben. Viele Jahre dieses mir geschenkten Lebens wollte ich es einfach nicht annehmen und habe es schlecht behandelt. Mit unendlicher Geduld bekam ich es immer wieder geschenkt – und heute darf ich unendlich und aktiv dafür danken. Indem ich immer wieder versuche, dankbar zu sein in allen Dingen.

Ursula, Wien

Dankbarkeit will gelernt sein

Ich bin Lothar, ich bin Alkoholiker.

Im Moment kann ich sagen, dass kein Tag vergeht, an dem ich nicht dankbar bin. Manchmal für Kleinigkeiten, manchmal für große Ereignisse bzw. für mein bisheriges Leben.

Dankbarkeit ist für mich eine Geisteshaltung, die ich erlernen durfte, nachdem ich an meinem bisherigen Tiefpunkt angekommen war. Angefangen hatte ich mit einer dreimonatigen Therapie in der Hochgratklinik (die heute noch besteht), ausgebaut und verstärkt habe ich es durch die vielen Meetings mit den AA-Freundinnen und -Freunden, durch die Arbeit am Leben und in dem Programm.

Es fiel mir am Anfang recht schwer, weil ich zunächst viel Trennungsschmerz von Kindern, Ehefrau, Alkohol und Tabak spürte und nicht sah, was ich alles hatte.

Was half mir? Üben!

Es half mir, Inventur zu machen und mir bewusst zu werden, was ich habe. Dabei halfen mir die Freunde, indem sie immer wieder von ihrer Dankbarkeit erzählten und mich auf diese Weise daran erinnerten, mich darin zu üben, mein damaliger Sponsor, der mir immer mal wieder „die Augen öffnete“ und natürlich die täglichen Meditationen und die AA-Literatur.

Leichter fällt es mir, wenn es mir gut geht, aber dann ist meine Erfahrung, dass ich leicht vergesse, für die vielen

Segnungen dankbar zu sein. Wenn meine Seele schmerzt, wenn ich Entbehrungen, Trauer und Schmerz spüre, hilft mir die Inventur dabei, in das Dankbarkeitsgefühl zu kommen für alles, was ich geschenkt bekommen habe und was ich mir erarbeiten durfte.

Auch jetzt, da ich diese Zeilen schreibe, durchströmt mich eine Welle der Dankbarkeit, die ich körperlich spüren kann. Trotz aller widrigen Umstände durch die Pandemie vergeht im Moment kaum ein Tag, an dem ich nicht wenigstens einmal innehalte, mich besinne und dann zu meiner Dankbarkeit komme und sie spüre. Häufig richtet sich dann meine Aufmerksamkeit auch auf meine Höhere Macht. Es gelingt mir auch ab und an, wenn ich merke: „Da habe ich aber Glück gehabt“, mich bei meiner Höheren Macht zu bedanken, dass ich aus Missgeschicken gut herausgekommen bin oder schwierige Situationen günstig für mich ausgingen.

Weitaus schwieriger ist für mich, dankbar zu sein für die „Prüfungen“, insbesondere auf seelischer Ebene, oder wenn mir Steine in den Weg gelegt wurden, um zu lernen. Ich meine, das gehört mit zu den schwierigsten Aufgaben, die ich in meinem Lebensprozess habe. Ich kann dabei aber immer wieder meine Haltung dazu überprüfen und gegebenenfalls ändern. Da ist auch der Weg das Ziel.

Letztlich möchte ich noch anmerken, dass ich dankbar dafür bin, meine Dankbarkeit auch anderen Menschen gegenüber ausdrücken zu können – bei meiner Ehefrau, den AA-Freundinnen und -Freunden und dann halt auch

Menschen gegenüber, die nicht im Programm leben.

Es wünscht euch allen eine wertvolle und möglichst gesunde Zeit
Lothar aus Hagen



Dankbarkeit ist ein wichtiges Gut

Meine lieben Freunde! Ich grüße euch aus der Ferne. In erster Linie bin ich dankbar, dass ich bis auf ein altes Leiden noch immer gesund sein darf. In meiner früheren Zeit, das heißt, als ich noch getrunken habe, habe ich alles für selbstverständlich gehalten. Dankbar müssen die anderen sein, dass ich mich mit ihnen überhaupt noch abge-

be. Und wofür sollte ich dankbar sein? Durch das Trinken wurde mein Immunsystem völlig zerstört. Eine Erkrankung nach der anderen habe ich bekommen. Da hätte ich dankbar sein sollen? Erst, als ich nicht mehr weiterkonnte, hat sich mein lieber Gott gemeldet und meinte, ob das alles nicht durch die viele Trinkerei gekommen wäre. Ich

habe es voll Reue einsehen dürfen und gebetet, er möge mir die Gnade des Trockenseins schenken. Er hat mir diese Bitte erfüllt. Da bin ich nach langer Zeit wieder sehr dankbar gewesen.

Ich habe zu AA finden dürfen. Ich weiß für mich, dass mich mein liebender Gott hingeführt hat. Ich habe unser Programm und unsere 12 Schritte kennengelernt. Mit der Zeit habe ich sie immer besser verstanden und daran gearbeitet. Ich habe meinen Freundeskreis geändert. Eine Freundin hat meine Veränderung bemerkt und hat mir gesagt, dass ich anders aussehe und keinen Stuss mehr zusammenreden würde. Da war sie dann da, die Dankbarkeit! Ich habe viele liebe Freunde, die mir gezeigt haben, wie unser Programm wirken kann. Ich wurde dankbar dafür, dass ich eine gesunde Familie habe, die immer für mich da ist. Bei den Freunden und Freundinnen in der AA habe ich Gott gefunden, wie ich ihn verstehe. Einen verzeihenden und liebenden Gott. Nicht den, mit dem ich erzogen worden bin. Ich brauche ihn nicht zu fürchten; ich darf voll Vertrauen zu ihm kommen, und langsam kann ich seinen Willen erkennen, der mich durch die Dunkelheit zum Licht führt und zur Nüchternheit. Ich bin sehr dankbar, dass mein Leben wieder lebenswert geworden ist. Am Morgen sage ich „danke“, dass ich wieder erwachen durfte. Meine Gebete sind

nicht mehr erpresserisch: „Wenn du mir hilfst, dann höre ich mit dem Trinken auf“, sondern mit Dankbarkeit, Mut und Gelassenheit beginne ich den Tag. Er führt mich. Da kann ich mich darauf verlassen. Ich achte jeden, der eine andere Religion und einen anderen Glauben hat und kann einiges davon auch annehmen. Ich bin so dankbar, dass nach einiger Zeit der Trockenheit Menschen in mein Leben gekommen sind, die mir wirklich gute Freunde wurden. Mein Leben hat wieder Sinn bekommen. So gut ich kann, helfe ich anderen. Das ist alles nicht selbstverständlich, weil ich selber öfter Hilfe annehmen muss. Auch das habe ich bei AA gelernt. Auch dafür bedanke ich mich. Dankbarkeit ist ein wichtiges Gut in unserer Gemeinschaft der AA.

Liebe Freunde, ich grüße euch und der liebe Gott, wie jeder von uns ihn versteht, möge euch gute 24 Stunden schenken.

Alles Gute und Gottes Segen wünscht euch
Hertha aus Baden

**Allgemeiner Kontakt und
Öffentlichkeitsarbeit
0049 (0)87 31 32 57 30**

Dankbar, obwohl Corona-positiv!

Heute sitze ich da vor dem Computer, da ich Corona-positiv bin, zwar ohne Symptome, und erfreue mich trotzdem, dass ich nun über 20 Jahre trocken und manchmal auch etwas nüchtern geworden bin.

Als ich das Ergebnis des Tests bekommen habe, habe ich im ersten Moment mal für mich nur Sch... gesagt, doch ich sah auch gleichzeitig etwas Positives darin. Gott sei Dank habe ich keine Beschwerden, doch das kann noch kommen, waren sodann meine weiteren Gedanken. Jetzt lebe ich schon seit 8 Tagen in meinem Zimmer mit Bad, allein und zurückgezogen, und das Gute daran ist, dass ich endlich mal Ruhe geben muss und mich so auch innerlich herunterfahren kann.

Wegen der Corona-Vorschriften muss ich zudem meinen Betrieb ge-

schlossen halten und auch das ist für mich ein großes Glück. Ich bin also auch irgendwie dankbar, dass Corona mich zum Stillstand gebracht hat, denn ansonsten würde ich überall süchtig herumsuchen, wahrscheinlich auch nach der Zeit, die zu langsam vergeht, bis ich wieder meinen Betrieb aufmachen könnte.

Endlich finde ich nun Zeit, meine Papiersachen, die ich schon seit Jahren hinausgeschoben habe, zu sortieren. Dankbar bin ich jetzt auch für meine fleißigen Meetingsbesuche über Internet, denn sie haben mir beigebracht, mit solchen Situationen gelassener umzugehen.

Wenn ich zurückdenke, kann ich nur schwerlich verstehen, warum ich überall nach Ausgeglichenheit, Fülle, Zufriedenheit suchte, die ich jedoch nur

über den Alkohol finden konnte. Dass ein Leben ohne Alkohol zu einer solchen inneren Ruhe führen könnte, war für mich vorher und auch am Anfang meiner Trockenheit nicht vorstellbar und erst durch meine Trockenheit habe ich mir die meisten meiner Träume verwirklichen können. Unsinnige Wünsche und Vorstellungen sind dabei, Gott sei Dank, nicht in Erfüllung gegangen, denn solche hätten mich früher oder später wieder zu Fall gebracht. Heute merke ich erst, welchen Druck in mir so eine Haltung erzeugt hat.

Mit meinem Drang, hoch hinaus und immer mehr zu wollen, und wenn es auch nur in meinem Gedanken geschieht, würde ich in mir einen unheimlichen Druck erzeugen. Mit Alkohol dazu hätte ich sicherlich meine Ziele nie erreicht, denn zu hoch waren meine Erwartungen gesteckt.

Anderen zu zeigen, was ich besitze und wie tüchtig ich bin, das brauche ich also heute nicht mehr, denn es wäre ja alles nur Angeberei und ich könnte dabei wohl auch vor die Hunde gehen.

Ich verstehe und sehe heute viele Sachen von einer ganz anderen Seite aus. Ein Leben in Demut und so einfach wie möglich, auch wenn es nicht immer leicht ist, lässt mich meine innere Gefühlswelt spüren, nach der ich immer gesucht habe. Gottseidank ist es mir gelungen, zu verstehen, dass

dieses Streben nach Ruhm und Reichtum auf meine Art und Weise nur in den Abgrund geführt hätte. Gerade jetzt in Corona-Zeiten bin ich froh, einige Euro auf der hohen Kante und ein Dach über dem Kopf zu haben und ein Familienleben in Frieden zu führen und zu wissen, dass dies das Wichtigste ist.

Mein Enkel fragte mich kürzlich: Opa, bist du gesund? Ich musste lachen und auch das sind Momente, die man mit allem Reichtum nicht bezahlen kann – ja – es sind kleine Wunder, die ich heute spüre und auch leben kann. Gerade solche Erlebnisse geben mir Kraft und Dankbarkeit. All mein früheres Streben nach diesem unerreichbaren Etwas wäre aus meiner heutigen Sicht nie zu erreichen gewesen – und es ist auch ziemlich unwichtig geworden.

Sicherlich gibt es in meinen Leben nicht nur schöne Momente. Ich habe einen Betrieb, wo es auch nicht immer rund läuft, doch ich versuche, bei allen Problemen so gut als möglich gelassen zu bleiben.

Kürzlich ist es unserer AA-Gruppe gelungen, ein Videomeeting zu erstellen, das uns zusammenhält und uns weiterhin Kraft und Hoffnung gibt.

Dankbar bin ich auch, dass ich AA gefunden habe und bei AA geblieben bin, eine Tatsache, die ich mir heute nicht wirklich erklären kann.

Martin, Südtirol



Gewinner oder nur besserer Verlierer?

Was wäre mein heutiges Leben ohne Dankbarkeit? Dann würde ich vieles noch so erleben wie früherals ich trank. Undankbarkeit bzw. Selbstmitleid, Überheblichkeit bzw. Ich-Zentriertheit und der ewige unglückliche alte Film würde weiter laufen – „...ismus“, Alkoholismus ohne Alkohol, das tut echt weh.

Ich liebe diesen Ausspruch: „Gewinner oder nur besserer Verlierer?“ Das gibt zu denken. Ich möchte ein Gewinner werden. Was würde ich mir wünschen? Ein neues Leben voll unendlicher Möglichkeiten, so wie es Bill beschreibt (Wie Bill es sieht 8, S. 16) oder statt Totsaufen nur Entsagung vom Alkohol und Leiden – ein besserer Verlierer.

Unser 12-Schritte-Programm hat eine neue Lebenssichtweise und Lebensart entstehen lassen. Was habe ich mich gegen Dankbarkeit gewehrt. Eine Zumutung! Ich habe für mich festgestellt, wenn ich nur den Alkohol weglasse, entstehen einerseits Gedanken, die mich wie ferngesteuert wieder zum nächsten Getränk führen. Und andererseits muss ich meine Lebenseinstellung, meine Sicht der Realität, ändern, sonst bin ich über kurz oder lang wieder in der Forderung und es wird wieder alles schwarz und sinnlos.

Alkoholismus ist eine Wahrnehmungsstörung. Nicht nur, dass ich doppelt sehe, wenn ich besoffen bin. Auch

als ich trocken wurde, konnte ich meine Realität nicht so recht annehmen. Einerseits konnte ich nicht realisieren, wie kaputt ich schon war, andererseits war ich das Opfer. Als ich zu AA kam, hatte ich das „ASS“ (Arme-Sau-Syndrom). Meine Beziehung war gescheitert, ich hatte Geldprobleme und wenn ich meine Herkunftsfamilie anschaute, war ich das arme Opfer.

Neue Dankbarkeit

Schon recht bald habe ich am Anfang in AA die Empfehlung bekommen, eine Dankbarkeitsliste zu schreiben. Ich habe das echt als Zumutung empfunden. Ich war das Opfer und die Welt war böse. Wofür soll ich dankbar sein? Für die ganze Sch... da? Meine Widerstände haben sich dann ein bisschen gelegt. Ich habe dann immer wieder in den Meetings gehört, wenn ich nicht schlafen kann, weil alles so aussichtslos scheint, soll ich mir aufschreiben, wofür ich dankbar sein kann. Ich habe dann schön langsam ein bisschen was geschrieben. Dass ich jung zu AA gekommen bin und dass ich trocken bin und nicht beschädigt – zumindest körperlich nicht und nicht im Rollstuhl sitze. Irgendwann kam dann der Tag, da habe ich mich echt hingeworfen und begonnen zu schreiben. Irgendwie hat es mir gut getan. Ich habe dann auch einen Sponsor gefunden und der hat mir gelernt, bewusst auf meine Worte

zu achten. Früher waren meine meistverwendeten Worte: müssen, müssen, müssen ... Dann habe ich gelernt, dafür einzusetzen: dürfen, dürfen, dürfen ... Und mich auch der Dankbarkeit zuzuwenden. Hinschauen, schreiben und es immer wieder probieren. Das ist echt hilfreich. Ich musste es regelrecht lernen. Wenn ich das regelmäßig mache, dann fallen mir oft schon ein paar Dinge ein, die ich schon einmal aufgeschrieben habe und ich bekomme Bezug dazu.

Aktive Dankbarkeit

Durch das Üben entsteht auch eine Haltung der Dankbarkeit und ich lerne, Dinge anders wahrzunehmen als früher. Es gibt ja diese Geschichte mit dem halb vollen und dem halb leeren Glas. Früher hab ich immer alles nur halb leer erlebt. Durch die Dankbarkeitsliste sehe ich es plötzlich von der anderen Seite. Mein Alkoholismus sagt mir ja, was alles schiefgehen wird und was alles schlecht wird und prinzipiell alles Negative. Durch das Üben der Dankbarkeit merke ich, dass das langsam eine andere Richtung bekommt. Früher war das automatisch meine Haltung: „Das wird schiefgehen, oder: ich bin das Opfer, oder: alle sind gegen mich.“ Durch das Hinschauen und Schreiben merke ich, dass das eine positive Eigendynamik bekommt, die in jeder Lebenssituation sofort anfängt zu suchen, die

positiven Dinge aufzulisten. Ich erlebe heute einfach alles von einer anderen Seite. Mit dieser neuen Dankbarkeit muss ich einfach aktiv werden. Der praktische Versuch, die AA-Botschaft weiterzugeben, in allen Lebenslagen, bringt mir so viel.

Ich denke mir manchmal: „Gott sei Dank sind Bill und Bob nicht aus lauter Dankbarkeit, dass sie sich gefunden haben, den Rest ihres Lebens in der Bibliothek sitzen geblieben und haben weiter Kaffee getrunken.“ Sonst wäre nämlich keine AA entstanden. Das Blaue Buch berichtet, dass sie wie besessen gearbeitet haben mit anderen Alkoholikern. Das hat schon eine andere Qualität als nur beschaulich dankbar herumzusitzen. Bill hat ja auch geschrieben: „Glaube ohne Taten ist tot.“ Das erlebe ich auch so und durch das Aktivwerden komme ich zu den Mitmenschen und in die Liebe hinein. Aber am Anfang musste ich überhaupt einmal lernen, der Dankbarkeit in meinem Leben Raum zum Wachsen zu geben.

Gerade im Kontakt mit Neuen und Leuten, die mit dem AA-Programm nichts zu tun haben oder es noch nicht verwenden wollen, merke ich, wie weit verbreitet das Negative und das Jammern ist und wie gesegnet ich mit meiner Dankbarkeit bin. Es ist so, wie ich es früher oft erlebt habe: „Ich komme zu kurz, ich bin im Mangel, alle sind gegen mich.“ Nie war mir etwas recht.

Heute kann ich es oft spontan so erleben, dass ich dankbar bin für alles, was mir geschenkt wird und ich einfach froh bin, von allem genug zu haben. Wenn es gerade nicht so ist, so beginnt in mir automatisch etwas zu suchen und diese Dankbarkeitsliste zu schreiben, manchmal auch nur im Geiste. Aber jeder Versuch in diese Richtung wirkt.

Ich weiß noch gut, wie sich mein Leben früher angefühlt hat. Eine meiner Lieblingsbeschäftigungen war mit einer Schnapsflasche kettenrauchend beim Fenster hinter dem Vorhang zu sitzen und über eine sichere Selbst-

mordmethode nachzudenken. Wenn ich draußen im Hof jemanden lachen hörte, hätte ich am liebsten eine Bombe hinuntergeworfen, so erfüllt war ich von Verbitterung und Hass gegen die Menschheit. Durch die Dankbarkeit ist da vieles anders geworden. Durch die Dankbarkeit habe ich mich und mein Leben gern und in der Folge auch die anderen.

Danke fürs Lesen.
Habt eine wertvolle Zeit,

Christian, Alkoholiker

Mein kurzes Danke

Dankbarkeit – so wichtig, damit ich mich daran erinnere, was gut läuft. Wenn ich abends vor dem Einschlafen meine Dankbarkeitsliste im Kopf durchgehe, spüre ich oft Freude über die Erinnerungen vom Tag und herzliche Wertschätzung von schönen Dingen in

meinem Leben. Mit dieser abendlichen Routine trainiere ich sogar den Blick dafür, tagsüber Gutes eher wahrzunehmen. Das habe ich in AA gelernt. Für AAs Lektionen bin ich dankbar.

Sonja, Itzehoe

Dankbarkeit – wofür?

Ich heiße Klaus und bin ein Alkoholiker.

Dankbarkeit erinnert mich an meine erste Zeit in AA. Ein überwältigendes Gefühl, welches mich zeitweilig durchströmte, wenn ich trocken in meiner neuen Wohnung am Fenster stand und nach draußen blickte. Für mich war die gewonnene Trockenheit zeitweilig unbegreifbar. Es war meine erste Gruppe in Cuxhaven, die mich auf der einen Seite auf den Boden stellte und auf der anderen der Quell der Dankbarkeit und Wegweiser in die Zukunft war, ja, auch wenn es galt, das trockene Heute zu gestalten und zu bewahren. Was ist nun daraus im Laufe der Zeit, der vielen trockenen 24 Stunden ge-

für mich genauso unwahrscheinlich ist wie dauerhaftes Glücksgefühl. Das möchte ich auch gar nicht, da es eben nicht selbstverständlich ist, dieses trockene Leben selbstbestimmt führen zu dürfen. In vielen Lebenssituationen, auch in der aktuellen, bin ich für die Trockenheit sehr dankbar, da sie mich daran erinnert, dass ohne sie alles andere nichts ist. Ein Leben aus totaler Ausweglosigkeit hin zu verantwortungsvoller Selbstbestimmtheit ist eben nicht selbstverständlich. Es gilt manchmal, das ach so Wichtige, Heftische und angeblich Unaufschiebbare auszugrenzen und mich wieder an die Basis zu erinnern.

Wenn mir das gelingt oder auch nur der ernsthafte Versuch dazu unternommen wird, bleibt Zeit für die Dankbarkeit. Dankbarkeit entsteht bei mir nicht von selbst, sondern ist Ergebnis von Arbeit in den Schritten, die für mich schon lange nicht nur mein Leben mit AA beschreiben, sondern Fundament sind oder sein sollen. Manches gelingt mir da nicht und dann bringt mich das zuweilen in einen Status der Selbstvorwürfe oder Undankbarkeit. Das ist das klassische Zeichen, dass es wieder gilt, zurückzufinden, keine Experimente zu machen und die einfachen Wahrheiten zu akzeptieren und anzuwenden. Glücklicherweise bin ich hier, eine Gruppe zu haben und FreundInnen, die mich erden. Das soll meine schriftliche Wortmeldung zur Dankbarkeit sein.

Klaus, Aalen

Immer das richtige Rezept parat

Am Ende, ...

grantig, unzufrieden, angefressen, einsam, schuldig, in jedem Fall aggressiv, so kam ich, Ingrid, Alkoholikerin, zu meinem ersten Meeting! Selbstverständlich nicht freiwillig, sondern damit „die daheim“ Ruhe geben sollten! Den „Familiennamen“ Alkoholikerin nehme ich erst in den Mund, seit damals bei meinem ersten Meeting alle sagten, sie seien Alkoholikerinnen und Alkoholiker. Ich hatte schlagartig den Eindruck, das sei gar nicht mehr so schlimm! Es sei nur schlimm, nichts dagegen zu tun! Beeindruckt hat mich auch die Fröhlichkeit, die alle an den Tag legten, obwohl ich fand, dass ihre Geschichten gar keinen Anlass zum Lachen boten. Sie sahen das anders!

Danke für diesen trockenen Tag!

Es war erstaunlich! Nach Jahren fehlgeschlagener Versuche brachte ich es endlich fertig, einen Tag nach dem ande-

ren trocken zu bleiben! Bis heute weiß ich nicht, wie das funktionieren konnte! Ich war auch selbst so überrascht, dass ich über zwei Jahre lang Tage zählte, weil ich es nicht für möglich hielt, dass ich trocken durch den Tag kommen konnte! Auch mein Leben schien sich immer besser zu entwickeln, nur ich selbst wurde immer zorniger und aggressiver, ärgerte mich schon oft und viel über dieses, über mein verpatztes Leben! Wer schaut denn auch gerne auf einen Scherbenhaufen zurück! Da nützte es auch wenig, dass mir immer wieder gesagt wurde, dass etwas Gutes nur auf dem Humus der Vergangenheit wachsen konnte! Na gut, aber trotzdem war mein Humus „übelriechend“, unangenehm und ärgerlich! Gott sei Dank reagierte ich richtig: Ich vermehrte einfach die Frequenz meiner Meetings-Besuche! Damals war es möglich, zehnmal in der Woche ins Meeting zu gehen: sieben Abende, Sonntag vor-

mittags, und zwei englische Meetings jeweils zu Mittag! Die Besserung meines Befindens schien mir einfach zu langsam voranzuschreiten!

Diese Dankbarkeitsliste!

Es kam der Sommer, wo ich mindestens sieben Mal pro Woche in den Meetings war, und drei Wochen lang, also mindestens einundzwanzig Mal hintereinander, kamen der Dritte oder Elfte Schritt dran (die mochte ich ja gar nicht, weil sie sich so sehr um Gott rankten!), dabei war weder März noch November! Nach diesen drei Wochen war ich bereit, anzunehmen, dass das ein Hinweis für mich sei! Vielleicht sollte ich mich mal darum kümmern, eine Höhere Kraft zu suchen. Die meisten in meinem Stammmeeting hatten ja einen persönlichen, liebenden Gott! Das machte mich schon neidig!

Wie immer sprach ich auch dieses Problem, nämlich, dass ich mich nun auf

die Suche nach einer Höheren Macht machen wollte, im Meeting an. Gott sei Dank! Ratschläge gibt es ja nicht in AA, aber ich habe doch herausgehört, dass eine Dankbarkeitsliste nicht nur gemütsaufhellend wirkt, sondern auch eine Möglichkeit ist, seine HM (Höhere Macht) zu finden. Die Liste war anfangs recht kurz, nicht viel drauf, außer dass ich dankbar war, nicht mehr trinken zu müssen! Erst über Monate kamen immer mehr Punkte und Eintragungen dazu, am Ende war sie unglaublich lang!

Danke für Freude und Lernaufgaben

Wenn ich regelmäßig und oft ins Meeting gehe, dann färbt das Programm automatisch auf mich ab! Nicht umsonst verordnen die Richter in den USA, dass Autofahrer, die betrunken gefahren sind, in 90 Tagen 90 Meetings mitmachen müssen. Da brauche ich mich gegen die Einflüsse des Programms



gar nicht zu wehren! Und so geschah es denn auch, dass ich nicht nur eine Höhere Kraft fand (eher sie mich!), sondern auch ausgiebige Lebensfreude! Unser 12-Schritte-Programm scheint in allen Fällen weiterzuhelfen, wenn ich es verstehe, damit zu leben! Auch von den Traditionen (Einigkeit, Hauptaufgabe, betraute Diener, Anonymität, Prinzipien über Persönliches, ...) kann ich persönlich viel lernen. Am besten helfen mir immer wieder das Gelassenheitsgebet und das Leben im Heute! Wo wäre ich, wenn ich mir nicht immer wieder in den misslichen Situationen sagen könnte, dass auch diese Unbill an mir vorüberziehen wird! Im Meeting habe ich begriffen, dass die Sonne immer scheint, manchmal halt hinter den Wolken! Jeden Morgen fängt ja wieder ein neuer Tag, fangen neue 24 Stunden an! Während meiner ersten sechs Jahre habe ich vier nahe männliche Verwandte verloren – trotzdem musste ich nicht wieder zum Alkohol greifen! Das sind die Wunder in AA! Ich lernte doch auch, dass das Leben keine „Wünsch-Dir-was“ Sendung ist. Es besteht aus Höhen und Tiefen, aus Gutem und Bösem, auf Freude und Leid. Leben enthält alles! Leben ist Veränderung, ob uns das passt oder nicht!

Danke für diesen neuen Morgen

Ich war schon immer auf Sicherheit bedacht! Früher musste jederzeit ge-

nügend Alkohol eingelagert sein, damit ich durch den Tag und besonders durch das Wochenende kam. Heutzutage bitte ich immer wieder um einen trockenen Tag und dass ich meinen Willen abgeben kann. Zweiteres fällt mir oft sehr schwer! Meine Lösung? Ich beende meinen Tag immer mit: „Lieber Gott, ich leg mich nieder, wenn Du mich brauchst, dann weck mich wieder!“ Mein Morgen beginnt dann als Folge meines Abendgebets mit: „Guten Morgen! Also, was haben WIR denn heute so vor?“ Auf diese Weise kann ich den neuen Morgen schon mit dem 3. Schritt beginnen! Ich verliere ihn während des Tages schon öfter aus den Augen, aber irgendwie erinnere ich mich doch mehrmals daran, dass es nicht MEIN Wille sein MUSS!

Immer, wenn ich bemerke, dass ich „unrund“ laufe, wenn mir Gedanken über den Kopf wachsen, wenn sich in meinem Kopf ein Tornado zusammenbraut, wenn ich unzufrieden bin, wenn ich zu werten, kritisieren und nörgeln beginne, ... fällt mir die Dankbarkeitsliste ein! Gewöhnlich bringe ich es auch fertig, gleich mit dem Schreiben zu beginnen! Das hilft immer! Sie wirkt wie ein Kaleidoskop! Plötzlich sieht alles wieder anders aus! Ich wünsche euch ebenso, dass ihr immer das rechte „Rezept“ parat habt!

Ingrid, Wien

Die „Arme-Sau-Badewanne“

Hier ist Luisa, ich bin eine Alkoholikerin, awa: aufstehen, waschen, anziehen habe ich bei AA gelernt. Dann Kaffee trinken und Onlinemeeting, gehört für mich jeden Morgen dazu. Doch jetzt, in Zeiten von Corona, fällt mir das immer schwerer. Für was, für wen? Ich lebe alleine, darf meinen Beruf gerade nicht ausüben, mir fehlen meine Gäste. Es ist so totenstill im Haus, nur mein Rabe Kasimir will sein morgendliches Brot. Sogar meine Kostgängerkatze, eine verwilderte, sehr scheue Katze, meidet mich seit ein paar Tagen, hat wohl eine bessere Futterstelle gefunden. Die Angst vor dem langen Winter schlägt über mir zusammen, kann ich das alles meistern? Warum also aufstehen? Viel lieber bade ich in meiner „Arme-Sau-Badewanne“.

Dankbar sein?

Doch dann im Meeting das Wort „Dankbarkeit“. Ich mache eine Liste: Was habe ich – wofür kann ich dankbar sein? Und was fehlt mir? Ja, mir fehlen vor allem die sozialen Kontakte, aber nachdem das Virus nun auch sehr intensiv bei uns wütet, bin ich lieber vorsichtig. Sogar der Postbote legt die Post nur noch vor die Haustüre. Kein kurzes Schwätzchen mehr, kein griß di, es fehlt mir. Meine Familie schont mich und bleibt mir fern. Dankbar sein? Natürlich, alle nehmen Rücksicht auf mich. Lieber ein paar Wochen einsam als tot. Dankbar sein? Ja, da fällt mir viel ein. Ich habe eine warme Wohnung, genug Heizmaterial. Öl bekam ich durch

eine Sammelbestellung einer Nachbarin zum günstigsten Preis. Sie hat an mich gedacht, heute kostet es schon das Doppelte. Das ist doch auch ein Grund zur Dankbarkeit. Ich habe genug zu essen und zu trinken. Alkohol brauche ich keinen mehr besorgen, das fällt schon weg. Im äußersten Notfall trinke ich unser Wasser aus der Leitung, es hat Trinkqualität. Kaffee ist genug da. Der Gefrierschrank ist voll und sollte eh mal ausgemistet werden. Und vor allem ich bin gesund. Zwar knackt es schon überall, bin im knackigen Alter, aber viele leben schon nicht mehr oder ihr Geist ist ihnen vorausgegangen. Mein Kopf kann noch klar denken, auch ein kleines Wunder nach dem langen Alkoholabusus. Ich habe mit keinem Streit, lasse allen ihrs, überlege, was meins ist und was ich an meine Höhere Macht abgebe. Ich habe viele FreundInnen durch mein Onlinemeeting, durfte durch dieses trocken werden und trocken bleiben. Die verschiedenen Tagesmeditationen helfen mir immer. Komischerweise kommen immer genau die, die ich gerade brauche. Ich habe so viel, warum jammere ich auf hohem Niveau und bemitleide mich selbst? In einem Lied von Iria heißt es: „Arsch hoch und auf die Füße, das lässt der Krise die Luft ausgehen“.

Ja, dann jetzt mal ganz schnell den Stöpsel aus der „Arme-Sau-Badewanne“ gezogen und auf geht´s – pack mer´s!

Luisa, Oberstdorf

Der zerfetzte Mantel

Während ich, Eberhard und Alkoholiker, diesen Beitrag verfasse, liegt vor mir auf dem Schreibtisch nahe der Fensterbank meine Katze Fipsi, döst vor sich hin und verbreitet Harmonie. Es ist ein grauer Dezemberrnacht, der Apfelbaum vor dem Fenster hat sein Laub verloren, zwei einsame braune Äpfel hängen noch in den Zweigen. Die Heizung verbreitet wohlige Wärme, die wichtigsten Arbeiten für den Tag sind erledigt, am Abend werde ich noch ins Meeting gehen.

Warum erzähle ich euch das? Weil diese Wahrnehmungen zum Monatsthema Dankbarkeit passen. Denn in meiner nassen Zeit hätte mich der Apfelbaum nicht gekümmert und der Heizung hätte ich nur Beachtung geschenkt, wenn sie kaputtgegangen wäre. Katzen mögen den Geruch von Alkohol nicht und auch nicht die tap-sigen Bewegungen des Betrunkenen. Sie fauchen einen dann an oder ziehen sich zurück. So habe ich es erfahren, als ich noch trank. Einen solch schönen Anblick wie jetzt gerade, wo das Kätzchen vertrauensvoll unmittelbar neben mir schläft und sich durch das Klicken der Tastatur nicht stören lässt, hätte ich als nasser Alkoholiker nicht erleben können.

Als nasser Alkoholiker hegte ich viele Illusionen bis hin zu Allmachtsphantasien. Große Leistungen wollte ich vollbringen, die in die Geschichte

eingehen sollten. Ich beschäftigte mich mit den Biographien von Nobelpreisträgern. Der Alkohol beflügelte mich in solchen Studien. Die Kleinigkeiten des Alltags – unbezahlte Rechnungen, schmutziges Geschirr, ungebügelte Hemden – ignorierte ich geflissentlich. War ich gezwungen, mich damit zu befassen, dämpfte der Alkohol den Unmut und noch manches andere. Für die Schönheiten des Alltags hatte ich keinen Blick mehr.

Der Philosoph Baruch de Spinoza aus dem 17. Jahrhundert, den ich erst in meiner trockenen Zeit kennen- und lieben lernte, hängte an die Wand gegenüber seinem Schreibtisch seinen zerfetzten Mantel auf. Spinoza war im Winter 1656 nur knapp einem Attentat auf sein Leben entkommen. Der dicke Mantel hatte den Dolch des Mörders abgelenkt. Der Mantel erinnerte Spinoza jedes Mal, wenn er den Blick hob, an die grauenhafte Erfahrung. Doch diese Erinnerung weckte in ihm das Gefühl der Dankbarkeit, am Leben zu sein. Wie 250 Jahre nach ihm Bill und Bob empfahl auch Spinoza die Dankbarkeit als ein Heilmittel gegen Groll, Enttäuschungen und Bitternisse aller Art.

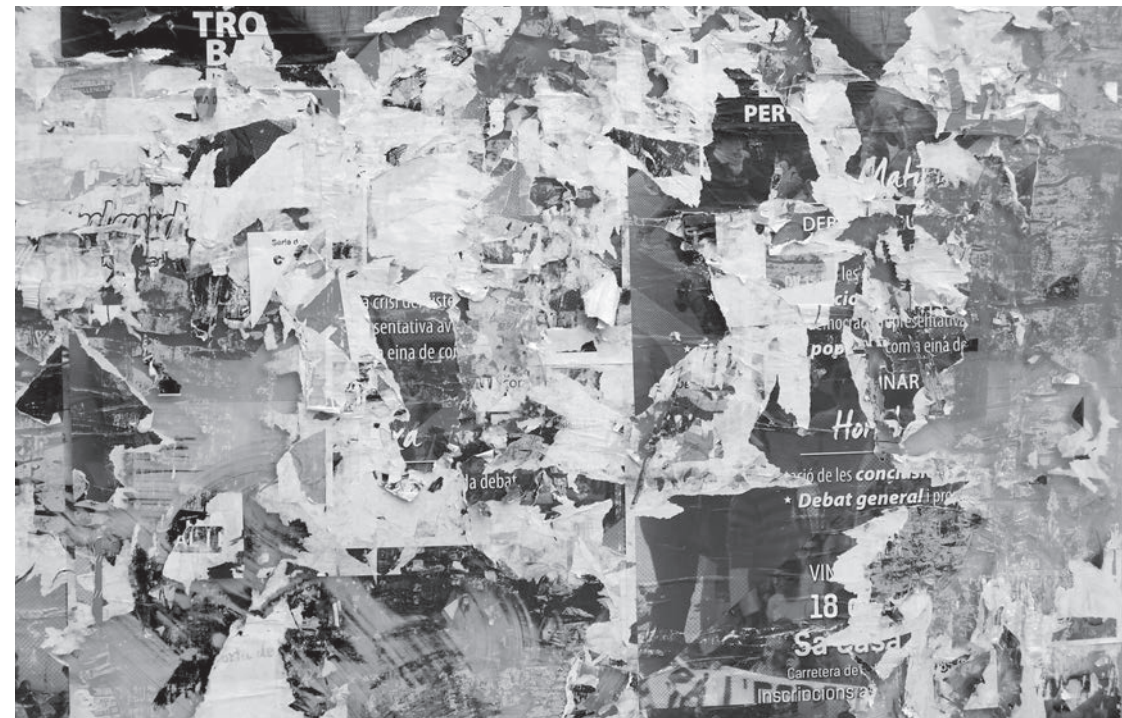
Wo ist mein zerfetzter Mantel, fragte ich mich, als ich diese Geschichte las. Auch ich bin dank meiner Kapitulation dem Tod im Suff entronnen. Eine meiner geschätzten AA-Weisheiten lautet: Wenn dein Tag schiefgeht, wenn du

nur Mängel und Unglück in deiner Tagesbilanz feststellst, so hast du, sofern du trocken geblieben bist, mindestens 51 % des Tages auf der Plus-Seite. Es war dann nicht alles schlecht. Ich sehe es nur nicht. Aus der nassen Zeit habe ich immer noch einen getrübten Blick für die vielen kleinen Dinge des Alltags, die ich dankbar registrieren sollte. Zu leicht vergesse ich das große Glück, nicht mehr trinken zu müssen.

Mein zerfetzter Mantel sind gerade der Apfelbaum, die funktionierende Heizung, die schlafende Katze. Zwischen ihr und dem Fenster zum Garten hinaus, auf der Fensterbank über der Heizung, steht in Form eines aufge-

schlagenen Buches auf einem Messingständer unser Gelassenheitsspruch. Das ist ein Geschenk von Freundinnen und Freunden aus der IG Ost. All dies erinnert mich daran, wie dankbar ich dafür sein darf, zu leben, einen klaren Blick zu haben und mich an diesen scheinbaren Kleinigkeiten zu erfreuen. Ich bin dankbar für das wunderbare AA-Programm und für die vielen lieben Menschen in AA, die ich Freundinnen und Freunde nennen darf. Diese Dankbarkeit hält gewöhnlich ein paar Stunden vor. Dann suche ich mir wieder meinen Mantel.

Eberhard, Bad Breisig



Dankbarkeit prägt mein Leben

Mit den fünf Buchstaben DANKE ist so viel verbunden, dass ich mehr als nur ein paar Zeilen schreiben könnte – ein ganzes Buch!

Das erste „DANKE“ verbinde ich mit dem Mut, endlich meinen Beitrag für das AA-DACH zu leisten. Wolfi's Text „Aus der Redaktion“ (AA-DACH 12/2020) hat mich daran erinnert, dass ich ihm beim letzten Treffen in Lichtenturn versprochen habe, einmal für das AA-DACH zu schreiben. Aber ihr wisst alle, wie das mit dem „Morgen fange ich damit an“ ist!

Das zweite „DANKE“ für das erste AA-Meeting in Kitzingen vor 17 Jahren, verbunden mit einer seither währenden Trockenheit – nach mehr als 40 Jahren Abhängigkeit vom Alkohol.

„So wie die Meetingsteilnehmer will ich auch werden!“ Als so genannter „Spätentwickler“ (mit 18 Jahren bin ich noch einmal 20 cm gewachsen) wollte ich sein wie meine gleichaltrigen Klassenkameraden: Raucher, Biertrinker, „Weiberhelden“, und habe deshalb das Rauchen und Biertrinken in relativ kurzer Zeit gelernt. Zum „Weiberhelden“ musste ich Gott sei Dank nicht auch noch werden. Das Rauchen konnte ich in den 90er-Jahren aufgeben. Ende meiner Saufzeit (1. Schritt) war im ersten Meeting mit Beginn meines Rentenalters.

Das dritte „DANKE“ für meine bis heute bestehende aktive Verbunden-

heit mit dem 12-Schritte-Programm und die wachsende Freiheit gemäß den 12 Versprechen.

Das vierte „DANKE“ an all die Menschen, die ich bei AA kennenlernen durfte und zu denen ich noch heute Kontakt pflegen darf.

Das fünfte „DANKE“ für den Genesungs- und Lernprozess, der mich in den vergangenen 17 Jahren vom „Verrückten und Besessenen“ zu dem gemacht hat, was ich heute bin! Ich lebe, ich nehme aktiv am Leben teil, ich lebe im Heute, ich habe Freunde, ich habe eine Familie mit Kindern und Enkeln, ich bin soweit gesund und mit fast 80 Jahren immer noch neugierig auf das, was das weitere Leben für mich bereithält.

Ihr seht, dass fast jeder Satz mit „Danke“ verbunden ist und es daher keiner weiteren „Nummerierung“ bedarf.

Zu Beginn meiner Trockenheit in AA fand ich Zugang zur „freiwilligen Bergbauernhilfe“ in Südtirol und damit über AA in Brixen und das Mittwochs-Meeting in Bruneck einen riesigen Schritt zum spirituellen Verständnis des AA-Programms. Auf der Suche nach der Höheren Kraft oder „Gott, wie ich ihn verstehe“ haben mich die Texte von Alfons und der umgeschriebene Kreuzweg nach „Heilig Geist“ von AA-Freund Reinhold begleitet.

Unter dem Motto „Herrgott ich dank“, dass ich Dank sagen kann“ (Zitat von Reinhold) will ich meine spirituel-



le Veränderung im Leben mit AA beschreiben:

Im ersten Meeting vom „Nicht-Alkoholiker“ zum bekennenden Alkoholiker – ich heiße Adolf und bin Alkoholiker. Ich bin krank, ich bin machtlos gegenüber dem Alkohol und kann mein Leben nicht mehr meistern. Nur für heute muss ich das erste Glas stehen lassen und nicht gleich denken für das ganze Leben!

Im ersten und zweiten Jahr: Zuhören, dienen, selbst meine Probleme mit anderen teilen, Literatur lesen und darüber diskutieren. In den nächsten ca. fünf Jahren im 12. Schritt aktiv sein, Öffentlichkeitsarbeit und Besuch von unterschiedlichsten Meetings. Dabei vergleiche ich mich immer noch in den Erfolgsstrategien mit anderen AA-Freunden. Mit zunehmender AA-Zugehörigkeit hört dieses Vergleichen auf und die

Dankbarkeit über unsere Anonymität „Wir sind alle gleich und begegnen uns auf Augenhöhe“ wächst stetig. Ich verstehe mit gelassener Dankbarkeit, was es bedeutet, Prinzipien über Personen zu stellen.

Jetzt endlich kann ich dankbar sein – ohne Selbstlob oder Vergleich mit anderen – im 12. Schritt tätig sein zu dürfen und als Ansprechpartner von Vereinen, Firmen oder Behörden empfohlen zu werden. Mit jedem Gespräch, das einen Betroffenen auf AA aufmerksam macht und zu uns führt, freue ich mich über den Fortschritt, mit dem der Neue sich in unser Programm einlebt.

Ich danke, dass ich diesen Beitrag schreiben konnte und hoffe, damit meine Schreibfaulheit überwunden zu haben.

Adolf, Alkoholiker, Kitzingen/Bruneck

Freudvolle Dankbarkeit

Als ich die Worte „freudvolle Dankbarkeit“ gelesen habe, musste ich lächeln. Genauso ist es bei mir, ich freue mich über meine Dankbarkeit.

Rückblickend bin ich sehr nachdenklich geworden. Als Kind bin ich einem Elternhaus aufgewachsen, in dem mir von meinen Großeltern und auch von meinem Vater viele Wünsche erfüllt wurden. Heute kann ich sehen, dass meine Mutter viel zurückhaltender diesbezüglich war und weiß (heute), dass es besser für mich war. Auch als Teenager dachte ich, dass es immer so weitergeht.

Als ich mit 18 Jahren von zu Hause ausgezogen bin, hatte ich eine abgeschlossene Berufsausbildung, konnte mir eine kleine Wohnung bezahlen und für mich sorgen, jedoch musste ich mit meinem Geld auskommen. Da war dann manchmal noch „viel Monat und wenig Geld“. Mir wurde in meinem Elternhaus nicht vermittelt, mit Geld sparsam umzugehen, ich musste es mühsam lernen.

Mit knapp zwanzig Jahren bin ich dann nach Braunschweig und kam auch hier in ein Umfeld, in dem Geld kein Problem war. Des Weiteren waren die (vermeintlichen) Äußerlichkeiten alle vorhanden. Haus, Garten, Auto, Motorrad, Tiere etc. Ich war jedoch permanent überfordert, und als eine Bekannte mir eine Tablette mit der Bemerkung „Da kannst du gut mit arbeiten und brauchst wenig Schlaf“ anbot, habe ich

zugriffen. Durch dieses Aufputschmittel bekam ich den Haushalt, die Versorgung der Tiere, die Abrechnungen für die Gaststätten etc. alles prima und schnell erledigt. Ich brauchte jedoch immer mehr von diesen Tabletten und auch mein Verhalten änderte sich dadurch. Vorrangig habe ich immer darauf geachtet, dass der Nachschub geregelt war. Mit der Zeit konnte ich auch die (vermeintlichen) Annehmlichkeiten nicht mehr genießen.

Nach einem körperlichen Zusammenbruch durch Gewalttätigkeit meines damaligen Partners bin ich 1981 nach Köln zurückgekommen. Ich habe dann sofort in meinem Beruf als Einzelhandelskauffrau wieder angefangen zu arbeiten. Die Aufputschmittel waren nicht mehr greifbar und ich fing an, Alkohol zu trinken. Abends, wenn ich von der Arbeit kam, zur Entspannung und damit konnte ich auch den Haushalt wunderbar schnell erledigen und auch hier wurde es immer mehr. 1987 war ich soweit, dass ich nicht mehr konzentriert lesen und arbeiten konnte.

Ich habe zwar 1985 noch eine Umschulung zur Industriekauffrau gemacht und vor der Prüfung ein halbes Jahr nicht getrunken, als ich jedoch die Prüfung geschafft hatte, ging alles wieder von vorne los. Im Oktober 1987 bin ich zu AA in Köln gekommen. Jedoch meine Kapitulation vor dem Alkohol war erst am 26. Juni 1988.

Als der Alkoholnebel aus meinem Kopf verschwunden war, konnte ich mein nasses Leben realistisch sehen und welche Chance mir geboten wurde, mein Leben trocken und clean neu auszurichten.

Ich wurde dankbar, dass ich die oft lebensbedrohlichen Situationen in meiner nassen Zeit überleben durfte. Heute weiß ich, dass Gott mich immer getragen hat.

MEIN Weg war in AA. Nach sieben Jahren Trockenheit bin ich in eine ambulante Therapie bezüglich meines Verhaltens und auch meines Missbrauchs in der Kindheit (mit sieben Jahren). Ich hatte eine tolle Therapeutin und sie war auch sehr angetan von meinem Weg in AA. Dieser Weg in und mit AA hält bis heute an.

Meine Dankbarkeit hat heute hauptsächlich mit meiner zufriedenen Trockenheit, meiner Gesundheit und meiner geschenkten Lebensqualität zu tun. Ich durfte mit 54 Jahren meinen wunderbaren Mann in einem AA-Meeting kennenlernen und heute, nach über sechzehn Jahren, kann ich noch immer sagen, dass ich verliebt bin bzw. lieben kann und darf. Auch konnte ich von meinem Mann lernen, besser mit meinem Geld umzugehen und mir ein Sparkonto anzulegen. Dies kam zwar spät, jedoch nicht zu spät. Heute kann ich sehen, dass auch Sparen Spaß machen kann.

Aus dieser Dankbarkeit gebe ich gerne die Botschaft von AA weiter, im Meeting, in Seminaren, in Sponsorschaft und auch bei Arbeitskolleginnen, welche bezüglich des Alkohols Hilfe möchten.

Für mich ist der Rückblick genauso wichtig wie es wichtig für mich ist, im HEUTE zu leben. In unserer Literatur steht geschrieben zu schauen, WIE ES WAR und WIE ES HEUTE IST. Meine Vergangenheit hat mich zu den AA-Tischen gebracht und die Gegenwart lässt mich bleiben, weil ich mir weiterhin eine gute Zukunft wünsche.

Für euch alle Gottes reichen Segen und immer gute 24 Stunden,

*Marlinde, Alkoholikerin
und mehrfach süchtig, Köln*

Unsere korrekte **Anschrift** lautet:

Anonyme Alkoholiker
Redaktion „AA-DACH“
Postfach 11 51 – D-84122
Dingolfing

[AA-redaktion@
anonyme-alkoholiker.de](mailto:AA-redaktion@anonyme-alkoholiker.de)

Meine Haltung gegenüber der Dankbarkeit

In meinen frühen AA-Jahren hatte ich damit Probleme, eine Haltung zur Dankbarkeit gegenüber meinem Leben und meinen Umständen zu entwickeln. Ich war oft depressiv und war körperlich sehr angeschlagen. Diese Tatsache hat meinen Standpunkt stark beeinflusst. Viele in AA sagten, sie seien „glücklich, fröhlich und frei“. Das kann viel einfacher gesagt werden, wenn man gesund ist und das Leben wieder gut läuft.

Ich konnte das nicht von mir behaupten und ich dachte, dass ich was falsch machen würde. Ich zäumte das Pferd verkehrt auf, denn ich dachte, dass meine spirituellen Bemühungen eine Garantie für Gelassenheit und zum Glückselbst sein. Im Gegenteil – ein erhebliches Maß an spirituellem Wachstum scheint durch das Erleben von Leiden und Widrigkeiten zustande zu kommen.

Der Heilige Franziskus von Assisi ist ein bekanntes Beispiel für dieses Phänomen. Das Elfte-Schritt-Gebet wird von vielen AA-Freunden benutzt und auch daraus zitiert. Dies führt zu der Vorstellung, dass ich das Leben oft nur schätzen kann, wenn ich aus der „dunklen Nacht meiner Seele“ heraustrete. Meistens haben meine schlimmen Erfahrungen zu neuen Werten geführt und sind ein Grund dafür, dass ich anderen Freunden meine Unterstützung anbiete und sie nicht ablehne. Ich war

schon öfter unglücklich, aber dennoch dankbar, dass ich nicht mehr den Zustand der Hilflosigkeit hatte wie in meiner Saufzeit. Ich hatte Hochs und Tiefs am Anfang meiner Nüchternheit, aber ich erfreute mich am Leben und an der Natur.

Ich bin wirklich dankbar für bestimmte Dinge in meinem Leben und auch gegenüber bestimmten Menschen, die mir Liebe und Unterstützung gegeben haben. Aber ich bin nicht glücklich über das Leiden, das ich erlitten und die Not, die ich über mein Leben empfunden habe. Ich kann das Wachstum auf einer persönlichen Ebene sehen – aufgrund der Schwierigkeiten, die ich durchgemacht habe. Aber ich kann nicht ehrlich sagen, dass ich dafür Dankbarkeit empfinde. Einige kultivieren die Dankbarkeit, weil es helfen kann, bestimmte Umstände zu entschärfen. Die muss natürlich ehrlich sein und nicht nur eine Strategie, um Dinge zu leugnen, für die ich mich undankbar und unglücklich fühle. Es ist doch normal, wenn ich mich über negative, schmerzhaft Dinge im Leben unglücklich fühle. Nachdem ich mich in Bezug zu den Umständen, über die ich unglücklich bin, gestellt und mich ehrlich gemacht habe, kann ich mich entscheiden, mich auf die Dinge im Leben zu konzentrieren, für die ich wirklich dankbar bin.

Ich möchte heute positiv denken und mich der Realität des Lebens stellen.

Wenn ich mich meinen Schwierigkeiten stelle und sie akzeptiere, ist es hilfreich, mich darauf zu konzentrieren, wie ich mir selbst helfen kann. Ich bin überzeugt, dass ich in diesem Sinn positiv bin, mein Leiden zu lindern, ohne es zu leugnen.

Dankbarkeit für die guten Dinge im Leben ist eine Tugend. Ich vermeide aber, andere zu kritisieren, die sich undankbar und unglücklich fühlen. Wenn ich andere darauf hinweise, „positiver zu sein“ oder dass sie „dankbar sein sollten für das, was sie haben“, dann kann es sein, dass ich mich selbst unwohl fühle. Ich komme mit meinen eigenen Gefühlen nicht klar und versuche daher, den anderen ihre Gefühle zu verweigern. In der Genesung kann ich mich durch Spiritualität ermutigen, meine negativen Gefühle abzulegen und zu vermeiden. Dieses Vorgehen kann aber auch zu einer ungesunden Unterdrückung führen. Ein Freund sagte einmal, das sei ein „spirituelles Umgehen“, ein Abwehrmechanismus, der vom Ego eingesetzt wird, um so mein Selbstgefühl zu schützen. Ich kann nur gesund werden, wenn ich meine negativen Gefühle erkennen und verarbeiten kann. Das führt natürlich auch zu einer gewissen Dankbarkeit, die aufrichtig sein sollte. Es ist zweischneidig, wenn ich sage: „Ich bin dankbar“, aber ich die Dankbarkeit nicht fühle. Die Qualität der Dankbarkeit ist entscheidend für ihre wohltuende Kraft.

Regelmäßiges Nachdenken über das, was ich im Leben bekommen habe, erhöht eine bewusste Wertschätzung und verhindert, dass alles selbstverständlich ist. Das muss aber alles vom Herzen her kommen und nicht durch eine Kopfübung. Ich werde ständig daran erinnert, dass der beste Weg für mich darin besteht, dass ich das, was ich im Herzen fühle, an andere weitergeben kann. Das kann ich also ruhig als „in Dankbarkeit leben“ bezeichnen und es ist auch ein Kernprinzip unserer 12 Schritte. Ich kann anderen nur das geben, was mich selber frei gemacht hat. Obwohl es bei bestimmten Aspekten in meinem Leben oft schwierig ist, Dankbarkeit zu empfinden, liegt es doch in meinem eigenen Interesse und auch im Interesse anderer, die Tugend der Dankbarkeit authentisch zu praktizieren und mich auf Dinge im Leben zu konzentrieren, für die ich wirklich sehr dankbar bin.

In Dankbarkeit,
Dietmar H., Neckarsulm

**Ein Jahresabonnement von
DACH kostet 30 Euro!**

(zuzüglich Porto)

**Das wäre doch ein gutes Geschenk
für jemanden in deinem Umfeld!**

Dankbar die Zukunft annehmen

Dankbarkeit ist ein positives Gefühl. Man kann dem Göttlichen, den Menschen oder dem Sein gegenüber dankbar sein. Es ist der Schlüssel zum Glück und zu einem erfüllten Leben. Dankbarkeit gehört zu den Schulden, die jeder Mensch hat, aber nur wenige tragen sie ab.

Diese Erkenntnis erlange ich durch meine Inventuren, zeigen sie mir doch auf, was ich verbockt oder gut gemacht habe.

Dankbarkeit ist kein Reuebekenntnis, sondern zeigt mir auf, wo mir etwas gegenüber den Mitmenschen fehlt. Dankbar für die Sorgen, Lasten, Treue, Hilfe – einfach alles, was mir das Leben schenkt, bedarf der Dankbarkeit.

Nicht die Glücklichen sind dankbar, es sind die Dankbaren, die glücklich sind. In meiner Kindheit wurde mir eingeprägt, „danke“ oder „bitte“ zu sagen. Hatte ich es mal vergessen, so wurde direkt nach dem Zauberwort gefragt.

Es handelt sich mit Sicherheit um keine Worthülsen, sondern es verbirgt sich dahinter eine Haltung. Ich nenne es Authentizität.

Dankbarkeit darf ich nicht nur fühlen, sondern ich muss auch lernen, sie aus-

zudrücken. Hinter der Dankbarkeit steckt die positive Wertschätzung eines Zustandes. Dankbarkeit kann man vergleichen mit einer Liebeserklärung an das Leben. Wenn ich mir immer bewusst bin, wofür ich dankbar sein kann, dann macht sich ein tiefes Gefühl der inneren Zufriedenheit breit.

Wenn ich jedoch alles für selbstverständlich halte, fixiere ich mich darauf, immer weiter nach materieller oder seelischer Erfüllung zu streben.

Das zermürbt auf Dauer und macht unglücklich, da das optimale Ziel nie erreicht wird.

Wofür bin ich dankbar? Heute!! Ich bin dankbar, dass ich lebe. Das Wichtigste aber in meinem Leben ist, das Vergangene beiseite zu legen und die Zukunft anzunehmen. Ich erlebe die Frage an die Dankbarkeit mit vollen Zügen, schult sie mich doch im Blick auf die Dinge, für die ich dankbar bin oder sein sollte.

Habt gute 24 Stunden und ein gesegnetes neues Jahr 2021.

Lutz, Borken

Dankbarkeit – nur Formsache oder ein Gefühl?

Ja, die Sache mit der Dankbarkeit habe ich schon gehört, als ich ein kleines Kind war. Ich solle doch dankbar sein, da es mir ja gut gehe. Dann folgte immer eine Aufzählung dessen, was ich doch alles hätte, doch mein Blick war stets auf das Defizit gerichtet, nämlich was ich alles noch gerne hätte bzw. bräuchte.

Als Jugendlicher lernte ich, „Danke“ zu sagen, wie es sich gehört. Wenn man etwas bekommen hat, bedankt man sich dafür, so einfach ist das. Innerlich war mir dies oft zuwider, dennoch sagte ich immer brav „Danke“. In meinen Gedanken jedoch entstand oft eine Ablehnung, allzu oft dachte ich mir, wenn ich etwas geschenkt bekommen habe, dies kannst du gerne behalten. Auch wenn ich als junger Erwachsener Geld geschenkt bekam, hatte ich diese innere Ablehnung, es war mir dies alles oft unangenehm. Gesagt habe ich dies jedoch niemandem oder gar darüber mit jemandem gesprochen, nein, das habe ich nie! Innerlich habe ich dieses Gefühl einfach ausgehalten, ja, und der Alkohol

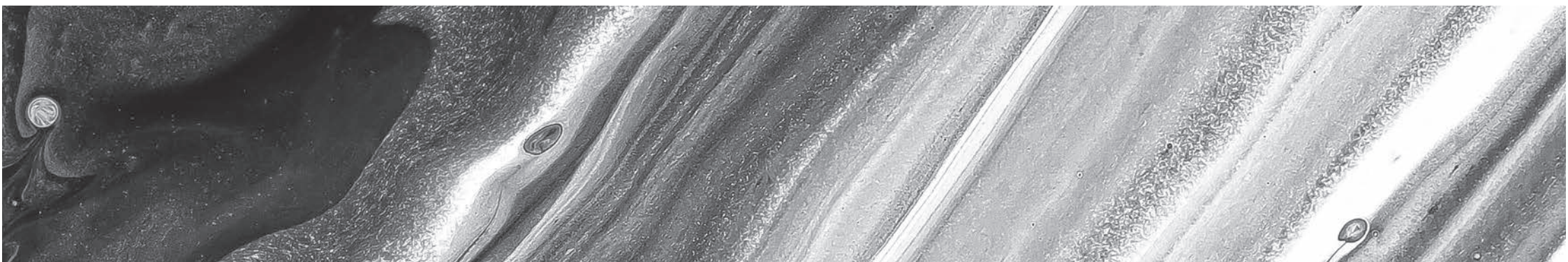
hat mir dabei oft geholfen, dies zu ertragen, zu verdrängen und nicht wahrhaben zu wollen. In meiner „Hard-Core-Zeit“ häuften sich diese negativen Gefühle in unerträglichem Maß. Viele Gründe kamen zusammen und ich durfte kapitulieren.

In meiner trockenen Zeit lerne ich dann, dass Dankbarkeit auch ein schönes Gefühl ist, ein sehr wunderschönes und sehr reiches Gefühl.

Leider habe ich noch immer selten Zugang zu diesem Gefühl, aber ich weiß, dass es existiert, sich schön anfühlt und ich es öfter fühlen möchte. Es liegen jedoch Welten zwischen der Form und dem Gefühl, ein Unterschied wie Himmel und Hölle. Viel zu lange war ich dabei in der Hölle gewesen.

Euch allen in der der AA-Gemeinschaft ein großes Dankeschön.

Ricky, Wiesloch



Vom Türöffner zur Dankbarkeit

Jedes Jahr am 21. Mai erinnert mich der Tagesspruch aus „Heute – Gedanken zum Tag“ an meine Dankbarkeitsliste, welche ich mir am Anfang der Trockenheit erstellt habe und die laufend aktualisiert wird (Update).

In dieser Liste steht unter anderem, dass ich sehr dankbar dafür bin, dass mein Trinkzwang wie durch ein Wunder plötzlich verschwunden ist. Vierzig Jahre war ich vorher Gefangener des Alkohols gewesen. Am 16. 8. 2015 veranlasste meine Frau unter Einbeziehung von Polizei und Sanitäter die Einlieferung in die hiesige Bezirksklinik, wo ich eine Entgiftung machte (siehe dazu mein Beitrag im AA-Dach 11/2017 „Wunder gibt es immer wieder“). Auf der Hinfahrt und auch in den ersten Tagen in der Klinik habe ich immer wieder zu mir gesagt: „So geht es nicht mehr weiter! Ich will rauskommen aus der Abhängigkeit!“ Wie durch ein Wunder geschah dies auch. Ab diesem Zeitpunkt war der Trinkzwang weg und bis zum heutigen Tag ist es auch so geblieben. Eine AA-Freundin sagte seinerzeit: „Das war kein Wunder, das war Gott. Gott hat deine Frau nur als Werkzeug benutzt.“ Ich habe damals geschmunzelt. Heute sehe ich das genauso und habe meinen Glauben an Gott wiedergefunden, den ich irgendwann verloren hatte. Damals habe ich meine Frau für die Veranlassung zur Einlieferung in die Klinik verflucht und gehasst.

Heute bin ich ihr unsagbar dankbar

dafür, dass sie so gehandelt hat. Durch die Einlieferung in die Klinik hat sie mir wahrscheinlich das Leben gerettet. Die Einlieferung war somit der Türöffner aus der Gefangenschaft des Alkohols, denn der Trinkzwang war ab diesem Zeitpunkt weg.

Irgendwann habe ich Einsicht in das diesbezügliche Polizeiprotokoll bekommen. In diesem steht (Auszug): Frau W. gab an, dass ihr Mann seit längerem ein Alkoholproblem hat. Er trinkt regelmäßig Wodka. Er versteckt jedoch seinen Vorrat vor ihr. Aufgrund der Alkoholsucht ihres Mannes gibt es auch Streit in der Familie. Frau W. ist wegen der Streitigkeiten in psychologischer Betreuung. Es steht jetzt eine Trennung der Eheleute bevor, die beiden Söhne sind ebenfalls informiert.

Zu einer Trennung ist es dann glücklicherweise nicht gekommen. Ich bin meiner Familie, und besonders meiner Frau, unsagbar dankbar, dass sie mich nicht verlassen, mich nicht im Stich gelassen hat. „Alleinsein“ war in der Vergangenheit immer ein besonderer Grund gewesen, mich bis zur Besinnungslosigkeit zu betrinken. Heute hat sich familiär weitgehend alles wieder eingerenkt, die Defizite sind beseitigt, meine Familie hat mir vergeben.

Was wäre geschehen, wenn ich nicht in die Klinik eingeliefert worden wäre? Was wäre mit mir passiert, wenn meine Familie mich alleine gelassen hätte?

Wäre ich allein aus dem Teufelskreis des Alkohols herausgekommen? Ich bin heute fest davon überzeugt, dass meine Frau mir durch die Einlieferung in die Klinik das Leben gerettet hat. Gleichzeitig war es der Türöffner aus der Gefangenschaft des Alkohols. Dafür bin ich unsagbar dankbar!

Dankbarkeit, und auch meine in diesem Zusammenhang stehende Dankbarkeitsliste, sind für mich heute der Treibstoff zum Erhalt meiner Nüchternheit.

Werner, Schnaittach



DANKE, DANKE, DANKE, dass es euch gibt

Ich bin nicht von Natur aus dankbar, ich muss die Dankbarkeit einsehen und einsetzen. Bei AA habe ich gelernt, die Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann. Dafür bin ich dankbar. Das rettet mein Dasein, meinen Alltag. Damit komme ich über all das Schlimme und Scheußliche hinweg. Auch wenn ich in einem Tief bin und traurig, macht mich das nicht fertig.

Gestern ging mein Fernseher nicht, es kam nur ein Programm, ich konnte wählen, was ich wollte. Ok, dachte ich: Du bestimmst nicht mein Leben. Heute Morgen war alles in Ordnung, ich konnte Programme wählen. Solche Dinge hätte ich vorher nicht bewältigt, ich wäre verrückt geworden. Alles im Arsch, heute ist das nur ein Ding – der Fernseher – mehr nicht. Heute bin ich dankbar, dass ich mir meine Programme aussuchen kann und dass es klappt. Als ich zu den AA kam und die Zwölf Schritte hörte, dachte ich, ich sei bei den Pfadfindern und fühlte mich wohl. Trotzdem, zuhause soff ich weiter und nahm weiter mein Zeug und landete weiter in Ausnüchterungszellen; ich kenne fast alle in Heidelberg. Man kann sich das nicht vorstellen, immer neben der Kapp' zu sein. In AA hörte ich den Satz und den höre ich heute noch: „Einmal Alkoholiker – immer Alkoholiker!“

Die Krankheit ist bei mir heute zum

Stillstand gekommen. In AA lernte ich, nur heute zu leben. Es gibt kein anderes Leben: nur für heute. Es ist ein Wunder, zu kapieren, dass bin alkoholkrank bin und heute, jetzt, das erste Glas stehen lasse! Früher dachte ich immer, es läge an meiner Doofheit, an meinem Dickkopf, an mir – weil ich nichts fertigbrachte und labil war. Alles, was ich hörte, sprach gegen mich: Du bist ein Arschloch, du bist unzuverlässig, du säufst zu viel, etc. Keiner konnte mir auf die Sprünge helfen. Mein Leben war so, dass alles falsch lief – ein Versager auf Gottes Erden.

Wenn ich nichts tue, tut sich nichts

Bei der neunmonatigen Therapie in der Fachklinik Höchsten wusste ich nur, ich bin alkoholkrank. Und in AA durch die Zwölf Schritte lernte ich, mein Leben zu leben und nicht zu vegetieren. Heute teile ich mir den Tag bei meiner morgendlichen Meditation und dem Gebet ein. Wenn ich nichts tue, dann tut sich auch nichts. Heute weiß ich, dass es mir dann schlecht geht. Und heute möchte ich nicht, dass es mir schlecht geht. Früher dachte ich nicht im Traum daran, dass es an mir liegt. Das ist doch komisch, so ein Denkfehler.

Heute ist mir auch ganz klar, dass meine Wahrnehmung nicht funktionieren kann, wenn ich nicht klar

denken kann. Früher stand ich wohl oft am Bahnhof und wartete auf ein Schiff, erwartete also, dass mir ein Wunder geschah. Meinen Schaden wiedergutzumachen, klappte nicht, wenn ich betrunken war. Wo ich meinte, Mist gebaut zu haben, war es wohl auch so. Aber die Leute sahen und erlebten mich anders als ich mich selbst und sie fühlten auch anders, sie waren anders beschäftigt und ich war kein Teil von ihnen. In AA bin ich ein Teil von meinem Nächsten und ich verlange auch, Anteil an ihm zu haben. Heute kann ich mir das erobern, mit ihm zu weinen, mich mit ihm zu freuen, mit ihm auf eine Beerdigung zu gehen. Anteil zu haben an seinem Leben – zu spüren, dass mein Nächster neben mir steht.

Das ist heute klar, ich lebe nur heute. Schweife ich weg, bin ich im Gestern oder Morgen – geht es schief. Heute haben wir nur ein Samstags-Meeting auf dem Boxberg. Durch Corona müssen wir alles desinfizieren, 1,5 m Abstand halten. Es gibt Kaffee aus Papierbechern und wir messen Fieber, – das tun wir, um gut durch

die Zeit zu kommen. Wir möchten alles dazu tun, um nicht krank zu werden. Pass' auf dich auf – alles klar! Manches kannst du nur selbst und kein anderer – wie Luft holen.

Die „HEUTE – Gedanken zum Tag“: Den Text des 19. November lese ich, wenn ich meine, es geht nichts mehr – das hilft mir auf die Sprünge. Oder heute, am 9. November: „Danke sagen“ ist die Hauptsache und ich denke darüber nach, wofür ich heute dankbar sein kann. Und sage DANKE!

Jemand sagte im Meeting „Und vergib uns unsere Schuld – wie auch wir vergeben unseren Schuldigern“. Das WIE hat es mir angetan. Habe ich wirklich anderen und mir vergeben, dass ich lange Zeit meines Lebens nichts auf die Beine gebracht habe? Also – manches bleibt eine Lebensaufgabe! Mir ist klar, dass ich es gut habe. Fast wie im Paradies! Heute sage ich zu allen: DANKE, DANKE, DANKE, dass es euch alle gibt. Was wäre ich ohne euch – nichts – also DANKE, DANKE, DANKE!

Eure Birgitt, Heidelberg

VICTOR E.



Vorschau Monatsthemen

April 2021

Nur für heute

Es gibt in jeder Woche zwei Tage, über die wir uns keine Sorgen machen sollten. Zwei Tage, die wir freihalten sollten von Angst und Bedrückung.

Einer dieser Tage ist das Gestern mit all seinen Fehlern und Sorgen, geistigen und körperlichen Schmerzen. Das Gestern ist nicht mehr unter unserer Kontrolle! Alles Geld dieser Welt kann das Gestern nicht zurückbringen; wir können keine einzige Tat, die wir getan haben, ungeschehen machen. Wir können nicht ein Wort zurücknehmen, das wir gesagt haben. Das Gestern ist vorbei!

Der andere Tag, über den wir uns keine Sorgen machen sollten, ist das Morgen mit seinen möglichen Gefahren, Lasten, großen Versprechungen und weniger guten Leistungen. Auch das Morgen haben wir nicht unter unserer sofortigen Kontrolle.

*Morgen wird die Sonne aufgehen, entweder in ihrem vollen Glanz oder hinter einer Wolkenwand. Aber eines steht fest: Sie **wird** aufgehen! Bis sie aufgeht, sollten wir*

nicht über das Morgen Sorgen machen, weil morgen noch nicht geboren ist.

Somit bleibt nur ein Tag übrig: Heute!

Jeder Mensch kann nur die Schlacht von einem Tag schlagen. Dass wir zusammenbrechen, geschieht nur, wenn du und ich die Last dieser zwei fürchterlichen Ewigkeiten – gestern und morgen – zusammenfügen.

Es ist nicht die Erfahrung von heute, welche die Menschen verrückt macht; es ist die Reue und Verbitterung über etwas, was im Gestern geschehen ist, oder die Furcht vor dem, was das Morgen wieder bringen wird.

Heute ist das Morgen, worüber wir uns gestern Sorgen gemacht haben.

(Faltkarte „Gestern – Heute – Morgen“)

„Nur für heute“ – was für eine Wohltat brachte die Offenbarung dieser drei einfachen Worte einst für mein benebeltes, noch nasses Alkoholikerhirn!

„Nur für heute“ – was für eine Wohltat bedeuten diese drei einfachen Worte auch heute, da ich den Weg zur Genesung schon einige 24 Stunden lang beschreiten darf, tagtäglich für mich!

Durch die Entdeckung der 24-Stunden-

Methode konnte ich die Angst vor dem Gestern und die Furcht vor dem Morgen abbauen – nur für heute. Im Jetzt kann ich heute erkennen, ob ich recht handle und die Ethik meines Handelns dabei miteinschließen.

Beiträge bitte bis 10. Februar 2021

Mai 2021

Gelassenheit

Wir hüten unseren „Gelassenheitsspruch“, weil er uns ein Licht bringt, das unsere alte und verhängnisvolle Neigung zum Selbstbetrug vertreibt. (Wie Bill es sieht 20, Seite 28)

Es hat lange gedauert, bis ich eine gewisse Gelassenheit in mir gespürt habe. Zu Beginn meiner Trockenheit wollte ich möglichst sofort ebenso gelassen sein wie die langjährig trockenen Freunde, die ich in den Meetings traf. Wie sollte ich das fertigbringen? Was musste ich tun, um diese Ruhe ausstrahlen zu können, die mich in den Meetings umgab?

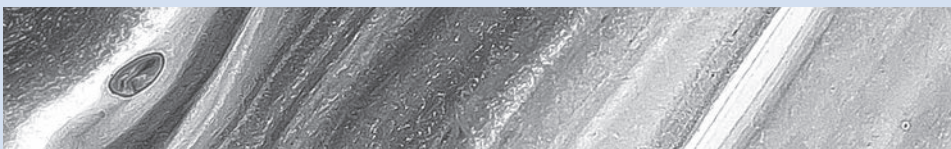
„Das Wichtigste ist, das erste Glas stehenzulassen“, sagten die Freunde. Pah, die konnten gut reden ...! Ich hatte große Zweifel, dass dieser Satz das große

Geheimnis war. Trotzdem dämmerte mir ganz langsam, dass all die Freunde vielleicht recht haben könnten.

Ich habe bis jetzt alle täglichen Gläser stehen lassen können und die Gelassenheit hat sich bei mir irgendwie eingeschlichen. Seitdem ich nicht mehr saufe, sind die ungeduldigen Momente sehr viel weniger geworden. „Gib mir die Gelassenheit – aber bitte sofort“ hat sich aus meinem trockenen Leben weitestgehend verabschiedet.

Unter anderem ist mir in der Trockenheit auch die Gelassenheit geschenkt worden und ich muss mir und anderen nichts mehr beweisen.

Beiträge bitte bis 10. März 2021



Juni 2021

Stolz

Das Gefährliche am blinden Stolz ist die Leichtigkeit, ihn zu rechtfertigen. Wir brauchen nicht weit zu schauen, um zu erkennen, dass Selbstgerechtigkeit überall Harmonie und Liebe zerstört. Dadurch wird sich Mensch gegen Mensch stellen. Nation gegen Nation.

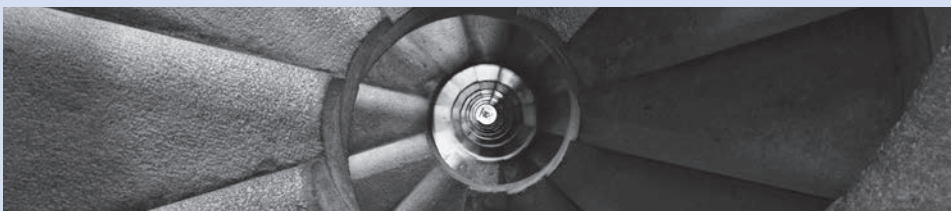
Selbstgerechtigkeit kann sogar der Dummheit und der Gewalttätigkeit einen ehrbaren Anstrich geben.

Es wäre falscher Stolz, wenn wir für die Gemeinschaft der AA den Anspruch erheben würden, allheilend zu sein. Diese Einschränkung ist sogar für den Alkoholismus gültig. (Wie Bill es sieht 285, S. 293)

Dieses Zitat ist erschreckend zeitlos und ich bin gleich geneigt, aktuelle politische Ereignisse unter diesen Gesichtspunkten zu beleuchten und zu diskutieren. Bei AA lerne ich jedoch, zu den Grundsätzen zurückzukehren. Eben immer wieder vor der eigenen Türe zu kehren und immer wieder demütig zu überprüfen, inwieweit ich selbst in die Falle der Überheblichkeit, Arroganz und der Rechtfertigung tappe.

Die Adjektive „blind“ und „falsch“ beim Stolz weisen darauf hin, dass es bei Stolz auch eine gute Seite geben kann. Dies kann nur funktionieren, wenn ich unsere AA-Prinzipien über alles Persönliche stelle.

Beiträge bitte bis 10. April 2021



Es ist deine Zeitschrift! Schreibe für uns!

Schicke deinen Textbeitrag (max. 6000 Zeichen)
an aa-redaktion@anonyme-alkoholiker.de!



In der neuen, in unregelmäßigen Abständen in AA-DACH erscheinenden Rubrik „**Kurz gefragt**“ wollen wir mit Hilfe unserer Leser Fragen, die unsere Gemeinschaft AA betreffen, kurz und prägnant beleuchten und Raum für unterschiedliche Sichtweisen bieten.

**Die Frage für das April-Heft lautet:
„Sind zwei Euro genug für den überlaufenden Hut?“**

Bitte schickt uns euren Kurzbeitrag (max. 1.500 Zeichen oder eine halbe A4-Seite) zu diesem Thema **bis spätestens 10. Februar 2021** an aa-redaktion@anonyme-alkoholiker.de

Gott sei Dank habe ich um Hilfe gebeten

Laut meinen wiederkehrenden Erinnerungen habe ich als Trinker viele liebe Menschen sehr stark verletzt und ihnen unbeschreiblich wehgetan.

Seit meiner erneuten zweijährigen Trockenheit habe ich mit intensiver Hilfe der AA-Gruppe erneut angefangen zu leben. Ich genieße seitdem jede einzelne Sekunde meines neuen Lebens! Das Schöne dabei ist, man sieht viele Dinge mit anderen Augen.

Das größte Problem für mich war, dass ich meine Fehler nur zu einem kleinen Teil wieder in Ordnung bringen konnte. Der übrige Teil machte mir im Kopf noch sehr zu schaffen. Das zu verarbeiten war und ist nicht einfach für mich.

Also habe ich beschlossen, mich in eine für mich wohltuende Ruhe zu begeben und bin für einige Wochen an der Küste gewesen. Diese Einsamkeit und absolute Ruhe half mir, meinen Kopf zu sortieren. Hinzu kam der Satz eines Gruppenteilnehmers, in dem das Wort „persönliche Selbstfürsorge“ fiel (gesunder Egoismus). Das hat mir gut getan und bei meiner Aufgabe geholfen.

Meiner Meinung nach geht es nicht ohne die AA-Gruppe. Sie ist für mich fast wie eine zweite Familie und gibt mir unbeschreiblichen Halt.

Wenn man mich fragen würde, warum ich zu trinken begonnen habe??

Leider kann ich mir das selbst nicht

erklären. Vermutungen: z.B. der Tod des Vaters, mit dem ich nach langer Zeit wieder zusammengekommen war, oder dass ich nach etlichen Jahren langer Arbeit „entfernt“ wurde, oder finanzielle Probleme, die durch die Arbeitslosigkeit entstanden waren, sich aber letztendlich geregelt hatten.

Für mich unverständlich ist auch der Punkt, dass ich bei Feierlichkeiten drei Tage getrunken habe, dann ein halbes Jahr nichts – auch ohne Verlangen oder Entzugserscheinungen.

Wenn ich mir überlege, wie ich mich erniedrigt habe, um an den Alkohol zu kommen! In den Geschäften darauf achten, dass eine andere Mitarbeiterin an der Kasse saß als beim letzten Mal, alle Geschäfte in der Stadt aufsuchen, ja, sogar in die nächste Stadt fahren, wo mich noch keiner kannte, Verstecke suchen für den Alkohol, Entsorgung der leeren Flaschen, ohne gesehen zu werden!

Gott sei Dank hatte ich einen lichten Moment und habe um Hilfe gebeten.

Ich hoffe, dass ich diesen nie endenden Kampf bis an mein Lebensende, Tag für Tag, gewinnen werde.

Diesen entscheidenden Schritt gemacht zu haben, darüber bin ich so froh!

Und mit der Gruppe sehe ich mich ein wenig auf der Gewinnerspur.

Helmut, Alkoholiker

Veränderung ist angesagt

Das Leben ist Veränderung, heißt es.

Dass ich diese Veränderungen und neue Erfahrungen bewusst erleben kann und Gelerntes auch anwenden kann, verdanke ich der Gemeinschaft der AA.

Ohne die Meetings und die Menschen, die mich an die Hand genommen und ein Stück des Weges begleitet haben, auch ohne die AA-Literatur, wäre ich heute nicht mehr am Leben, vor allem könnte ich mich nie so am Leben freuen, wie es mir heute geschenkt ist.

Als trinkende Alkoholikerin hätte ich mein Leben verschleudern müssen und die quälenden Schuld- und Angstgefühle, der ganze Wahnsinn der Trinkerzeit hätten sich ins Unaushaltbare gesteigert. Es gab damals Zeiten, wo mir der Selbstmord sehr nahe gewesen ist.

Mein Überleben verdanke ich heute Gott, der mich nicht hat sterben lassen.

Diese Veränderung von der nasen zur trockenen Alkoholikerin war wohl die entscheidendste Veränderung in meinem Leben. Dann kam AA und die langsame, oft verweiger- te Erkenntnis, dass noch viel mehr Veränderung angesagt ist.

Das Werkzeug dafür war und ist das 12-Schritte-Programm der AA.

Um es verstehen und anwenden zu können, brauchte es Freunde

und Freundinnen der Gemeinschaft, deren Aussagen im Meeting oder das persönliche Gespräch, den Austausch zu zweit.

Und es brauchte die großen und kleinen Erschütterungen im Alltag, die mir – bis heute – Fehlverhalten aufzeigen oder meine unrealistischen Erwartungen an andere Menschen.

„Akzeptanz ist der Schlüssel“ – dieser Satz war besonders am Anfang meiner AA-Zugehörigkeit von großer Bedeutung für mich trotzige Person.

DEMUT sei auch die Akzeptanz der eigenen Grenzen, für meinen brennenden Ehrgeiz hat mir das den Weg gezeigt.

Und für meine anstrengende Suche nach dem Glück gab es für mich diese wichtige Aussage eines AA Freundes:

„Geisteserweiterung an die erste Stelle setzen!“ (Christian, AA)

Und die einer Freundin: „Ansprüche senken, an sich und andere!“ (Christl, AA)

Meiner quälenden Versagensangst konnte ich entgegenhalten: „Bei Gott gibt es kein Versagen, Gott prüft die Menschen nicht.“ (Michael, AA)

Danke, dass es euch gibt!

Karola, Alkoholikerin

Die Ausbreitung der Verfremdung

Eigentlich ist das Monatsthema „Alkoholiker und Pandemie“ erst für den Monat März 2021 vorgesehen. Doch ich frage mich, können wir es uns leisten, so lange mit dieser Thematik zu warten? Ist es nicht eine unserer sehr gefährlichen Charakterschwächen, unliebsamen Problemen lieber aus dem Weg zu gehen, als sich ihnen zu stellen? Habe ich, Klaus-Dieter, der Alkoholiker, haben wir als AA schon eine Bilanz gezogen, welche Folgen sich für unsere AA-Gemeinschaft durch das Ausfallen der Meetings ergeben haben? Oder wie viele AA dadurch den Kontakt zur Gruppe verloren haben?

Sicherlich stellen die Online-Meetings eine ganz wesentliche Ersatz-Lösung dar. Diese können aber nur bedingt und eingeschränkt unsere normalen Face-to-Face-Meetings ersetzen. Es fehlt, wie ich es bezeichnen möchte, der „Stallgeruch“, die Spürbarkeit, die Aura der AA-FreundInnen, aber auch die Verbundenheit als AA-Familie, dieses Sich-berührt-Fühlen und auch das Wirklich-wahrgenommen-Werden.

Realität ist nun mal, dass derzeit keine Meetings durchgeführt werden können, damit sich die Erkrankung sich nicht noch weiter ausbreitet und noch weitere Opfer fordert.

Was ist nun angesagt, welche Hilfsmaßnahmen wollen, können wir nutzen, um der negativen Entwicklung entgegenzuwirken? Sicherlich stehen

da die Online-Meetings im Vordergrund. Doch viele verfügen nicht über diese Möglichkeit, auch fehlt es oft am technischen Wissen. Uns sollte allen klar sein, dass durch die nun entstandene Isolierung die Rückfallgefährdung erheblich zunehmen kann. Wie wollen wir dem entgegenwirken? Müssen wir jetzt nicht besonders in der Sponsorschenschaft viel intensiver aktiv werden? Das bedeutet auch, wieder verstärkt aus der Anonymität herauszugehen (Monatsthema AA-DACH 12/2020). Durch das eigene Aktivwerden können wir die Verbindungen untereinander stabilisieren, ausbauen, verstärken. Denn mit der Isolierung entwickelt sich das Gefühl der Vereinsamung, des Verlassenseins, das Gefühl, sich nicht mehr der AA-Gemeinschaft zugehörig zu fühlen, mit den entsprechenden Folgen wie Depressionen, Rückfall oder gar Suizid. Es wäre sicherlich eine gefährliche Sichtweise, zu sagen: „Wenn einer in Not ist, der muss sich melden“. Oder wenn der Standpunkt vertreten wird: „Bin ich denn der Hüter meines Bruders, ein jeder ist für sich verantwortlich.“

Ein weiteres Fiasko ist aus meiner Sicht, dass immer mehr Kontaktstellen nicht mehr wirklich besetzt sind oder gar geschlossen wurden. Wie sollen dann Kontakte hergestellt werden können? Auch in diesem Bereich kenne ich den Satz: „AA ist so bekannt, wer

AA finden will, der findet sie auch.“ Aber dieses Finden ist ja heute kaum noch möglich. Selbst innerhalb der AA-Gruppen wissen viele Gruppenmitglieder nicht, wie sie die anderen AA-Mitglieder erreichen können.

Da Kontaktstellen nicht besetzt sind, können Hilfesuchende uns nicht erreichen. Wo noch Kontaktstellen bestehen, verfügen sie kaum noch über Telefonnummern von Ansprechpartnern. Sie sind aus Gründen der Anonymität gelöscht worden oder werden nicht mehr zur Verfügung gestellt. Dies alles unter der Überschrift „Wir müssen unsere Anonymität bewahren“.

Ich wünsche mir von ganzem Herzen, der Beitrag von unserem AA-Freund Wolfi aus Bruneck „Das Gehe mit der Anonymität“ (AA-DACH 12/2020) würde alle unsere AA-FreundInnen erreichen. Vielleicht könnte dieser Beitrag zu einem Umdenk-Prozess beitragen.

Diese Pandemie trägt zu einer weltweiten sehr schweren Krise bei, die nur bewältigt werden kann, wenn sich möglichst alle an dieser Bewältigung beteiligen. Die Gefährdung durch die Pandemie wird verstärkt, wenn sie verharmlost oder gar verleugnet wird. Dies gilt in gleicher Weise für unsere AA-Gemeinschaft, wenn die Realität der negativen Entwicklung verharmlost oder gar verleugnet wird. Die

Auflösungserscheinungen in unserer AA-Gemeinschaft sind keine Folgeerscheinung der Pandemie, sondern zeichnen sich schon lange ab. Wenn wir das nicht wahrhaben wollen, wird unsere AA-Gemeinschaft ein böses Erwachen erleben. Dieser Entwicklung sind wir nicht hilflos ausgeliefert. Wir können ihr sehr aktiv und konstruktiv entgegenwirken – vorausgesetzt, dass ein jeder von uns, so wie er es vermag, sich an dieser Aktivierung innerhalb der AA-Gemeinschaft tatkräftig beteiligt.

Wir können nicht sagen, „der liebe Gott, die Höhere Macht, wird es schon richten, das können wir ihm überlassen“. Solche Einstellungen zeugen wohl kaum von einer gesunden Trockenheit. Sie sind dann wohl eher deutliche Hinweise auf alten, kranke Verhaltensmuster und Charaktermängel, die nicht bearbeitet und aufgelöst wurden. Auf so einer krankhaften Basis kann und wird unsere AA-Gemeinschaft nicht zu erhalten sein. Ich bin mir sicher, dies sehen viele AA-Mitglieder in ähnlicher Weise. Daher ist es wohl geboten, dass wir uns alle der Notwendigkeit unserer Wachheit und Achtsamkeit wieder bewusster werden und sie ausbauen, nicht nur bewahren. Dies alles haben uns die Gründer der AA-Gemeinschaft vorgelebt und als Wissen hinterlassen.

Klaus-Dieter, Hagen

Dinge ändern, die ich ändern kann

Mein Name ist Friedel und ich bin ein trockener Alkoholiker.

Für mich ist dies ein Weg, den ich nur allein gehen kann, ein Teil meines Lebensweges. Dieser göttliche Weg, Dinge hinzunehmen, fällt mir besonders schwer. Im Alltag zeigt sich mir dies zum Beispiel darin, den anderen (meinen Nächsten) so hinzunehmen bzw. anzunehmen, wie er ist. Ich erwische mich immer wieder dabei, dass ich versuche, ihn zu ändern. Es kostet mich viel Kraft und der Erfolg ist nur von kurzer Dauer. Es ist nicht alles wieder im Lot, sondern der Erfolg ist nur kurzfristig. Ich kann den anderen nicht ändern, sondern – wenn überhaupt – muss er sich selbst ändern; nur geht das nicht auf die Schnelle, er muss hart arbeiten.

Auch ein „Nein“ des anderen hinzunehmen und zu akzeptieren, fällt mir oft schwer. Es passiert mir oft, dass ich in meine Frage bereits die Antwort eingebaut habe. Zu dem Bereich „Dinge hinzunehmen“ gehört auch mein unerfüllter Wunsch, alle Freundinnen und Freunde sollen mich mögen. Manchen Freunden bin ich sympathisch und es gibt auch welche, denen bin ich unsympathisch. Für mich ist es sehr wichtig, mich erst einmal selbst so hinzunehmen beziehungsweise zu akzeptieren, wie ich bin.

Ich habe Schwächen und Stärken und ich mache auch mal Fehler, die ich nicht vermeiden kann. Wann immer gesagt wird: „Ich bin perfekt“ – mit diesen Worten sollte man sehr vorsichtig sein. Ich nehme das Gebet und Gottes Hilfe zum Trost für mich an, muss meine Grenzen kennenlernen. Ich weiß durch Erfahrung, dass ich diese schmerzlichen Dinge wieder zurückgewinnen und wieder lieben kann.

Und das ist der Spruch, der schon viele Dinge ins Lot gesetzt hat: „Gott gebe mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann.“ Es gibt jedoch Situationen, in denen dieses für mich nicht so eindeutig zu unterscheiden ist. Ich muss das Gespräch suchen, um die Weisheit herauszufinden, das eine vom anderen zu unterscheiden!

Gute 24 Stunden, euer AA-Freund
Friedel, Hameln-Grießem



Der Erste-Hilfe-Button möchte drängende Fragen zu Problemen mit Alkohol baldmöglichst beantworten. Er befindet sich auf der Startseite der Homepage: www.anonyme-alkoholiker.de
Die Anfragen werden streng vertraulich und anonym behandelt.



Wir brauchten noch ein Logo!

Wir haben schon vieles beinander!

Das DLT in **Wels vom 4. – 6. 6. 2021** steht fest, das Thema „**Im Leben verwurzelt**“ ist gefunden, wir beschäftigten uns intensiv mit den Meetingsthemen, aber wir brauchten auch noch ein Logo, denn der Flyer muss recht früh gedruckt werden!



allein die Bäume, die immer wieder dem Wind ausgesetzt sind. So geht es vermutlich uns allen: Auch wir spüren häufig Gegenwind! Die Wurzeln so mancher Bäume können sogar den Asphalt aufheben.

Nicht nur bei Pflanzen und Bäumen haben wir nach Wurzeln gesucht! Wir haben so manches

Schließlich fanden wir einen Baum, der gar keine Wurzeln mehr hatte, sondern auf einer Welle steht, aber die Äste sehen wie drei Menschen aus. Das passt auch zu unserem Meetings-Gedanken! Nachdem sich die Mehrheit für diesen Baum entschieden hatte, stand nur noch die Farbe zur Diskussion. Natürlich hätte er auch in verschiedenen Blautönen gut und elegant

ausgesehen, der Mehrheit gefielen die Pastellfarben gelb und grün und braun besser. Es war vollbracht!

Wir freuen uns schon sehr auf dieses Fest von Freundinnen und Freunden für Freundinnen und Freunde vom 4. – 6. 6. 2021 in Wels!

DLT Team Wels 2021

Deutschsprachiges Ländertreffen Wels 4. – 6. Juni 2021 „Im Leben verwurzelt“

Der erste Teil des Themas „Im Leben“ lässt sich schematisch schlecht darstellen, also konzentrierten wir uns auf das dritte Wort: „Verwurzelt“. Wurzeln waren das Hauptthema! Jeder von uns kennt natürlich z.B. die widerstandsfähige Wurzel des Löwenzahns – die bringt man beim Unkrautjäten ja gar nicht aus dem Boden, so tief reicht sie in das Erdreich! Sie ist natürlich nicht sehr dekorativ, außerdem oft länger als der Stängel mit Blüte! Auch bei den Bäumen gibt es bekanntlich welche mit flachen und tiefen Wurzeln. Tiefe Wurzeln brauchen vor

symbolische Zeichen in einem Kreis gefunden, das auch einen Baum mit Ästen und Wurzeln darstellte. Es gibt sogar eine Münze in AA, die einen Baum zeigt. Schließlich haben wir auch versucht, den beiden Buchstaben „AA“ Wurzeln zu verpassen! Hat wirklich originell ausgesehen, ein bisschen so wie eine Lampe. Wir sichteteten gefühlte tausend Bilder, mal waren die Wurzeln zu deutlich, mal stimmte das Gleichgewicht zwischen Krone und „Unterbau“ nicht, mal schien die Symbolik nicht zu stimmen! Wirklich eine „schwere Geburt“!

Präambel serbisch

Anonimni Alkoholičari su udruženje muškaraca i žena koji međusobno razmenjuju iskustvo, snagu i nadu sa ciljem da reše zajednički problem i pomognu i drugima da se oporave od alkoholizma. Jedini uslov za članstvo u grupi je želja da se prestane sa pićem.

Članarina se ne naplaćuje, mi se sami finansiramo sopstvenim prilozima.

Anonimni Alkoholičari nisu povezani ni sa jednom sektom, političkom ili drugom organizacijom i institucijom. AA ne želi da učestvuje u javnim raspravama pa stoga ne podržava nikakve javne ciljeve niti im se suprotstavlja.

Naš osnovni cilj je da ostanemo trezni i pomognemo drugim alkoholičarima da ostvare stanje treznosti.

Die 12 Schritte

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.

„Schritte und Traditionen“ gedruckt mit Genehmigung von und Copyright © by A.A.W.S. (AA World Services) New York, N.Y., USA

Die 12 Traditionen

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 selbstständig sein, außer in Dingen, die andere Gruppen oder die Gemeinschaft der AA als Ganzes angehen.

5. Tradition: Die Haupt-Aufgabe jeder Gruppe ist, unsere AA-Botschaft zu Alkoholikern zu bringen, die noch leiden.

6. Tradition: Eine AA-Gruppe sollte niemals irgendein außenstehendes 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 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.

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.

Nachgedruckt mit Genehmigung von AA-Grapevine, Inc.

Impressum

Herausgeber

Anonyme Alkoholiker
Interessengemeinschaft e.V.
Postfach 11 51
D-84122 Dingolfing
Tel.: 0049 (0)8731 / 32 57 30

Redaktion

Anonyme Alkoholiker
Redaktions-Team AA–DACH
Postfach 11 51
D-84122 Dingolfing
AA-redaktion@anonyme-alkoholiker.de

Druck

Schnitzerdruck
D-87616 Marktoberdorf

Die in AA-DACH veröffentlichten Beiträge fußen auf den Erfahrungen der jeweiligen Verfasser/Innen mit dem AA-Programm (Schritte, Traditionen,

Meetings-Begegnungen, Sponsorschaft etc.).

Sie stellen keine Stellungnahme der Gemeinschaft der Anonymen Alkoholiker dar und können nicht auf AA als Ganzes bezogen werden. Die Einsenderinnen und Einsender von Beiträgen müssen der Redaktion gegenüber aus der Anonymität heraustreten.

Über Manuskripte freuen wir uns sehr, allerdings werden keine Honorare gezahlt oder Manuskripte zurückgesandt. Für Zusendungen oder Teile davon kann keine Haftung übernommen werden.

Das Redaktions-Team kann nicht alles eingesandte Material veröffentlichen und die Einsender werden um ihr Verständnis dafür und für notwendige Änderungen oder Kürzungen gebeten.

Eventuelle Rechte Dritter an uns zugesandten Artikeln oder Teilen davon (Textpassagen, Fotos, Zeichnungen usw.) müssen beachtet werden; für deren Abdruck muss uns eine schriftliche Einverständniserklärung der Rechteinhaber vorliegen.

AA-DACH veröffentlicht keine uns zugesandten Gedichte und keine Beiträge, die den 12 Traditionen nicht entsprechen.

AA-DACH Gemeinsame Zeitschrift der deutschsprachigen AA



Anonyme Alkoholiker