

AA-DACH

Monatszeitschrift der deutschsprachigen AA

März 2021

Monatsthema:

Alkoholiker und Pandemie?



Anonyme Alkoholiker



Monatsthema

Alkoholiker und Pandemie?

Unser gemeinsames Wohlergehen sollte an erster Stelle stehen **5**

Trocken bleiben in der Pandemie **6**

Vergleichende Gedanken (Ein Versuch) **8**

Corona-Zeiten **11**

Einsicht und Loslassen **12**

„Wir sind die Gewinner der Situation“ **15**

Das Leben im Programm
in Zeiten der Pandemie **18**

„Wahnsinn!“ **19**

Anonymität ist die spirituelle Grundlage aller
unserer Traditionen **20**

Ein bisschen wie Phönix aus der Asche **21**

Keine verzagte Alte **22**

Vor einem Rückfall gerettet **24**

Alkoholismus und Pandemie –
gibt es Parallelen? **25**

Sieben Tugenden **26**

Eine Pandemie! **28**

Miteinander krisenfester werden **30**

Ich spüre wieder meine Bedürftigkeit **32**

„Angst essen Seele auf“ **34**

Ein Fels in der Brandung **36**

Bekanntmachungen

Vorschau Monatsthemen **39**

Berichte und Erfahrungen

Erfahrung, Kraft, Hoffnung,
Glaube und Liebe **42**

Meetings lehren Gelassenheit **46**

Vom „Na-klar-mach-ich“ zum „Nein“ **47**

Länder- und Freundschaftstreffen

Wer sucht, der findet! **48**

AA International

Präambel dänisch **49**

Allgemeines

Die 12 Traditionen **50**

Impressum **51**

Aus der Redaktion

„Alkoholiker und Pandemie?“

Hallo AA-Freundinnen und -Freunde!

Die Pandemie empfinde ich wie ein Computerprogramm, das versteckt im Hintergrund läuft und mit seiner Dauerschleife mir wahnsinnig viel Energie, Lebensfreude und Optimismus entzieht. Es erschöpft mich und erzeugt Ängste. Das begann vor einem Jahr. Menschen aus meiner engeren Verwandtschaft sind an Corona gestorben. Ich selbst erlebte eine schwere gesundheitliche Krise, musste ins Krankenhaus. Ich erfuhr vom Tod eines mir sehr lieben AA-Freundes. Er hatte sich das Leben genommen, da er nicht mehr konnte. Das hatte mich erschüttert. Meetings konnte ich nur mehr sporadisch besuchen. Erfahren musste ich vom Tod einer mir sehr ans Herz gewachsenen AA-Freundin in Südtirol. Das machte mich traurig. Pater Adalbert in Bruneck/Südtirol ist gestorben. Er war kein AA-ler, aber der AA sehr zugetan und ein engagierter Förderer. Von ihm ist mir der Bekenntnissatz in Erinnerung: „Mir wurde beigebracht, Menschen anzupredigen und mit vielen Worten argumentativ zu überzeugen. Bei den Anonymen Alkoholikern lernte ich das Zuhören!“

Beim Zusammensein mit dem AA-Redaktionsteam Ende September in Puchheim sprach ich von meinen Ängsten und Gefühlen angesichts der Bedrohung durch Corona. Renate, unsere Redakteurin, meinte: „Josef, dann mach es zu einem Thema!“



So stellte ich einige Punkte komprimiert zusammen in einer Kurzfassung zum Thema: AA und die Pandemie. In dieser AA-DACH-Ausgabe stellen sich AA-FreundInnen diesem Thema mit ihrem Beitrag.

Bei mir hat sich eine Stimmung der Verunsicherung und Ermattung breitgemacht. Wie mit der Angst leben? Wenn ich die Angst verdränge, mache ich sie noch stärker. Sie anzusprechen, beim Namen zu nennen, auch mit anderen, ermöglicht mir, sie zu überwinden oder manchmal auch nur zu relativieren. Zu viel Angst erzeugt in mir Ohnmacht, und je ohnmächtiger ich mich fühle, umso bedrohlicher wird alles. Mein Ziel ist es, durch einen Perspektivenwechsel, in kleinen Schritten, mir meine Handlungsfähigkeit und meine Lebenskraft zu erhalten. So versuche ich, mich in Dankbarkeit zu üben. Dankbarkeit für die guten

Momente und für das, was ich im Leben habe und hatte. AA macht es mir möglich, aus verschiedenen Winkeln auf mein Leben zu schauen und nicht zuletzt gibt es auch den Gelassenheitsspruch. Den hatte ein AA-Freund sogar in seinem Sterbeprozess aktiv für sich wahrgenommen. Auch das gibt es und es bleiben mir nicht zuletzt in einer spirituellen Perspektive Meditation und Gebet. Viel geholfen haben mir Handy-Anrufe und SMS von AA-FreundInnen und einige hatten mich besucht. Dank dafür! Am Ende sehe ich die Angst als einen Begleiter und auch als Chance, zu wachsen und sich zu verändern. Nur nicht zu viel davon, sonst geht der Blick auf das Schöne, das Leben und die eigenen Handlungsspielräume verloren.

Liebe Grüße und gute Wünsche
von Josef aus Zell am See/Österreich

„Alkoholiker und Pandemie?“

Es ist sehr zäh geworden! Eine Stimmung der Verunsicherung und Ermattung macht sich breit. Beheizte Gastgärten, frühe Sperrstunden, Abstand und Maske sowieso. Ausgangsbeschränkung, häusliche Quarantäne, Besuchsverbote, Risikoalter, warnendes Unverständnis, Belastung und Überlastung, Kälte in der Gesellschaft und auch bei den nächsten Angehörigen fremdelt das Leben. Cluster und Hotspots. Arbeiten im Home Office ... **Nachrichten erzeugen so ein mulmiges Gefühl und das bewirkt, wenn schon nicht Angst, so doch Sorge.**

Einkommensminderung oder gar Job-Verlust sind für viele bedrohlich. Wirtschaftlicher Abschwung – also Krise! Meetings, bei denen die Anonymität preisgegeben ist. In Familien und Freundeskreisen brechen Gräben auf. **Wie umgehen mit den eigenen Ängsten, den Depressionen, den Bedrohungen und nicht zuletzt den Ohnmachtsgefühlen?** Oder habe ich mir angewöhnt, gut funktionierende Verleugnungsmechanismen

mit seelischer Gesundheit gleichzusetzen? Meetings sind ausgefallen und Online-Meetings im Angebot. Solche Meetings vermögen sicher vielen zu helfen, mir nicht, denn ich möchte Nähe verspüren, ich wünsche mir, neben oder gegenüber dem AA-Freund oder der AA-Freundin zu sitzen, ihre körperliche Anwesenheit zu spüren und ihre Aura und Ausstrahlung wahrnehmen zu können. **Wie geht es mir mit all dem? Was macht das alles mit mir?** Und dann die Meldung, ein guter AA-Freund vollzog den Suizid. **Was löst dies aus in meinem seelischen Grundgefühl?** Geben AA-Programm, Gelassenheitshinweis, Aussagen in Meetings mir Hilfestellung? Und dann der Alkohol. Zwar scheint er weit weg zu sein und ist doch näher als zugegeben, zumindest im alkoholischen Denken. Ja nun! **Wie mit der Angst leben?** Corona und die Angst vor Erkrankung! Irgendwo läuft die Pandemie da ständig im Hintergrund meines Kopfs und entzieht wahnsinnig viel Energie, Lebensfreude und Optimismus.

Unser gemeinsames Wohlergehen sollte an erster Stelle stehen

Während ich heute keine Bedenken mehr habe, in meine Alkoholsucht zurückzufallen, habe ich wohl Bedenken zu der uns z. Zt. auferlegten Pandemie *Corona* und wie ich mich als Alkoholiker dazu verhalte. Kann es sein, dass uns unsere Höhere Macht, Gott, einen Prüfstein in unseren Lebensweg gelegt hat? Vielleicht um uns aus dem immer mehr abgleitenden Gleichgewicht unserer Gesellschaft zur Besinnung zu bringen? Ich bin ein einfach denkender Mensch geworden und sehe das so. Unser uns liebender Gott will uns sicher nicht bestrafen, sondern nur wachrütteln. Als ich noch gesoffen habe, wollte ich in der Endphase meiner Trinksucht meinem Leben ein Ende bereiten. Aber jetzt, wo ich ein neues, wertvolleres Leben kennengelernt habe und dieses voll genießen darf, ist mir mein Dasein sehr wertvoll geworden und ich lebe gerne. Um dieses Geschenk Gottes auch zu behalten, muss ich mich in Demut üben und mich den Vorgaben unserer Volksvertreter unterordnen.

Gerade in der momentanen schwerwiegenden Situation für alle Menschen, welche viele nicht wahrhaben wollen oder können, kommt mir doch die in AA angeeignete Demut zugute, und ich kann mich ein- bzw. unterordnen. Schon allein aus dem logischen Einsehen, dass wir alle in einem Boot sitzen, sowohl wir AA-ler als auch alle

Menschen. Wir können nur durch gemeinsames Handeln versuchen, der Pandemie entgegenzuwirken, aber wir haben nicht die Gewissheit, sie auch zu bewältigen. Darum kann ich nur meinen Herrgott bitten, uns und mich vor dem Befall dieser tödlichen Krankheit, wie auch unserer Alkoholkrankheit, zu bewahren. Wenn ich unsere erste Tradition von AA etwas abwandeln darf: *Unser gemeinsames Wohlergehen sollte an erster Stelle stehen. Die Gesundheit jedes Einzelnen von uns beruht nur auf der Einigkeit in unserem Handeln.*

Willi, Geretsried

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)

Trocken bleiben in der Pandemie

Mein Name ist Hans, ich bin Alkoholiker.

Ich hatte mich fast schon an den Zustand gewöhnt und Gefallen daran gefunden, als es im März immer ruhiger wurde.

Die Tageszeitung wurde immer dünner, weil keine Veranstaltungen mehr stattfanden, und dann bin ich aufgewacht, denn es durften auch keine Meetings mehr stattfinden. Zuerst dachte ich noch, in eigenen Räumen, wie in unserer Kontaktstelle, würde uns das nicht betreffen.

Ich fühlte mich versorgt, denn ich hatte ein Online-Meeting und sämtliche Literatur von AA, aber ich musste auch an die noch Leidenden denken, die unser Programm noch nicht kannten. Meiner Meinung nach würde es sicher bald mit Meetings weitergehen, deshalb vereinbarte ich mit unserer Lokalredaktion einen Termin, denn ich wollte einen Artikel schreiben und die Anonymen Alkoholiker der Öffentlichkeit vorstellen. „Saufen beginnt mit dem ersten Glas“ wurde gedruckt, nebst Bildern von unserem Meetingsraum und den Meetingszeiten der umliegenden Gruppen. Nach und nach wurde bekannt, dass Meetings, die viele von uns gerne besuchten, ausfallen würden. Das Welttreffen in Detroit, das Deutschsprachige Ländertreffen in Berlin und das bayerische Landestreffen in Ingolstadt.

Umso erfreulicher war es für mich, dass Mitte Mai im Online-Meeting BLAUES BUCH die Meldung veröffentlicht wurde, dass ein CLT, ein Corona-Ländertreffen, stattfinden sollte. Wow – diese Idee fand ich gut.

Ich nahm sofort Kontakt auf und fragte nach dem Spendentopf.

Ich konnte mich nicht als Host beteiligen, aber finanziell und ideell unterstützen kann ich immer!

Die Freundinnen und Freunde hatten ein Konzept im Rahmen unserer Schritte und Traditionen entwickelt, das mich begeisterte.

Das Meeting vor Ort ist das Nonplusultra, aber was wir heute an digitalen Möglichkeiten haben, kann sich sehen lassen.

Inzwischen wurde bekannt, dass die International Convention und der Founder Day digital zu erreichen waren.

Das Deutsche Ärzteblatt hatte einen Artikel veröffentlicht, mit Beteiligung unseres 1. Vorsitzenden B. Hoss, der sich auch mit den Auswirkungen der Pandemie auseinandersetzte. Ich fand den Artikel so gut, dass ich ihn unserer Lokalredaktion zur Veröffentlichung anbot. Die Redaktion schlug vor, dass jemand von uns seine oder ihre Lebensgeschichte erzählen sollte. Eine junge AA-Freundin war sofort begeistert, und somit konnten wir wiederum in der Öffentlichkeit unsere AA-Botschaft weitergeben.

Ende Mai wandte ich mich dann im Namen unserer Gruppe an das Amt für Gewerbe und Sicherheit und bat um eine Ausnahmegenehmigung, um unser Meeting im Rahmen der Hygienevorschriften und Abstandsregeln wieder abhalten zu dürfen.

Das CLT (Corona-Ländertreffen) war inzwischen organisiert. Vieles musste überdacht werden, denn es war ein neuer, großer Schritt in der Gemeinschaft, und unsere Dienststruktur hatte bisher in dieser Richtung keine eigenen Erfahrungen. Das CLT wurde ein großer Erfolg und ich freue mich noch heute darüber.

Nicht unerwähnt lassen möchte ich das Jubiläum einer AA-Freundin, die im Internet ihren 68. AA-Jahrestag feierte. Online haben ihr viele Freundinnen und Freunde gratuliert und ihr einen großartigen Tag beschert. Das ist AA! Respekt, Liebe und Aufmerksamkeit. Danke Liz B.

Beim CLT ist auch Geld übriggeblieben, welches der Gemeinschaft ge-

spendet werden soll, wie ich erfahren habe.

Unsere Gruppe, meine Stammgruppe, wurde seit März nicht größer, aber auch nicht kleiner. Wie sehr uns diese Pandemie beeinträchtigt, kann eigentlich nur jemand sagen, der nach seinem Tiefpunkt das Meeting braucht wie eine Blume das Wasser. Wir haben Überbrückungsmöglichkeiten – schön und gut – aber in einem Meeting von Angesicht zu Angesicht, da ist Raum und Zeit für alle Dinge.

Jetzt, im Dezember, stehen wir erneut vor der Schließung unseres Meetings.

In der Nachbarstadt hat die AA-Gruppe das Meeting ohne behördliche Veranlassung schon im November vorübergehend geschlossen.

Anonyme Alkoholiker sind sich ihrer Verantwortung bewusst und handeln eigenständig.

In Verbundenheit
Hans, Neukirchen



Vergleichende Gedanken (Ein Versuch)

Es scheint mir ein seltenes Ding zu sein, dass in unserer Zeitschrift ein durchaus aktuelles Thema zum monatlichen Nachdenken anregen möchte. Darüber freue ich mich. Natürlich nicht über die angesprochenen (weltweiten) Schwierigkeiten. Ich freue mich darüber, dass hier zeitnahe Problematiken thematisiert werden, die nicht nur trockene oder nasse Alkoholiker betreffen können – sondern jeden Menschen. Jeden auf seine individuelle Art.

Beim Lesen des Monatsvorschlags dachte ich spontan: Irgendwie erinnert mich das an die Medienberichterstattung in Wort und Bild, die sich (für **mich**) zumeist als Angst- und Panikmacher präsentiert und das täglich recht gründlich pflegt. Was für eine geballte Zusammenfassung an Ängsten, Unbehaglichkeiten, Schwierigkeiten bis hin zu kleinen und großen Katastrophen, nahenden Depressionen usw. findet sich da auf diesem kleinen Fleckerl Papier unseres Heftes! Doch natürlich handelt es sich hier nicht um ein dunkles Beschwörungsmantra, es wird ja auch die Frage gestellt: „Wie gehe ich damit um?“

Ja, das „Wie gehe ich damit um“, das ist das Um und Auf des Lebens, so denke ich. Sicher gilt nicht nur für mich allein, dass der eigene Umgang mit dem, was ist, durchaus nicht immer der geeignetste, zielführendste und angemessenste ist, sondern oft punktgenau

in die persönliche Katastrophe führt. Der Umgang von unserer Welt mit dem, was ist, ist für mich spiegelgleich: Alkoholiker und Pandemie – der Einzelne oder die Welt – ich sehe da kaum Unterschiede. Wir leben in einer Welt der vorprogrammierten Katastrophen, scheint mir. Für mich nenne ich sie die technische, die ideologische, die religiöse und auch kosmische (Klima, Pandemie ...) Katastrophe. Wie gesagt, nur meine Sicht auf die Welt.

Labyrinth ohne Ausgang, das war's am Ende meines Zusammenbruchs. Nicht nur der Alkohol funktionierte nicht mehr, alles funktionierte nicht mehr. Diese unbarmherzige Totalität brachte offensichtlich meinen Lebenswillen langsam wieder an die Oberfläche. Und auch die Erkenntnis, dass meine alten „Techniken“ immer nur scheinbar erfolg- oder hilfreich waren. Ich musste mir neue Techniken suchen oder erfinden. Denn: das alte Leben, wie es auch immer aussah – das war nicht wiederherstellbar. Alle Versuche, es wiederherzustellen, wiederaufleben zu lassen, scheiterten. Meine alten Lebensstrategien erwiesen sich als grausame Irrtümer.

Auf diese Weise so auf mich selbst zurückgeworfen, stellte sich die Frage: „Was kommt?“ Das, was zählt, ist doch: „Wie kann ich produktiv, nützlich sein?“ Und was kam? Alle Werte verschoben sich. Wie beispielsweise: Mein Leben

nach meinen Vorstellungen, Absichten usw. zu gestalten. Ich hatte mich sozusagen der Gestaltung verschrieben. Dieser Wert verschob sich hin zu: Das, was mir das Leben bringt, sollte ich gestalten. Das, was ich habe, das, was es von mir fordert oder mir schenkt, das kann ich gestalten. Nichts hinzufügen, nichts wegnehmen. Sich dem Leben anvertrauen – nicht der Gestaltung, so möchte es das Heute. So hat sich für mich der Gelassenheitsspruch zur unbezahlbaren Lebenshilfe entwickelt. Umfassend, nicht nur auf den Alkohol bezogen, sondern überall in meinem Leben.

Für mich heißt meine Aufgabe vor allem, anzunehmen, was ist. Fällt keineswegs immer leicht, wenn es in mir „berechtigte, fundierte“ Widersprüche weckt. Ungerecht erscheint. Mich wieder mal auf die Schattenseite des Lebens drängt usw. Schlussendlich – recht bald – ist es aber doch das Annehmen, das mich auch wieder ruhig werden lässt und mir zu handeln erlaubt (oder das Gegenteil). Bezogen z.B. auf die Belastungen und Einschränkungen der Pandemie gelingt es mir, Verordnungen und Maßnahmen nicht nur als Freiheitsentzug zu sehen. Nicht nur als aufgezwungenen Rundumverzicht, nicht nur als Persönlichkeitsraub. Meine Eigenverantwortlichkeit hilft mir mit dem „Wie gehe ich damit um“ – indem ich so gut wie möglich alles ein-

zuhalten versuche, um meinen Teil beizutragen. Doch diese unfreiwilligen Zurückgeworfenheiten und Verzichte auf gewohnte Selbstverständlichkeiten ermöglichen durchaus auch einen anderen Blick auf Ansprüche, Eingefahrenes oder gar nicht mehr Wahrgenommenes.

Als vor rund 20 Jahren meine Pensionierung stattfand – auch unfreiwillig, weil zwangsverordnet – hat das mein Einkommen auf das gesetzlich vorgeschriebene Pensionsminimum reduziert. Das ändert sich nicht mehr – lebenslang. Aus diesem Grund kann ich gut nachvollziehen, wie es Menschen in der Pandemie geht, die von solchen finanziellen Schlägen getroffen werden. Für mich war das nicht die einzige Katastrophe in dieser Zeit, es gab noch andere auch. Warum ich das erwähne: weil es keine leere Phrase ist, wenn ich von „Annehmen“ rede.

Damals konnte ich nicht sehen, dass sich irgendwie alles, was mir nach meinem Gefühl genommen oder „aufs Aug gedrückt“ wurde, zum Guten wandeln würde. So wie Alkoholverzicht, Trockenheit. Wie schon erwähnt, diese totale Katastrophe brachte, auch unerwartet, den natürlichen Lebenswillen wieder hervor. Die neuen „Lebentechniken“ näherten sich, die alten Werte verschoben sich – das widerstrebende Annehmen meiner unabänderlichen Situation verhinderte auch nach und

nach, wieder in die alten Denk- und Verhaltensmuster zurückkehren zu wollen.

Mein täglicher Versuch, dem Gelassenheitsspruch in meinem Alltag das Sagen zu erhalten, hat sich zu einer „sicheren“ Lebensstraße entwickelt. Es finden sich zwischen langen, sorglos machenden Passagen durchaus Schlaglöcher, große und manchmal noch größere Steine drauf, endlos scheinende, sumpfige Strecken, steile Abhänge gleich wie bergige Anstiege und manchmal recht gefährliche und unübersichtliche Kurven. Der Gelassenheitsspruch ist mein Lenkrad, mein

Navi, Schaltung, Getriebe, verlässlicher Motor und Batterie auf dieser Straße.

Uns allen wünsche ich Vernunft im Kopf, Zuversicht im Herzen, Mut zum Annehmen und Vertrauen in uns und ins Leben – vor allem jetzt in den Zeiten der klimatischen und pandemischen Krisen. Ich glaube, dass jeder von uns auf seine Weise dazu beitragen kann, dass diese Worte nicht nur Worte bleiben.

Möge der Gelassenheitsspruch unser aller unsichtbarer Begleiter bleiben.

Ursula, Wien



Corona-Zeiten

Ich bin Anne, Alkoholikerin, und schon ein paar Jahre trocken dank AA.

Den ersten Lockdown im Frühjahr habe ich sehr gelassen und mit viel Freude überstanden. Ich war vorsichtig, hatte aber keine Angst. Es war fast wie ein Urlaub im Garten, eine Safari in der heimischen Kleintierwelt. Ich bin aber auch in der sehr glücklichen Situation, immer noch mit meinem Mann zusammen zu leben, den ich schon seit über 40 Jahren liebe, und er mich. Er hat selbst in der schlimmsten Saufzeit, als mir nichts wichtiger war als der Alkohol (auch nicht die Liebe), zu mir gehalten. Dafür bin ich unendlich dankbar.

Mit den Zoom-Meetings in unserer Gruppe klappte es für mich auch sehr gut. Ich war sehr froh, dass ich weiter jede Woche Erfahrung, Kraft und Hoffnung teilen konnte. Was ich am meisten vermisst habe, ist, eine Freundin mit Kummer auch mal in den Arm nehmen zu können.

Mit dem zweiten Lockdown kam ich am Anfang nicht so gut zurecht – Stimmungsschwankungen, Depression. Alkohol rückte manchmal etwas näher, aber die sehr lebhafteste Erinnerung an die schlimmen Folgen vertrieb ihn wieder.

In dieser Situation hat mir meine Gruppe (per Zoom) sehr geholfen. Ich erkannte keine Ursache für den „Herbstblues“ und fühlte mich den Stimmungsschwankungen hilflos aus-

geliefert. Eine Freundin machte mich auf zwei „Baustellen“ in meinem Leben aufmerksam, und ein Freund vermittelte mir, dass es völlig okay ist, auch mal nur faul zu sein, die Seele baumeln zu lassen und dem eigenen Kopfkino mit wohlwollender Toleranz zu begegnen.

Nicht zuletzt half mir auch der „Kölsche Gelassenheitsspruch“:

Et is wie et is.

Et kütt wie et kütt.

Es is noch immer jooht jejange.

(Übersetzung für Nicht-Kölner:

Es ist wie es ist.

Es kommt wie es kommt.

Es ist noch immer gut gegangen)

Jetzt bin ich wieder im Einklang mit mir selbst und nutze die Chance, die mir der Corona-Lockdown bietet. Die Kreativität sprudelt mit Gelassenheit (kein Widerspruch!). Angeregt durch die Lektüre der letzten sieben Ausgaben unserer Monatszeitschrift AA-DACH nutze ich die Zeit auch für eine gründliche Inventur.

Die fällt etwas anders aus als in der ersten Phase meiner Trockenheit. Das wundert mich nicht, denn was ich von mir halte, ist meist abhängig von meiner momentanen Stimmung. Die Checklisten mit Fragen zur Inventur (aus dem Internet) sind mir dabei eine große Hilfe.

Anne, Alkoholikerin

Einsicht und Loslassen

Als eher introvertierter Mensch schein ich die Regeln in der Corona-Pandemie zum großen Teil zu schätzen. Lange wollte ich so gern extrovertiert sein, prima mit Leuten umgehen können, ein Star auf der Party sein. Alkohol brachte mir den Wechsel vom scheuen Wesen mit lauter Selbstzweifeln zur flirtenden, „fröhlichen“, tanzenden Frau. Dann „umschirrten mich die Männer wie Motten das Licht“. Die Enge in der irischen Kneipe auf dem Hamburger Kiez gefiel mir. Ich klemmte mich unten an der Bar mit den Fußspitzen fest und ließ mich auf dem Hocker sitzend nach hinten fallen, damit mich die Männer hinter mir auffingen. So viel Nähe, Dunst und Körperlichkeit! Das war's dann auch.

Nun sitze ich sehr gern allein zu Hause, am Laptop, gehe systematisch die Lebensgeschichten meines Vaters (er ist wie ich seit ca. 12 Jahren trocken) und meiner Mutter durch. Dafür tut mir die Ruhe gut.

Ich brauche Meetings und nehme an unserem Zoom-Meeting der Itzehoe-Gruppe teil. Da seit Mitte 2020 Face-to-face-Meetings wieder erlaubt waren, ging unser Gruppensprecher dorthin, und ich übernahm als Stellvertreterin die Leitung des Zoom-Meetings. Das machte ich bis Ende des Jahres. Dann rotierte der Dienst. In sechs Monaten lernte ich zuerst Technisches (Video-konferenzen) und Soziales (Netiquette

und Abläufe online), zudem Zuverlässigkeit, Pünktlichkeit und die Meeting-„Moderation“. Diese Fähigkeiten halfen mir dann bei Zoom-Meetings von der Uni (wo ich als Gast dabei war) und einer Stiftung (wo ich Webinare mitmachte – die mir besser gefielen als frühere Seminare vor Ort).

Durch die Corona-Regeln spare ich Zeit, Geld und Nerven, weil ich nicht mehr mit der Deutschen Bahn nach Itzehoe (Meetings) oder Hamburg (Uni, Seminare) fahren muss/darf/soll. Ich beziehe Sozialhilfe und merke, dass ich seit Corona mit meinem Geld besser hinkomme. Die Verlockungen, etwas zu unternehmen (dazu kann ich schwer Nein sagen) oder zu konsumieren (wenn auch ein Coffee-to-go und Müslistangen am Bahnhof), sind weg. Ich trinke meinen Kaffee zu Hause, kaufe Lebensmittel, wenn es sein muss und hatte letzten Monat (nach Weihnachten!) sogar noch 80 Euro im Portemonnaie.

Kneipen und Clubs brauche ich seit Jahren nicht mehr

Diese „Recherchen“ oder das Sammeln von z.T. „süffiger“ Lebenserfahrung betrieb ich zur Genüge. Nun komme ich dazu, das Gesammelte zu verarbeiten. Der Alkohol „half“ mir, lauter Erlebnisse zu sammeln; die Abstinenz und Ruhe helfen mir, den Inhalt der „Schatzkiste“ einzuordnen. Durch die Aufforderung,

man solle am besten allein zu Hause bleiben, habe ich das Gefühl, das Richtige zu tun. Außerdem mache ich mir wegen der *Opportunity cost* (was verpasse ich, wenn ich zu Hause bleibe?) kaum noch Gedanken. Die Corona-Regeln machen mein Leben leichter, weil sie mir die Qual der Wahl nehmen und dabei den Rahmen übriglassen, der mir erlaubt, das zu tun, was ich mag und brauche: u.a. Tagebuch schreiben, die Lebensgeschichte meiner Eltern und die von mir aufarbeiten und Meetings.

Nähe bekomme ich von meinem Freund und von meinem Vater. Wegen Corona bestand ab Ende Dezember für etwa zehn Tage wieder ein Besuchsverbot im Seniorenheim, wo mein Vater wohnt. Wir telefonieren dann. Im letzten Jahr skypten wir oft. Mein Freund und ich tragen Maske (manchmal eine FFP3-Maske mit Ventil und deshalb eine Stoffmaske oben drüber), desinfizieren uns die Hände etc. Ich befolge die Regeln v.a. so genau, um meinen Vater und andere BewohnerInnen im Heim (wo auch ich – in einer Personalwohnung mit separatem Eingang – wohne) zu schützen.

Anfang Januar kam das Impf-Team, und so, wie mein lieber, manchmal bockiger Papa es schon angekündigt hatte, ließ er sich partout nicht impfen. So wie früher, als er trank und lauter Rückfälle hatte, meint er auch jetzt, es besser zu wissen als lauter „Weißkittel“ – und

manchmal glaube ich, er könnte recht haben: Ja, vielleicht bleibt er dieses Mal tatsächlich abstinent; ja, vielleicht tut ihm die Impfung wirklich nicht gut. Durch AA und Al-Anon – und die intensive Beschäftigung mit der Familiengeschichte – habe ich gelernt: Meine Aufgabe ist: Loszulassen. Die Aufgabe meines Vaters ist: Einsicht.

Mir gefällt es (ich ertappte mich bei schelmischer Freude), dass der Alkoholverzehr hier und da wegen Corona verboten wurde. Zudem doch angenehm, dass die grölenden, zum Teil besoffenen Fußballfans nicht mehr im Stadion sind, oder? Ich bin süchtig nach den Nachrichten. Faszinierend, in welcher Zeit wir leben! Ich staune, dass die deutsche Regierung die Gesundheit ihrer Bevölkerung stärker gewichtet als ihre Wirtschaft – und dass v.a. alte Menschen geschützt werden. Wer hätte das gedacht? Sogar die Klimaziele erreichte Deutschland 2020 durch die Pandemie. In den Nachrichten sehe ich Leute, die Existenzängste haben. Die Corona-Krise könnte zu einer Art bedingungslosem Grundeinkommen für alle führen.

Die Sorge um meinen Vater (82) fiel bis zu seiner Impfentscheidung in den Bereich: Akzeptieren. Seit seiner Impfentscheidung weiß ich nicht, ob ich an der Situation etwas ändern kann. Seine typische Selbstsabotage ist so wie früher. Auf meine neutrale Frage hin, ob er (seit sechs Jahren im Rollstuhl und

rechts weitgehend gelähmt) noch leben wolle, machte er sein Ja deutlich. In zwei/drei Wochen könnte er sich ggf. doch impfen lassen, wenn das Team wieder im Haus ist. Einsicht und Loslassen. Die Slogans helfen: Leben und leben (sterben?) lassen. Lass los und lass Gott machen. Auch: Mehr wird sich zeigen.

Im Februar 2020 kam ich von einem mehrtägigen Seminar in Hamburg, bei dem Leute aus aller Welt – auch aus Norditalien – anwesend waren. Eine Frau neben mir hustete stark. Wir mach-

ten Pausen im kleinen Vorraum bei Kaffee, Tee und Keksen. (Ich fühlte mich unwohl unter den Menschen, bin nicht kompatibel.) Danach lag ich eine Woche krank im Bett, und weil sich die Erkältung diesmal „anders“ anfühlte, ich nicht wusste, wie sich das entwickelt, und ich die Nachrichten über Corona im Fernsehen sah, schrieb ich mein Testament. Dabei merkte ich, was mir im Leben wichtig ist und dass ich mehr Zeit brauche.

Sonja, Itzehoe



„Wir sind die Gewinner der Situation“

... sagte letztens eine AA-Freundin in einem meiner Online-Stammmeetings. Ich erlebe das auch so. Was da in den letzten Monaten an Vernetzung und Verbindung untereinander passiert und ermöglicht wurde, erlebe ich als großes Geschenk. Die Weiterentwicklung der AA-Onlineangebote hat sich durch die Pandemie einige Jahre erspart. Wie es halt oft so ist bei Alkoholikern. Es braucht manchmal ein wenig mehr Leidensdruck, um etwas dazulernen.

Durch Corona hat sich unsere Onlineversorgung mit WhatsApp-Gruppen und Zoom-/Telefonmeetings wunderbar verdichtet. Das schafft eine tolle Grundlage und viele Ideen für die Zukunft. Ich wünsche mir, dass es immer mehr gelingt, Patienten schon in der Klinik mit diesen Angeboten zu versorgen und sie damit ins Boot zu holen. Auch Downloads von Speakertapes sind ein wertvolles Werkzeug, unsere Botschaft der Genesung zu noch Leidenden zu bringen.

Schon vor Corona habe ich in meinem Leben Online-Meetings aller Art genutzt. Naturgemäß hat sich das im Zuge von Corona verdichtet, weil reale Treffen eingeschränkt oder nicht mehr möglich waren. Ich kriege immer die Gänsehaut, wenn ich von jemandem höre „Ersatzmeetings“. Das ist für mich so die Lebenssichtweise wie mit dem halbvollen oder dem halbleeren Glas. Einmal bin ich im Mangel und einmal

bin ich in der Fülle. Ich habe mich mit dem Programm für die Fülle entschieden und bin dankbar, dass ich seit vielen Jahren diese Chance zu den Meetings vor Ort noch dazubekommen habe. Eine riesige Chance, uns zu vernetzen und Erfahrungen miteinander auszutauschen, wenn allerlei Begleitumstände Face-to-face-Treffen gerade verhindern. Früher, beim Trinken, habe ich nichts ausgelassen, was sich angeboten hat. Und jetzt bei Online-Meetings oder Meetings vor Ort versuche ich auch alles mitzunehmen, was meiner Genesung hilft.

Es gibt ja diesen Ausspruch: Wer will, findet Lösungen, wer nicht will, findet Gründe.

Es war faszinierend für mich, im Zuge des 1. Lockdowns mitzuerleben, wie sich Leute zusammengefunden haben. Einerseits hatte es sich abgezeichnet, andererseits war dann wirklich alles dicht und es waren keine realen Meetings mehr da. Und da habe ich dann miterlebt, wie das in AA funktioniert – ganz ohne Chefs und ohne Führung. Wir haben einen liebenden Gott, und der hat uns viele Ideen gegeben. Einige haben den Arsch gehoben und begonnen, diese Ideen umzusetzen. Und plötzlich haben sich diese Kräfte gefunden und miteinander gebündelt. Es war für mich so faszinierend, die ersten Tage und Wochen mitzuerleben, wie sich Telefonmeetings, WhatsApp-Grup-

pen, Online-Meetings bildeten und wie eine zusätzliche Kommunikations-Struktur entstand, um möglichst viele mit ins Boot zu holen, die die ersten ein, zwei, drei Wochen oft noch in der Schockstarre verblieben waren. Kräfte entstehen, machen Arbeit, beginnen sich zu finden und zu bündeln. Echt faszinierend. Dienste und Dienstgemeinschaften sind entstanden, ganz ohne Führung von oben. Einfach auch der Not heraus, oder noch besser gesagt, aus der Verantwortung heraus, in Liebe für andere Alkoholiker da zu sein. Die AA ist da echt was Tolles. Es haben sich Online-Strukturen gebildet. Es waren sofort immer wieder Freiwillige da, die sich darum kümmerten, Daten zu aktualisieren und zu vernetzen. Oder um bei jeglicher Form von Meetings mitzudienen, damit sie auch laufen. Viele haben viel dazugelernt, und binnen zwei Wochen war eine gute Überlebensstruktur da.

Ich bin ja so dankbar, dass diese Pandemie jetzt ist, und nicht zu der Zeit, wo ich zur AA gekommen bin. Damals hätte ich nur die Möglichkeit gehabt, Briefe zu schreiben oder ein Festnetzvierteltelefon zu nutzen. Ansonsten wäre ich immer eingesperrt und isoliert gewesen. Gerade in den Anfangsmonaten oder -jahren wäre das der absolute Horror gewesen. Gott sei Dank haben wir viele moderne Medien, um uns zu verbinden und miteinander zu kommu-

nizieren. Es hat sich eine Online-Struktur gebildet, die rund um die Uhr aktiv ist. Und gut geeignet ist für Alt und Jung, um sie mitzunehmen.

Und die Genesung sucht sich ihren Weg. Auch wenn ich so rund um mich schaue, merke ich, dass die AA funktioniert. Wenn schon keine realen Meetings stattfinden dürfen, so bleiben doch alle miteinander in Kontakt und sind am Telefonieren oder am miteinander Spazierengehen.

Vor der Pandemie war es für mich normal, regelmäßig ins Meeting zu fahren und zu schauen, dass mein Auto voll ist mit anderen Alkoholikern. Jetzt, wo gerade keine Meetings face-to-face stattfinden können, kann ich dasselbe auch online machen. Wir nützen Meetings auf allen Medien. Und wir holen alle rein, die das wollen. Wenn ich bei einem Zoommeeting mit dem Computer drinnen bin, bin ich oft auch noch zusätzlich mit meinem Handy über die Telefoneinwahl drinnen. Und über mein Handy habe ich noch einige Gespräche zusammengefasst und nehme ein paar Leute mit, die entweder mit dem Computer nicht können oder nicht in der Lage sind, selbst die Telefoneinwahl zu nutzen. Ich denke, wenn wir alle diese Möglichkeiten nutzen, haben wir für die Zukunft ganz viele Werkzeuge, um alle Hilfesuchenden, die wirklich dabei sein wollen, mitzunehmen.

Anfangs oder auch im Laufe der Mo-

nate haben sich rundum ja auch ganz skurrile Sichtweisen entwickelt. Das geht von: Welche Pandemie, das ist ja alles nur erfunden, bis Angst und Panik samt Hamsterkäufen oder allerlei Verschwörungstheorien. Rundum bin ich mit allem konfrontiert. Was nicht sein darf, ist nicht oder wovor ich mich fürchte, das darf nicht sein. Alkoholische Logik. Die Krankheit Alkoholismus ist vielschichtig, und vor allem ist sie im Kopf. Aber mit ein bisschen Genesung habe ich gelernt, mit der Realität anders umzugehen. Wenn es draußen regnet, kann ich natürlich behaupten, dass es nicht regnet, oder ich kann mich auch im Keller verstecken, damit ich es nicht merke. Auch die Suche nach dem Schuldigen vertreibt ein wenig die Zeit. Aber so, wie ich Genesung verstehe, ist es eine gute Möglichkeit, sich einfach einen Regenschirm zu nehmen und

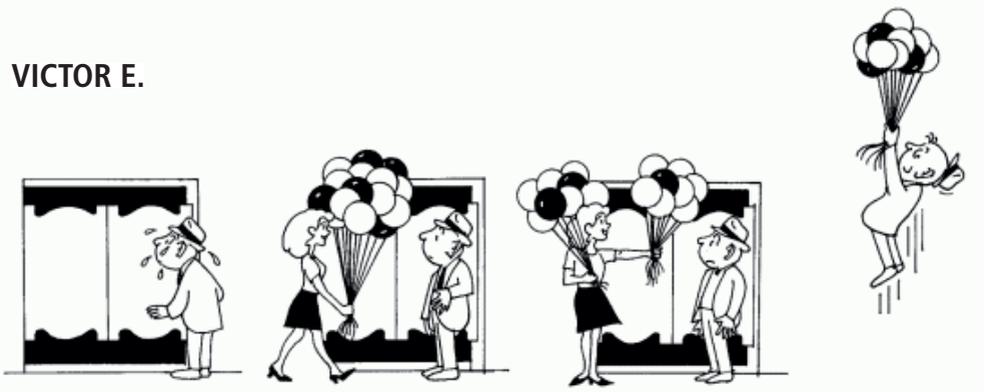
sich draußen die Laune nicht verderben zu lassen. Weil eines ist sicher: Nach jedem Regen ist wieder irgendwann die Sonne hervorgekommen.

Das, was ich vergangenes Jahr erlebt habe, hat mir wieder bestätigt, dass überall dort, wo die AA-Botschaft genutzt und gelebt wird, auch die AA lebt und wächst. Viele engagierte Menschen haben mit ganz viel Arbeit, Humor und Liebe in AA neue Wege gefunden und umgesetzt, um miteinander im Rahmen unserer Traditionen weiterzugehen, damit da draußen nicht so viele an ihrem Alkoholismus sterben.

Und ich fühle mich innerhalb dieser Gemeinschaft sehr gut aufgehoben. Da kann ich auch mit oder ohne Pandemie beruhigt in die Zukunft blicken.

Habt eine wertvolle Zeit,
Christian, Alkoholiker, Österreich

VICTOR E.



Das Leben im Programm in Zeiten der Pandemie

Fast alles, was in der Vorschau zum Monatsthema beschrieben wird, ist eingetroffen.

Und trotz allem hat sich für mich eine wesentliche Veränderung auf dem Genesungsweg ergeben: Eine ruhige, selbstverständliche Gelassenheit im 12. Schritt, ohne Vergleiche, Selbstlob oder Stolz – ich sehe es als eine göttliche Gnade, dass es funktioniert.

Alles der Reihe nach! Seit über 40 Jahren findet unser Meeting in den Räumen eines Altenheimes statt. Mit Beginn der Pandemie konnten dort keine Treffen mehr stattfinden. Die Möglichkeit der Info-Meetings im Kreis- bzw. Bezirkskrankenhaus sind ebenfalls weggefallen.

Durch die auf den Einladungen zu den Infomeetings angegebenen Telefonnummern bedingt, u.a. meine, wurde ich im April und Mai von vier Alkoholikern bzw. deren Angehörigen angerufen und konnte allen vieren Starthilfe auf ihrem Genesungsweg geben.

Wie funktionierte das?

Ich wohne auf dem Land und habe nur 50 Meter Entfernung zur Natur mit befestigten Wegen. Eine gute Möglichkeit, auch in dieser Zeit ein offenes Gespräch über die Sucht unter vier Augen und der Begleitung der Höheren Kraft oder Gott, wie ich ihn verstehe, zu führen.

Zwei der Gesprächsteilnehmer sind inzwischen aktive Mitglieder unserer Gruppe in neuen Meetings-Räumen.

Einen konnte ich in eine andere Selbsthilfegruppe genesender Alkoholiker vermitteln und habe bis heute noch telefonischen Kontakt. Der vierte wurde von seinem Vater gebracht, der selbst trockener Alkoholiker ist. Nach dem zweiten Spaziergang konnten sich Vater und Sohn in den Arm nehmen und unterstützen sich seither gegenseitig durch neu gewonnenes Vertrauen.

Als ob es selbstverständlich wäre, fanden wir plötzlich (eine AA-Freundin machte uns darauf aufmerksam) neue Räumlichkeiten, wo unter Corona-Bedingungen wieder Meetings stattfinden. Genauso selbstverständlich und auf positive Weise findet der Kontakt mit den zuständigen Behörden statt, obwohl wir ja „Anonyme Alkoholiker“ sind.

Ich spüre in mir die Kraft unseres 12-Schritte-Programmes – „Prinzipien über Personen zu stellen“, sich ehrlich auf Augenhöhe zu begegnen, wenn es um Sachthemen geht, die alle Beteiligten zur gegenseitigen Zufriedenheit regeln wollen (2. Tradition).

Der Prozess, „Gott, wie ich ihn verstehe“ zu finden, hat mit der Pandemie für mich einen weiteren Schritt ins reale „Gottvertrauen leben“ gebracht. Schön wäre es noch, wenn ich den Gelassenheitsspruch schon in allen Lebenslagen genauso anwenden könnte.

Gute, gesunde 24 Stunden wünscht
Adolf, Alkoholiker

„Wahnsinn!“

Mein Name ist Till und ich bin Alkoholiker.

In meinem Leben gab es bisher nur eine vergleichbare gesellschaftliche Krise. Die aktuellen sozialen Auswirkungen der Corona-Pandemie erinnern mich an die Nachwendezeit, also jene Monate, die dem Zusammenbruch der DDR folgten und jedem Ostdeutschen eine gründliche Neuorientierung abverlangten. In diesen Monaten, vor 30 Jahren, begann meine Suchtkarriere auf der Suche nach Stärke, Kontrolle, irgendeinem Halt. Nach meinem Empfinden geht es auch heute um verlorenes Vertrauen und Zukunftsangst. Gerade erst hatte mir eine Freundin erzählt, wie unsinnig die Impfung für die Jungen und Widerstandsfähigen sei, um sich kurz darauf vehement dafür auszusprechen; eine emotionale Achterbahnfahrt. Das Bezweifeln von Zahlen, vor allem aber vom Sinn verhängter Maßnahmen gehört natürlich nicht nur zum Smalltalk. Vor ein paar Tagen fand ich ein laminiertes Blatt Papier im Wald an einen Baum gepinnt, auf dem willkürlich ausgewählte Sterbezahlen der vergangenen Jahre verzeichnet waren, offenbar um den Eindruck zu erwecken, es gäbe keine besondere Bedrohungslage. Von den irrwitzigen Demonstrationen erfahre ich zwar nur über die Nachrichten, aber die Aufstachelung in sozialen Netzwerken erlebe ich auch in meinem persönlichen Umfeld. Diese irrationale,

negative gesellschaftliche Stimmung irritiert mich, damals wie heute, es ist eine Art Déjà-vu-Erleben, die mich nachdenklich, betroffen und zuweilen selbst wütend macht. Es ist ein Szenario, aus dem sich Süchte speisen können durch eine umfassende soziale Mangelkrankung.

Heute bin ich nüchtern und kann dieser Zeit auch etwas Positives abgewinnen: Machtlosigkeit. Ich muss die Verwerfungen weder kontrollieren, noch wäre mir dies überhaupt möglich. Ich darf Dankbarkeit für meine Genesung über meine Sorgen stellen. Das Vertrauen in meine Höhere Macht gibt mir Hoffnung und Kraft. Nur für heute.

Ich wünsche uns allen gute 24 Stunden!
Till aus Chemnitz

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

Anonymität ist die spirituelle Grundlage aller unserer Traditionen

12. Tradition versus „Corona-Kontaktlisten“

Wenn Meetingsräume für reale Treffen von AA-Gruppen überhaupt noch genutzt werden dürfen, dann ist eine der Bedingungen das Ausfüllen von Teilnehmerlisten. Anonymität und Rückverfolgungslisten sind nicht nur für mich ein Gegensatz und einige FreundInnen haben ein großes Problem damit. In Zeiten eines schnell möglichen Abfotografierens hat nicht jede(r) ein gutes Gefühl mit solchen Listen. Ich möchte selbst entscheiden können, ob jemand meinen vollen Namen und meine Telefonnummer/Adresse bekommt. In manchen Meetings behilft man sich mit der Ausweisnummer. Wir haben eine Lösung gefunden und beschlossen, die ich hier teilen möchte:

In unserem Meeting gibt es jemanden, der/die dem Vermieter gegenüber die Anonymität freiwillig aufgibt (das ist auch für schnelle Informationen hilfreich). Die persönlichen Kontaktdaten dieser Person werden nach jedem Meeting in einem verschlossenen Umschlag (darauf Datum und Zeit des Treffens) beim Vermieter hinterlegt, so dass im Fall einer nötigen Infektionsverfolgung durch das Gesundheitsamt ein(e) Ansprechpartner(in) verfügbar ist.

Alle MeetingsteilnehmerInnen wiederum schreiben ihre persönlichen Kontaktdaten geschützt auf jeweils

eigene kleine Zettel und stecken diese dann in einen zweiten, mit Datum/Zeit des Meetings beschrifteten Umschlag. Das Kuvert wird am Ende des Treffens zugeklebt und für die Dauer von 5 Wochen von der Person aufbewahrt, die ihre Anonymität aufgegeben hat. Die Teilnehmerdaten sind somit vorhanden und notfalls abrufbar, die Anonymität zwischen den FreundInnen ist gewahrt und im Infektions-/Nachverfolgungsfall würde die Behörde zunächst die betraute Person kontaktieren, um von ihr die Herausgabe der Daten des jeweiligen Meetings zu verlangen. Bisher ist das in unserer Gruppe noch nicht eingetreten.

Nach Ablauf der Aufbewahrungsfrist wird der Umschlag ungeöffnet vernichtet (wir verbrennen ihn).

Unsere Gruppe hat diesen Weg nach kurzer Diskussion gemeinsam als bindend für die Meetingsteilnahme beschlossen und neue FreundInnen werden am Anfang eines Meetings darüber informiert.

Gute 24 Stunden
Ralf, Berlin

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

Ein bisschen wie Phönix aus der Asche

Die Pandemie hat uns erwischt. Seit nun knapp einem Jahr leben wir in der ständigen Bedrohung, die Nachrichten werden nicht müde, das Feuer zu schüren. Die Journalisten machen einfach ihren Job. Das gesellschaftliche Leben, also auch Meetings, liegt auf Eis. Statt zum Gesellschaftstanz oder Tango bleibe ich mehr zuhause oder bringe öfter den Garten auf Vordermann. Die Muße und Zeit dazu hatte ich vorher nicht, sondern meist tagsüber und vor allem am Abend etwas vor, was manchmal sogar zu Freizeitstress führte. Mit meinen 65 Jahren bin ich aus dem Arbeitsprozess draußen und könnte es sowieso ruhiger angehen lassen. Meine sozialen Aktivitäten halten momentan eine Art Winterschlaf. Dafür gehe ich jeden Tag ein bis zwei Stunden laufen, und am Abend schaue ich fast obligatorisch einen Krimi.

Das ganze letzte Jahr war ich in keinem einzigen Meeting. Das gab es in den gesamten 29 Jahren meiner Trockenheit noch nie. Die ersten zehn Jahre brauchte ich oft fünf Meetings pro Woche. Hätte mich da die Pandemie erwischt – keine Ahnung. Aber ich bin sicher, es hätte eine Lösung gegeben. Meine Sponsoren und AA-Freunde waren stets um mich besorgt. Vielleicht hätte ich mich öfter zu einem 12-Schritte-Spaziergang verabredet. Irgendwie hätte das funktioniert. Rückfälle und Suizid gab es in unseren Kreisen auch schon vor Corona. Das hat der Alkoholismus so an sich. Mein acht Jahre jüngerer Bruder ist auf solche Weise vor zwei Jahren gestorben. Da war von Covid-19 noch keine Rede.

Manche Veranstaltungen, auch Meetings, sah ich, je nach Stimmung, schon mal als lästige Pflichtübung an. Das fällt zurzeit weg, ist also eher entlastend. Nichts hat nur Nachteile. Aber wenn das gesellschaftliche Leben wieder hochfährt, werde ich vieles umso mehr genießen. So wie ich nach einer Krankheit meine Gesundheit wieder bewusster wahrnehmen und würdigen kann. In meinem ersten Meeting, im November 1991, wo das Wunder geschah und mein neues Leben begann, sagten mir meine Freunde am Tisch: „Lass einfach das erste Glas stehen, alles andere klärt sich.“ Dies hat sich in allen Punkten bewahrheitet, und das gilt bis heute.

Klar, es kann mich schon mal die Schwermut überkommen, wenn mir die ewige Maskentragerei aufs Gemüt schlägt. Frustrationstoleranz und ein dickes Fell waren noch nie meine Stärke. Doch ohne meine Sensibilität müsste ich auch auf meine Empathie verzichten. Das wollte ich auf keinen Fall.

Gleichzeitig weiß ich: Es geht vorbei. Und wie aus jeder Krise gehe ich auch aus dieser gestärkt hervor. Es ist jedes Mal ein bisschen wie Phönix aus der Asche. Was ich wirklich habe, und zwar schon jetzt, ist Vorfreude: Vorfreude, meine Freunde in den Meetings wiederzusehen, Vorfreude auf den nächsten Tango und Vorfreude auf den Urlaub auf Kreta.

Hans-Jürgen, Basel

Keine verzagte Alte

Es dauert jetzt schon sehr lange, dass wir keine Face-to-face-Meetings mehr haben, wo wir einander mit Händedruck und Umarmung begrüßen können. Bei dem ersten Lockdown ist kein Meeting gewesen. Danach hatten wir einige Meetings mit Ellenbogen-Gruß und Abstand-Halten. Manche Gruppen haben noch weitergemacht. Wir in unserer Gruppe konnten das nicht, weil wir unseren Raum im Krankenhaus haben.

Seither haben wir WhatsApp-Meetings, Video-Meetings und noch einiges mehr. Ich schreibe für zwei Gruppen. In unserer „Es gibt eine Lösung“ schreibe ich täglich und bei der zweiten Gruppe zweimal in der Woche.

Ich persönlich bin sehr dankbar, dass ich dabei sein darf. Entweder wird pro Monat ein Schritt oder eine Tradition gemacht. Oder aber es werden Themen vorgeschlagen. Es ist sehr wichtig für mich, dass ich auch in der Corona-Zeit Meetings habe. Das Programm weiterzugeben ist eine wichtige Aufgabe für mich. Speziell an neue Freunde oder an jene, die immer wieder einen Rückfall haben.

Ich habe einen Sponsor und wir rufen einander oft an. Wir sind beide schon ältere Semester und wollen auch während Corona weiter trocken bleiben. Im WhatsApp-Meeting lese ich öfter von Rückfällen. Freunde schämen sich deshalb und rühren sich

deshalb überhaupt nicht mehr. Was die Pandemie betrifft, gehöre ich aufgrund meines Alters zur gefährdeten Gruppe. Außerdem muss ich zweimal täglich schwere Medikamente wegen meines Nervenleidens einnehmen, weil nichts anderes mehr hilft.

Ich bin aber trotzdem keine verzagte Alte, sondern erfreue mich meines Daseins. Täglich bitte ich meinen Gott, wie ich ihn verstehe und den ich bei den Anonymen Alkoholikern wiedergefunden habe, um Geduld, Ausdauer und Gelassenheit. Auch mit mir selbst. Dadurch habe ich eine Spiritualität erhalten, die mich im guten Sinne nie übermütig werden lässt.

Wenn mich jemand braucht, gehe ich geduldig und gelassen mit demjenigen oder derjenigen um. Ich werde nicht mehr zappelig, wenn sich jemand nicht gut ausdrücken kann oder immer wieder dasselbe sagt.

Diese guten Eigenschaften, die ich mir im Laufe der Jahre erworben habe, möchte ich beibehalten. Und ich arbeite im Programm, damit sie mir durch diese meetingslose Zeit nicht verloren gehen. Mein lieber Gott hilft mir, alle Werkzeuge, die ich brauche, zu benützen, um trocken zu bleiben und nüchtern zu werden. Der Gelassenheitsspruch, das Gebet von Franz von Assisi und die Legende „Spuren im Sand“ (von Margaret Fishback Powers, 1964) sind meine wichtigsten

Hilfsmittel geworden. Ich, die immer gemeint hat, Gott habe nicht auf mich geschaut und mich nicht erhört, weiß heute, dass er mich durch die schweren Zeiten getragen hat. Auch in dieser besonderen vorherrschenden Zeit.

Die Steine auf meinem Weg muss ich öfter wegräumen. Aber mein liebender Gott, die AA und meine Freunde helfen mir dabei. Diese Pandemie sehe ich persönlich als Prüfung, die wir alle in Gemeinsamkeit tragen kön-

nen. Ich bete um Trockenheit, Nüchternheit und die Gelassenheit, meine Erfahrungen weitergeben zu können – so, wie mir geholfen wurde und immer noch wird. Gemeinsam sind wir stark.

Liebe Freunde, ich wünsche euch Glück und Segen für das neue Jahr.

Wie immer gute 24 Stunden,
das wünscht euch eure
Hertha aus Baden



Vor einem Rückfall gerettet

Ich bin Gerda und Alkoholikerin.

Der erste Lockdown hat mich in eine Unsicherheit und auch Sinnkrise gestürzt.

Keine Face-to-face-Meetings mehr. Wie wird das gehen?, fragte ich mich.

Dabei ist es bis dahin gut gelaufen für mich. September 2019 hatte ich meinen 1. AA-Geburtstag und ab Jänner 2020 durfte ich in einer AA-Gruppe Chair sein. Ich durfte weitergeben, was mir in und bei AA so großzügig geschenkt wurde.

Und dann, im März 2020 ... Runterfahren auf null. So fühlte es sich für mich an.

Die ersten zwei Wochen habe ich mich strikt an die Vorgaben gehalten.

Also keine Kontakte, nur den Einkauf erledigen ... und das war es dann auch schon. Lesen in AA-Literatur hat geholfen. Aber in der 3. Woche ging es los. Dieses Gefühl, komplett auf mich selbst zurückgeworfen zu sein und die Angst, ich halte diese Isolation nicht mehr länger aus. Das kreiste ständig in meinem Kopf herum. Und immer mehr der Gedanke, dies nicht spüren zu wollen und zu können. Ein Gefühl der Sinnlosigkeit gesellte sich dazu. Gefährliche Gedanken für mich. War doch das Mittel der Wahl, um etwas nicht mehr spüren zu können und spüren zu wollen, der Alkohol für mich. Anfang der vierten Woche (Lockdown vorbei, jedoch noch lange keine Face-to-face-Meetings in Sicht) bin ich nur noch hauchdünn vor dem ersten Glas gestanden.

Dann erst, endlich, ist mir eingefallen, eine AA-Freundin anzurufen.

Erstens habe ich so zu einem AA-Telefon-Meeting im Westen von Österreich gefunden, bei dem ich heute noch bin. Obwohl ich die Freunde und Freundinnen noch nie gesehen habe und sie nur höre, die Verbundenheit in AA war sofort da. Inzwischen gibt es WhatsApp-Austausch mit 2 AA-Freundinnen. Welch ein Geschenk!

Zweitens wurde mein Hilferuf von einer AA-Freundin in Graz gehört. Sie schaffte es, mit viel Vorbereitung ein kleines Meeting mit allen Vorschriften zu organisieren. Die Nachfrage war enorm. Diese AA-Freundin sagte: „Wenn jemand um Hilfe ruft, möchte ich als AA meine Hand ausstrecken.“ Das vergesse ich nie mehr, es hat mich vor einem Rückfall gerettet.

In diesem 2. Lockdown habe ich schon ein Netz und bin mutiger geworden, AA-Freundinnen anzurufen. Ich freue mich auf diese Art von Austausch. Auch tolle Gespräche ohne AA-Hintergrund, einfach nur plaudern. So bin ich auch dazu gekommen, einmal etwas für das AA-DACH zu schreiben, um zu teilen.

„In AA tauschen wir Erfahrung, Kraft und Hoffnung.“ Dieser Satz gehört zu meinen liebsten Stellen in der AA-Literatur.

Ich wünsche euch allen gute und gelassene 24 Stunden.

In Verbundenheit,

Gerda, Graz

Alkoholismus und Pandemie – gibt es Parallelen?

Eine merkwürdige Kombination, die jedoch bei näherem Hinsehen viele Merkmale aufweist, die sich vergleichen lassen.

Beide verbreiten Sorgen, Krankheiten, ja, sogar den Tod können sie bedeuten!

Beide verlangen von uns allen eine eiserne Disziplin, damit wir sie beherrschen können.

Durch den ungehinderten, zum Teil sogar geförderten Genuss von Alkohol und dessen Akzeptanz in der Gesellschaft wird die Gefahr für uns verharmlost.

Während der Pandemie haben wir auch genug uneinsichtige Menschen, die das Corona-Virus als harmlos bezeichnen und z.B. das Tragen eines Mundschutzes für überflüssig halten.

Hier wie dort sind tausende Tote zu beklagen und dennoch wird beides verharmlost. Woher kommt diese Gleichgültigkeit gegenüber unseren Mitmenschen? Sind wir so mit Blindheit geschlagen und können oder wollen wir die Zusammenhänge nicht sehen oder begreifen?

Beide Übeltäter schädigen nicht nur uns selbst, sondern auch unsere Familien. Freunde setze ich der Gefahr aus durch mein gleichgültiges Verhalten. Mit absichtlichem Animieren zum unkontrollierten Saufen werden meine Mitmenschen durch mich verleitet. Durch mein Verhalten leiste ich dem Elend Vorschub.

Natürlich müssen wir Einschränkungen vornehmen. Denn was wäre die Alternative? Krankheit, Siechtum und Schmerzen.

Es gibt aber Möglichkeiten, in der Zeit der Pandemie christliche Nächstenliebe zu zeigen. Ich helfe da, wo Hilfe benötigt wird.

Wenn wir über unser Leben nachdenken, sollte uns eigentlich die Tatsache, dass wir am Leben sind, am meisten überraschen!

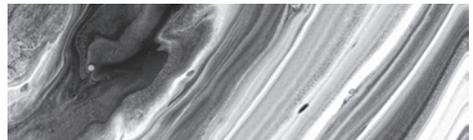
Im Stillen kann ich human sein, mich an die zweite Stelle setzen und Vorbild sein im Handeln gegenüber Bedürftigen, egal welche Hautfarbe, Religion oder Status.

Ich versuche, etwas genauer hinzuschauen, wo meine Hilfe erwünscht und echt ist. Immer eingedenk der Tatsache, wie gut es mir dabei geht und was ich leisten kann.

Ich bitte in dieser Zeit besonders um Einsicht und Vertrauen in die Höhere Macht, die dieses Elend dennoch zulässt. Es ist allzu menschlich, wenn sich dabei auch mal Zweifel am Handeln Gottes melden. Seine Wege sind unbegreiflich.

Ich bitte um Vertrauen und die nötige Kraft und Einsicht in mein Tun.

Habt gute 24 Stunden,
Lutz, Borken



Sieben Tugenden

Die Covid-19-Pandemie ist die größte gesellschaftliche Krise, die ich, Eberhard und Alkoholiker, in meinem schon über sechs Jahrzehnte währenden Leben erfahre. Ich bin zutiefst dankbar, dank der AA-Spiritualität mit den gravierenden Einschnitten in mein privates Leben gut zurechtzukommen. Irgendwo in der AA-Literatur findet sich die Erzählung darüber, wie ein genesender Alkoholiker in den USA dem japanischen Angriff auf den Flottenstützpunkt Pearl Harbour in Hawaii im Dezember 1941 nicht mit derselben Angst und Sorge begegnet wie seine Mitmenschen. Er habe sein persönliches Pearl Harbour schon bei seiner Kapitulation vor der Macht des Alkohols erfahren, Schlimmeres könne er sich kaum denken. Ähnlich ergeht es auch mir in unserer Zeit.

Angst verspürte ich bei ehrlicher Selbstprüfung zu keinem Zeitpunkt, wohl aber Groll und Sorge. Auch ich musste wirtschaftliche Einbußen hinnehmen. Zeitweise erschien es mir ungewiss, ob ich alle meine Rechnungen würde bezahlen können. Sorge bereitete mir die gesellschaftliche Entwicklung. Eine ganze Reihe politischer Entscheidungen hielt und halte ich für unlogisch und falsch. Dank meiner wachsenden Genesung vermag ich wieder relativ nüchtern zu denken. Groll erfüllte mich oft angesichts der in meinen Augen vielfach unpräzisen oder

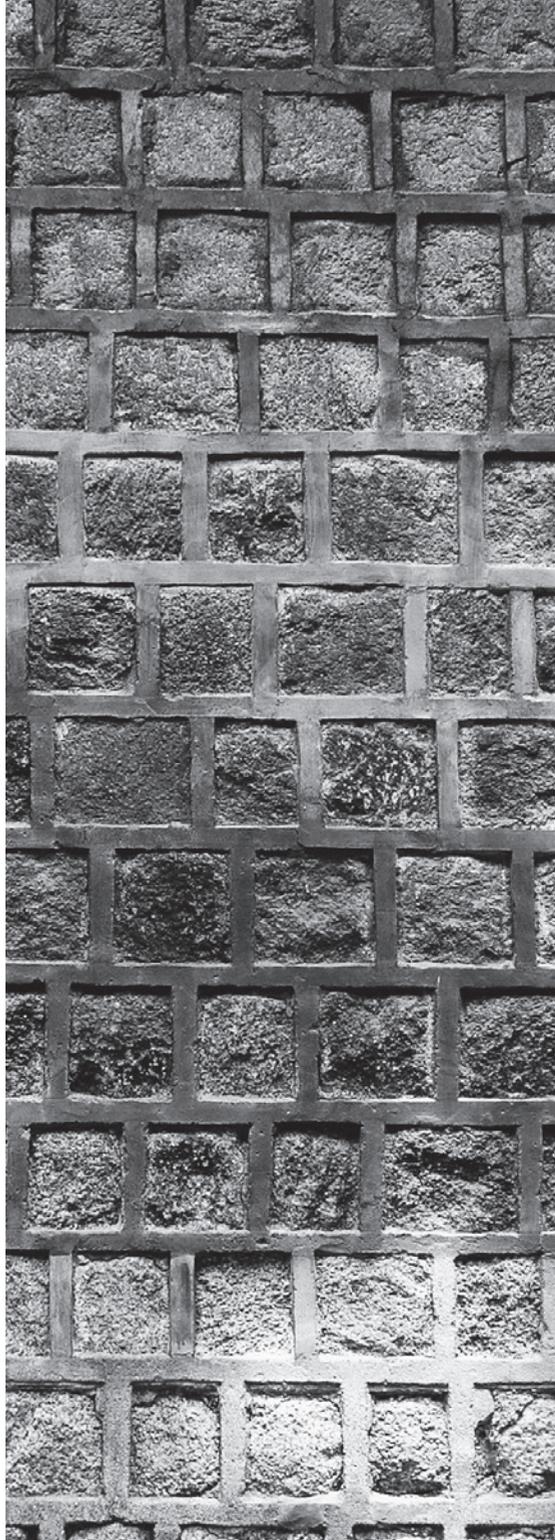
gar dummen Aussagen in den Medien. Aber Groll kann ich mir als Alkoholiker nicht leisten. Deshalb suchte ich nach Werkzeugen, um mich von Sorge und Groll zu befreien.

In der mittelalterlichen Philosophie liegen den Werten und Maßstäben für ein gutes Leben die drei sogenannten göttlichen und die vier Kardinaltugenden zugrunde. Das Wort Tugend kommt von taugen. Diese Werte taugen dazu, das Leben zu meistern. Als die drei göttlichen Tugenden gelten Glaube, Hoffnung und Liebe, als die vier Kardinaltugenden Gerechtigkeit, Klugheit, Tapferkeit und Mäßigung. Die Pandemie veranlasste mich, diese sieben Tugenden mit der AA-Spiritualität zu verbinden. In unserem Gelassenheitsgebet, das am Ende jedes Meetings gesprochen wird, finde ich drei spirituelle Tugenden, die mir helfen, das Leben auch unter Pandemie-Bedingungen zu meistern: Gelassenheit, Mut und Weisheit. Dazu habe ich mir aus unserer Literatur vier weitere Tugenden erarbeitet, die ich als meine Tugenden in dieser gesellschaftlichen Krise pflegen und praktizieren will: Demut, Vertrauen, Verantwortung und Gemeinschaftsgefühl.

Diese vier Tugenden helfen mir, Groll und Sorge zu überwinden. Ich bin weder medizinischer noch politischer Experte und habe keinen Überblick über das gesamte Geschehen. Das will ich

demütig anerkennen, es schützt mich vor Hochmut und Rechthaberei. Bei recht verstandener Demut muss ich weder vor jeder politischen Entscheidung zusammenzucken, noch mich ungebührlich dagegen empören. Denn ich vertraue einer Höheren Macht, die mir hilft, geistig und seelisch immun zu bleiben. Dieses Vertrauen bewahrt mich sowohl vor Lethargie als auch vor blindem Aktionismus. In meiner Verantwortung liegt es, wie ich mir selbst und meinen Mitmenschen helfe, nüchtern zu bleiben und weder in Panik noch in Unvorsichtigkeit zu verfallen. Besonders wichtig ist mir das Gemeinschaftsgefühl. In AA bin ich mit vielen Freundinnen und Freunden verbunden, mit denen ich Erfahrungen, Kraft und Hoffnung teilen kann. Zutiefst dankbar bin ich dafür, dass selbst in den harten Wochen der fast kompletten Schließung des öffentlichen Lebens im zurückliegenden Dezember und Januar die Selbsthilfegruppen als Institution der Gesundheitsvorsorge geöffnet bleiben durften. Im Bewusstsein unserer Verantwortung haben wir uns in der Gruppe an die Regeln gehalten und in gemeinschaftlicher Verbundenheit immer wieder gestärkt und ermutigt. Es bleibt die wertvolle Erfahrung, wie unser Programm auch durch schwere Krisen sicher trägt.

Eberhard, Bad Breisig



Eine Pandemie!

Da frage ich, Ingrid, Alkoholikerin, mich sofort, welche denn gemeint ist! Corona! Es hat wohl unser aller Leben grundlegend verändert! Ich darf nicht mehr hingehen und/oder fahren, wohin ich will, ich trage eine Maske bei allen möglichen und unmöglichen Gelegenheiten, meine Enkel haben mich gemieden vor lauter Angst, sie könnten mich umbringen, aus ist es mit der Freiheit, die Angst wird geschürt und zur Manipulation verwendet – und ich mittendrin! Meine soziologischen und psychologischen Studien helfen mir persönlich da schon weiter. Ich durchschaue sicherlich nicht alles, fühle mich aber nicht so hilflos wie andere. Zuerst habe ich diese Krankheit nicht ernstgenommen, mich aber nach den gesetzlichen Auflagen gerichtet. Existenzängste brauche ich ja noch nicht zu haben, erst wenn es dann an die Pensionen (Renten) geht, um die „Corona-Schulden“ abzuführen. Also lebe ich im Heute und tue mein Bestes!

Schwierig war es auch für alle unsere AA-Meetings! Wir dürfen – wir dürfen nicht – wir trotzen – wir folgen dem vorseilenden Gehorsam, ... Freundinnen und Freunde in AA geraten aneinander! Einige wollen klare Anweisungen, andere pochen auf die Autonomie, die wieder andere als rücksichtslos bezeichnen! Eigenverantwortung? Schwierig! Plötzlich sollen „Machthaber“ (die es in AA ja gar nicht gibt!) „Machtworte“ sprechen, es ist ein Elend! Da unterliegt auch manch

eine(r) der „Exekutive“ in AA! Das halte ich nicht gut aus! Das ist schlimmer als die drohende Gefahr einer gefährlichen Krankheit! Eine andere Krankheit habe ich ja schon, da bin ich wegen Corona bei weitem nicht so hysterisch!

Ich neige weniger zur Depression, meist siegen die Wut und die Aggression! Mein Zorn wird unter anderem auch von den ausschließlich englischen Ausdrücken geschürt, die doch eigentlich chinesisches sein sollten, denn daher kommt ja die Pandemie! Ich verbringe also meine Zeit damit, deutsche Worte zu finden! Es gibt ja auch Schule zu Hause, Heimarbeit, Büro zu Hause, Ausgangssperre, Gefahrenherd, Krisenherd, Anhäufung, ... Oft musste ich die Übersetzung ins Deutsche erst nachschlagen, klingt es doch in Englisch viel gefährlicher und akuter! Das hielt mich auf Trab, weil ich so trotzig bin und nicht klein begeben kann!

Meine Angst hält sich, Gott sei Dank, in Grenzen, habe ich doch schon gelernt, mit einer anderen Pandemie umzugehen, die mich schon früh in meinem Leben kalt erwischt hat!

Alkoholismus IST schon seit Jahrhunderten eine Pandemie!

Mich hat diese „alkoholische“ Pandemie schon vor Jahrzehnten erreicht! Sie kam in Form meines Vaters in mein Leben, aber damals habe ich natürlich als Kind nichts begriffen, nur dass ich mich schuldig und machtlos fühlte, egal, was ich auch tat! Diese Pandemie Alkoholis-

mus hat sich ganz langsam „ausgewachsen“! Wir haben ja jede Menge dazu beigetragen, dass auch die Aborigines, die Maoris, die „Native Americans“, die indigenen Völker in Südamerika, ... usw. auch an unserer Sucht teilhaben konnten! Die scheinen noch weniger Abwehrkräfte gehabt zu haben als wir! Und dass es eine Pandemie ist, stimmt allemal! Der Alkohol sucht und findet überall seine Opfer und trägt zu deren Er- und Auflösung bei!

Die schlechte und/oder gute Nachricht? Gegen den Alkoholismus gibt es keine Impfung! Es gibt auch keine Medikamente dagegen und die Krankheit ist absolut tödlich! Immer wieder mit anderen Krankheitsbildern, aber immer tödlich! Und da kann ich mich in mein Schicksal fügen, es annehmen, ich kann dagegen kämpfen, ich kann resignieren, ich kann darauf warten, dass sich etwas ändert, ohne selbst etwas zu ändern, oder ich kann Hilfe in Anspruch nehmen, indem ich kapituliere und meine Krankheit zum Stillstand bringe, da braucht es nicht nur Gnade, sondern auch Eigeninitiative! Das gibt es bei der Corona-Pandemie nicht! Dabei habe ich vor dem Alkohol doch auch keine Angst, aber Respekt! Vielleicht kann ich mit derselben Haltung Covid-19 gegenübertreten? Weltweit kämpfen ja alle gegen die Pandemie – Kapitulation ist nur für den Alkoholismus angesagt, und das nur bei den Anonymen Alkoholikern! Ist sie vielleicht trotzdem ein Weg?

In jedem Fall stärke ich mein Immunsystem!

Das gilt natürlich in erster Linie für den Alkoholismus! Wie? Ich vergesse Gebet und Meditation nicht, in vielen Situationen hilft wohl das Gelassenheitsgebet weiter. Ich versuche, die „Normalität“ zu leben und vertraue im Übrigen dem Willen meines „Heast“ (= meine Höhere Macht, mein Begriff von Gott). Gewöhnlich habe ich mindestens drei Meetings pro Woche, treffe die Freundinnen und Freunde nicht nur bei unseren Treffen, sondern auch privat. Jetzt bleibe ich mit den Freundinnen und Freunden in AA in Verbindung, ich telefoniere oft den ganzen Vormittag, manchmal auch große Teile des Nachmittags, fühle mich gut eingebettet in AA und nie verlassen! Natürlich setze ich auch Prioritäten: Wesentlich ist meine Trockenheit, also kommt zuerst mal das 12-Schritte-Programm in Aktion! Ich lese viel in unserer Literatur (Wir suchen sowieso noch Textstellen für das DLT in Wels!). Ich bin präsent, wenn ich gebraucht werde, ich höre zu, wenn ein Zuhörer nötig ist, ich tröste, wenn ich es kann, ich weise auf die Schritte hin, die vielleicht helfen könnten. Ich treffe mich mit Menschen, die mir nahestehen, nur umarmen kann ich sie zurzeit nicht – die meisten wollen das nicht! Es bleibt wirklich einzig und allein das Leben im Jetzt, im Heute! Gut so!

Ingrid, Wien

Miteinander krisenfester werden

Ich bin Hans-Werner und Alkoholiker und habe endlich mal wieder eine Serie guter Meetings hinter mir. Ich war neun Monate mit wenigen Meetings in einer Stadt, in der ich kaum Leute kenne. Stattdessen unentwegt Telefonate über Dienstanforderungen in der Heimat-Regionalgruppe. Als sei ich Teil einer Behörde im Kampf um ein Behördenhochhaus, der mit viel Missgunst, Giftigkeit, Mobbing, Intrigen ausgefochten wird. In dem dennoch und immer wieder auch Einigkeit, Verständnis, Respekt zu erleben ist. Aber Meetings, Meetings mit und für die Bodenhaftung, fehlten. Jetzt endlich klappt es mit meinem Laptop, ich habe ihn für die Teilnahme an Zoom-Meetings eingerichtet. Und komme prompt in eine falsche Gruppe. Ja gibt es denn so etwas, eine Gruppe, die falsch ist? Wurde mir gesagt. Ich könne woanders glücklich werden.

Corona schafft so etwas – dass Grenzen fester geschlossen sind! Und dass manche Sprünge, manche Risse weiter aufklaffen, als sie es sonst tun. Von den Falschen, die unsere Kontaktstelle besetzten und keine Maske tragen wollten, ganz zu schweigen. Sie waren dann aber nach einem halben Jahr doch die Richtigen. Es gab ja schon immer Richtige und Falsche unter den Mitgliedern in den Gruppen. AAs, von denen es hieß, dass die gar nicht dazugehören dürften, AAs, die eigentlich NAs sind und solche, die bloß ihren Gedanken

und Gefühlen ausgeliefert sind und, und, und – die aber trotzdem bei und mit AA sind. Mir muss man sagen, dass AA kein Ort für Therapie sei!

Ich war wohl als selbstgefällig empfunden worden, weil ich zu ausführlich über mich selbst redete. Wer ein Selbst bei AA gestalten will, muss zu viel Ego haben, lautete der Kommentar. Ja, daran sollte ich denken, dass ich nicht jeder als notwendig empfundenen Selbstdarstellung nachgebe. Andererseits ist es meine Erfahrung, dass das Ansprechen von persönlichen Dingen bewirkt, dass andere endlich ihre eigene Bedrängnis oder Unsicherheit benennen können. Wer weiß da, wann es zu ausführlich ist?

Da das niemand genau weiß, gehört Toleranz in ein Meeting. Ein Schweigen-Können über vermeintliche Fehler oder als fehlerhaft empfundene Verhaltensweisen ist von Vorteil.

In diesem Meeting, in dem man mir riet, ein anderes aufzusuchen, wollten wir über die Bedeutung der Anonymität als spirituelle Grundlage der AA sprechen. Und da hatte ich falsch geantwortet. Ich hatte über meine Probleme im Umgang miteinander gesprochen. Meine Ansicht der Bedeutung der Anonymität möchte ich hier kundtun, weil der Umgang miteinander ja ganz entschieden von der Einhaltung der Anonymität geprägt ist und weil wir in den als verunsichernd empfundenen

denen Coronazeiten umso inniger die Vorgaben unseres Programms erfüllen sollten:

1. Wir pflegen Anonymität, damit wir den anderen schützen. Wir lassen gar nicht zu, dass er ins Gerede kommt, indem wir gegenüber Dritten nicht über sie/ihn urteilen.

2. Die Anforderung der Anonymität bewirkt, dass wir uns selbst als geschützt empfinden können und uns nicht durch übles Nachreden schwächen. Denn während wir dem anderen nachsagen und urteilen und werten, erkennen wir, dass das gesagte, gesprochene Wort auf uns zurückfällt und als üble Saat des Geredes bei uns aufgeht. Und indem wir Klatsch und Gerede sein lassen, gewinnen wir die Fähigkeit, Stärkung durch die Gemeinschaft zu erleben.

3. Wir schützen die Gemeinschaft, wir schützen den Raum unserer Meetings, indem wir Streit und Zorn fernhalten, indem wir die Empfehlungen zur Anonymität einhalten. Auf diese Weise erfahren wir Spiritualität.

Ja, wer mich kennt, weiß, dass mir das alles schwerfällt. Für den Neuen ist allein interessant, dass ich ehrlich davon berichte, wie ich mir den Moment der Erleichterung (Kapitulation) erhalte und wodurch ich trocken geblieben bin. Wie schwer fällt es mir, freundlich zu meinen Mitmenschen zu sein. Aber ich gebe nicht auf. Inzwischen habe ich Freunde. Kann mit mir leben. Kann genug Dinge tun, die mich das Leben genießen lassen. Hab vielleicht sogar Mut für den Rest, der nicht genießbar ist.

Hans-Werner



Ich spüre wieder meine Bedürftigkeit

Hier schreibt Gerhard, Alkoholiker.

Als Kind war ich eher schüchtern, hatte meine sozialen Ängste, kein Vertrauen und zog mich gern zurück. Erzogen wurde ich damals zum Brav-Sein, Angepasst-Sein, nicht auffallen, keine eigene Meinung haben, nicht stören. „Du störst!“ – welche Botschaft! Urvertrauen sieht anders aus. Der Alkohol half mir, diese meine Gefühle wegzumachen, sie nicht spüren zu müssen. Er half mir ein Stück, in Kontakt zu anderen gehen zu können. Aber er machte mich abhängig. Der Alkohol war auch keine Lösung. Ich wurde Alkoholiker.

Mit 25 Jahren landete ich in einer 12-Schritte-Klinik. Für mich sensationelle, unglaublich neue Botschaften kamen bei mir an: Du hast ein Recht aufs Leben ... du darfst „du“ sein ... nimm dir die Fülle des Lebens ... du bist liebenswert ... du bist wichtig ... Sorge gut für dich ... du darfst. Einem Therapeuten musste ich versprechen, mich physisch und psychisch gut zu nähren ...

Seitdem bis heute durfte ich ein trockenes Leben führen und üben, die alten, destruktiven Botschaften durch die neuen „Lebens“-Botschaften zu überschreiben, sie zu ersetzen. Unglaublich, welche Macht die alten Skripten oft hatten. Doch insgesamt gelang es mir, sie in Schach zu halten und mich auf die neuen Lebenssätze zu konzentrieren.

Solange ich trank, wusste ich nicht, wie „Leben“ überhaupt geht. Ich war

ein Lebens-Behinderter. Ich musste mich erst mal trauen, zu leben und leben zu lernen. Der Satz „Lass es dir gut gehen“ wurde zu einem meiner wichtigsten Sätze. Ich musste erst mal meine eigenen Gefühle wahrnehmen lernen und spüren, was meine eigenen Bedürfnisse sind ... und es dann tun ...

Das Leben zu üben und es zu genießen hat mir inzwischen über die Jahre viel Freude und Spaß gemacht. Und jetzt plötzlich war die Pandemie da und brachte Beschränkungen und Ausgangssperren. Vieles war nicht mehr möglich und ich merkte, dass sich meine Kontakte reduzierten und ich – ich bin 65 Jahre alt, in Pension und wohne alleine – sitze jetzt viel allein zuhause. Die Situation erinnert mich an die Kindheit: Rückzug – keine Möglichkeiten mehr, mich gut zu nähren.

Ich spüre wieder meine alte Bedürftigkeit und eine innere Leere. Doch meine Möglichkeiten sind eingeschränkt. Was tun?

- Zum Glück habe ich durch viele Meetings, denke ich, etwas Substanz angesammelt, damit ich nicht gleich wieder zum Glas greifen muss.
- Ich bin auch älter und ruhiger geworden, habe nicht mehr so viel körperlichen Bewegungsdrang und kann auch mal nichts tun.
- Ich habe mich im Online-Meeting angemeldet.

- Ich kann mit Freunden und Bekannten telefonieren, etwas vereinbaren und zusammen eine Runde laufen.
- Ich kann mir etwas Gutes kochen.
- Ich kann Musik hören.
- Ich habe auch versucht, eine Beziehungsgeschichte anzufangen, aber wohl leider mit einer unpassenden Person. So tat mir diese Geschichte eher nicht gut. Aber ich darf heute auch etwas ausprobieren und dann merken, wenn's nicht passt.
- Und ...?

habe schon manchmal Mühe, „satt“ zu werden. Das macht mich schon auch traurig. Gut, ich weiß, ich bin nicht der Einzige, dem es so geht ... auch andere sind durch die Einschränkungen genervt und meinen, es reicht ... Unterm Strich wünsche ich mir noch mehr Möglichkeiten, zu „leben“ ... aber vielleicht gibt es die auch in meinem näheren, eingeschränkten Bereich und ich sehe sie nicht? ... **Ich muss die Sache ein Stück weit an meine Höhere Macht abgeben ...**

Und doch sind meine Möglichkeiten zum Leben weniger geworden. Ich

Gute 24 Stunden
Gerhard, Alkoholiker, Lindau (Bodensee)



„Angst essen Seele auf“

Ich möchte dieses Filmzitat von Fassbinders Darsteller Ali aus dem gleichnamigen Film als Einstieg für das Monatsthema „Alkoholiker und Pandemie“ bemühen.

Denn es beinhaltet genau die Blickrichtung, in die ich, wenn ich aus dem letzten Jahr etwas mitnehmen darf, gelernt habe zu schauen.

Gleichzeitig ist dieses Thema so speziell, dass es wirklich schwerfällt, komplett unpolitisch darüber zu schreiben. Nichtsdestotrotz werde ich mich bemühen, dies zu tun, denn ich glaube, nur dann kann man gut erspüren, ob man damit in Resonanz gehen will oder nicht.

Wo war ich im ersten Quartal 2020? Im März 2020 war ich genau ein Jahr trocken. Hatte ein funktionierendes Meeting, wo wir das Glück hatten, einen riesigen Raum zur Verfügung zu haben. Und so war eine Zeitlang vieles gewohnt stabil, aber eben anders. Die Nähe und die Gemütlichkeit der bekannten Meetings waren natürlich weg. Ok, kann ich damit leben, habe ich mir gesagt.

Die Einschränkungen, die uns allen im Laufe der Zeit dann auferlegt wurden, haben aber auch nicht vor unserer Gruppe haltgemacht. Und plötzlich war ein Grad an Veränderung erreicht, der mir es unmöglich gemacht hat, weiter in ein AA-Meeting zu gehen. Wenn Grundfesten der AA durch äußere Einflussnahme zerrüttet werden und ich diese für mich (und ich spreche hier nur für mich!) so

nicht mehr mitgehen will, dann bin ich heute konsequent und gehe. Ohne Groll. Auf niemanden und nichts. Früher hätte mich so etwas vielleicht nicht gerade aus der Bahn geworfen, aber ein guter Grund für zwei bis drei Besäufnisse und schier nicht enden wollende Besserwisserei über andere und deren Tun wären locker drin gewesen.

Also, wo war ich dann in diesem Moment? Gerade mal einjährig trocken und ohne Gruppe, wo ich hingehen kann. Schon ein kleines Verlassenheitsgefühl ...

Die 12 Schritte sind ein Tun-Programm – so wurde es mir nähergebracht und so habe ich begonnen, es zu leben. Heißt, ich habe mir mein Blaues Buch genommen und alle weitere AA-Literatur, die ich mir mittlerweile nach Hause gelegt hatte. Habe gelesen und verinnerlicht, welche Möglichkeiten ich denn nun habe. Naja, und meine Höhere Macht bringt mich dann in Kontakt mit einem AA-Freund, der mich ein Stück begleiten will. Und ich stimme der Begleitung zu. Ich beginne und beende jeden Tag mit einem Ritual des Innehaltens, lese die Tagesgedanken im Roten Büchlein, und ich schreibe jeden Tag all die Dinge auf, die mich mit dem Blauen Buch in Resonanz bringen – dies nun seit vielen Wochen.

Was passiert da mit mir? Erstens gibt mir dies Halt (Tun), zweitens erhalte ich Bestätigung von meinem Geschriebenen zusammen mit dem Inhalt aus dem Blauen Buch (Dankbarkeit), drit-

tens verspüre ich mindestens dreimal täglich innere Ruhe (Gelassenheit) und viertens tausche ich mich mit einem AA-Freund aus (Dienst). Und wenn ich jetzt für mich festhalten kann, dass es mir mit dem Ganzen gutgeht, ich für mich das Gefühl habe, auf dem Weg zu sein, ja dann würde ich dies auch Schritte der Genesung nennen. Anders als Meeting, aber es berührt definitiv meine Seele. Und wenn meine Seele so genährt wird, dann lässt sie sich auch nicht durch eine (Pandemie-)Angst, welcher Art auch immer, aufessen.

Jetzt möchte ich auf keinen Fall den Eindruck erwecken, dass ich ein komplett angstfreier Mensch bin, dies wäre schon fast dreist-dumm. Nein, Ängste sind auch in meinem Leben real. Aber wie weit ich diese Ängste in mich eindringen lasse, ist für mich eine komplett losgelöste Tatsache von einer tatsächlichen Bedrohung. Ich habe dies lange nicht kapiert. **Bedrohung und Angst hängen zwar unmittelbar zusammen, aber wie weit mich eben die Angst berührt, trifft und wie weit sie ggf. in mich eindringt, das, ja das liegt nur in meiner Hand.** Diesen Satz, als ich ihn niedergeschrieben habe, habe ich für mich bereits als Innehalteritual für morgens und abends fest installiert – dadurch stelle ich für mich sicher, dass Ängste meine Seele nicht angreifen.

Wichtig ist mir hier aber auch, festzuhalten, dass bitte nicht der Eindruck

entsteht, dass ich wegen meines Umgangs mit Bedrohung und Angst keine Niedergeschlagenheit, Traurigkeit, gar Leid und weitere negative Emotionen in meinem Leben habe. Das sind alles eigene Baustellen und haben für mich nichts unmittelbar zu tun mit Angst aus Bedrohung.

So, und nun möchte ich klar sagen, dass ich mir natürlich vor meinem inneren Auge regelmäßig ein ganz normales Meeting visualisiere – auf dass es bald wieder so stattfinden wird! Kaffee, Kekse und den Freunden und Freundinnen bei ihren Geschichten ins Gesicht schauen zu können und sich zum Gelassenheitsgebet an den Händen halten – das sind die vielen kleinen menschlichen Dinge, die jeden Einzelnen in der Gruppe Fortschreiten und Wachstum mitnehmen lassen. Mir ging es jedenfalls so und ich finde, dies ist ein AA-Wert, für den es sich durchaus auch streiten lässt.

Wolfgang, Bad Tölz

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

(zuzüglich Porto)

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

Ein Fels in der Brandung

AA beteiligt sich weder an öffentlichen Debatten, noch nehmen wir Stellung zu irgendwelchen Streitfragen. Aber Corona lässt sich diesmal auch nicht von der AA-Präambel wegreden. Die Pandemie ist da und niemand kann sich ihr entziehen. Wir erleben ein Pro und Contra, eine unglaubliche Welle von Verunsicherung und Falschmeldungen, medial ein Schüren von Ängsten und auf der anderen Seite eine sträfliche Leugnung jeglicher Tatsachen. Laut und polternd treten die einen bei Demonstrationen auf und die anderen bedienen sich des Fernsehens, des Radios und des Internets. Allesamt überfordern sie den Einzelnen, der im Lockdown zuhause sitzt und sich fragt, was denn nun wirklich die Wahrheit ist.

Ich lasse mich in keine Richtung hin emotionalisieren, verhalte mich gemäß Hausverstand und menschlichem Anstand. Ich habe Geduld und Ausdauer in AA gelernt, suche nach vernünftigen Auswegen bezüglich Meetings und Treffen mit AA-Freunden – und Freunden überhaupt. Zoom-Meetings, Telefon-Meetings und WhatsApp-Meetings habe ich ausprobiert, konnte mich aber damit nicht wirklich anfreunden. Wir hatten zwischendurch kleine Meetings mit Personenbeschränkung auf sechs Freunde, was immerhin ein Lichtschimmer im Dunkel der Gegenwart war. Aber zurzeit ist wieder „Sense“ mit etwaigen Treffen von Angesicht zu Ange-

sicht. Ganz heimlich haben wir winzige Treffen im privaten Raum, als wären wir Verbündete einer Verschwörung. Diese Meetings haben dennoch große Wirkung und helfen uns gut über die Runden. Ansonsten bediene ich mich des Telefons (wie dankbar bin ich für all meine wunderbaren AA-Freunde), schreibe fleißig E-Mails und bin auf WhatsApp, Signal und Telegram unterwegs. Ich schöpfe alles aus, was sich problemlos anbietet.

Wir AA sind weltweit aufgerufen, uns auf ein Notprogramm umzustellen, um den Wegfall von Meetings und größeren Treffen mit Alternativen auszugleichen. Die virtuellen Treffen sind zwar kein wirklicher Ersatz, aber immerhin eine effektvolle Methode, wo wir uns wenigstens auf dem Bildschirm in die Augen sehen können. Was für ein Glück, dass es diese Möglichkeiten überhaupt gibt. Vor wenigen Jahren noch wäre es eine echte Katastrophe gewesen. Weder Dr. Bob noch Bill können uns in diesen Tagen helfend zur Seite stehen, da es solch eine Situation noch nie gegeben hat. Aber im Geiste unserer Pioniere können wir Ruhe bewahren (Gelassenheitsgebet und der Spruch auf dem Schreibtisch von Dr. Bob!), miteinander Kontakt halten, Mut machen und Hoffnung schenken, indem wir trocken bleiben, nüchtern der Realität ins Auge sehen und uns nicht unterkriegen lassen.

Mein Glaube an eine Höhere Macht hat sich als Fels in der Brandung erwiesen, jeden Tag kann ich im Gespräch mit ihr Mut fassen, meine Ängste besänftigen, ja, sogar zu meinem Humor zurückfinden. Lachen in diesen Tagen halte ich für höchste Lebenskunst. Ich darf sie immer wieder erleben, spüren und üben. Und wenn sich dann Dankbarkeit zu all meinen Gefühlen hinzugesellt, dann füllt sich mein Herz mit Kraft und Saft, öffnet sich meine Seele für Zuversicht und Optimismus. Wenn ich allein in der Wohnung bin, dann spiele ich meine Lieblingsmusik und

tanze dazu. Im Drehen spüre ich eine ungeahnte Leichtigkeit und heitere Freude, mir ist dann stets, als würde mir eine liebende Zentrifugalkraft immer wieder neuen Schwung verleihen ...

Ich merke zwar den zunehmenden negativen Kursus der Gefühle rund um mich, den anwachsenden Grant und Zorn der Menschen, lasse mich aber davon nicht anstecken. Ich strecke meine Fühler nach sinnvoller Tätigkeit aus, Lesen vor allem, Bücher, die den Geist beleben, lasse mich auch vermehrt auf Hausarbeit ein, der Abwasch ist zum Beispiel für mich eine meditative

Der Spruch auf dem Schreibtisch von Dr. Bob

Auf seinem Schreibtisch hatte Dr. Bob einen Spruch stehen, der die Demut genau erklärte:

„Stete Ruhe des Herzens. Das heißt, frei von Sorgen zu sein, niemals aufgeregter oder böse, gereizt oder verärgert zu sein; über nichts erstaunt zu sein, was einem zugefügt wird, das Gefühl zu haben, dass nichts gegen mich gerichtet wird. Das bedeutet, ruhig zu sein, wenn mich keiner lobt

und wenn ich getadelt oder verachtet werde, das bedeutet, in mir selbst ein gesegnetes Zuhause zu haben, wo ich hingehen und die Tür zumachen kann und wo ich vor meinen Vater im Verborgenen niederknien und in Frieden sein kann, wie in einem tiefen Meer der Stille, wenn es ringsherum und überall brodelte.“

(Aus: Dr. Bob und die Guten Oldtimers, S. 249)

Übung geworden, Teller und Schüsseln sollen sauber sein, damit sie mir wieder wunderbare Speisen vermitteln können und ich tue es mit Hingabe. Fernsehen reduziere ich auf ein Minimum, beschäftige mich vorwiegend mit dem Schreiben eigener Arbeiten. Einen großen Raum in meinem Leben nimmt unser Dackel ein, ein tägliches Üben von Liebe und Zärtlichkeit. Dazu kommen die vielen Kilometer, die wir jeden Tag gemeinsam wandeln. Was zieht da für ein Windstoß aus Freude durch meine Seele!

Der Alkohol, das Glas, die Flasche, nichts davon erregt heute mein Interesse, im Gegenteil, mich jetzt besaufen zu wollen, das wäre unmöglich, denn



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.

ich habe so viel Spaß an der Gegenwart, auch mit und trotz Corona, meine Lebenszeit ist nur mehr in engen Kreisen messbar und ich möchte keine Stunde stillen Glücks mehr versäumen!

Seppo, Baden bei Wien



Vorschau Monatsthemen

Mai 2021

Gelassenheit

*Wir hüten unseren „Gelassenheitsspruch“, weil er uns ein Licht bringt, das unsere alte und verhängnisvolle Neigung zum Selbstbe-
trag 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 trockeneten 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 gro-

ße 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 stehenlassen 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

Juli 2021

Beten, Meditieren, Innere Stille

Wenn wir nur fünf Prozent der Zeit, die wir gewöhnlich (und durchaus zu Recht) dem Zwölften Schritt widmen, auf den Elften Schritt verwenden, dann können wir wunderbare, weit reichende Erfolge erzielen. Diese Erfahrung haben so gut wie alle gemacht, die sich ausdauernd im Elften Schritt üben.

(In der Sprache des Herzens, S.308)

Bleibt er bei der Stange, findet er fast immer mehr Gelassenheit, mehr Toleranz, weniger Angst und weniger Ärger. Er erlangt ruhigen Mut, der ihn nicht belastet. Er erkennt so genannte Niederlagen und Erfolge und Niederlagen als das, was sie sind. Probleme und Nöte wandeln sich allmählich von Destruktion zu Instruktion. Er fühlt sich freier und geistig gesünder.

Die Vorstellung, dass er sich durch Autosuggestion hypnotisiert hat, erscheint ihm nun lächerlich. Sein Gespür für den Sinn des Lebens wächst und er merkt, dass er geführt wird. Spannungen und Ängste verblassen; körperlich geht es ihm wahrscheinlich besser. Wundersame, unerklärliche Dinge geschehen. Verworrene Beziehungen innerhalb und außerhalb der Familie lösen sich auf unerklärliche Weise.

(In der Sprache des Herzens, S. 309)

In Momenten der Stille versuche ich loszulassen. Es beginnen die von meinen Gewohnheiten und Vorurteilen errichteten Barrieren zu fallen. Ich lege das Fundament für etwas Neues.

Beiträge bitte bis 10. Mai 2021



Es ist deine Zeitschrift! Schreibe für uns!

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

Erfahrung, Kraft, Hoffnung, Glaube und Liebe

Mein Name ist Klaus-Dieter, ich bin Alkoholiker. Meinen heutigen Beitrag hatte ich eigentlich für die Ausgaben Dezember oder Januar unserer AA-DACH-Zeitschrift angedacht. Denn das ist die Zeit, wo wir Rückschau halten auf das vergangene Jahr, uns Gedanken und Pläne für das neue Jahr machen.

Da mir aber der Beitrag mit den Monatsthemen von Dezember und Januar, „Anonymität“ bzw. „Dankbarkeit“, nicht kompatibel erschien, habe ich davon Abstand genommen.

Sind meine Fragestellungen in diesen Beitrag nicht die Grundlager meiner – unserer – ehrlichen Inventur, die wir am besten täglich durchführen sollten? Daher muss aus meiner Sicht nicht jeder Beitrag unbedingt im direkten Zusammenhang mit dem jeweiligen Monatsthema stehen.

Denn jeder Beitrag sollte zu unserer geistig-seelischen Gesundung beitragen.

Sind wir noch bereit, miteinander zu teilen?

Das Teilen von, **Erfahrung, Kraft, Hoffnung, Glaube und Liebe** bleibt die Grundlage unseres AA-Genesungsprogramms, weil es sich nur dadurch entfalten und heilsam wirken kann.

So können wir uns aus den Fesseln der Droge befreien und aus der geistig-seelischen Katastrophe herauskommen. Die Grundlage ist und bleibt die absolu-

te Bereitschaft, zu teilen. Nur so, dies ist aus unserer AA-Geschichte zu ersehen, konnte sich unsere AA-Gemeinschaft überhaupt entwickeln und ihren Bestand erhalten. Wobei der heutige Bestand, zumindest im deutschsprachigen Raum, leider immer bröckeliger wird.

Die Gründe dafür sind sicherlich vielseitig, aber in erster Linie liegt die Ursache bei uns selbst.

Wenn wir uns die Entstehung und Entwicklung unserer AA ansehen, so ist sie ohne Zweifel nur dadurch zustande gekommen, dass Bill und Bob offen und ehrlich ihre Not und Verzweiflung 1935 in Akron (Ohio) teilten. Dieses Prinzip wurde zur Grundlage des sich entwickelnden Genesungsprogrammes unserer AA-Gemeinschaft. Daher bin ich der festen Überzeugung, wenn ein suchtkranker Alkoholiker durch das AA-Programm genesen kann, so beruht dies auf der Grundlage des Teilens von Not, Erfahrung, Hoffnung, Vertrauen, Glaube und Liebe. Dies ist somit auch die Grundlage für Einigkeit, Genesung und Dienst, denn ohne diese Inhalte hätte sich unsere AA nicht weltweit entwickeln können.

So kam sie 1948 durch die amerikanische Armee, in der es AA-Gruppen gab, zu uns nach Deutschland. Es brauchte einige Zeit, bis 1953 eine Gruppe von amerikanischen und deutschen Alkoholikern im Hotel Leopold in München die erste AA-Gruppe in Deutschland grün-

dete. Wieder brauchte es seine Zeit, bis sich 1961 in Karlsruhe, dann 1962 in Bad Reichenhall eine weitere AA-Gruppe bildete. Hier entstand 1963 die vorläufige Dienststelle der AA Deutschland.

Es entstanden weitere AA-Gruppen in Hamburg, Berlin, Düsseldorf, Essen, Hagen usw.

Durch das Teilen der AA-Botschaft entstanden recht schnell weitere AA-Gruppen, so dass 2001 schon 2.700 AA-Gruppen bestanden. Der Höchststand lag meines Wissens bei 3.400 Gruppen.

Die Grundlagen der AA-Prinzipien wurden zu einem Genesungsbaustein, wurden zu einer ansteckenden Gesundheit. Aus dem kleinen AA-Pflänzchen im Jahr 1953 wurde ein Baum mit vielen Ästen.

Doch wie sieht es heute mit unserer AA-Baum-Gemeinschaft aus?

Die Mitgliederzahlen sind im letzten Jahrzehnt in einem erschreckenden Maße gesunken. Dies hat die Schließung von Gruppen und Kontaktstellen zur Folge.

Was sind die möglichen Ursachen, was wollen wir gemeinsam dagegen tun?

Die seit einem Jahr bestehende Corona-Pandemie trägt heute dazu bei, dass vielerorts keine Meetings mehr stattfinden können. Wenn ich an unsere Anfänge denke, so standen uns oft keine Meetingräume zur Verfügung. Dann wurde das Meeting in die eigene Wohnung verlegt, oder auch manchmal

in eine Kneipe. Keiner kam dabei zu Schaden.

Was war das Entscheidende für die Entwicklung und den Erhalt unserer AA-Gemeinschaft?

Es war einerseits die Bereitschaft zur Einigkeit, so konnte sich ein Genesungsprozess entwickeln. Was aber auch mitentscheidend war, war die Bereitschaft zu dienen, alles wurde in einem Miteinander und Füreinander geteilt.

Ich werde nie das Deutschsprachige Ländertreffen vergessen, das unter diesem Motto stand. Einen Dienst zu übernehmen war eine Vertrauenssache, ein Geschenk. Heute, so scheint es mir, „muss man einen Dummen finden, der bereit ist, Dienste zu übernehmen“.

Die Gruppen der Region waren zu einer Zusammenarbeit bereit, doch dies änderte sich, als aus den Dienern zunehmend Herrscher wurden, die für sich das Sagen, das rechte Wissen in Anspruch nahmen. Das hatte Zerwürfnisse und Spaltung zur Folge, die sich in den Gruppen fortsetzten. Auch wurde der Ruf, „die AA muss moderner werden“, immer lauter, mit dem Schwerpunkt der Nutzung moderner Medien, das bedeutet „Internet -Meetings“.

Im Grunde ließe sich nichts dagegen sagen, denn sie ermöglichen all denen, die kein Meeting besuchen können, einen Gruppen-Ersatz. Doch welche Folgen sind daraus entstanden? Wenn wir es ehrlich und sachlich (und ohne Vor-

wurfhaltung) betrachten, ist daraus eine Spaltung zwischen den Online- und den normalen Gruppenmitgliedern entstanden, was sicherlich nicht beabsichtigt war, jedoch der AA-Gemeinschaft als Ganzes sicherlich nicht dienlich ist.

Aufgrund der Corona-Pandemie können wir AA-ler heute froh und dankbar sein, dass es die modernen Medien, wie z.B. Zoom-Meetings, gibt. Somit können die Kontakte und das Teilen untereinander erhalten werden. Ein weiterer Vorteil ist, dass dadurch die Möglichkeit besteht, dass sich AA-ler weltweit an solchen Zoom-Meetings beteiligen können, was dem Teilen sicherlich dienlich ist. Mich erinnert dies an die Anfänge unserer AA-Gemeinschaft: *„Wir AAs sind kilometerweit gefahren, um andere Gruppen zu besuchen, um uns mit ihnen gedanklich auszutauschen, um so mit den anderen AAs Erfahrung, Kraft, Hoffnung, auch Glaube und Liebe zu teilen. Dies hat sicherlich zum Wachstum unserer AA-Gemeinschaft beigetragen.“*

Ich denke, es sollte uns allen klar sein. So hilfreich, ja notwendig zur Zeit diese Zoom-Meetings sicherlich sind, sie sollten und dürfen die Face-to-face-Meetings nicht ersetzen, denn dies würde aus meiner Sicht und Erfahrung zum Aussterben der AA-Gruppen und der Gemeinschaft führen, denn wir brauchen die Nähe der anderen AA-Freunde und -Freundinnen. Wir brauchen den Stallgeruch der Gruppe.

Gerade durch die jetzige Zeit der Pandemie wird es doch deutlich, wie sehr wir Menschen der Nähe des anderen bedürfen. Dieses Abstandhalten von 1,5 bis 2 m und uns nicht per Handschlag begrüßen zu dürfen, auch nicht zu umarmen, wird zu einer Qual, löst Unmut, Widerstände, Spannungen aus. Gerade wir Suchtkranken bedürfen der menschlichen Nähe, was uns oft im normalen Leben gar nicht so bewusst wird. Die mögliche Nähe dennoch zum Teil zu vermeiden, gehört zu unseren paradoxen Verhaltens- und Angststörungen. Aufgrund dieser Ängste entziehen wir uns der Nähe und flüchten daher. Unter anderem in den Alkohol oder andere Vermeidungssysteme.

Doch bei AA war das überwiegend ganz anders. Was hat uns bei unserem ersten Gruppenbesuch, aber auch später am meisten berührt: Es war das Gefühl des Angenommenseins, das Be- und Geachtet-, das An- und Aufgenommenwerden. Diese Gefühle wurden zur Basis, auf der sich nun tragende und vertrauensvolle Beziehungen entwickeln konnten, die Bestand hatten.

Somit lautet mein Fazit: Wenn wir etwas für die Erhaltung unserer AA-Gemeinschaft, d.h. auch für unsere Gesundheit tun wollen, bedarf es der Arbeit an uns selbst, an den Beziehungen untereinander in der Gruppe, aber auch am Programm. Das bedeutet, es bedarf unserer Demut, aber auch der Bereit-

schaft, zu dienen und Verantwortung zu übernehmen. Wenn all dies besteht, kann jeder von uns sich die Frage stellen: „Bin ich wirklich bereit, Erfahrung, Kraft, Hoffnung, Glaube und Liebe innerhalb und außerhalb der AA-Gemeinschaft zu teilen? Wenn nicht, was hindert mich daran?“

Die Erfahrung hat mich gelehrt, wer bereit ist, diesen Weg zu beschreiten, der wird geistig-seelisch gesunden, ein geistiges Erwachen erleben. Der kann zur Toleranz fähig werden, zu sich selbst wie auch zu den anderen, und fähig werden, eine bejahende

Einstellung und Beziehungen zu entwickeln.

So könnte ein jeder für sich zu einem sinnerfüllten Leben finden, trotz der vielen Schwierigkeiten, die nun mal zum Leben gehören.

In diesem Sinne wünsche ich uns allen den Mut, trotz vielleicht vieler Enttäuschungen, die es nun immer wieder mal gibt, uns auf eine auf E.K.H.G.L. basierende und vertrauensvolle Verbundenheit in unserer AA-Gemeinschaft einzulassen.

Klaus-Dieter, Hagen



Meetings lehren Gelassenheit

Mein Name ist Friedel und ich bin ein trockener Alkoholiker.

Diese Trockenheit kann ich jedoch nur erreichen, wenn ich regelmäßig ins Meeting gehe. Bin ich im Meeting, dann wünsche ich, dass keine Nebengespräche, Ratschläge oder Botschaften auftreten, denn sie stören sehr und die Freundin oder der Freund, der etwas berichten möchte, verliert den Faden. Wenn ich mich melde und etwas berichten möchte, dann aber nur von mir, nicht über andere. Wenn einer einmal nicht nur von sich spricht und Du-Botschaften vermittelt, dann entstehen Groll, Hass und Kritik, was im Meeting nicht aufkommen darf.

Was mir allerdings einigen Groll verursacht, ist, wenn aus der Ausnahme ein Dauerzustand wird, das heißt, dass Meeting für Meeting „ältere Hasen“ wie selbstverständlich Dauervorträge halten und somit eine Störung verursachen. Ich finde, es ist vor allem die Aufgabe des Sprechers, auf solche unangenehmen Störungen hinzuweisen und um Unterlassung zu bitten. Vielleicht gibt es auch Meetings, die es mit der Disziplin übertreiben und zu streng handhaben, denn man darf nicht jedes Wort auf die Waagschale legen und somit die eine oder andere Wortmeldung im Keim ersticken.

Erstrebenswert ist es für mich immer wieder, den schwierigen Mittelweg zu finden, den Mittelweg zwischen dem

Üben von Gelassenheit und dem Einfordern von Disziplin.

Ich glaube, dass diese Empfehlungen der AA für die Meetings Sinn machen und wenn wir uns im Meeting zu weit davon entfernen, schaden wir nicht nur dem Meeting, sondern eventuell auch grundsätzlich der gesamten AA. Da sagt uns ein schönes Wort von Goethe die Richtigkeit, das da lautet: „Auch aus Steinen, die einem in den Weg gelegt werden, kann man Schönes bauen.“

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

Mein Lieblingszitat

„[...] Demut – ein oft missverstandenes Wort. Denjenigen, die durch das AA-Programm schon Fortschritte gemacht haben, bedeutet Demut die klare Erkenntnis dessen, was und wer sie sind, verbunden mit dem ehrlichen Versuch, das zu werden, was sie sein könnten.“

(aus: Zwölf Schritte und Zwölf Traditionen/ 8. Aufl. 1998, S. 55)

Gute 24 Stunden,
Peter, Konstanz

Vom „Na-klar-mach-ich“ zum „Nein“

Meine Erfolge gegen das Trinken entstanden aus den eigenen Erfahrungen der AA-Gruppenteilnehmer. Mein erster Kontakt mit diesen Menschen war – trotz meiner Bedenken – zu meinem Erstaunen sehr positiv. Nach jedem Treffen habe ich für mich persönlich das Beste aus dem Gehörten ausgewählt, um mit dieser Krankheit besser fertig werden zu können – sehr zum Leidwesen meiner Mitmenschen. Immer mehr von den sogenannten Freunden waren der Meinung, ich hätte mich zum Negativen verändert. „Du bist nicht mehr der gleiche Mensch, der du vor dem Trinken warst.“ Okay – den „Na-klar-mach-ich“-Menschen gibt es nicht mehr. Für mich ist dieser Punkt kein Problem, eher für die anderen Personen in meinem Umfeld. Ein Punkt, der sehr wichtig ist: „Nein“ zu sagen ohne Erläuterung, warum und was andere darüber denken oder meinen, ist mir relativ egal, denn es ist

mein Leben.

Was mich persönlich noch ängstigt, sind meine Träume, aus denen ich nachts mit einem Schrecken wach werde, weil ich mich wieder trinken sehe. Durch die dadurch entstandene Angst wird mir immer wieder klar, wie wichtig es für mich ist, trocken zu bleiben – Stunde für Stunde, jede Nacht und jeden Morgen.

Eines ist mir aufgefallen: Personen, die von meiner Krankheit Kenntnis haben, behaupten, man ist vergesslich und emotional empfindlicher geworden. Und die Äußerung „trockener Alkoholiker“ wäre nicht mehr so ganz auf der Höhe mit dem Kopf. Genau das Gegenteil ist der Fall: Gerade jetzt, wo ich durch die Trockenheit mein neues Leben viel intensiver wahrnehme, bin ich deswegen sogar lernfähiger bzw. williger.

Helmut, Alkoholiker



Wer sucht, der findet!

Die Sammlung an Meetingthemen war riesengroß! Sie waren nach Themen zusammengeschieden, nach Schritten und Traditionen geordnet, enthielten die Charaktermängel, die Wiedergutmachung und viele andere „Randthemen“! Wir machten uns also daran, die rechten Themen, die uns gefallen, auszuwählen.



wachsenen Kinder von Alkoholikern (EKA) zu reservieren! Dadurch waren schon mal die Entscheidungskriterien für die Meetingsthemen beeinflusst. Zusätzlich hatte auch noch die Größe der Räume einen Einfluss darauf, wofür wir uns entschieden! Manche Themen wirken auf viele Freundinnen und

Freunde einfach anziehender, anspre-

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

Es schien uns einfach, den Ablauf für das Marathonmeeting festzulegen, da wollten wir einmütig nur Schritte- und Traditionsthemen, die nicht nur die Nummer angaben, sondern mal anders formuliert waren. Wir denken, das ist uns gut gelungen!

Wir sind in der glücklichen Lage, dass wir Räume für AA-Meetings und andere für AI-Anon-Meetings einteilen konnten. Da wuchs der Entschluss, einen AA-Raum für die Jungen (YPAA – Young People in AA) zu bestimmen und einen AI-Anon-Raum für die Er-

chender, interessanter als andere.

Es ging zur Auswahl: zuerst die „Must-be“-Themen: Der GDA (Gemeinsamer Dienstausschuss) ist für dich da, Frauen- und Männermeeting, AA in Kliniken, in JVA's, Öffentliche Information. Sex, Depression, ... Dann folgten die Themen, wo wir dachten, sie würden auch vom Alter her junge AAs interessieren. Es gab aber auch Themen, die uns selbst unter den Nägeln brannten: In AA darf ich alles! In AA muss ich gar nichts! Schließlich kam der Rest dran, Themen, die uns

halt am geeignetsten erschienen. Wir achteten immer auf die Raumgröße, damit ja kein Raum zu klein würde. Auch ein zu großer, der dann leer bleibt, wirkt sich nicht so gut auf die Seele aus. Die Wahl war nach einem langen Arbeitsmeeting getroffen! Nun ging es noch darum, alle auf den Flyer zu bringen. Mit überwältigender Mehrheit entschieden wir uns, die Meetings im Flyer als Matrix zu gestalten, weil die meisten von uns das

für übersichtlicher hielten! Hoffentlich seid ihr mit unserer Arbeit und Auswahl auch so zufrieden, wie wir es heute sind!

Wir freuen uns schon sehr auf dieses Fest von Freundinnen und Freunden für Freundinnen und Freunde vom 4. – 6. 6. 2021 in Wels und hoffen, dass es auch tatsächlich stattfinden wird können!

DLT-Team Wels 2021

Präambel dänisch

Anonyme Alkoholikere er et fællesskab af mænd og kvinder, der deler erfaring, styrke og håb, for at kunne løse deres fælles problem, og derigennem hjælpe andre til at komme sig af alkoholisme.

Det eneste, der kræves for at blive medlem, er et ønske om at holde op med at drikke.

Der betales intet kontingent. AA klarer sig selv økonomisk gennem egne frivillige bidrag.

AA er ikke tilknyttet nogen sekt, trosretning, organisation, institution eller nogen form for politik.

AA tager ikke stilling til stridsspørgsmål og vil hverken støtte eller bekæmpe nogen som helst sag.

Vort hovedformål er at forblive ædru og hjælpe andre alkoholikere, til at opnå ædruelighed.

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 Prestige-probleme 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