

AA-DACH

Monatszeitschrift der deutschsprachigen AA

April 2021

Monatsthema:

Nur für heute



Anonyme Alkoholiker



Monatsthema

Nur für heute

- So weit, so gut **5**
„Nur-für-heute“ **6**
Die Heute-Strategie **8**
Im Zug nach Nirgendwo **11**
Krisen im Heute **12**
Die „Behaglichkeit“ der Überschaubarkeit **14**
Es liegt in meiner Hand **16**
Es ist wie beim Autofahren **18**
Ein Schaukelstuhl **20**
Jetzt oder nie! **22**
Ein Mensch sein **24**
Tagtäglich wieder „Nur für heute“ **26**
„So eine Augenauswischerei!“ **28**
Mein 24-Stunden-Genesungsprogramm **30**
Ich brauche nur Selbstdisziplin **32**
Das Heute **33**
Vom Leben im Heute **34**
Heute und der Rest meines Lebens **36**

Bekanntmachungen

- Vorschau Monatsthemen **38**

Kurz gefragt

- „Sind zwei Euro genug für den überlaufenden Hut?“ **40**

Berichte und Erfahrungen

- Das Geheimnis meiner Höheren Macht **43**
Manchmal ein bisschen zu viel getrunken **44**
Mutpflege **46**

Länder- und Freundschaftstreffen

- Aufgeben – das gilt nur für einen Brief! **48**

AA International

- Präambel ungarisch **49**

Allgemeines

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

Aus der Redaktion

„Nur für heute“

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

die Erkenntnis, dass ich nur für heute leben muss, dass ich immer nur „die Schlacht eines einzigen Tages“ schlagen muss, war für mich einer der großen Momente auf meinem Weg zur Genesung. Wie einfach, wie überschaubar, wie lebbar erschien mir plötzlich, da ich nur mehr einen einzigen Tag auf einmal bestreiten musste, mein zuvor so verworrenes und verschachteltes Leben! Wie licht wurde durch diese Einsicht das Chaos in meinem Kopf! Die Faltkarte „Gestern-Heute-Morgen“, wiewohl keine konferenzgenehmigte Literatur, wurde zu meinem ständigen Begleiter und nimmt bis heute einen Ehrenplatz in meiner Geldbörse ein – zerknittert und voller Kaffeeflecken, aber heißgeliebt.

Wie es scheint, ergeht es vielen unter euch AA-Freunden ähnlich. Darauf lässt nicht zuletzt die wahre Flut an Beiträgen schließen, die zu unserem aktuellen Monatsthema „Nur für heute“ ins Postfach der AA-Redaktion geflattert kam. Und so unterschiedlich und bunt – und letztendlich in ihrer Kernaussage doch einander ähnelnd – unsere individuellen Geschichten sind, so vielfältig waren auch die Aussagen der einzelnen Beiträge. So könnt ihr in dieser Ausgabe von AA-DACH lesen, dass das „Nur-für-Heute“ ein Geschenk, ein Gebet, ein Glaubenssatz, ein Rettungsanker, ein Argument, ein Überlebenszuruf für andere

ist, aber auch, warum die Betrachtung des Gestern mit einer gerichtsmedizinischen Obduktion vergleichbar ist oder was AA mit BDSM zu tun hat. Oder auch, warum manchmal sogar das Heute eine Nummer zu groß sein kann und dann nur noch das „Hier-und-Jetzt“ helfen kann.

Na – neugierig geworden? Dann wünsche ich euch viel Freude und neue Er-

kenntnisse bei der Lektüre unserer neuen AA-DACH-Ausgabe! Und vor allem noch eines: gute 24 Stunden und bleibt gesund. Das Leben findet JETZT statt – und natürlich immer nur für heute!

*Renate, Eisenstadt
Redakteurin AA-DACH*



„Nur für heute“

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

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

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

*Morgen wird die Sonne aufgehen, entweder in ihrem vollen Glanz oder hinter einer Wolkenwand. Aber eines steht fest: Sie **wird** aufgehen! Bis sie aufgeht, sollten wir uns nicht über das Morgen Sorgen machen, weil morgen noch nicht geboren ist.*

Somit bleibt nur ein Tag übrig: Heute! Jeder Mensch kann nur die Schlacht von einem Tag schlagen. Dass wir zusammenbrechen, geschieht nur, wenn

du und ich die Last dieser zwei fürchterlichen Ewigkeiten – gestern und morgen – zusammenfügen.

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

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

(Faltkarte „Gestern – Heute – Morgen“)

„Nur für heute“ – was für eine Wohltat brachte die Offenbarung dieser drei einfachen Worte einst für mein benebeltes, noch nasses Alkoholikerhirn! „Nur für heute“ – was für eine Wohltat bedeuten diese drei einfachen Worte auch heute, da ich den Weg zur Genesung schon einige 24 Stunden lang beschreiten darf, tagtäglich für mich!

Durch die Entdeckung der 24-Stunden-Methode konnte ich die Angst vor dem Gestern und die Furcht vor dem Morgen abbauen – nur für heute. Im Jetzt kann ich heute erkennen, ob ich recht handle und die Ethik meines Handelns dabei miteinschließen.

So weit, so gut

Ich heiße Klaus und bin ein Alkoholiker.

So einfach, wie das heute klingt, als Einstieg in das Programm der AA und als Basis einer zufriedenen Trockenheit stellte sich das für mich damals nicht gleich dar. War und bin ich doch auch heute noch öfter gefangen in den Situationen, die so schön in der Karte „Gestern-Heute-Morgen“ beschrieben sind. Sie ist neben dem Gelassenheitsspruch mein stndiger Begleiter und Anker in vielen alltäglichen und nicht alltäglichen Lebenssituationen. Die Konzentration auf das Heute, so schwierig das auch sein mag, führt mich dazu, mich und mein Umfeld erst einmal zu akzeptieren und nicht daran herumzurhren.

Früher, als der trinkende Kontrollfreak, der alles bestimmen wollte und ständig grandios scheiterte, war ich in einem anderen Heute gefangen bzw. durch die Krankheit kontrolliert. Der Weg dahin, ein selbstbestimmtes Heute zu managen in dem Bewusstsein, dort aber eben auch nicht alles kontrollieren zu können, bestimmte irgendwie immer meinen Weg in der Gemeinschaft.

Ich bin mir bewusst, dass natürlich die Vergangenheit, heute mehr die trockene als die nasse, Einfluss auf mein Leben hat und ich natürlich eine bewusst akzeptierte Zukunftsplanung in meinem Leben brauche – schon um mit meinen Mitmenschen klarzukommen.

Getrennt davon ist meine heutige Verfassung. Ich akzeptiere sie und wenn hier alles klar ist, kann ich auch planen oder

aufarbeiten. Mit dieser für mich manchmal schwierigen Arbeit gelingt es mir schon ganz gut, durch den Alltag zu kommen.

Nur kommt das nicht von alleine, sondern ich bin aufgerufen, nicht nur im Hinnehmen der Meister zu sein, sondern auch im ändern; im ändern meiner Einstellung, nicht der meiner Mitmenschen oder sogar der gesamten Welt. So schwierig das manchmal sein kann, so befreiend ist es, wenn es mir immer mal wieder gelingt. Hilfe dafür und gute Gedanken finde ich im *Heute-Buch* und auch im alten, guten, grünen *24-Stunden Buch* (mein erster Literaturkauf). Die älteren von uns kennen das vielleicht noch.

Gute 24 Stunden im Heute,
Klaus, Lüneburg

Mein Lieblingszitat

Wir kamen zu dem Glauben, Er möchte es, dass wir unsere Köpfe über den Wolken bei Ihm haben, dass aber unsere Füße fest auf der Erde stehen sollen. Dort stehen unsere Weggefährten und dort muss auch unsere Arbeit getan werden.

(Blaues Buch, Seite 152)

Norbert, Alkoholiker

„Nur-für-heute“

Meine Perspektive auf diesen Ausspruch als (damals noch) trinkender Alkoholiker

Ich muss für mich sagen, dass mein (nasser) Kopf mir sofort eingeredet hat, dass ja nur total Bekloppte an sowas glauben: „Nur-für-heute“ heißt ja, ich darf morgen wieder saufen. Und wenn wirklich Saufen mein Problem wäre (wie gesagt, noch nasser Kopf!), wie soll mir sowas dann helfen?

Und dann diese verharmlosende Naivität desjenigen, der mir als nassem Alkoholiker sagen will, dass *nur-für-heute* die Lösung sein soll. Nur damit er nicht sagen muss: „Für-immer-und-nie-wieder.“ Also viele „Nur-für-heute“ sind gleichzusetzen mit „Für-immer.“ „Willst du mich für dumm verkaufen?“, hat mein Ego dieser armen Person mir gegenüber zugerufen ... Ich wollte damals noch nicht kapitulieren ... ich war noch nicht so weit. Der Rahmen hat nicht gepasst, ich habe das große Ganze noch nicht gespürt, gesehen, wahrgenommen.

Meine Perspektive des trockenen Alkoholikers auf diesen Ausspruch

Und heute, also als trockener Alkoholiker, nehme ich das „Nur-für-heute“ als Geschenk, als Gebet, als Glaubenssatz, als Rettungsanker, als Argument, als Überlebenszurfür für andere, als etc ...

Die Bedeutung wandelt sich über die Zeit, über die Arbeit in den 12 Schritten. Das ist gut so und beschreibt damit auto-

matisch auch die Fähigkeit dieses Ausspruchs, einen von einer nassen Lebenszeit in und durch eine trockene Zeit zu führen und zu begleiten ... auf einer Reise.

Wo liegt das Verbindende zwischen diesen zwei Perspektiven? Um was handelt es sich da? Wieso kann ich heute das „Nur-für-heute“ akzeptieren und hundertprozentig in mein Leben einbauen, und warum damals noch nicht?

Ich werde nie vergessen, wie ich es seit ewigen Zeiten (>35 Jahre mit viel Alkohol) erstmals geschafft hatte, tatsächlich 24 Stunden keinen Alkohol zu trinken. Ich habe es wirklich selbst nicht glauben können. Es war den Versuch wert, die oben genannten ablehnenden Glaubenssätze für kurze Zeit auf die Seite zu legen und einfach den anderen, kurz aufblitzenden Gedanken eine Chance zu geben. Da war so ein ganz kleiner Schimmer, genährt aus den Erzählungen von den AA-Freunden aus meinem Meeting, der da erkennbar war. Vielleicht gibt's doch etwas außerhalb meines nassen Kopfes – „Gib diesem Etwas eine Chance“, war wohl die Stimme, die ich gehört hatte. Und weiter: „Vergiss mal alle deine Bedenken, du hast nichts zu verlieren und viele andere haben es auch so gemacht ...“ Niemand wird mich auslachen, mein Stolz muss nicht verletzt sein, bloß weil ich mich auf *nur-für-heute* einlasse. Dann hat es einmal funktioniert. Einmal 24 Stunden. Und ich bin ehrlich: Es hat sich furchtbar zerbrechlich angefühlt – ich habe mir selbst nicht über den Weg

getraut. Ich habe Zuspruch erhalten, von AA-Freunden und irgendwo aus meinem tiefen Inneren, und heute weiß ich, auch von meiner Höheren Macht. Also dann, nochmal *nur-für-heute*. Und nochmal.

Es war der Beginn einer Reise. Nach einer langen Woche mit sieben *Nur-für-heute* habe ich mich fast nicht getraut, im Meeting zu erzählen, dass ich eine Woche nichts getrunken habe. Es hat sich so unendlich zerbrechlich angefühlt. Gleichzeitig die Angst vor der Blöße eines noch direkt vor mir stehenden Rückfalles. Oh Mann, wenn ich dann nächste Woche hinkäme und erzählen müsste, ich hätte wieder gesoffen...

Ich habe von den AA-Freunden liebevollen Zuspruch und kraftvolle Bestärkung erhalten – da steckte so viel unbegreifbare Energie drin, dass ich diese Reise in das „trockene Land“ tatsächlich richtig antreten konnte. Zu diesem Zeitpunkt wusste ich ja noch gar nicht, dass ich auf eine Reise geschickt wurde – es ist einfach passiert.

Und heute? Jetzt, wo ich heute diese Zeilen schreibe, bin ich knapp zwei Jahre trocken, und doch bin ich es nur für 24 Stunden. Eine lange Reise in ferne Gefilde besteht ja auch aus vielen einzelnen Tagen. Jeden Tag darf ich sehen, wie das Wetter ist. Brauche ich einen Regenschirm, um morgens aus dem Haus zu gehen, oder geht's in Flip-Flops und kurzer Hose? Die Herausforderungen eines Reisetages finden immer nur im Jetzt statt

– im Heute. Das kann ich direkt vor mir sehen, kann meine Hand aus dem Fenster halten, um zu merken, ob es regnet oder nicht. Ich kann nicht wissen, was in drei, sechs oder 14 Tagen auf meiner Reise sein wird. Aber genau das ist doch für einen Reisewilligen kein Grund, die Reise nicht anzutreten. Dann würde doch niemand verreisen, oder?

So ist dies für mich das Verbindende zwischen den zwei oben aufgeführten Perspektiven. Ich habe für mich die Bereitschaft zugelassen, eine Reise anzutreten. In mir ist Fernweh aufgekeimt, ich bin ein Reisewilliger geworden, und ich bin bis heute unterwegs – Tag für Tag und immer *nur-für-heute*.

Und mein schönstes Reiseerlebnis bis jetzt? Eine Reise in das trockene Land führt definitiv nicht in eine trostlose Wüste! Ganz im Gegenteil, ich habe wieder Fülle, Freude, Halt, Zuversicht, Liebe ..., also sattblühende Landschaften entdecken und erleben dürfen! Und sattblühende Landschaften brauchen auch mal Regen. An so einem Tag begleitet mich heute der Begriff für Regen, den ich vor vielen Jahren von einem Einheimischen in der Karibik lernen durfte. Der sagte zum Regen „liquid sunshine.“

Vielen Dank an all die, die mir zu dieser Reise verholfen haben und mich heute begleiten!

Wolfgang, Bad Tölz

Die Heute-Strategie

Das Gestern ist vorbei

Was gäbe ich dafür, wenn ich das Gestern ändern könnte! Doch das Vergangene lässt sich nicht umkehren. Weder die Zeit des Schrecklichen, der Suchtphase, noch die Traumzeit des Glücks, des Glücklichseins im Gestern. Es gab Zeiten, da beschäftigten mich die Trauer und die Scham darüber, was ich alles ange richtet hatte, so sehr, dass ich gar nicht *im Heute* sein konnte. Ich vermochte es noch nicht einmal mehr wahrzunehmen. So ergaben sich immer wieder Gründe, mir Vorwürfe zu machen. Da ich *das Gestern* nicht richtig wahrgenommen habe, vermochte ich es nicht konstruktiv für mich zu nutzen, obwohl dazu objektiv betrachtet die Möglichkeit bestand. Es war, wie beim Trinken, ein Teufelskreis.

Mein Verhaltenssystem war, passend zum Teufelskreis der Sucht, im negativen Sinne eine „ideale Ergänzung.“ So konnte ich mir mein selbstzerstörerisches Suchtsystem so lange aufrechterhalten, bis ich am Ende meiner Reise in der Höhle ankam und meinen Tiefpunkt erreicht hatte.

Mithilfe der-AA Freunde wuchs die Hoffnung

Doch ich hatte das Glück, zu AA zu finden, was ich damals in keiner Weise als Glück empfand, ganz im Gegenteil. Nun galt es, wie es das Genesungs-Programm der AA nahelegt, *im Heute* zu leben und das verdammte erste Glas stehenzulassen.

Doch wohin mit der Not, den Ängsten, der Verzweiflung?

Das Trockensein auszuhalten war fast schlimmer als das Trinken. Denn bei Letzterem trat doch irgendwann das Vergessen ein. Doch dank der Ermutigung und des Beistands der AA-Freunde verbesserte sich nach ein paar Tagen mein geistig-seelischer Zustand. Das Heute mit seinen vielfachen Anforderungen verlor seine Schrecklichkeit. Auch das Gefühl, es nicht schaffen zu können, ging langsam zurück. So vermochte ich zunehmend das Licht am Ende des Tunnels wahrzunehmen. Damit wuchs die Hoffnung, dass auch für mich einmal wieder die Sonne scheinen würde. Das wirkte ermutigend.

Die Arbeit mit den Altlasten

Doch da waren auch die Altlasten, die Schuld- und Schamgefühle wegen *des Gestern*. Denn diese wurden durch die Inventur immer deutlicher sichtbar und ließen sich nicht mehr verdrängen. Dieses Feld zu bearbeiten war eine harte, mühsame Arbeit. Es bedurfte daher immer wieder des Muts und des Zuspruchs der AA-Freunde, da die alten Fluchtgedanken immer wieder zurückkehrten. Denn da war auch noch die Angst, es nicht zu schaffen, mir ein neues Leben im *Hier und Jetzt* aufzubauen. Das *Heute* wurde zum Lern-, Erfahrungs- und Lebensprozess. Die Achtsamkeit im *Hier und Jetzt* wurde zur Schlüsselstellung für

die Entwicklung meiner realen Wahrnehmungsfähigkeit der Wirklichkeit. Denn dies war vorher nicht mehr möglich gewesen! So wurde z.B. aus der Mücke ein Elefant, aus dem Elefanten eine Mücke. Alles wurde nur noch verdreht wahrgenommen und entsprach nicht mehr der Realität.

Lernen, die Realität zu sehen

Daher war es für mich notwendig zu lernen, die Realität wahrzunehmen und zu erkennen. Nur so vermochte ich zunehmend fähig werden, das eine vom anderen, das schädliche und krankmachende Denk- und Verhaltenssystem vom gesunden zu unterscheiden. Da nun alles Denken und Handeln einem konstruktiven Erfahrungsprozess unterlag, vermochte ich nun auch langsam das *Gestern*, das ich vorher am liebsten aus dem Gedächtnis gestrichen und verleugnet hätte, konstruktiv für mich zu nutzen. Erst dadurch ergaben sich Vergleichsmöglichkeiten. Für meine Entwicklung war dies sehr entscheidend. Denn nun lernte ich, das *Gestern*, das *Heute* und das *Morgen* nicht mit Ängsten, Sorgen und Schuldgefühlen zu betrachten, sondern positiv. Ich versuche nun, diese als Quelle positiver, konstruktiver Entwicklungserfahrungen zu nutzen. So verloren sie am ehesten das Bedrohliche und Angstmachende. Denn das hätte sonst sehr schnell zu den alten, krankmachenden Denkmustern führen können.

Der Weg durch die Hölle führte zu mir

Es klingt fast ein wenig verrückt, fast abartig, wenn ich heute sage: Um das zu werden, was ich heute bin, musste ich wohl erst durch die Hölle gehen. Denn erst diese durchaus lebensgefährliche Erfahrung machte mich fähig und auch bereit, mich auf eine neue Lebensorientierung und Strategie einzulassen. Es war nicht einfach, ja sogar durchaus schmerzhaft, diesen Lebens-, Lern- und Erfahrungsweg einzuschlagen. Denn ich musste zahlreiche Ängste und außerdem meine erlernten Vermeidungs- und Verweigerungsstrategien abbauen.

Erst dadurch wurde ich fähig, in kleinen Schritten damit anzufangen, gesund und lebensbejahend im *Heute, im Hier und Jetzt* sein zu wollen.

Auf *das Gestern* habe ich keinen Einfluss mehr, kann es aber als Lern- und Erfahrungsfeld nutzen. Auch auf *das Morgen* habe ich keinen direkten Einfluss, aber die Möglichkeit, mich darauf vorzubereiten. Auch kann ich mir rechtzeitig begleitende Hilfe holen.

Das Wesentlichste dabei ist, dass ich mich nicht von meinem Hochmut verleiten lasse und dabei vielleicht Stolpersteine übersehe, diese verharmlose oder gar verleugne.

Damit würde ich mich meinem alten, krankmachenden Verhalten zuwenden und gegen meine Gesundheit arbeiten. Da mir diese Gefährdung bewusst ist,

bemühe ich mich, *im Heute* achtsam und wach zu sein. Dann brauche ich weder *das Gestern* noch *das Morgen* in irgendeiner Form fürchten. Ich finde, besonders dieser nie endende Lernprozess macht mein Leben bunter, interessanter und auch spannender, umso mehr, als ich immer wieder bereit bin, auch mit dem Hintergrund jahrelanger AA-Erfahrung, all das Neugelernte wirklich begreifen und auch glauben zu können (ein ganz wesentlicher Faktor in meiner Entwicklung!).

Erfahrungen mit anderen teilen

Aber auch das Teilen dieser neuen Erkenntnisse und Erfahrungen mit an-

deren, nicht nur innerhalb der AA-Gemeinschaft, macht mir heute Freude! Ich spreche darüber und gebe so die berechnete Hoffnung auf Bewältigung von Problemen und Konflikten als meinen Erfahrungsschatz weiter. Dies scheint mir eine meiner wesentlichen Aufgaben zu sein, in einem „Mit-Einander – Für-Einander“, nicht nur in unserer AA-Gemeinschaft. Das alles zusammengefasst bedeutet für mich, dass ich heute ein lebenswertes und lebendiges Leben habe, das einen Sinn hat, das beste Mittel gegen Angst und Depressionen.

Schalom,
Klaus-Dieter, Hagen



Im Zug nach Nirgendwo

Fröstelnd stand ich auf dem Bahnsteig und wartete auf den Zug nach Nirgendwo ... Ich wollte einfach nur fort und mein „gestern HEUTE morgen“ finden. Gestern ein Trümmerhaufen, heute ein Krebsgeschwür, morgen Tod oder Leben. Ich war am Ende, ohne Hoffnung, ohne Kraft.

Schritte näherten sich, da stand er, mein trügerischer, verschlagener tückischer Freund, mit einer Flasche in der Hand. Er flüsterte mir ins Ohr „Bis bald.“ Sein schallendes, spöttisches Gelächter hallte in der Dunkelheit. Um keinen Preis wollte ich dieses Gestern.

Der Zug fuhr ein. Alle Abteile waren dunkel, nur in einem sah ich einen Lichtschein. Ich stieg ein und mein Heute führte mich zum Licht. Zaghaft klopfte ich an die Tür des Abteils. Herzlich wurde ich zum Eintritt aufgefordert. Um einen großen Tisch mit einer flackernden Kerze saßen Menschen jeder Altersgruppe und aus ganz unterschiedlichen Welten. Meine AA-Freunde, wir alle haben nur einen Wunsch, nie mehr trinken zu müssen. Ich war und bin nicht mehr allein.

Schnell begriff ich, mit meinem Gestern musste ich ins Reine kommen, den Trümmerhaufen beseitigen, die bösen Worte, Beleidigungen, Lügen und schlechten Taten ... Gestern war vorbei. Nur im Heute kann ich mir für gestern verzeihen. Diese Er-

kenntnis braucht Stärke. Da sah ich auch noch meinen besten Freund in allen Lebenslagen. Er winkte mir zu und wollte mich zum Aussteigen verleiten. Nicht mit mir, denn mit Entschlossenheit hatte ich begonnen, mein Krebsgeschwür zu heilen. Im Heute 24 Stunden keinen Alkohol zu trinken und es immer wieder zu versuchen. Das ist mein Heilmittel und es geht mir immer besser.

Der Zug nach Nirgendwo heißt jetzt Lebensfreude, eine schöne Zeit ohne Alkohol. Ich blicke auf gestern, eine Erinnerung ... erwartungsvoll auf morgen. Lebe nur im Heute und heute ist ein schöner Tag, der morgen Vergangeneheit ist.

Ohne meine AA-Freunde, das Zwölf-Schritte-Programm, das Blaue Bauch und die AA-Meetings wäre ich heute noch im Gestern und könnte mich nicht auf morgen freuen. Heute habe ich wieder Augen, die die Schönheit des Lebens sehen können. Spüre mich wieder, habe gerne Menschen um mich. Eine Leihgabe, auf die ich sehr achten muss. Ein unbeschreibliches Erlebnis, ich habe meine Zugreise nicht umsonst gemacht. Den Ort, nach dem ich immer gesucht habe. Ich bin in meinem HEUTE. Ich habe ihn gefunden – im Zug nach Nirgendwo.

Gute 24 Stunden, gutes Heute
Erika aus Tirol

Krisen im Heute

Mein „Im HEUTE leben“ hat relativ spät in der Trockenheit angefangen. Ich war es gewohnt, immer in die Zukunft zu planen. Nächstes Jahr mache ich dies, in fünf Jahren bin ich so weit, das nächste Projekt zu machen etc. Ich war selten in der Gegenwart bzw. der Realität. Oft war es auch sehr anstrengend und es war IMMER mit „Kopfkino“ verbunden.

An das „Gestern“ wurde/werde ich immer wieder in den AA-Meetings erinnert und das ist gut so. Daraus resultiert eine für mich große Dankbarkeit, heute trocken und clean leben zu können/dürfen.

In den ersten Jahren fiel es mir schwer, im HEUTE zu leben. Zwar hatte/habe ich das HEUTE-Kärtchen immer in der Handtasche, jedoch konnte ich es nicht konstant für mich umsetzen. Nach zehn Jahren Trockenheit bin ich in die Selbständigkeit gegangen und damit verbunden waren viele Fahrten auf der Autobahn. Ich arbeitete in einem Aktionsradius von 200 Kilometern. Morgens um 8:00 Uhr bin ich auf die Autobahn und abends um 20:00 Uhr war ich zu Hause. Schon als ich morgens einstieg, ging es los, heute bzw. morgen muss ich das erledigen, Ende der Woche darf ich dieses nicht vergessen etc. Mein Terminkalender war immer für die nächsten Monate gefüllt.

Auf den Autobahnen war immer viel Verkehr und eines Tages im Dezember war auf der gegenüberliegenden Fahrbahn ein schwerer Unfall. Am nächsten Tag stand in der Kölner Tageszeitung, dass der Fahrer



(44) eines PKW, Vater von zwei kleinen Kindern, zwischen zwei LKW eingeklemmt und zu Tode gekommen war.

Meine Gedanken überschlugen sich und mir wurde (endlich) bewusst, wie sinnlos es von mir ist, mir Gedanken über morgen zu machen. Ich weiß gar nicht, ob ich abends wieder gesund nach Hause komme. Von diesem Tag an wurde es für mich besser, im HEUTE zu leben. Ich durfte dann auch in den Jahren der Trockenheit fühlen, welch eine Erleichterung es ist, in (vermeintlichen) Krisen im HEUTE zu bleiben.

Als mein Hauptauftraggeber in Deutschland keine Promotionstermine mehr vergeben hat, brauchte ich nicht in die Existenzangst „einzusteigen.“ Ich hatte mir zu dieser Zeit schon einen guten Ruf in der Branche „erarbeitet“ und die Agenturen wussten, dass ich zuverlässig, pünktlich und umsatzorientiert bin. Alles auch Attribute meiner Trockenheit.

Einige Zeit habe ich dann für verschiedene Auftraggeber (Produkte) gearbeitet/

geworben, bis mein jetziger Auftraggeber vor 16 Jahren an mich herangetreten ist. Es war eine Weltfirma und auch da kam mir nicht der Gedanke, dass ich bis zum Rentenalter dieses Produkt verkaufe. In meiner Branche ist die Fluktuation sehr hoch und meine Einstellung war/ist, wenn es nicht mehr geht, mache ich etwas anderes. Durch diese Einstellung habe ich bis heute keine Existenzängste mehr gehabt und muss auch nicht mehr vorausplanen.

Auch wenn wir in Urlaub fahren, bleibe ich bis zum Ende des Urlaubs im HEUTE. Manchmal, wenn es uns an dem Ort gut gefallen hat, buche ich für das nächste Jahr noch einmal. Dann ist es aus meinen Gedanken und wenn das nächste Jahr bzw. der Urlaub dran ist, beschäftige ich mich wieder damit.

Da der Einzelhandel meiner Berufssparte durch den Lockdown geschlossen ist, ist auch hier „Annahme“ mein Lebensmotto. Beim ersten Lockdown war ich neun Wochen zu Hause (März-Mai). Mein wunderbarer Mann und ich konnten uns toll unterstützen, wir hatten keine finanziellen Schwierigkeiten und als die ersten Aufträge Ende Mai kamen, war ich sehr entspannt. Jetzt, als der 15. Dezember 2020 mein letzter Arbeitstag war, hatte ich schön wieder seit November 2020 eine Fünf-Tage-Woche. Das bringt in den Weihnachtsmonaten zwar viel Geld, ist jedoch auch sehr arbeitsintensiv. Ab dem 16. Dezember 2020 war ich dann zu Hause und hatte nach 22 Jahren das erste

Mal in der Weihnachtszeit und über die Silvester-Neujahrstage frei. Wieder eine ganz neue Erfahrung und ich konnte sie genießen.

Es sind heute die einfachen Dinge bzw. Kleinigkeiten, welche mich erfreuen. Wenn ich morgens im Bett meinen ersten Espresso trinke und die Tageszeitung in Ruhe lesen kann. Nach dem Frühstück laufe ich/wir eine große Walkingrunde und ich MUSS mir keine Gedanken darum machen, wann ich wieder in meinem Shop stehe. Ich kann auch einmal annehmen, dass meine Regierung den Zeitpunkt bestimmt. Diese Einstellung hilft mir, immer, nur für HEUTE.

Ich wünsche euch eine entspannte Zeit und von mir herzliche Grüße aus Köln, bleibt alle gesund.

Marlinde, Alkoholikerin
und mehrfach süchtig

Bildquellen:

pixabay.de (Sofern nicht anders gekennzeichnet)

Der Redaktion zugesandte Bilder können nur mit einer beigefügten schriftlichen Abdruckerlaubnis des/der Copyright-Inhaber/s (Name / Vorname / Adresse / Unterschrift) von uns verwendet werden.

Die „Behaglichkeit“ der Überschaubarkeit

„Es gibt in jeder Woche zwei Tage. Das Gestern ist das Heute von Morgen. Das Gestern ist Geschichte, das Morgen ein Rätsel, das Heute ein Geschenk. Mach Dir keine Sorgen über Morgen, es ist noch nicht geboren.“ (Auszug aus Gestern-Heute-Morgen, Faltkarte, Fremdliteratur).

Sprüche, Gedanken, weise Worte, Zitate ... mir kommt vor, es gibt recht wenig andere Themen, die wie das „Jetzt“ und das „Heute“ mit derartig vielen Weisheiten aufwarten können. Schon allein deswegen füge ich nicht noch weiteres „Gehaltvolles“ hinzu.

Natürlich könnte ich auch ganz gespannt darauf hinweisen: Keinem Lebewesen dieser Erde ist es gegeben, anders als im Jetzt und Heute zu leben, zu funktionieren. Aus seiner materiellen Beschaffenheit heraus. Doch: Der Mensch versteht sich ja als was Besonderes (jeder für sich und die Menschheit als Ganzes). Naja, das gehört aber auch zum Versuch: „Gscheit reden.“

Halte es einfach – der gute alte Wahlspruch, dem versuche ich mich schon recht lange unterzuordnen. Mit größerem und kleinerem Erfolg. Kleine Dinge haben im Lauf der Zeit große Bedeutung in meinem Leben gewonnen. Das hängt sicher mit der Gnade des Älterwerdens bei guter Gesundheit an Leib und Seele zusammen. Und natürlich mit meiner unfreiwilligen Bruchlandung in AA. Klein bedeutet für mich: Behagliche Überschaubarkeit. Und das

begann beim Versuch, im Heute leben zu wollen. Ein wenig muss ich schmunzeln, denn da fällt mir gleich ein: Nichts geht von „heute auf morgen“, schon wieder ein Spruch.

Es hat sehr lange gedauert, bis ich aus den Übungszeiten in die Zeiten der Selbstverständlichkeiten des Im-Heute-Lebens gerutscht bin – natürlich. Wohl wissend, dass Selbstverständlichkeiten nicht selbstverständlich sind und achtsam behütet werden wollen. So wie das Heute. Denn meine überschaubare Behaglichkeit heißt ja nicht, dass das Heute keinen ständigen Veränderungen unterworfen ist. Durch das Leben selbst, das lässt sich nur sehr begrenzt kontrollieren, wenn man so sagen will. Doch mir fällt es sehr viel leichter, mit Änderungen, Situationen usw. nur für einen Tag umgehen zu können als für ungewisse Dauer.

Es ist für mich durchaus kein Widerspruch, wenn ich mir Ziele setze, deren Verwirklichung Monate oder Jahre dauern können. Denn ich kann mich sozusagen von heute zu heute vorarbeiten. Wenn ich dann mein Ziel nicht erreiche oder meine Zielsetzung sich einfach verändert hat – bedeutet das für mich weder Frustration noch Niederlage. Ich denke, das ist nachvollziehbar.

Die Überschaubarkeit des Heute hat auch mein Urvertrauen wachsen lassen. Es hat Ansprüche auf Zukunftsverlauf schrumpfen lassen. Es hat das Gestern



auf seinen Platz verwiesen. Das alles verschafft mir große Sicherheit im Alltag. Und innere Sicherheit bedeutet für mich, wenig mit Ängsten und Sorgen belastet zu sein.

Aktuell bietet sich mir das Beispiel der Pandemie an. Ich habe Freunde in Altersheimen zu besuchen, ich bin ehrenamtlich einmal wöchentlich in einer Sozialküche tätig usw. Das bedeutet oftmaliges Testen. Was machen die Tests? Die geben mir Sicherheit, nicht erkrankt zu sein, für 24 Stunden. (Mittlerweile wurde es bei uns auf 48 Stunden ausgedehnt, aufgrund der Impfungen, glaube ich).

Doch ich habe meine behagliche Überschaubarkeit, meine Sicherheit, mein Vertrauen, meine Kraft und Zuversicht ins Leben – nur für heute. Heißt für mich, ich kann unbelastet meinen Alltag leben. Das Beispiel ist ja nur eines von vielen. Das Heute unterstützt meinen Wunsch, meine mir geschenkte geistige und seelische Gesundheit zu achten, sie zu pflegen und dadurch wertzuschätzen. Eine kleine Sache hilft mir dabei: „Im Heute leben.“

Für heute: lieben Gruß,
Ursula, Wien

Es liegt in meiner Hand

Für heute ist mein Wunsch, nicht mehr und nicht weniger, dass es mir gut geht. Auf die Frage hin sagt doch so gut wie jeder: Das Wichtigste ist die Gesundheit. Ohne Gesundheit ist alles nichts. Stimmt's? Für mich als Alkoholiker ist die Basis der körperlichen, geistigen und emotionalen Gesundheit, trocken zu sein, und zwar immer nur für heute. In Meetings habe ich oft gehört: Wenn du trocken bist, hast du bereits 51 % erfüllt und gehörst zu den Gewinnern. Immer wieder vergesse ich das. Ist meine Trockenheit bereits zur Normalität geworden? Das wäre schade. Das Gefühl, ein Gewinner zu sein, wie ich es die ersten Jahre hatte, ist mir abhanden gekommen. Vielleicht kann ich es durch das Schreiben wieder bewusstmachen und zurückholen. Eines ist jedoch klar: Trockenheit allein reicht nicht. Ich kann nämlich trocken und dennoch todunglücklich sein. Ebenso hat gerade in meinen ersten Jahren hinter jeder Ecke ein Trockenrausch gewartet, um spontan über mich herzufallen.

Gedanken und Gefühle unter Kontrolle zu halten war für mich ein Ding der Unmöglichkeit. Wie auch, war ich doch gewohnt, immer alles zu verdrängen oder schönzusaufen. Ich musste lernen, mich der Realität zu stellen, wenn ich mein Leben bewältigen wollte. Das war und ist noch immer ein enormer Prozess. Auf mich allein gestellt hätte ich keine Chance gehabt. Allein schaffst du das nicht. Meetings und meine Sponsoren waren meine Rettungsanker.

Ich erinnere mich an eine Episode vor 27 Jahren. Ich hatte ein Gespräch bei einem Konzern in Hamburg geführt und ging dann vor der Rückfahrt nach Düsseldorf bei den Landungsbrücken spazieren. Es ging um einen wichtigen Auftrag. Die Entscheidung war auf den Folgetag festgesetzt. Ungewissheit war eine für mich schwer zu ertragende Lage. Ich rief, damals noch aus einer Telefonzelle, meinen Sponsor in Baden-Baden an. Der sagte mir sinngemäß: Wann entscheiden die sich? Morgen? Ja, und warum versaust du dir dann jetzt den Tag? Dieser Satz hatte eingeschlagen wie eine Bombe und seine Wirkung nicht verfehlt. Spontan waren meine Ängste weg und ich konnte den Besuch am Hafen genießen. Unglaublich, aber wahr. Allein hätte ich diese emotionale Kurve niemals gekriegt.

AA ist eine Lebensschule

Selbst wenn ich die Spiritualität außer Acht lasse, hilft sie mir, gelassen und zufrieden zu werden. Ein wesentliches Werkzeug dazu ist das Faltblatt „Gestern – Heute – Morgen.“ Seit meinen ersten Tagen bei AA trage ich es im Geldbeutel mit mir, muss allerdings zugeben, dass ich es oft lange Zeit nicht anschau. Bereits einige Male musste ich es gegen ein Neues ersetzen, weil das Alte zerfleddert und verlaust war. Die neun Punkte auf dem Faltblatt sind praktische Anleitungen, quasi ein Rezept zur Gestaltung des Tages. Dieser Leitfaden für das Heute ist zugleich meine Lebens-

aufgabe. Wenn es mir gelingt, ihn täglich anzuwenden, werde ich darin immer besser und kann ein erfolgreiches Leben nicht verfehlen, egal, was auch immer ich mir darunter vorstelle.

Vier Punkte will ich kurz spontan aufgreifen und auf meine jetzige Situation anwenden:

Punkt 4: Ich will etwas Nützliches tun:

Das mache ich gerade. Eigentlich wollte ich heute Holz hacken und sägen. Doch nun schreibe ich diesen Beitrag. Das halte ich für noch nützlicher, denn ich beschäftige mich mit dem Programm. Und wenn ihn die Redaktion veröffentlicht, dann habt ihr im AA-DACH ein zusätzliches Lese-Angebot. Das Schreiben zwingt mich zum Nachdenken und braucht neben Nerven auch Konzentration. Es ist sozusagen geistiges Fitnesstraining. Wer fit sein will, muss sich auch mal quälen können.

Punkt 7: Heute soll mein Programm feststehen:

Eine Tagesstruktur bewahrt mich davor, in ein emotionales Loch zu fallen. Zu leicht grübele ich über Gegebenheiten der Vergangenheit oder der Zukunft. Als Alkoholiker mit Suchtstrukturen bin ich geneigt, in das bekannte Kreis- und Winkeldenken zu geraten. Aus diesen Denkspiralen ist es schwer, wieder rauszukommen. Mir helfen zeitlich fest fixierte Ankerpunkte, wo ich mich zur Tagesordnung zurückpfeifen kann. In spätestens einer Stunde steht mein täglicher Dauerlauf

auf dem Programm, damit ich um 20 Uhr parat bin für den Krimi am Abend. So wird eventuelles Kopfkino unterbrochen.

Punkt 8: Nur für heute will ich eine halbe Stunde für mich haben und entspannen:

Genau das mache ich bei besagtem Dauerlauf. Ich muss sportlich nichts mehr erreichen oder jemandem etwas beweisen. Beim Laufen entspanne ich mich, genieße den Atem und Sauerstoff, den gleichmäßigen Rhythmus, gerate manchmal sogar in einen tranceartigen Zustand. Gedanken kommen und gehen. Für mich reine Meditation.

Punkt 9: Ich glaube, dass mir die Welt das zurückgibt, was ich ihr schenke:

Ich habe einige handfeste Krisen hinter mir, und oft wusste ich nicht mehr, wie es weitergehen sollte. Doch immer wieder ging eine Tür auf. Probleme haben sich in Luft aufgelöst. Heute geht es mir gut. Ich bin davon überzeugt, dass es damit zusammenhängt, dass ich stets versucht habe, meine Erfahrungen zu teilen.

Und so schaue ich auch heute wieder, dass ich die neun Punkte befolge, so gut es eben geht. Dabei bin ich aber nicht allzu streng mit mir, eher großzügig. Ich kann mir das locker leisten, denn außer mir kontrolliert mich ja keiner. Wenn ich mit dem Artikel fertig bin, habe ich sicher ein gutes Gefühl. Es liegt in meiner Hand.

Hans-Jürgen, Basel

Es ist wie beim Autofahren

Ich sitze auf meinem Sofa, habe meine Mittagspause gehabt, freue mich daran, dass nach vielen Regentagen einmal die Sonne scheint und spüre, dass ich jetzt zu dem Monatsthema schreiben möchte.

Es brauchte nach meinem Ankommen in AA eine geraume Zeit, bis ich die Genialität dieser gedanklichen Empfehlungen entdeckt hatte und noch länger, um sie für mich zu erarbeiten. Erst danach kam die Phase, da ich verstand, warum diese Empfehlungen für mich gut und wichtig sind.

Zu Beginn meiner AA-Zugehörigkeit hatte ich natürlich schon von den Freunden Gedanken zum „Nur für Heute“ gehört. Aber ich hatte das zunächst für eine Art Ritual, einen Spruch als Ritual gehalten. Dann aber, mit der Zeit, erkannte ich, dass die Nur-für-Heute-Gedanken nicht nur für denjenigen wichtig sind, der Schwierigkeiten damit hat, mit dem Trinken aufzuhören, sondern auch ein Aspekt, sein Leben möglichst danach auszurichten. Heute, nach Jahren der AA-Zugehörigkeit und Trockenheit, vermag ich es besser, im Heute zu leben und mir nicht über das Morgen Sorgen zu machen.

Natürlich sind meine alten Gedankenmuster nicht gänzlich verschwunden, sie tauchen gerne und schnell wieder auf. Auch spüre ich immer wieder kleine Ängstlichkeiten, wenn Dinge im Alltag nicht (mehr) funktionieren

und mich aus dem routinierten Alltagsablauf herausreißen. Das hatte ich in jungen Jahren nicht. Es liegt dann aber an mir, mir die mir schlecht bekommenen Gedanken bewusst zu machen und mich zur Ordnung zu rufen, dass ich gerade wieder in der Zukunft bin und mir Sorgen mache. Manchmal bedarf es dann aber auch einer großen Kraftanstrengung, wieder zum Heute zurückzukehren.

Auch habe ich herausgefunden, dass ich nicht alles für die Zukunft meiner Höheren Macht übergeben kann. Wenn ich z.B. in Urlaub fahren will und sicher sein will, ob und wo ich ein Quartier bekomme, muss ich für die Zukunft planen und tätig werden. Oder auch wenn ich mich mit Freunden treffen will oder einen Essensplan erstelle, nach dem ich den wöchentlichen Lebensmitteleinkauf gestalte. Anders ist es, wenn ich mir Gedanken, insbesondere Sorgen mache um Dinge, die in der Zukunft liegen und mich ängstigen. Diese Gedanken beeinträchtigen heute mein Denken und Fühlen und tun mir nicht gut (z.B. wenn ich heute immer daran denke, dass mir in zwei Wochen ein Zahn gezogen werden muss). Auch ist es nicht gut für mich, viel im Gestern zu sein und darüber nachzugrübeln, wo ich mich überall schlecht verhalten habe. Im Rahmen von Inventur, Entdecken und Erzählen von (Charakter-)

Fehlern ist es natürlich unumgänglich, gedanklich in die Vergangenheit zu gehen. Aber ich sollte nicht gedanklich in der Vergangenheit verharren, sondern, wie es in den Schritten 6 und 8 empfohlen wird, wiedergutmachen und Gott demütig um Befreiung von meinen Mängeln bitten.

Mir hat es einmal ein Arzt und Theapeut so erklärt: Es ist wie beim Autofahren. Ab und zu muss ich in die Rückspiegel schauen, um zu überprüfen, ob hinter und neben mir alles o.k.

ist. Ich blicke aber im Wesentlichen nach vorne und konzentriere mich auf den Verkehr vor mir und bestimme bei freier Sicht meinen Fahrweg, um dann ohne große Hindernisse zu meinem Ziel zu gelangen.

Das, finde ich, ist ein passendes Bild.

Ich wünsche euch allen möglichst gesunde und insbesondere virenfreie 24 Stunden.

Lothar , Hagen



Ein Schaukelstuhl

Mit dem Leben *nur im Heute* habe ich, Eberhard und Alkoholiker, in einer Hinsicht Schwierigkeiten: nämlich in Bezug darauf, das Gestern loszulassen. Das liegt auch an meinem erlernten Beruf als Historiker. Mit Betrachtungen über die Vergangenheit verdiene ich mein tägliches Brot. Diese Tätigkeit finde ich nützlich und sinnvoll. „Wer aus der Geschichte nicht lernt, ist gezwungen, sie zu wiederholen.“ Diese Erkenntnis des spanisch-amerikanischen Philosophen George Santayana halte ich für richtig und gut.

Das gilt auch für meine eigene Lebensgeschichte als Alkoholiker. Ich habe mir die Situationen meines Lebens, die dazu beigetragen haben, meinen Weg über dreißig Jahre lang als Alkoholiker zu gehen, sehr genau angesehen und die Überlegungen dazu niedergeschrieben. Immer wieder gelange ich ja an Kreuzwege, die Entscheidungen verlangen. Der Blick zurück, die Erinnerung an das, was ich einmal in ähnlichen Situationen entschieden und vollzogen habe, hilft mir in der Gegenwart, bestimmte Fallen, die im Unterholz meiner Holzwege lauern, zu umgehen.

Wenn die AA-Literatur empfiehlt, sich um das Gestern nicht mehr zu kümmern, verstehe ich das wörtlich. Worum ich mich nicht kümmere, macht mir keinen Kummer. Es ist eine bestimmte Sicht auf die Vergangen-

heit, auch die meines eigenen Lebens, welche ich loszulassen lernte. Dies gelang durch weitgehenden Verzicht auf den Konjunktiv des Plusquamperfekts. Der ist das düsterste Gewölbe der Grammatik und nicht nur dieser. Solche Sätze, deren tragende Säulen Wendungen sind wie „Wenn nicht dieses oder jenes gewesen wäre, wenn ich nur dieses oder jenes hätte tun dürfen, dann ...“ sind Gift für meine Genesung im Heute. Der Konjunktiv Plusquamperfekt gaukelt mir vor, ich könnte heute noch etwas am Gestern ändern und verleitet zu Kummer und Schuldgefühlen.

Das Gestern ist tot und starr wie eine Leiche. Wenn ich mir heute diese Leiche anschau, dann mit dem Blick eines Gerichtsmediziners. In seinem Befund beschreibt der Pathologe Lage und Verletzungen der Organe oder Knochen, er untersucht die Wunden und Narben, er gibt eine Diagnose ab, wann und wodurch der Tod eintrat. Helfen kann er dem Patienten nicht mehr. In meinem Fall ist der tote Patient der nasse Alkoholiker Eberhard. Er starb durch seine Kapitulation. Er soll auch gar nicht wiederbelebt werden, selbst wenn das möglich wäre. Der trockene und genesende Alkoholiker Eberhard jedoch freut sich *im Heute* daran, davongekommen und lebendig zu sein.

Leichter fiel es mir, Sorgen um die Zukunft zu verabschieden. Als nasser

Alkoholiker hegte ich nicht nur Sorgen, sondern regelrechte Ängste, was die Zukunft betraf. In meinem Leben hat sich bewahrheitet, was im Blauen Buch auf S. 96/97 allen versprochen wird, die ausdauernd im Zwölf-Schritte-Programm arbeiten: *„Unsere Einstellung zum Leben und unsere Erwartungen werden sich ändern. Angst vor den Menschen und vor wirtschaftlicher Ungewissheit werden schwinden.“*

Gerade in den vergangenen Monaten, als ich aufgrund politischer Entscheidungen infolge der Corona-Pandemie finanzielle Einbußen verzeichnen musste und gleichzeitig kostspielige Reparaturen im Haus anfielen, meldeten sich die Sorgen wieder. Aber sie erschütterten und zerrütteten mich nicht mehr wie früher. Auch ein humoriger Ausspruch des Präsidenten Lincoln aus dem 19. Jahrhundert half mir, mit diesen Zukunftsängsten und Sorgen umzugehen: *„Sorgen sind wie ein Schaukelstuhl. Sie halten in Bewegung, bringen einen aber nirgendwo hin.“* Auf diesen Schaukelstuhl will ich verzichten.

Wenn ich mich nicht von Sorgen um die Zukunft herumschubsen lasse, aber dafür einen guten Rat aus der Vergangenheit annehme, kann ich die Gegenwart verantwortlich gestalten.

Eberhard, Bad Breisig



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@anonymie-alkoholiker.de

Jetzt oder nie!

In meinem ersten Meeting habe ich einen Meetingskalender, ein paar Folder und die Heute-Karte bekommen. Damals war das so zusammengestellt, dass auf der einen Seite das „Gestern-Heute-Morgen“ abgedruckt war und auf der anderen Seite die Schritte, die Traditionen und die Präambel. Gut, dass das alles auf der Karte war, denn das „Gestern-Heute-Morgen“ wäre mir zu wenig gewesen. Ich wurde zwar innerlich ein bisschen ruhiger, wenn ich es las, aber was ich nun mit den Trümmern meines Lebens weiter machen sollte, war mir nicht ganz klar. Ein bisschen erinnerte es mich an meine Jugend. Für mich waren zu dieser Zeit Selbstmordgedanken und Depressionen normal gewesen, und alle, die mich kannten, wussten davon. Manche erklärten mir, wie schön das Leben sei und hatten ein paar gut gemeinte Ratschläge parat. Sie kamen als Schläge bei mir in meinem durchaus realen Leiden an. Klingt ja alles ganz gut, mag schon sein, nur – was nützt es mir, wenn sich das Leben so beschissen anfühlt? Na ja, so wie ich schon oft gehört habe: Das Gegenteil von „gut“ ist nicht „schlecht“, sondern „gut gemeint.“ Aber Gott sei Dank waren auf der Rückseite der Karte ja auch die Schritte drauf.

In den Gruppen, die ich besuchte, war es auch meistens üblich, dass wir die Schritte als Themen hatten. Es war von Anfang an klar, wie wichtig die für ein trockenes, lebenswertes Leben sind. Damit habe ich Antworten

aufs Leben bekommen, die wirklich funktionieren. Ich kann mich noch gut an die Zerrissenheit und Not der ersten Zeit erinnern. Hätte ich da nicht schon vorher durch den 2. Schritt den Funken Hoffnung gefunden, dass das alles in mir

Mein Lieblingszitat

„Wo hat die frühe AA-Gemeinschaft Material für die übrigen Zehn Schritte hergenommen? Woher haben wir etwas über eine moralische Inventur erfahren, über Wiedergutmachung für angerichteten Schaden und darüber, Willen und Leben der Sorge Gottes anzuvertrauen? Wie kamen wir auf Meditation und all die anderen Dinge?“

Der spirituelle Gehalt unserer übrigen Zehn Schritte entstammt direkt aus Dr. Bobs und meiner früheren Verbindung zu den Oxford-Gruppen, die in Amerika damals von dem Episkopal-Pfarrer, Dr. Samuel Shoemaker, geleitet wurden.“

(In der Sprache des Herzens, 4. Auflage 2011, S. 380)

Gunter, Reutlingen

gesund und heil werden kann, hätte ich das alles nicht ertragen können.

Durch den 3. Schritt fand ich erst den Mut, den Sargdeckel zu meiner Vergangenheit mal kurz zu lüften. Das Schreiben im 4. Schritt hat mir dann geholfen, mehr Klarheit zu finden. Und durch das Darüber-Reden im 5. Schritt durfte ich Vergebung erfahren. Einerseits, dass mir vergeben wird und umgekehrt auch, dass es mir geschenkt wurde, mir selber vergeben zu können. Im Heute hatte ich bis zu diesem Zeitpunkt noch wenig Platz zum Leben, weil ich so mit der Not der Vergangenheit beschäftigt war. Das wurde nun langsam besser. Und das Morgen? Ein Horror! Angst, wohin das Auge reichte. Versagens- und Existenzängste. Oft Widersprüchliches gleichzeitig, so wie die Angst vor Nähe oder Angst vor Einsamkeit. Oder die Angst, ertappt zu werden. Viele Bereiche meines Lebens waren geprägt von Lügen in irgendeiner Form: Sei es, dass ich „nur“ anderen etwas vorspielte, das nicht stimmte. Oder auch wirklich Kriminelles, wo ich irgendetwas mitgehen ließ oder wo ich erschlichen hatte, was mir nicht gehörte. Die Wiedergutmachung hat mir viel Frieden wiedergegeben. Im 8. Schritt endlich zu den Folgen meines Tuns zu stehen und wirklich bereit werden, es wieder gutmachen zu wollen, hat große Entlastung gebracht. Und im 9. Schritt dann endlich vieles regeln und klären und wieder gutmachen, was noch offen

oder beschädigt war, hat mich nach und nach frei gemacht. Damit entstand ein lebenswerter Raum in meinem Leben – im Heute. Nicht mehr nur gequält, getrieben, verstört oder auf der Flucht. Das Hier und Jetzt – der einzige Ort, wo gerade mein Leben stattfindet. Und heute möchte ich gern mit allen meinen Sinnen dabei sein, nicht mehr mich zumachen oder davonlaufen in Groll- oder Angstgeschichten.

Und wenn ich heute merke, ich hänge noch innerlich an einer Situation fest, dann habe ich meinen 10. Schritt, wo ich nachdenken kann, wo es gerade schief läuft oder blockiert. Es ist nützlich, diesen 10. Schritt täglich zu verwenden, weil dann ist mir dieses Werkzeug vertraut, und wenn ich es brauche und im Krisenfall verliere ich weniger wertvolle Zeit, bis ich wieder in den Fluss des Lebens zurückfinde. Wichtig für mich ist auch, ständig die Verbindung zu meinem liebenden Gott zu pflegen. Das bringt mir mehr Klarheit, Vertrauen und Frieden.

Inzwischen wage ich festzustellen, dass ich mich doch die meiste Zeit im Hier und Jetzt sehr behütet fühlen darf. Meist darf ich es so erleben, wie es im 12+12, Seite 100 so schön beschrieben steht: *„Wir wissen, dass mit uns im Diesseits und im Jenseits alles gut gehen wird, wenn wir uns Ihm zuwenden.“*

Habt eine wertvolle Zeit,
Christian, Alkoholiker, Österreich

Ein Mensch sein

Seit knapp zwei Wochen nutze ich eine Tabelle auf A3-Papier mit je sechs Spalten (eine pro Tag) und sechs Zeilen (eine pro Aufgabe). In der Tabelle notiere ich, ob ich jeden Tag meine mir gesetzten Aufgaben geschafft habe. Die Aufgaben sind:

1. Kopf, beziehungsweise diesen Text schreiben,
2. Spazieren, zum Beispiel ein- oder zweimal ums Haus gehen (um überhaupt aus der Wohnung zu kommen),
3. Haushalt, zum Beispiel den Saugroboter einschalten,
4. Connect, zum Beispiel an einem Meeting teilnehmen,
5. Gutes Essen, zum Beispiel einen Eintopf kochen und essen und
6. Lachen, mindestens einmal am Tag herzlich lachen.

Als ich vor rund zwei Wochen meine Notizen vom letzten Jahr durchging, bemerkte ich, dass ich vor allem am Computer saß (Kopf) und viel fernsah (Nachrichten, Pressekongresse, Sondersendungen wegen Corona und Trump). Im Rückblick kam in mir der Wunsch nach mehr Balance für eine bessere Lebensqualität auf. Deshalb erstellte ich die Tabelle.

Schon vor Jahren, als ich noch als Selbstständige im Homeoffice arbeitete, neigte ich dazu, mich einzuigeln. Ich hatte mir eine Liste ins Büro gehängt, um mich daran zu erinnern, was jeden Tag wichtig ist, um nicht nur (wie eine Maschine) zu funktionieren, sondern ... als Mensch zu leben.

Interessant, wie die Erinnerung trägt. Ich suchte ein Foto heraus mit den eingerahmten Hinweisen aus der Zeit. Da steht:

Front up, do your best – Komm hervor

und tue dein Bestes. Statt zu sehr Maschine zu sein, hatte ich offenbar eher das Problem, „zu“ menschlich zu sein mit der Angst, meine Aufgaben nicht gut genug zu schaffen (im Vorweg lähmender Perfektionismus); ich ermutigte mich, es jedenfalls zu versuchen.

Connect at least once a day – Auch da schon die Tendenz, mich daran zu erinnern, Kontakt zu anderen Menschen aufzunehmen.

Smell the roses – Das Leben auch genießen, mal innehalten und etwas Schönes beachten.

Wenn ich zurückdenke, stimmt also einiges nicht. Gut, wenn ich dann Infos habe, die die Vergangenheit etwas akkurater darstellen. Was in der Zukunft liegt, wird wegen Corona unklarer. Über die Jahre hatte ich bemerkt: Wenn ich mir lauter Szenarien ausmale, dann kommt es letztendlich doch „anders als du denkst“ (wie es in dem einen Schlager lautet). Manchmal fand ich es sogar spannend, absichtlich einen neuen Weg zu gehen, um meine „Was-passiert-wenn-Maschine“ zu spielen. In München dachte ich mal: Fahre ich heute (Vollmond) nach der Arbeit mit der U-Bahn nach Hause, passiert vermutlich nichts Besonderes; gehe ich aber zurück ins Büro und trinke mit einem Kollegen (viel) Wein, dann passiert vielleicht etwas Ungewöhnliches. Die Neugier ließ mich manchmal schon zwanghaft die „WPWM“ betätigen. Vielleicht hat das Leben in der Vergangenheit und Zukunft etwas mit der

Idee „Das Gras ist immer grüner auf der anderen Seite“ zu tun. In Meetings hörte ich: „Wenn du mit einem Bein im Gestern und mit dem anderen im Morgen stehst, dann pinkelst du auf das Heute.“

Diese Woche hörte ich in einem Meeting den Hinweis, das AA-Programm biete eine unerwartete Form von „BDSM“ = *Big Book*, Blaues Buch, *Daily program*, Tägliche Arbeit im Programm, *Steps*, Schritte, *Meetings*.

Wenn ich wollte, könnte ich (vor allem online) stets mehr in AA lernen. AA 24/7.

Ich dachte an die Unendlichkeit der Vergangenheit und der Zukunft – aber auch an die vom Heute: Jeder Tag hat 24 Stunden, x Minuten, y Sekunden, z Zehntelsekunden ...

Auf einer Reise mit dem Bus durch Australien sagte ich einer neuen (Trink-) Freundin: „Jeder Tag zählt!“ Ich wollte die Zeit so gut wie möglich nutzen; war am Organisieren, Machen und Tun (unter anderem Drachenfliegen), wollte ja nichts verpassen. Den Tag vollzupacken ist auch eine Art Sucht. Ich war „*restless, irritable and discontent*“ („unruhig, leicht irritierbar und unzufrieden“, vgl. Chuck C.). In Sydney zechten wir eine Nacht zusammen; der nächste Tag war für mich weg. Wir konnten heftig über meine Saufeskapaden lachen. Tragisch-komisch. Seit meiner Abstinenz wissen wir nichts miteinander anzufangen.

Vor einigen Jahren fragte mich ein Arzt, ob ich überhaupt in der Lage wäre, einmal

die Seele baumeln zu lassen. Und mein Therapeut erinnert mich daran, Pausen zu machen. Heute gehört für mich Ruhe zu einem guten Tag dazu.

Ich verbringe viel Zeit damit, die Vergangenheit meiner Eltern – vor allem meines Vaters – zu erforschen. Ich gehe – mit deren Erlaubnis natürlich – Fotos, Briefe und Unterlagen durch und rekonstruiere, was gewesen ist. Ein großes Puzzle, an dem ich fast obsessiv zugange bin. Meine Mutter mahnt oft, ich solle *im Jetzt* leben. Ich habe das Gefühl, Erkenntnisse aus der Vergangenheit helfen mir im Jetzt und in der Zukunft. Jemand sagte in einem Fernsehbeitrag, es bestehe ein Identitätsproblem, wenn man seine Geschichte nicht kennt. Eine Zeit lang sah ich nachts „Medical Detectives.“ Ich mag die akribische Recherche. Da liegt etwas verborgen, das auch mit Alkoholismus zu tun hat, das mich bis heute im Bann hält – und vermutlich mein Leben lang.

Vor einigen Jahren war Eckhart Tolles Aufruf, im Jetzt zu leben, modern. In der Meditation geht es um den Atem (Jetzt und Hier), in der Therapie (Klinik) unter anderem um Achtsamkeit, in der Malgruppe (die wegen Corona nicht mehr stattfindet) ging es um das Umschalten vom Rationalen zum Kreativen: im Moment sein und nach Gefühl Farben auswählen und Flächen ausmalen. Ich hörte von einer tibetischen Meditation, in der es um Liebe, Freude, Mitgefühl und Gleichmut geht.

Welch eine Wohltat, relativ frei über das

Jetzt entscheiden zu können! Welch ein Unterschied zum Schmachter und Suchtdruck, zur Beschaffung (mal legal – zu Geschäftszeiten –, mal illegal – Bier an der Tanke klauen), zum Schwanken und Doppeltsehen, zur Übelkeit, zu Blackouts, zum Nachdurst, zum „Das hat ein Nachspiel.“

Nun mach' ich mir einen neuen Kaffee. Nachher findet das Zoom-Meeting meiner

Stammgruppe statt. Es läuft seit rund zehn Monaten, und jetzt kam die Frage via E-Mail/WhatsApp nach einem Abonnement für ein Jahr auf. Darüber stimmen wir heute ab. Unsere Gruppe, unsere Regio-Gruppe und unsere neue Radiogruppe nutzen diesen Account.

Sonja, Itzehoe

Tagtäglich wieder „Nur für heute“

In meiner anfänglichen Trinkerzeit hatte ich oft den Spruch „Lieber besoffen und fröhlich als nüchtern und doof“ parat, wenn mir jemand verstohlen oder direkt zu verstehen geben wollte, dass mein Alkoholkonsum ziemlich auffällig war. Ich hatte zahlreiche dieser Sprüche in petto, die ich irgendwann aufgeschnappt und notiert hatte und die ich lustig fand. Sie bestärkten mich in dem Glauben, dass ja schon viele andere Mitbürger die grandiosen Eigenschaften von Alkohol genossen und sich damit gegen kritische Stimmen erwehrt hatten. Ich war ja kein richtiger Alkoholiker, sondern nur ein Mensch, der dank Alkohol lustige, unterhaltsame Kontakte pflegen konnte und dem sogar manchmal echt originelle Ideen kamen, von denen sogar einige in der Praxis Nutzen erbrachten.

Als sich aber im Lauf der Zeit die Selbstzweifel an diesem Irrglauben mehrten und

morgens immer öfter der schale Nachgeschmack vom Vortag da war, wurde es immer komplizierter, den anstehenden Tagesablauf ordentlich zu meistern. Es entwickelten sich durchaus schauspielerische Begabungen, die nötig waren, den wahren Seelenzustand zu verbergen. Schon der Blick in den Spiegel fiel dann immer schwerer, gesunde Menschen sahen doch irgendwie anders aus. Und immer wieder die Ausreden, Rechtfertigungen und Entschuldigungen in der Familie, die letztlich meist im Selbstmitleid endeten und trotzdem nicht dazu taugten, den Gedanken an das nächste Glas zu unterdrücken. Die Krankheit ist nun mal so, wie es ein Slogan von AA treffend schildert, dass sie einem suggeriert, dass man sie nicht hat.

Nach meinem Tiefpunkt fand ich gottseidank zu AA und erhielt im ersten Meeting das vielen sicherlich bekannte

Begrüßungskuvert mit den diversen Informationen. Darin war auch das heute noch im AA-Shop erhältliche Faltblatt „Gestern-Heute-Morgen“ mit seinen neun Empfehlungen „Nur für Heute“, die für mich tatsächlich zu Beginn, neben der Anwendung des Gelassenheitsgebetes, eine kleine wertvolle Stütze zur Wahrung meiner Trockenheit wurde. Ich habe das Kärtchen unzählige Male gelesen und versucht, die aufgeführten Empfehlungen immer besser in mein Denken und Leben einfließen zu lassen. Vor allem, wenn mir in Gedanken wieder zahlreiche ungelöste Probleme der Vergangenheit hochkamen, half ein Blick und da war zu lesen: „Nur für heute will ich“ Ein nachfolgendes Gespräch mit einem AA-Freund brachte dann vieles in der unstillen Seele wieder in Ordnung.

Ich denke schon, dass sich mein Familienleben dank dieses Wissens und Umsetzens nach und nach wieder so gut und einvernehmlich entwickeln konnte, ebenso die weiteren sozialen Kontakte. Wiedergutmachung machte mir zu Beginn meines abstinenten Lebens so viel Kopfzerbrechen, wie und was sollte ich tun oder sollte anders werden? Die 12 Schritte des Genesungsprogramms sind ja nicht von heute auf morgen absolviert, dazu die Sprüche: „Halte es einfach“ und „Nur für heute“ und da vermittelte mir das Kärtchen eben kurz und prägnant Hilfe. Kleine Schritte sind aufgeführt, die zum Wohlbefinden für mein Gegenüber und mich beitragen und immer wieder aufs Neue

herausfordern. Nicht nur Punkt 5 mit den drei Übungen für die Seele verlangt schon ziemliche Überlegung, alle anderen sind ebenso anspruchsvoll. Im abendlichen Rückblick merkte ich dann, was gut oder weniger gut funktionierte und konnte so neue Ziele setzen.

Auch im Meeting haben wir zuweilen den Inhalt thematisiert und dazu unsere Erfahrungen und Hoffnungen ausgetauscht. Gerade im familiären Bereich sind oftmals Probleme gegeben, weil sich bestimmte Erwartungen im Zusammenleben nicht erfüllen oder auch Trennungen vollzogen werden. In diesen Momenten zeigt sich die Stärke der Gemeinschaft, wenn wir Probleme und zahlreiche Erfahrungen teilen, Illusionen möglicherweise in Frage stellen, aber vor allem Hoffnung aufzeigen können. Unser Verhalten im Heute können wir nur verändern, wenn wir Neues kennenlernen, begreifen, üben und umsetzen.

So schaffte ich mit dem Leben im AA-Programm, mein Alkoholproblem beiseitezustellen. Da ich mit meiner Höheren Macht auch dazu geistig Rücksprache nehme, sehe ich mich gut gerüstet für das, was kommt. Wir sagen ja auch zum Meetingsende: „Komm wieder, es funktioniert“ Mir bereitet der Blick in den Spiegel heute keine Angst mehr und Lächeln tut so gut. Außerdem steht ja regelmäßig das wöchentliche Meeting an.

Gute 24 Stunden wünscht
Manfred aus Uhyst am Taucher

„So eine Augenauswischerei!“

Das war mein erster Gedanke, als ich – damals trinkende Alkoholikerin – heute trockene, anonyme Alkoholikerin, im ersten Meeting hörte, ich solle doch nur für heute das erste Glas stehen lassen. Für mich hieß das: den ersten Schluck aus der Schnapsflasche nicht zu nehmen, nur für heute! Ich glaubte natürlich, den „Trick“ zu durchschauen, denn morgen kam ja wieder ein neues Heute und so ging es dann immer weiter. Ihr wisst ja, wie das bei uns Alkoholkranken mit dem Wehren gegen Neues ist: „So ein Blödsinn!“, „Die lügen sich ja selber in den eigenen Sack!“, „Wie kann denn einer diesen Unsinn glauben?“ usw. Trotzdem sprang der Funke der Hoffnung auf mich über. Plötzlich fühlte ich mich nicht mehr so allein und schlecht mit der Krankheit. Ich wusste schon, dass die WHO Alkoholismus als Krankheit klassifiziert hatte, aber meine Schuld war übermächtig. Wie die Gesellschaft auch, hielt ich die Trinkerei für eine Willensschwäche. Erst die Fröhlichkeit und Gelassenheit der Freundinnen und Freunde in meinem ersten Meeting haben mich total umgekrem-pelt! Ich hielt es plötzlich für möglich, dass auch ich mit egal welchem Trick trocken werden konnte.

Im 5-Minuten-Rhythmus

Voll Hoffnung kam ich also „heim.“ Haus und Garten hatte ich bei der Scheidung verloren, die Kinder waren

beim Vater geblieben und ich wohnte allein in der Sozialwohnung meines Bruders, während er mit seiner Familie im Schrebergarten blieb, bis ich eine Unterkunft finden würde. Auf gut Deutsch: ich war obdachlos! Ich kam also von meinem ersten Meeting heim, voll Emotionen aus dem Meeting, die noch nachwirkten, voll Tatendrang und voll der Hoffnung, dass ich es vielleicht auch schaffen könnte! Sofort nach dem Aufsperrn entsorgte ich den Inhalt der Bar meines Bruders im Innenhof des Gemeindebaus nach Weißglas und Buntglas und dann saß ich da, fest entschlossen, es „nur für heute, nur für 24 Stunden“ zu probieren! Ohne Fernseher zum Ablenken war auch an Schlaf nicht zu denken! Mein Körper wusste einfach nicht mehr, wie sich Schlaf an-fühlte! In den letzten Jahren hatte ich nur „Ableiten in die Bewusstlosigkeit“ gekannt. Da waren wohl Bücher und Zeitungen, aber die konnte ich allesamt nicht lesen, weil ich mir nicht mal einen einzigen Satz merken konnte. Also starrte ich auf die Wanduhr. Am Rand der Zeitung machte ich alle 5 Minuten einen Strich, der sechste Strich die ersten 5 durch, paarweise nebeneinander geordnet ergaben sie eine Stunde nach der anderen! Am nächsten Abend waren es 24, also hatte ich das erste Mal während der letzten Jahre wirklich einen Tag ohne Alkoholkonsum durchgehalten!

Nur für heute

Immer, wenn ich zu Meetings gefahren bin, hat mich zu Beginn das kleine Kärtchen „GESTERN – HEUTE – MORGEN“ (weiterhin nicht konferenzgenehmigt!!!!) begleitet und ich habe versucht, den Text auswendig zu lernen! Das war gar nicht einfach, mein Hirn schwamm noch lange Zeit am Anfang meiner Trockenheit im Spiritus! Ich konnte anfangs nicht glauben, dass es mir tatsächlich gelang, einen Tag nach dem anderen trocken zu sein! Ich habe bis über 750 Tage gezählt (und auf dem Kalender eingetragen), weil ich das nicht für möglich hielt, wirklich trocken zu sein! Ich weiß bis heute nicht, wie das funktionieren konnte (Blaues Buch S. 67)!

Irgendwie hat sich dieses „Nur-für-heute“ in meine Seele, in meine Zellen, in meine Haltungen eingeschlichen und ich muss gestehen, dass es mir das Leben oft wirklich um vieles leichter gemacht hat. Ich konnte dadurch übermäßigen Schmerz, unbegründete Angstanfälle, unerträgliche Sorgen, strapazierte Nerven, unverständliche seelische Höhenflüge, ... auf heute begrenzen, dadurch fiel es mir leichter, meinen „Hirn-Tornado“ zum Stillstand zu bringen. So kam ich jahrelang gut über die Runden und wähnte mich in der fortdauernden „rosaroten Wolke der AA.“ Nun, wir haben ja alle erfahren, dass die AA-Empfehlungen für

uns recht gut funktionierten. Trotzdem kam auch für mich der Tag, wo mir das HEUTE eine Nummer zu groß war, ich musste es nicht nur auf 24 Stunden herunterbrechen, ich musste mich auf das „HIER und JETZT“ beschränken!

Nur für jetzt

Ich wurde zu Beginn sehr wohl darauf hingewiesen, dass das Leben wohl anders, vermutlich auch besser wird, von einfacher war da nie die Rede! Die gibt es auch in diesem Leben, die Momente, wo die Sekunden zu Ewigkeiten werden, wo die Schmerzen unerträglich werden, wo die Geduld eine Auszeit nimmt, wo Tatsachen sich zusammenfinden, die unsere bisherigen Ansichten „ent“-täuschen, die die eigenen Glaubenssätze plötzlich wie im Kaleidoskop durcheinanderwirbeln, Momente, wo ich das Leben eben nicht zu seinen Bedingungen annehmen kann – aus welchen Gründen auch immer! In diesen Fällen ist ein ganzer Tag zu lange! Da muss ich sofort handeln! Meine Gedanken dürfen erst gar nicht zu kreisen beginnen, sie werden sonst zu Wirbelstürmen! Außerdem muss ich immer gleich feststellen können, dass das alles **nicht** gegen mich gerichtet ist, ich will nicht mehr ins Selbstmitleid verfallen! Für dieses Sofort-Innehalten ist recht viel Disziplin nötig. Für mich manchmal zu viel, dann muss ich Gebete zu Hilfe nehmen! Solche Situationen gab es manchmal

in meinem Leben, seit der ersten Ausgangssperre letzten März geht es mir öfter so. Daran ist weniger das Virus schuld als vielmehr die Tatsache, dass ich mir den Knöchel brach. Offensichtlich mahnte mich mein „Heast“ (= meine Höhere Kraft) nachhaltig, Ruhe zu geben! Das versuchte ich denn auch, oft gezwungenermaßen! Ich durfte das Bein ein halbes Jahr nicht belasten, da verlor ich immer wieder schon die Zeit, den Tag, das Datum aus den Augen. Und trotzdem schien es mir endlos lang zu dauern, bis da Heilung stattfinden konnte! Jetzt bin ich wieder im „Nur-für-heute“-Modus und fühle mich wohl dabei. Er behütet mich davor, mir Sorgen zu machen, denn morgen ist ein neuer Tag und diesen „unbeschriebenen“ Tag bekomme ich jeden Morgen neu geschenkt, sobald ich meine Augen öffne!

Gute 24 Stunden

Es stimmt schon: Die Vergangenheit ist vorbei, die Zukunft liegt noch im Ungewissen, was zählt, ist nur das „Jetzt“! Bleibt mir noch, euch gute 24 Stunden zu wünschen, wie ich es in den vielen digitalen Nachrichten immer wieder schreibe. Für mich klingt das besser als „just for today.“ Heute reicht mir dieses Maß, weiß ich doch inzwischen, dass das Leben in Wahrheit **jetzt** stattfindet. Ich brauche nicht im Gestern umzurühren und mir schon gar nicht das Morgen überlegen. Mir fällt da immer wieder ein: Wenn Du Gott zum Lächeln bringen willst, mach einen Plan. Ich habe keinen, ich versuche, die Realität an mich herankommen zu lassen!

Ingrid, Wien

Mein 24-Stunden-Genesungsprogramm

Wie dankbar ich bin, dass ich zu den AA gefunden habe, kann sich niemand vorstellen. Wie Balsam sind diese Worte: Ich habe nach langer Zeit des unmäßigen Trinkens die Gnade geschenkt bekommen, trocken zu werden. Ich bin sehr stolz auf mich gewesen, was ich da geschafft habe. Es war ja auch toll, dass ich aufhören

konnte. Aber, wie ich später erfahren habe: nicht mein Verdienst! Ich erinnere mich, als ob es gestern gewesen wäre, als ich Hand in Hand mit meiner mit mir verwandten AA-Freundin in mein erstes Meeting gegangen bin. In meinem Inneren hatte sich große Angst aufgebaut. Dank der lieben Leute – heute darf ich sie Freunde nennen –

wurde mir diese Angst genommen. Ich bin so lieb und nett empfangen worden. Von einer Freundin habe ich Folder bekommen. Da habe ich auch etwas gelesen von „Nur für heute.“ Das hat mich besonders interessiert. Wie lange habe ich gegen meine Alkoholsucht angekämpft. Immer wieder habe ich es versucht, wollte aufhören. Aber es ist mir nicht gelungen. Und da stand nun: „Nur für heute das erste Glas stehen lassen.“ Ich weiß noch, wie ich damals gebetet habe, Gott möge mir helfen, mein versoffenes Leben zu beenden. Erst als ich voll Reue und Demut darum gebetet habe, hat mich mein lieber Gott, wie ich ihn verstehe, aus dem Sumpf des Alkohols gezogen. Damals erst, als ich die AA aufgesucht habe, war ich noch gezeichnet von den Spuren des langjährigen Saufens. Und ich hatte keinen Glauben an einen helfenden oder liebenden Gott. Da bei den AA bekanntlich kein Religionszwang herrscht, fand ich nach drei Jahren Trockenheit meinen lieben Gott, wie ich ihn verstehe. Noch dazu ist mir erklärt worden, dass ich mich nicht schämen müsse wegen des Trinkens. Alkoholismus ist eine tödliche Krankheit, die nicht zu heilen ist. Man kann sie nur zum Stillstand bringen. Solange ich gekämpft habe, trocken zu bleiben, war es nur eine unliebsame Plage für mich. Als ich zu kämpfen aufgehört habe, ist alles leichter gegangen. Eine

Krankheit und nur für heute das erste Glas stehen lassen – diese Erkenntnis hat mir geholfen. Was bin ich froh, dass das möglich ist. Mit Hilfe unserer Werkzeuge, der Literatur und der Aussagen der Freunde, vor allem aber mit meinem liebenden Gott, wie ich ihn verstehe, kann ich auf meinem Weg der Genesung bleiben. Zu ihm habe ich großes Vertrauen, wenn ich nicht mehr weiterweiß. Ich bitte ihn um Hilfe. Aber nicht mein Wille geschehe, sondern der seine. Ich lege vertrauensvoll jeden Tag in seine Hände. Er hilft mir auch – nur für heute – trocken zu bleiben und bringt mich meiner Nüchternheit immer näher. Ich habe die Demut gefunden, meine Fehler einzugestehen und nicht mehr die Schuld bei anderen zu suchen. Voraussetzung ist: trocken zu bleiben – nur für heute. Liebe Freunde, wenn ihr nicht weiterwisst, kann ich die Anonymen Alkoholiker bestens empfehlen. Für mich der Segen eines jeden Alkoholikers.

Es grüßt euch wie immer,
eure Hertha aus Baden

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

(zuzüglich Porto)

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

Ich brauche nur Selbstdisziplin

Ich bin Karl-Peter ein trockener und meist zufriedener Alkoholiker.

Das Thema hat mich sehr angesprochen, weil es mein Innerstes betrifft.

Durch das tägliche Leben im AA-Programm, so wie ich es heute verstehe, habe ich verstanden, dass das „Im Heute leben“ vor allem mit Demut zu tun hat.

Ich nehme also das Hier und Jetzt so an, wie es ist und nicht, wie ich es gerne hätte.

Ich komme in die Realität, ins Leben, in diesen Augenblick, in dem ich wirklich bin.

Am Anfang meiner Trockenheit habe ich neben dem Blauen Buch immer das Heute-Kärtchen gelesen und habe versucht, mich danach zu richten.

Es ist für mich schwer, Folgendes zu befolgen: *„Ich will mindestens zwei Dinge tun, die ich nicht tun mag, nur um mich zu prüfen. Sollten dabei meine Gefühle verletzt sein, so will ich es keinen merken lassen.“*

Das bedeutet für mich aber, einen meiner Charakterfehler, nämlich meine Trägheit, im Heute nicht zuzulassen, was mir natürlich nicht immer gelingt. Es wird aber besser, denn durch Selbstdisziplin und mit der Bitte an meinen Gott, „Chef“, wie ich ihn nenne, diesen Mangel von mir zu nehmen, gelingt es mir, mich in vielen Dingen zu ändern.

Wenn ich z.B. ein „Knöllchen“ bekomme, bezahle ich es sofort, möglichst noch am selben oder am nächsten Tag. Damit erreiche ich, dass es kaum zum Kopfkino, zur „Zerdenksucht,“ kommt. Es gelingt mir

sogar, dadurch auch häufiger Ordnung auf meinem Schreibtisch und in meinen Unterlagen zu bekommen.

Mein Leben wird dadurch einfacher. Zuerst brauche ich also Selbstdisziplin – was mir sehr schwer fällt – aber nach ausreichender Übung geht es fast von alleine. Zum Glück brauche ich es ja nur im Heute zu tun und nicht mein ganzes Leben lang.

Mit einem AA-Freund gemeinsam, der übrigens genauso „intelligent“ ist wie ich, habe ich mal versucht, einen Notfallplan zu erstellen, was nach einem Rückfall zu tun wäre. Wir trafen uns dazu einige Male.

Durch Zufall blätterte ich dabei in dem Büchlein „Vierundzwanzig Stunden am Tag“ und las in der Einleitung Folgendes: *„Wenn wir heute dieses erste Glas nicht trinken, werden wir es niemals tun, denn es wird immer heute sein.“* Das verstand ich plötzlich und sagte zu meinem AA-Freund, wir sollten diesen Unsinn, einen Notfallplan aufzustellen, beenden, wir wollten ja nicht trinken.

Lachend konnten wir zwei Intelligenzbolzen von diesem unserem Vorhaben also ablassen. Mein Chef da oben meint es nämlich gut mit uns, er will, dass es uns gut geht, doch dies immer nur für heute.

„Nur für heute will ich nicht ängstlich sein. Will mich nicht davor scheuen, das zu genießen, was schön ist. Will glauben, dass die Welt mir das zurückgeben wird, was ich ihr schenke.“

Uns allen gute 24 Stunden
Karl-Peter, Bensberg

Das Heute

„Schatz, das war gestern!“, ein Satz, den es bei uns zu Hause immer öfter zu hören gibt. „Wenn ich doch ...“, ein Satz, den es immer seltener gibt.

Auch mein Gedanke, wie mein Leben verlaufen, wäre, wenn ... gehört der Vergangenheit an, zum Gestern. Ich kann ihn getrost zur Seite schieben.

In Zeiten der Pandemie ist der Gedanke, „Heute ist, heute mache ich, heute werde ich ...“ eine gute Leitlinie. Die Kolleginnen meiner Ehefrau, Lehrerin, verstehen die Ruhe und Gelassenheit meiner Ehefrau nicht. Sie ist keine AA, keine Alkoholikerin, lebt aber die Grundsätze der AA mit mir mit. Sie ist meine Vertraute und mein Sponsor.

Unsere erwachsene Tochter ist Autistin mit zeitweiligen schizophrenen Phasen. Das ist sehr schwierig. Aus Erfahrungen hat sich bei ihr eine sehr große

Angst vor Ärzten entwickelt, so dass sie jegliche Betreuung und Medikamente ablehnt. Wir als ihre letzten Vertrauten haben damit eine sehr große Last zu tragen.

Auch hier hilft uns das „Heute.“ Was morgen ist, wissen wir nicht. „Was ist, wenn ...“ liegt im Morgen. Es kann nicht völlig weggeschoben werden, aber es darf einen nicht erdrücken. Ich vertraue dem Gedanken „Dein Wille geschehe“, ein Gedanke, der das Morgen mit einfasst. Ach, es lebt sich so viel besser mit dem „Heute.“ Ich bin dankbar, dass ich AA kennenlernte und heute dazugehöre.

Viele trockene 24 Stunden wünsche ich euch
Matthias, Alkoholiker, Berlin



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.

Vom Leben im Heute

Sicherlich etwas vom Schwierigsten, manchmal auch heute noch!

Für einen wie mich, der so viele Gedanken im Kopf hatte – das Nicht-alten-gerecht-Werden von gestern, ob in der Kindheit, in der Jugend oder später in der Trinkerzeit und die Träume von morgen – für heute hatte ich keine Zeit. So irrte ich durch das Leben und niemand konnte mich für längere Zeit aufhalten. Heute höre ich noch manchmal in meinem Umfeld, dass es alle nur gut mit mir meinten. Erst mit vielen Meetings habe ich das verstanden, was ich in meinen Leben alles überhuscht habe. Ich wollte alles erreichen und konnte nichts länger genießen. Da sind Schmerzen, die auch heute noch manchmal hochkommen. Erst vor einigen Tagen bekam ich eine Nachricht über das Telefon: Wenn du versuchst, es allen recht zu machen, hast du sicher jemanden vergessen: Dich!

Einmal trocken werden ist nicht so

schwer, doch sein Leben auf eine normale Geschwindigkeit zu bekommen ist ein mühsamer Weg, damit nicht der nächste Rückfall da ist.

Wenn ich jetzt zum Beispiel diese Corona-Krise betrachte, Tag und Nacht fast nichts mehr anderes höre, anfangs keine Masken, jetzt keine Impfstoffe, verrückt, und ich denke mir, habt doch alle etwas mehr Geduld! Mir kommt vor, die treiben sich alle wie die letzte Sau durchs Dorf, so wie ich mich in meiner Trinkerzeit getrieben habe. Auch solche Beispiele verwende ich, um auch bewusster zu leben, im Jetzt – und wenn mich das auch stärker erwischt – auch diese Gedanken gehen mir durch den Kopf. Auch dabei geht es mir gut, wenn ich mich innerlich fallenlasse und es einfach so sein lasse, wie es momentan ist – das sind so Momente, wo ich wirklich intensiv im Heute leben kann.

Ja – es ist sicherlich auch heute noch nicht immer ganz leicht, im Heute zu



leben, aber ich versuche es x-mal am Tag. Unser Programm sitzt tief in meinem Gedächtnis, wenn es mir einmal nicht gut geht und wenn ich wieder einmal mit mir über die Grenzen gehe. Gerade der 11. Schritt ist der wichtigste, um Stabilität im Heute zu bekommen. Wenn ich innerlich gelassen bin, kommt mir vor, es funktioniert der ganze Tag und Körper ganz anders. Ich kann normal essen und verdauen, habe kein Kopfweh, kann anderen zuhören und mit ihnen fühlen. Auch ich kann mit innerer Ruhe etwas vorbringen, das dann meistens auch vollwertig aufgenommen wird, auch wenn es vielleicht nicht gleich Anklang findet. Aber ich habe dadurch vielleicht den Grundstein für das Nächste geschaffen und somit den ersten Stein abgegeben, somit ist mir schon etwas leichter.

Bei der nächsten Gelegenheit versuche ich, wieder einen Schritt weiterzukommen, somit kann ich auch in der Zwischenzeit nochmals über die Sache nachdenken und sie vielleicht verfeinern. Wenn mir das gelingt, dann kann ich auch solche Sachen genießen, was ich früher nicht so konnte, denn ich hatte ja auch süchtige Erwartungen. Heute fühle ich mich dadurch auch vielen zugehörig und nicht mehr als irgendein Außenseiter. Auch wenn ich irgendetwas vorbringen oder umsetzen will und damit komplett danebenliege, liegt es an mir, in welchem Ton ich es gebracht

habe. Wenn ich es zu emotional bringe, kann ich nicht mehr zurückrudern, denn dann wäre ich ja ein Verlierer, in meiner Gefühlswelt.

Auch bei der Arbeit: Wenn ich fünf Arbeiten anfangen, setze ich mich wieder zu viel unter Druck und ich komme aus dem Gleichgewicht. Gelingt es mir, eins nach dem anderen zu machen, so komme ich erleichtert, ausgerastet, zufrieden und mit einer innerlichen geistigen Fülle von der Arbeit nach Hause.

Oder heute einmal still sein, wenn ich eine gewisse Unruhe in mir verspüre, denn sonst bringe ich die Sache meistens falsch rüber, es gibt fast für alles den richtigen Moment und die richtige Zeit. Nur wenn es mir nicht gelingt, in Gelassenheit zu leben, bringe ich das ganze Gefühls- und Lebenspuzzle durcheinander.

Gott sei Dank gelingt es mir heute, gewisse Dinge des Öfteren abzuwarten und ich merke, wie gut das tut. Auch meinen Enkel kann ich heute besser als damals meine Tochter beobachten. Er hat viel Energie und man sieht die Fortschritte, die er macht. Manchmal wäre mir am liebsten, die Zeit sollte stehen bleiben, aber das wäre ja auch nicht gut, ja langweilig, Das Leben ist ja so schön, wenn es in Ruhe fortschreitet.

Ich wünsche euch, dass es jedem gelingen mag, im Heute gelassen zu leben.

Martin aus Südtirol

Heute und der Rest meines Lebens

Sprichwörter

Mit dem Wort „Heute“ kenne ich viele Sprichwörter. „*Morgen, morgen nur nicht heute ...*“ oder „Heute ist der erste Tag vom Rest meines Lebens!“ sind nur ein paar Beispiele hierfür. Als ich dann zu AA kam, hatte die ein neues, ganz spezielles Sprichwort: „*Im Heute leben.*“ Das gefiel mir irgendwie und ich wollte es in mein Leben einbauen. Ich denke, das ist mir auch recht gut gelungen.

Wenn ich so bedenke, bedeutet es viel Arbeit, so manches Heute zu meistern. Oft möchte ich morgens einfach im Bett liegen bleiben oder freue mich, wenn es abends wieder in das selbige geht. Aber ich bin nüchtern – stehe einfach auf – trinke dann meinen Kaffee und hernach beginne ich Schritt für Schritt, alle Aufgaben des Tages zu bewältigen. Meist bin ich am Abend dann sehr zufrieden und glücklich mit mir und dem Rest der Welt.

Gestern und morgen

Was also gestern geschah, hat wenig Bedeutung, denn ich kann es nicht mehr verändern. Das leuchtet mir ein. Doch immer wieder holen mich die Schatten der Vergangenheit ein. Ich denke, hier musste ich lernen, zu akzeptieren. Eine große Karriere werde ich nicht mehr machen, denn selbige ist in der Vergangenheit dem Suff zum Opfer gefallen. Aber möchte ich eine Karriere? Mir geht es heute doch gut und das ist gut so.

Und dann das Morgen! Ist doch schön, dass ich mir um morgen keine Sorgen machen brauche. „*Seht die Vögel des Himmels und der Erde – sie säen nicht und ernten nicht – ihr himmlischer Vater ernährt sie trotzdem.*“ Das ist und war einer meiner Lieblingsprüche aus der Bibel. Doch ganz so ist das wohl nicht gemeint. Ich sollte schon für die Zukunft planen. Wenn ich jedoch heute mein Möglichstes tue, dann wird der Herrgott den Rest schon richten. Angst vor dem, was zukünftig geschieht, sollte ich mir indessen nicht machen.

Jetzt gibt es also zwei Tage, um welche ich mir heute keine Sorgen zu machen brauche. Vieles kommt, wie es kommt. Fällt morgen beispielsweise wieder Schnee, muss ich eben wie heute wieder schippen. Und dann die Vergangenheit: Ich liebe es, in schönen Dingen aus der Vergangenheit zu schwelgen – eben schöne Erinnerungen, und das tut gut. Um alles, was ich verbockt habe und was weniger schön war, mache ich mir weniger Sorgen – ist halt jetzt so.

Heute

Dieser gar so wichtige Tag zählt heute mehr denn je für mich. Oft weiß ich am Morgen noch nicht, was der Tag so bringen mag. Doch ich begegne ihm ohne Angst, denn ich weiß mich in Gottes Hand. Der wiedergewonnene Glaube bedeutet mir heute viel. Ich

gehe zwar kaum in die Kirche. Gott jedoch ist mein Freund und ich denke, wir beide verstehen uns ganz gut – heute und hoffentlich auch in Zukunft.

Dann gibt es natürlich auch die Tage, an welchen ich mich besonders freue, aufstehen zu dürfen. Heute gibt es ein Konzert oder heute mache ich einen Ausflug ... Ich habe an einem solchen Heute natürlich viel Stress. Aber es ist positiver Stress, und den zu ertragen, fällt mir nicht allzu schwer. An einem solchen Heute tanke ich viel positive Energie und das hilft mir über die weniger schönen Tage hinweg. Nicht jeder Tag ist wie der andere – so ist das Leben eben und heute habe ich gelernt, das zu akzeptieren.

Heute und ...???

Ich möchte heute das Wort der Krankheit nicht in den Mund nehmen, welche auch uns Alkoholiker heute im Griff hat und welche ich die pani-

sche Grippe nenne. Schon lange gab es deswegen kein Heute mehr, an dem ich gerne aufgestanden bin. Mir scheint es beinahe so, als ob Lebensfreude untersagt wurde. Nachrichten höre ich eher selten und trotzdem kann ich mich heute dieser Realität nicht entziehen. Dabei ist mir heute jedoch schon bewusst, dass andere Zeiten kommen werden und das ist gut so.

Ich kann also in schwierigen Zeiten kaum auf längere Sicht planen und daher ist es jetzt besonders wichtig, im Heute und im Jetzt zu leben. Das durfte ich in zahllosen Meetings lernen. Den heutigen Tag werde ich überstehen und dann gibt es noch so einen Spruch: *„Am Ende wird alles gut und ist es nicht gut, dann ist es auch noch nicht das Ende!“*

Gute 24 Stunden,
Klaus, Alkoholiker, Aalen



Es ist deine Zeitschrift! Schreibe für uns!

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

Vorschau Monatsthemen

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 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 Le-

bens 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

August 2021

Weisheit, Klugheit, Lebenserfahrung

Wir erlangten nicht immer Weisheit durch unsere Tugenden; unser besseres Verständnis liegt oft in schmerzlichen Erfahrungen alter Dummheiten verankert.

(Wie Bill es sieht 31, S. 39)

Ich werde älter und bleibe doch vielfach ein Idiot. Wie gelange ich zur vielgelobten Weisheit des Alters, da mein Kind in mir ewig weiterzuleben scheint?

Meine Erfahrungen lassen mich zwar zu einem Menschen mit Verständnis reifen, doch Toleranz und Nachsicht als Hilfe scheinen trotz allem Fremdwörter zu bleiben. Dauern versuche ich, mich nicht mehr dem Ärger hinzugeben, doch der oft aufbrausende Zorn und die Wut dazu sind mir dabei schlechte Ratgeber. Eine furchtlose Inventur im Heute könnte dabei also wirklich eine große Hilfe sein.

Beiträge bitte bis 10. Juni 2021



VICTOR E.

„Sind zwei Euro genug für den überlaufenden Hut?“

SPENDEN IN ZEITEN DER PANDEMIE

von Sonja, Itzehoe

Ein Zoom-Account kostet 16,23 € pro Monat. Zuletzt kostete ein Jahresabo für Zoom ca. 133 € (inkl. Rabatt). Bei unseren Online-Meetings entfallen die Raummiete sowie Fahrtkosten. Tee, Kaffee, Kekse gibt es zuhause, Literatur können wir online bestellen.

Sagen wir, zehn AA geben jede Woche jeweils zwei Euro: $10 \times 2 \text{ €} = 20 \text{ €}$ pro Woche $\times 52$ Wochen = 1040 € im Jahr, minus 133 € für Zoom, bleiben 907 € im Jahr.

Zu bedenken: „Jede AA-Gruppe sollte sich bewusst sein, dass sie auch Verantwortung für die weiteren Dienstebenen hat (Handbuch *Dienen in AA*, „*Der Weg des Geldes in AA*“, 7. Tradition).

Geld in AA wird auf den Ebenen der Gruppe, Regio-Gruppe, Intergruppe und des AA-Fonds u.a. für Öffentliche Information, Porto und IT (inkl. Telefon), Reisekosten für Dienste, Betrieb von Kontaktstellen, GDA- und GDK-Ausgaben, DLT, das GDB, Gehälter, Büromaterial, Druckkosten, internationale Dienste, Literatur und eine sinnvolle Reserve verwendet.

Im Zoom-Meeting läuft die 7. Tradition meist über PayPal. Für eine Spende von 10 € via MasterCard beträgt die Bankgebühr 1,21 €. Wir können aber auch zuhause neben dem Computer Cash für das nächste Face-to-face-Meeting sammeln. Sagen wir mal, wir sind seit einem Jahr online aktiv, das sind 52 Wochen $\times 2 \text{ €} = 104 \text{ €}$ minus bisherige Spenden und die könnten wir zum nächsten f2f-Meeting mitbringen.

Ein AA überwies direkt an höhere Dienstebenen – er wurde zurechtgewiesen, da der Weg des Geldes in AA (überlaufender Hut) beibehalten werden soll.

In einem Meeting heißt es: „Spende, wenn Du kannst.“

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

**Die Frage für das August-Heft lautet:
„Kuschelmeetings oder Arbeit im Programm?“**

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

von Willi, Geretsried

DER HUT UND DAS LIEBE GELD

Ich, Willi, ein Alkoholiker, glaube nicht, dass unser Spendenhut während der jetzigen Corona-Pandemie überläuft! Der Wegfall vieler Face-to-face-Meetings und damit der Ausfall der Gruppen-Spenden sowie auch der Verlust aus dem Literaturverkauf usw. decken nicht die laufenden Kosten der AA-Gemeinschaft. Ich selbst muss mich wohl bei der Nase nehmen, mit zu den Minderspendern zu gehören. Wenn ich zurückdenke, was nur ein tägliches Glas Bier während meiner Saufphase kostete, fühle ich mich beschämt, meinen Obolus nicht höher gegeben zu haben. Danke also für den Denkanstoß. *Wir erhalten uns nur durch unsere eigenen Spenden!*

Sonja, Itzehoe



von Adolf, Alkoholiker

DIE AA UND DAS LIEBE GELD

Ich finde, dass jede Gruppe für sich selbst entscheiden muss, wie viel Geld sie braucht, um (über)leben zu können. Miete und ständig anfallende Kosten sollten zu der Anzahl der Meeting-Teilnehmer in Relation gesetzt werden und je nach Notwendigkeit mit den Anwesenden besprochen werden. Wir erhalten uns selbst durch eigene Spenden. Wir sind alle Diener im Sinne der AA-Gruppe und somit kann jeder seinen Beitrag zum Erhalt der Gruppe leisten. Deshalb sollten wir keinen Mindestbeitrag fordern. Einmal im Quartal sollte der Kassenverwalter den Ist-Stand offenlegen und die anwesende Runde die notwendigen Konsequenzen daraus ziehen.

WERTVOLLE DIENSTE KOSTEN AUCH

von Christian, Alkoholiker, Österreich

Ich hatte immer billig getrunken, billiges Zeug aus dem Supermarkt etc. Trotzdem waren die üblichen 20 Schilling meiner täglichen Meetings, als ich zu AA kam, nur ein Bruchteil von dem, was ich sonst täglich für Alkohol ausgegeben hätte. Anfangs warf ich meine 20 Schilling in den Hut, weil das alle machten. Doch schon bald bekam ich wieder genug Eigenverantwortung, um zu verstehen: Wenn ich Brot will, gehe ich zum Bäcker und zahle dafür; wenn ich Meeting will, gehe ich in die Gruppe und zahle dafür. Um zu verstehen, dass Meetingskalender (Kontaktkarten), Kontaktstelle etc. auch für mich notwendig seien, dauerte es noch eine Weile.

Als ich dann mal den Dienst des Kassiers übergeben bekam, erklärte mir es der Freund genauer, was mit dem Geld passiert: Drei Monatsmieten im Voraus sollten gedeckt sein, genug Literatur sollte da und bezahlt sein und alles, was dann noch übrig ist, zwei- bis dreimal pro Jahr an die Region weiterüberwiesen werden.

Heute ist mir die AA immer noch sehr viel wert. Glücklicherweise ist mir ja heute bewusst, dass viele Dinge meines täglichen Bedarfs Geld kosten und ich bin in der Lage, sie auch zu bezahlen. Ich habe aber nicht vergessen, dass es auch bei mir eine Zeit brauchte, bis ich verstand, dass ich mehr als nur die Gruppe zum Überleben brauche. Es sind ja auch Kontaktstelle, Literatur, etc. und Dienste, die dies alles ermöglichen, notwendig.

Wenn die Leute wissen, was mit dem Geld passiert und das auch das ist, was sie sinnvoll finden und es wollen, dann kommt auch sicher genug Geld herein.

Das Geheimnis meiner Höheren Macht

Wie ich das mit der Höheren Macht schaffe und dass es mir dabei gut geht, das möchte ich in diesem Bericht erklären. Mein Name ist Friedel und ich bin ein trockener Alkoholiker. Es ist kein Geheimnis, dass man süchtig wird, wenn man viel säuft, und diese Situation nicht mehr alleine steuern kann. Der Alkoholiker ordnet sich nach dem Verlangen von Alkohol sehr schnell unter und die Suchtgrenze geht noch weiter nach unten. Die Sucht beeinträchtigt die Entfaltung der Persönlichkeit. Sie zerstört die sozialen Bindungen eines Menschen. Diesem Verlangen werden die Kräfte des Verstandes untergeordnet. Ich muss aufpassen, dass ich noch so viele Kräfte besitze, dass ich kein Opfer werde und der Alkohol obsiegt.

Hier erkenne ich persönlichen Gewinn durch meine Höhere Macht, dass ich früh genug aussteigen muss. Wahrer Gewinn gibt uns sowohl ein gesundes körperliches als auch ein geistiges Rüstzeug. Die daraus entstehenden wahren Gewinne kennen weder Manipulationen, noch Zwang, noch Erpressung. Doch ohne Kraft – und in der Folge ohne Gewinne – kann der Mensch nicht überleben.

Ich kann meine Kraft gezielt einsetzen und dass ich dann auch noch zu einem Gewinn komme, da ich nicht mehr saufen muss, hat nicht nur mein Denken und Fühlen, sondern auch mein ganzes Leben total verändert. Vieles bleibt für

mich ein Geheimnis: Warum musste ich so viel saufen und schaffe ich es, von diesem Saufdruck wieder herunterzukommen? Genügt mir die weitere Suchtbehandlung und Suchtberatung für ein normales Leben? Ich hatte ein großes Glück, dass ich AA kennengelernt habe und die Hilfe der Höheren Macht annehmen konnte.

Hätte ich diese Punkte nicht angenommen, dann wäre ich noch nicht von dem Suchtpunkt heruntergekommen und müsste noch weiter saufen. Das wäre sehr schlimm. Da im Wissen die Macht liegt, aber im Glauben die Kraft, besteht mein Lebensweg nun einmal aus vielen Fragezeichen im Glauben, aber andererseits auch in der Gewissheit der Macht Gottes. Wie gewinne ich von einem Tag auf den anderen die Trockenheit zurück? Die AA-Gruppe hat mir so viel gelernt, so dass ich die Kraft und die Beruhigung erreicht habe, dass ich von der Suchtgrenze abgekommen bin und somit zur Höheren Macht gefunden habe. Unabdinglich hat das aber zu tun mit einer Kraft, die größer ist als ich es bin.

Gute 24 Stunden,
Friedel, Hameln-Grießem

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

Manchmal ein bisschen zu viel getrunken

Jahrzehntelang habe sie „mal ein bisschen getrunken“, so hat sich meine Mutter selbst betrogen, als sie vor 20 Jahren mit Darmverschluss in die Baden-Badener Stadtklinik zu einer Not-OP eingeliefert worden ist und dem Anästhesisten ihren mächtigen Alkoholkonsum verschwiegen hat.

„Nur mal ein Gläschen“, das hat er geglaubt und vor der Blutuntersuchung die Narkose eingesetzt, die er bei soundsoviel Promille nie verwendet hätte. Dann war Mamis Peristaltik dahin und nach 14 Tagen Intensivstation ist sie verstorben. Mami hätte nie vor sich oder anderen zugegeben, dass sie Alkoholikerin war, das hätte ihr Selbstwertgefühl beschädigt, denn diese „Schande“ wollte sie nicht.

Ich habe nach Vorbild meiner Mami jahr(zehnte)lang zeitweise schon morgens Weizenbier, phasenweise täglich eine Flasche Wein und als Hochschulprofessor heimlich Vodka und Gin zu mir genommen, mit Fisherman's Pastillen und anderen Tricks den Alkgeruch neutralisiert, viele merkten nicht, dass ich voll war. Und ich habe mir klassischerweise auch eingebildet, dass niemand es mitkriegt und ich auch selber nicht.

Wenn mich jemand zart darauf hinwies, dass ich mal wieder „so komisch“ war, habe ich das abgetan: „Ich trink ab und an mal bissel zuviel“, habe es im Griff, bin Spiegeltrinker, Quar-

taltrinker, erst ab 18 Uhr usw. Aber Alkoholiker? Ich doch nicht! Und dann Trinkpausen, manchmal Wochen und Monate, dann wieder ein Gläschen, ein Fläschchen, ein Bierchen und wieder hinein in den nächsten Filmriss. Und danach war ich zerknirscht und voller Scham für mein Versagen, für meine negative Eigenschaft, für meine Schwäche.

DASS DAS EINE KRANKHEIT IST, HAT MIR KEINER GESAGT!

Und dann, nach einer „globalen transienten Amnesie“ 2008 wegen unbehandelter kalter Entzüge und nach der Diplomprüfung einer Studentin, von der ich nichts mehr weiß, habe ich am Sonntag, den 10. 10. 2010 allen Vodka weggeschüttet, bin von Teufelsbrück bis an die Alster gerannt und fand ein paar Tage später ins erste Meeting An der Christuskirche HH, auf dem Weg, den ich 10 Jahre lang gelaufen war, aber zum Penny n e b e n der Kirche, wo es den billigen Vodka gab.

In diesem ersten Meeting im Pfarrheim hinter der Kirche, wirklich mit „eigenartigen“ Leuten, sollte ich gar nichts sagen müssen, wurde erstaunlich begrüßt: „Schön, dass du da bist!“ Klar haben C. und K. sowie die vier oder fünf Männer gesehen, dass ich Schweißausbrüche hatte und mir die Hände zitterten, ich war ja wieder im schrecklichen kalten Entzug. Und als ich dann sagte: „Ich heiße Peter, habe

ein Alkoholproblem und trinke manchmal ein bisschen zu viel“, da haben die gelacht, aber mich nicht ausgelacht! „Komm wieder, es funktioniert!“ Weil ich am Tiefstpunkt war, bin ich dann jede Woche hin.

Beim vierten Mal hatte ich dann einen seelischen Zusammenbruch, habe geheult wie nie und rief: „Ja, ich bin Alkoholiker!“ Dann jeden Donnerstag von halb 8 bis halb 10 Uhr dort, nach der Emeritierung 2012 jeden Dienstag ins AA-Meeting im Caritashaus von Prien am Chiemsee am Bahnhof oder mehrmals die Woche ins Caritashaus von Sta

Eulària des Riu über dem Hafen. Das englischsprachige Schritte-Meeting dort auf der Insel Ibiza ist nun seit Monaten wegen der Pandemie geschlossen, unser f2f-Meeting in Prien am Chiemsee dürfen wir jetzt wieder mit Sondergenehmigung des Landratsamtes Rosenheim und mit entsprechenden Hygieneauflagen durchführen, aber nur zu fünf.

Dass ich bis heute keinen Rückfall hatte, verdanke ich den Anonymen Alkoholikern.

*Peter, trockener Alkoholiker,
Aschau im Chiemgau*



Mutpflege

„Wenn man seinen Mut nicht ständig pflegt, wird man neurotisch (angst-süchtig).“

Mit diesem Satz bin ich heute Morgen aufgewacht. Ich bin Martin und Alkoholiker.

Hätte ich das nicht gelernt, wäre ich schon lange tot.

Meine Mutpflege begann damit, in ein AA-Meeting zu gehen und zu fragen, ob ich Alkoholiker bin.

Hätte ich dort nicht mutige Männer und Frauen kennengelernt, die unerschrocken von ihrem Alkoholismus teilten, wäre ich wieder in die Kneipe gegangen und hätte mich besoffen. Hab ich aber nicht!

Wären diese Männer und Frauen nicht gelassen und mutig gewesen, meine in den Anfangsjahren heftigen Jammergeschichten und meine Zweifel auszuhalten, hätte ich nie die Möglichkeit gehabt und erahnt, mich mal etwas mehr dafür zu interessieren, was AA – außer den Meetings – noch zu bieten hat. Wer den Mut aufbringt, zu lesen und zu schreiben, hat meines Erachtens tatsächlich bessere Chancen, nüchtern zu bleiben und anderen (damit) zur Nüchternheit zu verhelfen als jemand, der dreißig Jahre im Meeting nur rumnölt und seinen Jammerlappen ölt. Dass das Mut war, etwas zu ändern, was ich ändern kann, wird mit erst heute, nach mehr als einem Vierteljahrhundert Trockenheit,

so richtig bewusst. Damit begann meine Mutpflege.

Dadurch, dass ich diese 17-wöchige Langzeittherapie begonnen habe und auch dort vor Ort mutige Alkoholiker gefunden habe, die das Programm weitergaben, hat meine Mutpflege ein zartes Würzelchen in den Boden senken dürfen. Nachdem ich dort meine erste gründliche und furchtlose Inventur mit ca. einem Dutzend anderer Gäste in der Kerngruppe besprochen hatte, passierte etwas Komisches. Wenige Sitzungen später hörte ich mich bei der Morgenrunde sagen: „Ich glaub‘, meine Alkoholneurose hat sich aufgelöst.“

Seitdem ist viel Wasser die Regnitz runtergelaufen und in vielen, vielen Meetings durfte ich meinen Mut pflegen. Und diejenigen, die mich kennen, wissen, dass ich dabei auch viele Prügel einstecken musste. Dass es auch Mut ist, jetzt in der Pandemie ins Meeting zugehen – also in ein Präsenzmeeting mit den entsprechenden Regeln – fällt mir erst jetzt auf.

Vielen herzlichen Dank auch dem mutigen AA-Freund, der die Demut aufbrachte, dem bayrischen Regierungschef persönlich zu schreiben und im April oder Mai '20 um Genehmigung bat, wieder Selbsthilfegruppen zu ermöglichen, da diese für die Volksgesundheit eminent wichtig sind. Und es wurde genehmigt und ist bis heute gültig.

In Tausenden von AA-Meetings wird täglich im Gelassenheitsspruch Gott um Mut gebeten, die Dinge zu ändern, die ich ändern kann ... Also – ohne Mut nichts los!

Und Gott macht tatsächlich ... sonst wären wir alle nicht mehr hier und würden dieses AA-DACH in Händen halten und lesen. Oder in Zoom- bzw. Telefonmeetings sitzen und Gelassenheit ausstrahlen, oder im persönlichen Telefonat ...

Im Laufe meiner AA-Jahre habe ich von Freunden gelernt, dass eine liebende Höhere Macht nicht straft. Strafen tun nur die Menschen, dass Gott kein Macho ist, sondern wir es sind, die strafen; die anderen und uns selbst. Dass wir die Hammelherde sind und dass infolgedessen die Higher Power sowohl männlich, als auch weiblich, als auch sächlich sein kann. Ohne diese Liebe könnte ich nicht nüchtern sein.

Wenn man seinen Mut nicht ständig pflegt, wird man neurotisch.

Ich wünsche uns allen nicht nur Gelassenheit, die Dinge hinzunehmen, die wir nicht ändern können, sondern auch die Weisheit, zu sehen, wo wir was ändern können und die Gnade, Gott oder die Höhere Macht um die Fähigkeit zu bitten, uns dazu den Mut zu geben.

In AA-Verbundenheit,
Martin, Mittelfranken



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)

Aufgaben – das gilt nur für einen Brief!

Jetzt sitzen wir alle vom DLT-Team natürlich da, mit herunterhängenden Mundwinkeln, belämmert, ohne Energie, traurig und enttäuscht! Corona hat uns einen Strich durch die Rechnung gemacht! Wir waren mit den Vorbereitungen ja schon fast fertig! Ein Corona-Tiefpunkt für uns! Was hat uns AA in so einem Fall gelehrt? Erst nach dem Tiefpunkt kann es aufwärts gehen! *„Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann ...“*

Die schlechte Nachricht: Das Deutschsprachige Ländertreffen (DLT) 2021 in Wels wird nicht stattfinden. Zu dieser Zeit sind Großveranstaltungen wahrscheinlich immer noch nicht möglich und selbst wenn, würden vermutlich nur wenige den Weg bis Wels wagen, das DLT könnte sich nicht rechnen! Da wäre unsere Ernüchterung auch beeindruckend!

Die gute Nachricht: Wir geben nicht auf, wir verschieben einfach auf 2024! Warum 2024? 2022 ist Berlin dran, 2023 hat sich München gemeldet, und dann kommen wir wieder an die Reihe! *„Den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann ...“*

Es handelt sich um den Mut, es nochmal zu versuchen! Wir wagen es! Wir bleiben beim Thema, auch wenn wir immer



wieder Fragen haben, wie denn das funktioniert, im Leben verwurzelt zu sein! Wir bleiben beim Logo, auch wenn es da gar keine Wurzeln gibt. Wir bleiben beim Flyer, weil er uns besonders gut gefällt und wir bleiben bei unserer Raumeinteilung, weil wir allen gerecht werden wollen! Wir haben die Lösung im Blick und nicht mehr das

Problem!!! *„There is a solution ...“*

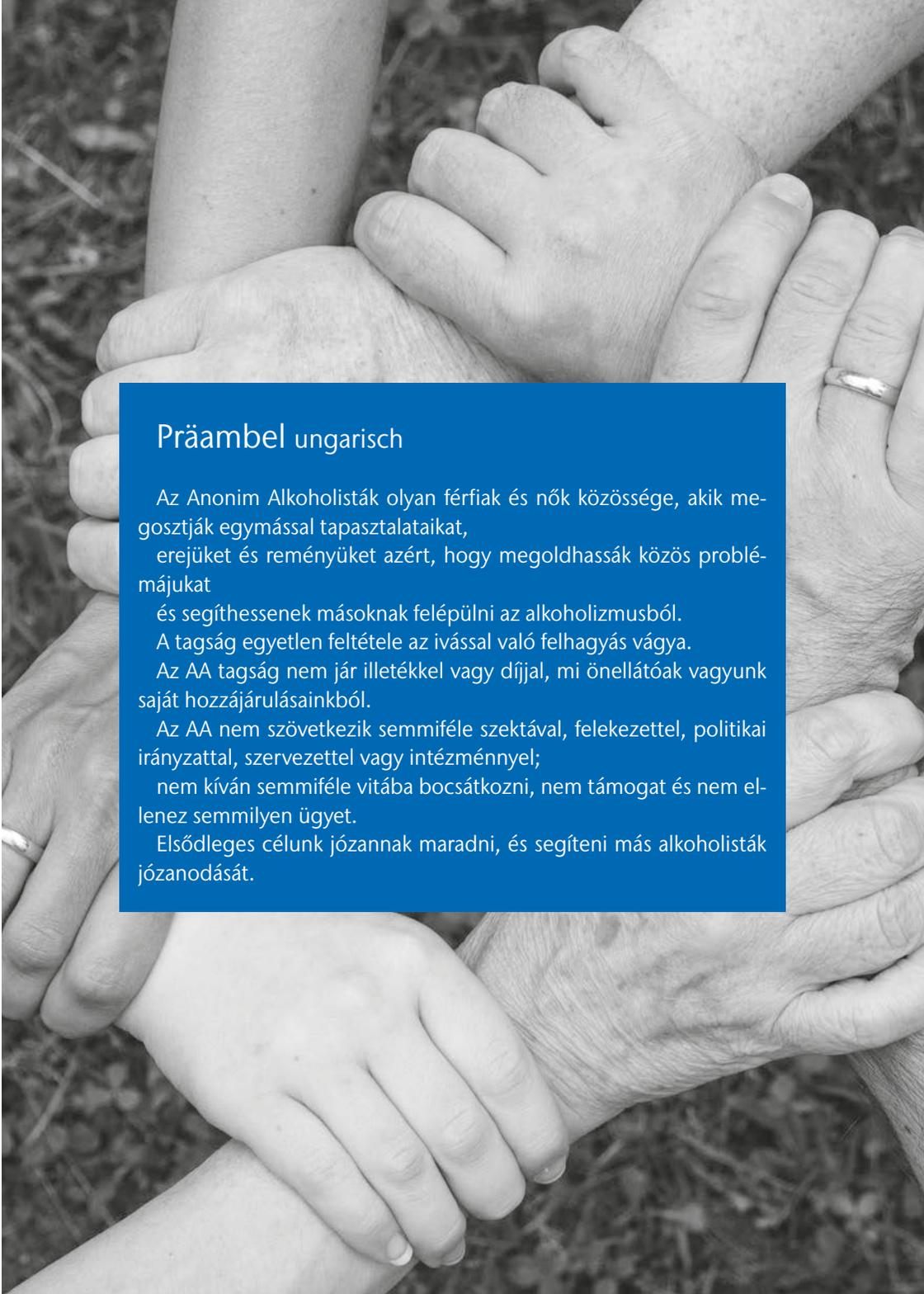
Mal sehen, ob nicht vielleicht wieder ein virtuelles Treffen stattfinden wird können!

Wir hoffen sehr, euch gesund und voll Lebensfreude in Berlin zu treffen! Wir möchten uns dann in München vorstellen – darauf freuen wir uns schon sehr! Endlich werden wir uns überhaupt vorstellen dürfen (Berlin war ja nicht möglich!), und dann ist es an uns, dieses Fest **VON** Freundinnen und Freunden **FÜR** Freundinnen und Freunde in AA und Al-Anon in

Wels
vom 26. – 28. Juli 2024

auszurichten. Wir bitten um Verständnis für diese Entscheidung und wünschen euch nicht nur Gelassenheit, sondern vor allem gute 24 Stunden!

Das DLT-Team 2024 Wels



Präambel ungarisch

Az Anonim Alkoholisták olyan férfiak és nők közössége, akik megosztják egymással tapasztalataikat, erejüket és reményüket azért, hogy megoldhassák közös problémájukat

és segíthessenek másoknak felépülni az alkoholizmusból.

A tagság egyetlen feltétele az ivással való felhagyás vágya.

Az AA tagság nem jár illetékkel vagy díjjal, mi önellátóak vagyunk saját hozzájárulásainkból.

Az AA nem szövetkezik semmiféle szektával, felekezettel, politikai irányzattal, szervezettel vagy intézménnyel;

nem kíván semmiféle vitába bocsátkozni, nem támogat és nem el-lenez semmilyen ügyet.

Elsődleges célunk józannak maradni, és segíteni más alkoholisták józanodását.

Die 12 Schritte

- 1. Schritt:** Wir gaben zu, dass wir dem Alkohol gegenüber machtlos sind – und unser Leben nicht mehr meistern konnten.
- 2. Schritt:** Wir kamen zu dem Glauben, dass eine Macht, größer als wir selbst, uns unsere geistige Gesundheit wiedergeben kann.
- 3. Schritt:** Wir fassten den Entschluss, unseren Willen und unser Leben der Sorge Gottes – wie wir Ihn verstanden – anzuvertrauen.
- 4. Schritt:** Wir machten eine gründliche und furchtlose Inventur in unserem Inneren.
- 5. Schritt:** Wir gaben Gott, uns selbst und einem anderen Menschen gegenüber unverhüllt unsere Fehler zu.
- 6. Schritt:** Wir waren völlig bereit, all' diese Charakterfehler von Gott beseitigen zu lassen.
- 7. Schritt:** Demütig baten wir Ihn, unsere Mängel von uns zu nehmen.
- 8. Schritt:** Wir machten eine Liste aller Personen, denen wir Schaden zugefügt hatten und wurden willig, ihn bei allen wieder gutzumachen.
- 9. Schritt:** Wir machten bei diesen Menschen alles wieder gut – wo immer es möglich war – es sei denn, wir hätten dadurch sie oder andere verletzt.
- 10. Schritt:** Wir setzten die Inventur bei uns fort und wenn wir Unrecht hatten, gaben wir es sofort zu.
- 11. Schritt:** Wir suchten durch Gebet und Besinnung die bewusste Verbindung zu Gott – wie wir Ihn verstanden – zu vertiefen. Wir baten Ihn nur, uns Seinen Willen erkennbar werden zu lassen und uns die Kraft zu geben, ihn auszuführen.
- 12. Schritt:** Nachdem wir durch diese Schritte ein spirituelles Erwachen erlebt hatten, versuchten wir, diese Botschaft an Alkoholiker weiterzugeben und unser tägliches Leben nach diesen Grundsätzen auszurichten.

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

Die 12 Traditionen

- 1. Tradition:** Unser gemeinsames Wohlergehen sollte an erster Stelle stehen; die Genesung des Einzelnen beruht auf der Einigkeit der Anonymen Alkoholiker.
- 2. Tradition:** Für den Sinn und Zweck unserer Gruppe gibt es nur eine höchste Autorität – einen liebenden Gott, wie Er sich in dem Gewissen unserer Gruppe zu erkennen gibt. Unsere Vertrauensleute sind nur betraute Diener; sie herrschen nicht.
- 3. Tradition:** Die einzige Voraussetzung für die AA-Zugehörigkeit ist der Wunsch, mit dem Trinken aufzuhören.
- 4. Tradition:** Jede Gruppe sollte selbstständig sein, außer in Dingen, die andere Gruppen oder die Gemeinschaft der AA als Ganzes angehen.
- 5. Tradition:** Die Haupt-Aufgabe jeder Gruppe ist, unsere AA-Botschaft zu Alkoholikern zu bringen, die noch leiden.
- 6. Tradition:** Eine AA-Gruppe sollte niemals irgendein außenstehendes Unternehmen unterstützen, finanzieren oder mit dem AA-Namen decken, damit uns nicht Geld-, Besitz- und Prestigeprobleme von unserem eigentlichen Zweck ablenken.
- 7. Tradition:** Jede AA-Gruppe sollte sich selbst erhalten und von außen kommende Unterstützungen ablehnen.
- 8. Tradition:** Die Tätigkeit bei den Anonymen Alkoholikern sollte immer ehrenamtlich bleiben, jedoch dürfen unsere zentralen Dienststellen Angestellte beschäftigen.
- 9. Tradition:** Anonyme Alkoholiker sollten niemals organisiert werden. Jedoch dürfen wir Dienst-Ausschüsse und -Komitees bilden, die denjenigen verantwortlich sind, welchen sie dienen.
- 10. Tradition:** Anonyme Alkoholiker nehmen niemals Stellung zu Fragen außerhalb ihrer Gemeinschaft; deshalb sollte auch der AA-Name niemals in öffentliche Streitfragen verwickelt werden.
- 11. Tradition:** Unsere Beziehungen zur Öffentlichkeit stützen sich mehr auf Anziehung als auf Werbung. Deshalb sollten wir gegenüber Presse, Rundfunk, Film und Fernsehen stets unsere persönliche Anonymität wahren.
- 12. Tradition:** Anonymität ist die spirituelle Grundlage aller unserer Traditionen, die uns immer daran erinnern soll, Prinzipien über Personen zu stellen.

Präambel

Anonyme Alkoholiker sind eine Gemeinschaft von Männern und Frauen, die miteinander ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung teilen, um ihr gemeinsames Problem zu lösen und anderen zur Genesung vom Alkoholismus zu verhelfen.

Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit ist der Wunsch, mit dem Trinken aufzuhören.

Die Gemeinschaft kennt keine Mitgliedsbeiträge oder Gebühren; sie erhält sich durch eigene Spenden. Die Gemeinschaft AA ist mit keiner Sekte, Konfession, Partei, Organisation oder Institution verbunden; sie will sich weder an öffentlichen Debatten beteiligen noch zu irgendwelchen Streitfragen Stellung nehmen. Unser Hauptzweck ist, nüchtern zu bleiben und anderen Alkoholikern zur Nüchternheit zu verhelfen.

Nachgedruckt mit Genehmigung von AA-Grapevine, Inc.

Impressum

Herausgeber

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

Redaktion

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

Druck

PAGEFactory GmbH & Co. KG
D-87600 Kaufbeuren

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