

aa-onlyMagazin

Aus dem Inhalt

Online-Meetings -notwendig
oder nur eine Zeiterscheinung

Die Gründungsgeschichte
von aa-only

Das erste Apfelbaummeeting

Tod einer Unschuldigen

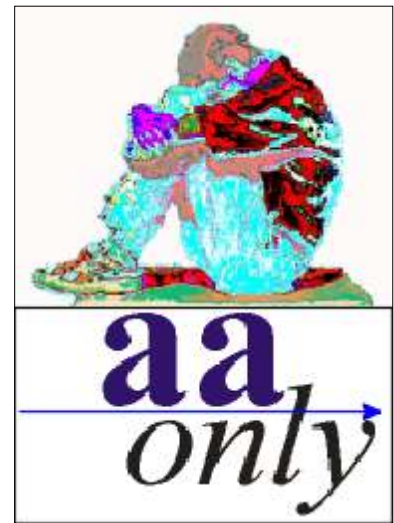
Ein Abschiedsbrief an den
Alkohol

Mein Weg in die Online-
Meetings

Viele (Um)wege ins reale
Meeting

Besonderheiten der Online-
Meetings die nicht sein
müssen

Impressum



Von einer gestalterischen Spielerei zum Logo einer Gruppe

Die Präambel der Anonymen Alkoholiker

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.

© Anonyme Alkoholiker Grapevine Inc.
New York

Die 12 Schritte der Anonymen Alkoholiker

Der erste Schritt

Wir gaben zu, dass wir dem Alkohol gegenüber machtlos sind - und unser Leben nicht mehr meistern konnten.

Der zweite Schritt

Wir kamen zu dem Glauben, dass eine Macht, größer als wir selbst, uns unsere geistige Gesundheit wiedergeben kann.

Der dritte Schritt

Wir fassten den Entschluss, unseren Willen und unser Leben der Sorge Gottes - wie wir ihn verstanden - anzuvertrauen.

Der vierte Schritt

Wir machten eine gründliche und furchtlose Inventur in unserem Inneren.

Der fünfte Schritt

Wir gaben Gott, uns selbst und einem anderen Menschen gegenüber unverhüllt unsere Fehler zu.

Der sechste Schritt

Wir waren völlig bereit, all diese Charakterfehler von Gott beseitigen zu lassen.

Der siebte Schritt

Demütig baten wir Ihn, unsere Mängel von uns zu nehmen.

Der achte Schritt

Wir machten eine Liste aller Personen, denen wir Schaden zugefügt hatten und wurden willig, ihn bei allen wieder gut zu machen.

Der neunte Schritt

Wir machten bei diesen Menschen alles wieder gut - wo immer es möglich war, es sei denn, wir hätten dadurch sie oder andere verletzt.

Der zehnte Schritt

Wir setzten die Inventur bei uns fort, und wenn wir Unrecht hatten, gaben wir es sofort zu.

Der elfte Schritt

Wir suchten durch Gebet und Besinnung die bewusste Verbindung zu Gott - wie wir ihn verstanden - zu verbessern.

Wir baten ihn nur, seinen Willen für uns erkennen zu lassen und um die Kraft, ihn auszuführen.

Der zwölfte Schritt

Nachdem wir durch diese Schritte ein geistiges Erwachen erlebt hatten, versuchten wir, diese Botschaft an Alkoholiker weiterzugeben und unser tägliches Leben nach diesen Grundsätzen auszurichten.

© Anonyme Alkoholiker World Services Inc.
New York

Die 12 Traditionen der Anonymen Alkoholiker

Die erste Tradition

Unser gemeinsames Wohlergehen sollte an erster Stelle stehen; die Genesung des einzelnen beruht auf der Einigkeit in AA.

Die zweite 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.

Die dritte Tradition

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

Die vierte Tradition

Jede Gruppe sollte selbständig sein, ausser in Dingen, die andere Gruppen oder AA als Ganzes angehen.

Die fünfte Tradition

Die Hauptaufgabe jeder Gruppe ist, unsere AA-Botschaft zu Alkoholikern zu bringen, die noch leiden.

Die sechste Tradition

Eine AA-Gruppe sollte niemals irgendein aussenstehendes Unternehmen unterstützen, finanzieren oder mit dem AA-Namen decken; damit uns nicht Geld-, Besitz- und Prestige-probleme von unserem eigentlichen Zweck ablenken.

Die siebte Tradition

Jede AA-Gruppe sollte sich selbst erhalten und von aussen kommende Unterstützungen ablehnen.

Die achte Tradition

Die Tätigkeit in AA sollte immer ehrenamtlich bleiben; jedoch dürfen unsere zentralen Dienststellen Angestellte beschäftigen.

Die neunte Tradition

AA sollte niemals organisiert werden. Jedoch dürfen wir Dienst-Ausschüsse und -Komitees bilden, die denjenigen verantwortlich sind, welchen sie dienen.

Die zehnte Tradition

AA nimmt niemals Stellung zu Fragen ausserhalb der Gemeinschaft; deshalb sollte auch der AA-Name niemals in öffentliche Streitfragen verwickelt werden.

Die elfte Tradition

Unsere Beziehungen zur Öffentlichkeit stützen sich mehr auf Anziehung als auf Werbung. Deshalb sollten wir auch gegenüber Presse, Rundfunk, Film und Fernsehen stets unsere persönliche Anonymität wahren.

Die zwölfte Tradition

Anonymität ist die geistige Grundlage aller unserer Traditionen, die uns immer daran erinnern soll, Prinzipien über Personen zu stellen.

© Anonyme Alkoholiker World Services Inc.
New York

Liebe Onlies,

dies ist die erste Ausgabe des aa-only-Magazin, gestartet anlässlich des diesjährigen Apfelbaummeetings. Wenn es funktioniert, dann soll dieses Magazin anfangs viermal im Jahr erscheinen und zwar immer zu besonderen Anlässen.

Es ist unbestritten, dass sich an den Online-Meetings noch heute die Meinungen darüber scheiden, ob es nun vollwertige AA-Meetings sind oder nicht. Daran hat auch die Anerkennung durch die GDK im Prinzip nicht viel geändert.

Was ist es, das die Meinungen über diese Meetingsform teilweise so kontrovers ausfallen lässt?

Vielfach sicher die nicht unberechtigte Vermutung, Online-Meetings könnten als Ersatz für die realen Tische der Anonymen Alkoholiker genutzt werden. Oft genug geistert in diesem Zusammenhang das Wort von der "mit der Flasche am PC sitzen - weil es ja keiner sieht - und dann Meeting machen" durch die Argumentation. Oder es kommt die Befürchtung zum Ausdruck, die Online-Meetings könnten als bequemer Ersatz für die realen Meetings gesehen werden und damit würde ein Eckpfeiler des Erfolges des AA-Programmes in Frage gestellt werden: Die Selbstdisziplin, sich auf den Weg in ein Meeting zu machen. Das Programm also auf dem Weg zum Pantoffelkino, auf dem Weg von einem Tu-Programm zum bequemen Entertainment per PC? Trockenheit per Mausclick?

Ich glaube, dass das alles so nicht zutrifft. Diejenigen unter uns, die in die realen Meetings gehen, wissen nur zu gut, dass ein Meetingstisch durch nichts zu ersetzen ist. Diese Gruppe nutzt die Online-Meetings dafür, auch ausserhalb der normalen Meetingszeiten ein zusätzliches Angebot zu haben. Und es wird die Möglichkeit, mit noch mehr AA-Freundinnen und -Freunden in Kontakt zu kommen begrüsst. Wo sonst kann jemand aus Südtirol schon mal mit einem AA aus Flensburg kommunizieren. Und das mehr

Ein Anlass ist natürlich das traditionelle Apfelbaum-Meeting, weitere Termine wären das jährliche DLT, das MOT (Mini-Only-Treffen) im hohen Norden und das Ende eines Jahres als Weihnachts- und Sylvesterausgabe. Über Inhalt und Termine wird aber noch ein Redaktionsteam entscheiden.

als nur durch eine einmalige Zufallsbegegnung?

Was mir aber noch viel wichtiger erscheint, ist der Aspekt der Schwellenangst. Alle Online-Meetings werden nicht müde zu betonen, dass sie nur eine Ergänzung sind und wie wichtig es für den Weg in die Trockenheit ist, an die realen Tische von AA zu finden. Sehr oft kommt es dann in den Online-Meetings zu konkreten Angeboten, einen Neuen mit in das "eigene" reale Meeting mitzunehmen.

Online-Meetings nicht als Ersatz, sondern als Einstiegshilfe an die AA-Tische.

Ausserdem muss auch AA den veränderten Kommunikationsverhalten einer neuen Generation Rechnung tragen. Für viele von uns war das Telefon als erste Kontaktaufnahme ein wichtiges Hilfsmittel. Ein Telefonat mit einem AA führte irgendwann mal ins Meeting.

Heute ist das Internet an diese Stelle getreten. Es ist zu einer absoluten Selbstverständlichkeit geworden, dass Informationen nicht mehr in den Gelben Seiten sondern im Internet gesucht werden. Eine neue Generation, die auch wieder Alkoholprobleme hat, informiert sich nur noch über das Internet. Und findet dabei mehr als nur einen Kontakt zu einer Einzelperson - sie findet vollwertige AA-Meetings. Sie kann - ganz im Sinne von "anonym" die Meetings der Anonymen Alkoholiker kennenlernen. Sie wird von vielen erfahrenen AA - und nicht nur durch "einen" wie am Telefon - in das Programm von AA und in die realen Meetings von AA eingeführt.

Keine Zeiterscheinung also, sondern ein Hilfsangebot ohne gleichen um zu AA zu finden.

Vorwort

Hans Jürgen

Online-Meetings - notwendig oder nur eine Zeiterscheinung?

Hans Jürgen

Die Gründungsgeschichte von aa-only

Hans Jürgen

1999 war das Jahr, als ich zu den Online-Meetings fand. Von Anfang an empfand ich diese Meetingsform als wunderbare Ergänzung zu meiner realen "Stammgruppe".

Was für mich allerdings mehr als gewöhnungsbedürftig war - und daraus mache ich auch keinen Hehl - das war die geradezu fast schon gepflegte "Streitkultur" in diesen Meetings. Manchmal hatte ich den Eindruck, es ging mehr darum, recht zu behalten als EKH zu teilen. Da ich das natürlich nicht von den realen Tischen kannte, war es mehr als eine Eingewöhnung für mich. Schon damals war in den die Meetings begleitenden Arbeitsmeetings manchmal mehr los, als in den eigentlichen EKH-Meetings. Schon damals fanden sich dort Beiträge von Freundinnen und Freunden, die im EKH-Meeting mehr als selten bis überhaupt nicht schrieben. Es hat mich nicht wirklich abgestossen, denn ich bin ja trotzdem dabei geblieben - aber es hat mich sehr verwundert.

Einer dieser "Höhepunkte" war dann, als der Domain-Inhaber die Domain der Online-Meetings - und es gab damals nur diese eine Domain - abgeben wollte. Der Streit darüber eskalierte in einer Art und Weise, dass viele glaubten, die Online-Meetings im deutschsprachigen Raum wären damit am Ende.

Einige AA-Freunde, die sich in der Materie auskannten, griffen daraufhin zur Selbsthilfe und besorgten sich eigene Domains, die anfangs nur als Auffanghilfe gedacht waren. Eine dieser Domains war online-aa, auf der heute die Gruppe aa-only beheimatet ist.

Aber wie vieles bei AA - Streit dauert normalerweise nur so lange, bis besonnene Freundinnen und Freunde merken, das es so nicht weiter gehen kann und AA als Ganzes Gefahr läuft, Schaden zu nehmen.

Nachdem es nämlich auf den ersten Domains zu Neugründungen von AA-Meetings (zuerst war es ein offenes Meeting "Namenlos" und zwei Monate später das geschlossene AA-Meeting "aa-only") gekommen war, stabilisierten sich auch die damals "etablierten" Meetings.

Aber die neuen Meetings gab es ja nun auch und es tauchte natürlich die Frage auf, was damit geschehen sollte. Wieder auflösen oder weiter machen?

Beide Meetings entschieden sich damals zum Weitermachen. Und der Erfolg gab ihnen recht - es wurden Meetings, die zumindestens anfangs nicht die aus den alten Gruppen bekannte Streitkultur kannten.

AA-only hat diese Eigenschaft dank der vielen neuen Freundinnen und Freunde, die zu uns fanden, bis heute im Grossen und Ganzen beibehalten können. Vielleicht auch dadurch, dass sich die "Onlies" - wie sie sich selber liebevoll nennen - von Anfang an zu einem Meeting entwickelten, in das überproportional Neue bzw. noch leidende Alkoholiker zu AA finden. Damit ist die Gruppe immer aufs Neue gefordert, EKH zu teilen und im Programm zu bleiben. Das damals auch bei den Onlies etablierte begleitende Arbeitsmeeting wird bis heute so gut wie nicht genutzt und dient mittlerweile als Informationsforum der Listkeeper und Greeter zu Neueinschreibungen.

Im Laufe der Jahre hat sich aa-only rasant entwickelt. Angefangen hat es im April 2000 mit 4 Mitgliedern und schon zum Jahresende 2000 waren es über 50. Und diese Entwicklung dauert an - zur Zeit sind es über 150 nur allein im "grossen Meeting".

2001 wurde dann auf dem ersten Apfelbaummeeting der Wunsch nach einem kleineren aa-only-Meeting geäussert und zwei Tage später gab es aa-only-2. Hier verlief die Entwicklung anders - in erster Linie wurde es zu einem Meeting derer, denen aa-only zu gross geworden war und die zu den Onlies-2 wechselten. Eine Freundin nannte es mal treffend "kuscheliges Sofa-Meeting".

So kuschelig war es dann wohl doch nicht, denn mittlerweile hat sich aa-only-2 erneut geteilt. Nachdem dort der Gedanke es AM (Arbeitsmeeting) realisiert wurde (siehe auch eingangs "die alten Online-Meetings" und ihre AM-Streitereien).

2001 - ein Jahr nach Gründung des Meetings aa-only - kam der Wunsch auf, ein Treffen der Onlies zu organisieren.

Gesagt - getan. Innerhalb von wenigen Wochen war alles für ein Treffen vorbereitet. Es gab eine Örtlichkeit, weil ein Freund sein Anwesen zur Verfügung stellte, es waren Tische und Bänke organisiert, Fleisch für ein Grillfest gekauft, Freundinnen und Freunde brachten Schüsseln mit Salaten und Nachspeisen mit, die Wasserkästen stapelten sich auf der Terrasse und das Wetter spielte mit - es war ein heisser Tag.

Ach ja - Wohnwagen, Gästezimmer, Bürocouch und ein nahegelegenes kleines Hotel garantierten reichlich Übernachtungsmöglichkeiten für die, die von weit her kamen. Und einige hatten lange Wege hinter sich. Die längste Anfahrt hatte wohl unser Freund Franz, der mit seiner lieben Bella extra aus Wien kam. Und unser lieber Freund Günther vom Niederrhein "musste" sich in das Meeting einschreiben lassen, weil er sonst nichts zu essen bekommen hätte (breites Grinsen des Verfassers).

Auf diese Art und Weise haben wir ja jetzt einen Listkeeper für das Meeting - also ist nichts umsonst.

Ich ging zu einer Party, Mami, und dachte an Deine Worte. Du hattest mich gebeten, nicht zu trinken, und so trank ich keinen Alkohol.

Ich fühlte mich ganz stolz, Mami, genauso, wie Du es vorhergesagt hattest. Ich habe vor dem Fahren nichts getrunken, Mami, auch wenn die anderen sich mokierten.

Ich weiß, dass es richtig war, Mami, und dass Du immer recht hast. Die Party geht langsam zu Ende, Mami, und alle fahren weg.

Als ich in mein Auto stieg, Mami, wusste ich, dass ich heil nach Hause kommen würde: aufgrund Deiner Erziehung - so verantwortungsvoll und fein.

Ich fuhr langsam an, Mami, und bog in die Strasse ein. Aber der andere Fahrer sah mich nicht, und sein Wagen traf mich mit voller Wucht.



Zwei "Beschlüsse" wurden damals gefasst:

Die Gründung von aa-only-2 wie ja schon beschrieben und - was fast noch wichtiger war - wir wollen dieses Treffen jährlich veranstalten. Und so sitzen wir heute das dritte Mal beim Apfelbaum-Meeting zusammen.

Und woher der Name für dieses Treffen kommt? Ist eine lustige Geschichte. Wir hatte die Tische unter den Apfelbäumen stehen und während des Kaffeetrinkens fiel doch wirklich ein Apfel vom Baum und einer AA-Freundin direkt neben der Tasse auf den Tisch.

Damit hatte das Treffen seinen Namen weg:

Das Apfelbaum-Meeting.

Als ich auf dem Bürgersteig lag, Mami, hörte ich den Polizisten sagen, der andere sei betrunken. Und nun bin ich diejenige, die dafür büßen muss.

Ich liege hier im Sterben, Mami, ach bitte, komm' doch schnell. Wie konnte mir das passieren? Mein Leben zerplatzt wie ein Luftballon.

Ringsherum ist alles voll Blut, Mami, das meiste ist von mir. Ich höre den Arzt sagen, Mami, dass es keine Hilfe mehr für mich gibt.

Ich wollte Dir nur sagen, Mami, ich schwöre es, ich habe wirklich nichts getrunken. Es waren die anderen, Mami, die haben einfach nicht nachgedacht.

Er war wahrscheinlich auf der gleichen Party wie ich, Mami. Der einzige Unterschied ist nur: Er hat getrunken, und ich werde sterben.

Das erste Apfelbaum-Meeting

Hans Jürgen



Alkohol am Steuer: Tod einer Unschuldigen

Jemand hat sich die Mühe gemacht, dieses Gedicht zu schreiben. Gib es bitte an so viele Menschen wie möglich weiter. Wir wollen versuchen, es in der ganzen Welt zu verbreiten, damit die Leute endlich begreifen, worum es geht.

Warum trinken die Menschen, Mami? Es kann das ganze Leben ruinieren. Ich habe jetzt starke Schmerzen, wie Messerstiche so scharf.

Der Mann, der mich angefahren hat, Mami, läuft herum, und ich liege hier im Sterben. Er guckt nur dumm.

Sag' meinem Bruder, dass er nicht weinen soll, Mami. Und Papi soll tapfer sein. Und wenn ich dann im Himmel bin, Mami, schreibt "Papis Mädchen" auf meinen Grabstein.

Jemand hätte es ihm sagen sollen, Mami, nicht trinken und dann fahren. Wenn man ihm das gesagt hätte, Mami, würde ich noch leben.

Mein Atem wird kürzer, Mami, ich habe große Angst. Bitte, weine nicht um mich, Mami. Du warst immer da, wenn ich Dich brauchte. Ich habe nur noch eine letzte Frage, Mami, bevor ich von hier fortgehe: Ich habe nicht vor dem Fahren getrunken, warum bin ich diejenige, die sterben muss?

ANMERKUNG: Dieser Text in Gedichtform war an der Springfield High School (Springfield, VA, USA) in Umlauf, nachdem eine Woche zuvor zwei Studenten bei einem Autounfall getötet wurden.

Ein Abschiedsbrief an den Alkohol

Franz

Februar 2003, Fachklinik Bad Tönisstein

Hallo Alk,

na, mein alter Freund, hast du dich nicht gewundert, dass der Franz sich nun schon fast drei Monate lang nicht mit dir getroffen hat?

Wahrscheinlich ist es dir noch gar nicht so aufgefallen, denn dein Freundes- und Bekanntenkreis ist ja riesig. Ich kann mich noch an die Zeit erinnern, wo ich gar nichts mit dir zu tun haben durfte. Da war ich noch zu klein für dich und nur die "Großen" durften mit dir Spaß haben. Meist war das bei Festen oder an Feiertagen wie Weihnachten der Fall. Faszinierend fand ich immer, dass du für jeden in ein anderes Kostüm geschlüpft bist: mal als Bier, dann als Sekt oder aber nach dem Essen als Magenbitter. Und alle haben gut von dir gesprochen! Und meist gab es gutes

Essen und alle haben viel gelacht.

Was Mama nicht mochte war, wenn du mit Papa alleine unterwegs warst und das Essen kalt wurde, dann hat sie oft geschimpft und Mama und Papa haben laut gestritten. Daheim warst du aber auch oft, wenn keine Feiern waren und als ich etwas "größer" wurde, bist du für mich in Weinbrandbohnen gehüpft; Mann, waren die lecker! Als meine Stimme dann immer dunkler wurde, haben wir uns öfter getroffen und ich fühlte mich als Mann, wenn ich ein Bier trank. Aber in dieser Zeit lernte ich auch deinen Kumpel Kater kennen, den ich gar nicht mochte. Er war damals auch schuld daran, dass wir uns nur noch selten getroffen haben.

Richtig dicke Freunde wurden wir dann bei meiner ersten Gesellenstelle in Konstanz. Da waren wir fast jeden Abend unter-

wegs. Du, Alk, das war ne echt schöne Zeit und ich trank aus Geselligkeit. Und das wir uns so gut verstanden haben, machte bei den Kumpels auch mächtig Eindruck: "Von wegen Trinkfest und so ...". Später in Berlin verbrachten wir dann auch mal öfter einen Abend alleine miteinander, hier hast du mir geholfen gegen meine Langeweile anzukämpfen. Tja, bis dann der Anruf mit meinem Bruder kam (Einweisung in die Klapsmühle), da hast du mich in den Arm genommen und hast mir Trost gespendet. Kurze Zeit später zog ich nach Bonn und auch wenn ich dort niemanden kannte, du warst für mich da.

Klar hatten wir beide viel um die Ohren, so dass wir uns nicht täglich sehen konnten, aber wir schlugen schon verdammt viel Zeit miteinander tot. Zusammen mit dir lernte ich auch Gerti kennen und du gabst mir den Mut um ihre Hand anzuhalten. Ja, es stimmt, Alk, in meinen glücklichsten Stunden warst du bei mir.

Glücklich sein, wer möchte das nicht? Wer liebt schon traurige Gedanken, wer mag Streit oder Stress? Und wenn meine Hochzeit und die Geburt meiner Kinder Glück pur waren, so spürte ich ansonsten immer seltener Glück. Ja, Alk, ich höre dich schon rufen: "Aber wir waren doch zusammen glücklich!" Ja, Alk, waren wir, aber das war ja das fatale an unserer Freundschaft.

Früher habe ich traurige Gedanken zu Ende gedacht und vielleicht etwas Positives dabei gelernt. Früher habe ich gestritten um mich dann auch wieder versöhnen zu können. Früher habe ich als Ausgleich zum Stress in meiner Freizeit etwas Schönes gemacht. Doch mit dir zusammen habe ich das verlernt. Es war ja so einfach mit dir glücklich zu sein, ohne etwas dafür zu tun. Saufen statt denken, trinken anstatt zu streiten, Bier statt Freizeit.

Aber das Glück war immer nur geliehen, denn es war nur da, wenn auch du da warst. Probleme, die ich mit dir löste, hätten sich wahrscheinlich von selbst gelöst.

Probleme, die aber mein Handeln erfordert hätten, verschwanden nicht. Und immer wenn du nicht da warst, standen sie da. Die nicht zu Ende gedachten Gedanken, die Streitereien, die nicht beendet waren und der Stress, der mich immer mehr erdrückte. Schlimmer noch, da ich für All diese Sachen tagsüber keine Zeit mehr hatte, lag ich nun auch nachts oft wach und konnte nicht mehr schlafen. Ich brauchte dich immer mehr, Alk, und je öfter ich dich brauchte, umso weniger war ich noch ich selber. Tja, und das habe ich irgendwann einmal gemerkt. Der Ort von dem ich dir schreibe, ist ein Ort, wo man über die Freundschaft zu dir nachdenken kann. Man darf sich Gedanken machen, welche Funktionen du für einen hattest oder hast. Und wie du schon sicher zwischen den Zeilen lesen konntest, habe ich hier eine Chance ohne dich mein Freund zu entscheiden, was ich will. Und ich habe mich dafür entschieden nie mehr mit dir glücklich sein zu wollen, denn das klappt nicht mehr.

Trinken hat für mich demnächst wieder eine normale Funktion, denn mein Körper braucht Flüssigkeit zum Leben. Und mein Geist braucht Freiheit, denn ich will wieder leben.

Und deshalb lieber Alk, werden wir hoffentlich nie wieder vermeintlich schöne Stunden miteinander verbringen. He, Alk, betrachte unsere Freundschaft als beendet und laß mich ab sofort mein Leben leben.

Franz

Geschrieben wurde dieser Brief an Alk im Februar 2003, von einem zu tiefst verzweifelten Menschen, der hier die Chance bekam vor seinem Freund Alk zu kapitulieren. Ich wünsche vielen anderen verzweifelten Menschen, dass auch sie dem Alk die Freundschaft kündigen, um dann ein trockenes Leben führen zu dürfen. Ich weiß, dass viele denen ich diesen Brief vorlesen durfte, weiter mit Alk leben. Ich hoffe aber, dass auch sie irgendwann einmal diese Freundschaft kündigen. Und ich hoffe natürlich auch, dass ich meinen trockenen Weg weiter gehen werde und wieder leben darf.



Mein Weg in die Online-Meetings

Annette

Nach Rückkehr aus meiner stationären Therapie war ich zuerst einmal trocken, aber ziemlich alleine mit meiner Krankheit. Mir fehlte der Austausch mit Gleichgesinnten und das Vertiefen meiner neu erlernten Verhaltensweisen. Ich wollte nur eins - trocken bleiben.

Ich bin zwar zweimal die Woche in mein reales f2f-Meeting gegangen, konnte dort aber monatelang nicht von mir sprechen, saß da, hörte zu und fühlte mich nur einsam.

Ich wohne im ländlichen Raum und weitere Meetings waren für mich von den Entfernungen her nur sehr schwer zu erreichen.

Mit der Zeit fing ich an, kleine Veränderungen in meinem Umfeld umzusetzen, schaffte mir für meine Arbeit einen PC an und setzte dann auch einen Internet-Zugang durch. Ich hatte keine Ahnung, dass es so etwas wie Online-Meetings für Alkoholiker gab, vermutete aber, dass ich irgendwie in Foren oder wo sonst auch immer Menschen mit Alkohol-Problemen finden müsste. Ich war absoluter Neuling mit allem, was Internet betraf und auch Suchmaschinen waren mir nicht bekannt. Durch welchen Zufall ich dann die Online-Meetings fand weiß ich heute gar nicht mehr. Irgend ein Link hatte mich die Seiten von aa-online finden lassen - aber ich weiß noch genau, wie aufgeregt und glücklich ich war, endlich AA im Internet gefunden zu haben.

Ich meldete mich bei AA-Grenzenlos, einem offenen Online-Meeting an und hatte tatsächlich Herzklopfen, als ich nach dem Einschreiben die ersten Mails in meinem Mail-Postkasten vorfand.

Endlich, endlich hatte ich Freunde und Freundinnen von AA gefunden und die Möglichkeit, rund um die Uhr so viel Austausch und Miteinander zu haben, wie ich nur wollte. Ich kann mich noch gut an das Glücksgefühl erinnern, als mich bereits eingeschriebene Freunde begrüßten. Ich habe mich sofort aufgenommen und angenommen gefühlt.

Nach Grenzenlos bin ich zu Namenlos gekommen, ebenfalls ein offe-

nes AA-Meeting.

Seit der Gründung des geschlossenen AA-Meetings AA-Only im Frühjahr 2000 bin ich dort dabei und dieses Meeting ist inzwischen mein "Stamm-Meeting" geworden. In allen Meetings habe ich wunderbare Menschen aus vielen verschiedenen Ländern kennenlernen dürfen; habe unglaublich viel Neues, Toleranz, Miteinander, Offenheit und absolute Ehrlichkeit lernen dürfen. Und das wunderbare Gefühl - ich bin nie allein.

Jederzeit kann ich Hilfe bekommen aber auch versuchen, Hilfe zu geben.

Ich möchte heute meine Online-meetings nicht mehr missen. Mein erster Weg führt mich morgens an mein AA-Mailprogramm und den Tag beschliesse ich mit AA.

Auch während der täglichen Arbeit nehme ich mir immer wieder die Zeit, die Mails der Freunde/innen zu lesen oder auch selbst zu schreiben. Ich lese dort von Allem, was uns Alkoholiker bewegt und belastet in einer Offenheit, die ihresgleichen sucht. Aber es ist auch ein Ort, an dem Freude und Fröhlichkeit seinen Platz hat.

Und uneingeschränktes Miteinander und Füreinander-DA-sein. Das erleichtert und gibt Kraft für das tägliche Leben.

Ich kann jeder Freundin, jedem Freund nur Mut machen, an einem Online-Meeting teilzunehmen. Es hat mir ganz enorm beim Wachsen und Reifen geholfen, hilft mir jeden Tag weiter auf meinem Weg in die Nüchternheit und ist eine wunderbare, äußerst hilfreiche Ergänzung zu meinem wöchentlichen realen Meeting.



Der erste Weg in eine überhaupt mal vernünftige Richtung begann am 19.11.2001, nachdem ich nach „komischen“ Träumen, in denen ich mein Auto kaputt gefahren habe, mit dem Gang in die Garage! Dort fand ich auch mein Fahrzeug, oder zumindest das was davon übrig geblieben ist!

Komisch, war doch ein netter Abend ...aber wie endete er denn bloß???

Der x-te Filmriss, aber immer war doch alles gut gegangen! Nun kam Angst in mir hoch, was war passiert? Hatte ich jemanden verletzt oder gar getötet, Fahrerflucht?

Ich musste endlich etwas tun, nur was? Internet, da wird sich schon etwas finden, wie ich lernen kann die ganze Scheiße etwas zu „lindern“, denn ich wollte ja nicht nie wieder trinken!

Ich meldete mich bei einer Onliner-Gruppe an, wollte Ratschläge und Tipps, die ich auch bekam! „Lass das 1.Glas stehen!“ (häh?)

Da mir der Schreck noch zu tief in den Knochen saß, gelang mir das auch mit Leichtigkeit, ich trank nicht, hatte täglich Kontakt mit Alkoholikerin, das sollte doch reichen!?

Gut, ich las öfter davon, dass ein reales Meeting ein MUSS ist, doch was sollte ich da, das Nichttrinken war doch ganz leicht, was wollte man denn von mir? Und verändern sollte ich mich auch noch, ICH war doch ganz normal, die Anderen hatten doch Fehler. Oder nicht?

Nach 6 Monaten Trinkpause kam ein kleines Problemchen und ich trank bis nichts mehr rein ging! Beschissen fühlte ich mich am nächsten Tag, nicht nur die Übelkeit und die Kopfschmerzen waren das Problem, sonder ich schämte mich für meine Hochnäsigkeit!

Ich „schlich“ am Abend in eine reale Gruppe, wurde unheimlich lieb aufgefangen und merkte direkt den Unterschied zwischen real und online! Die ehrlichen Augen die mich anblickten, die Wärme die ich spüren konnte,- ICH WAR ZU HAUSE!

Von nun an besuchte ich **jede** Woche mein reales Meeting, trug den Kopf wieder ganz weit oben, trank nicht, erzählte aber auch nichts.

Ich plapperte hier und da etwas nach, aber verstanden hatte ich immer noch nicht viel! Ich war neidisch auf alle die trinken durften, achtete nicht mehr auf Speisen mit Alkohol, die machten mir doch nichts aus. Die Warnungen wegen alkoholfreiem Bier und Sekt wollte ich nicht hören, das machte mir doch nichts!

Ja so stark und mehr als überheblich konnte ich doch auch wieder das Meeting schlabbern lassen, wollte es allen zeigen, dass ich die ober-schlaue Le es alleine schafft.

Das hab ich dann auch getan! Am 30.12.2002 landete ich nach einer Irrfahrt auf der Polizeiwache, ups wie bin ich denn hier hin gekommen? Kann ja mal passieren, dass man mit 2,6 Promille mal etwas vergisst!

Diesen Tag jedoch werde ich in meinem Leben nicht mehr vergessen, ENDLICH konnte ich vor dem Alkohol kapitulieren, ich MÖCHTE heute nicht mehr trinken. Dieses „ich darf“ nicht, ist weg!

Seit Januar gehe ich in eine Langzeit-Therapie die mir sehr gut tut, ich merke die Veränderung an mir, sie fühlt sich gut an!

REALES MEETING jeden Donnerstag, das ist meine Lebensversicherung und Fahrkarte in ein glückliches Leben durch AA und meiner höheren Macht.

Mittlerweile bin ich sogar Gruppensprecherin, bin dankbar über das Vertrauen welches man damit in mich gesetzt hat und verstehe sogar was die Freundinnen und Freunde am Tisch meinen, wenn sie davon sprechen, dass es nicht reicht das 1.Glas stehen zu lassen.

Ich lebe in den 12 Schritten und versuche in meinem HEUTE zu leben.

Alles Dinge die ich oft gehört habe. Leider habe ich über 1 Jahr gebraucht um sie für mich annehmen zu können!

Wenn ich heute sage „ich bin Le eine Alkoholikerin“, dann kommt das von Herzen!

Ohne das Online-Meeting hätte ich nie den Weg in eine reale Gruppe gefunden, denn da könnte ja jemand sitzen der mich kennt!? Aber haben wir nicht alle die gleiche Krankheit?

Viele (Um)wege ins reale Meeting

Le

Und, WEN DU HIER SIEHST, WAS DU HIER HÖRST, WENN DU GEHST, BITTE LASS ES HIER!

Und genau so ist es auch!
Danke AA

Impressum

Das **aa-only**Magazin erscheint zur Zeit 4 mal im Jahr.

Es ist ein Zusatzangebot der AA (Anonyme Alkoholiker)-Gruppe aa-only an seine eingeschriebenen Mitglieder.

Ausdrucke/Kopien sind auch auszugsweise nicht gestattet und werden im Falle der Zuwiderhandlung zur Anzeige gebracht. Das gilt auch für die Internet-Version auf der Homepage von aa-only www.online-aa.de



Besonderheiten der Online-Meetings die nicht sein müssen

Hans Jürgen

Wer lange genug bei den Online-Meetings eingeschrieben ist, hat sehr bald gemerkt, dass es nicht immer möglich ist, die ganz normalen Gepflogenheiten im Ablauf eines realen Meetings auch in die Online-Meetings zu übernehmen. Es fängt ja schon damit an, dass jeder die Möglichkeit hat, einfach in ein reales Meeting mit seinem Wunsch "...mit dem Trinken aufzuhören..." zu gehen. Die Online-Meetings dagegen setzen dem erst einmal eine Einschreibeprozedur vor. Was ihnen manchmal ja auch den Vorwurf einbringt, im Prinzip gegen die dritte Tradition zu verstossen. Aber es ist eben auch eine Besonderheit, die durch die Technik der Online-Meetings zwingend vorgegeben ist. Aber gerade deshalb sollte auf der anderen Seite in den Online-Meetings alles vermieden werden, was gegen die Traditionen und das elementare Selbstverständnis von AA verstösst.

Schreibzwang - selbst wenn er sehr elegant umschrieben wird mit Formulierungen wie "...es wird erwartet, dass sich jedes eingeschriebene Mitglied mindestens einmal die Woche im Meeting mit einem Bei-

trug meldet...". Oder die sogenannten Pings, verpackt als "die Gruppe oder das Meeting übersichtlich halten" - in Wirklichkeit aber ein Rausschmiss aus einem AA-Meeting darstellen - zumindest aber eine Mitgliederkontrolle. Selbst wenn ein Wiedereinschreiben jederzeit möglich ist. Das alles sind Dinge, die nun wirklich vermeidbar sind. Besonders, wenn solche Ankündigungen oder Hinweise schon auf der Homepage oder im Begrüssungstext für Neue stehen. Ich ganz persönlich betrachte das dann nicht mehr als AA-Meeting, sondern als eine private Selbsthilfegruppe, die lediglich AA-Gedankengut in Teilen ins Meeting einfliessen lässt. Denn AA zwingt niemanden und AA kontrolliert niemanden.

V.i.S.d.d.P. Hans Jürgen Geissler

Wir sind eine anerkannte Gruppe/anerkanntes Meeting der Anonymen Alkoholiker

Homepage:

www.online-aa.de

Anmeldung zum Meeting:

info.aa-only@online-aa.de

trag meldet...".

Oder die sogenannten Pings, verpackt als "die Gruppe oder das Meeting übersichtlich halten" - in Wirklichkeit aber ein Rausschmiss aus einem AA-Meeting darstellen - zumindest aber eine Mitgliederkontrolle. Selbst wenn ein Wiedereinschreiben jederzeit möglich ist. Das alles sind Dinge, die nun wirklich vermeidbar sind. Besonders, wenn solche Ankündigungen oder Hinweise schon auf der Homepage oder im Begrüssungstext für Neue stehen. Ich ganz persönlich betrachte das dann nicht mehr als AA-Meeting, sondern als eine private Selbsthilfegruppe, die lediglich AA-Gedankengut in Teilen ins Meeting einfliessen lässt. Denn AA zwingt niemanden und AA kontrolliert niemanden.

Aber im Internet finden sich viele Gruppen, die mit einem AA-Touch versuchen, sich eine gewisse Seriösität zu geben. In Wirklichkeit aber andere Zwecke verfolgen - seien es kommerzielle oder auch nur typisch menschliche Eitelkeiten. Beides aber taugt bei AA nicht, denn es betrifft AA sehr schmerzlich als Ganzes - einfach weil wir ungläubwürdig werden.