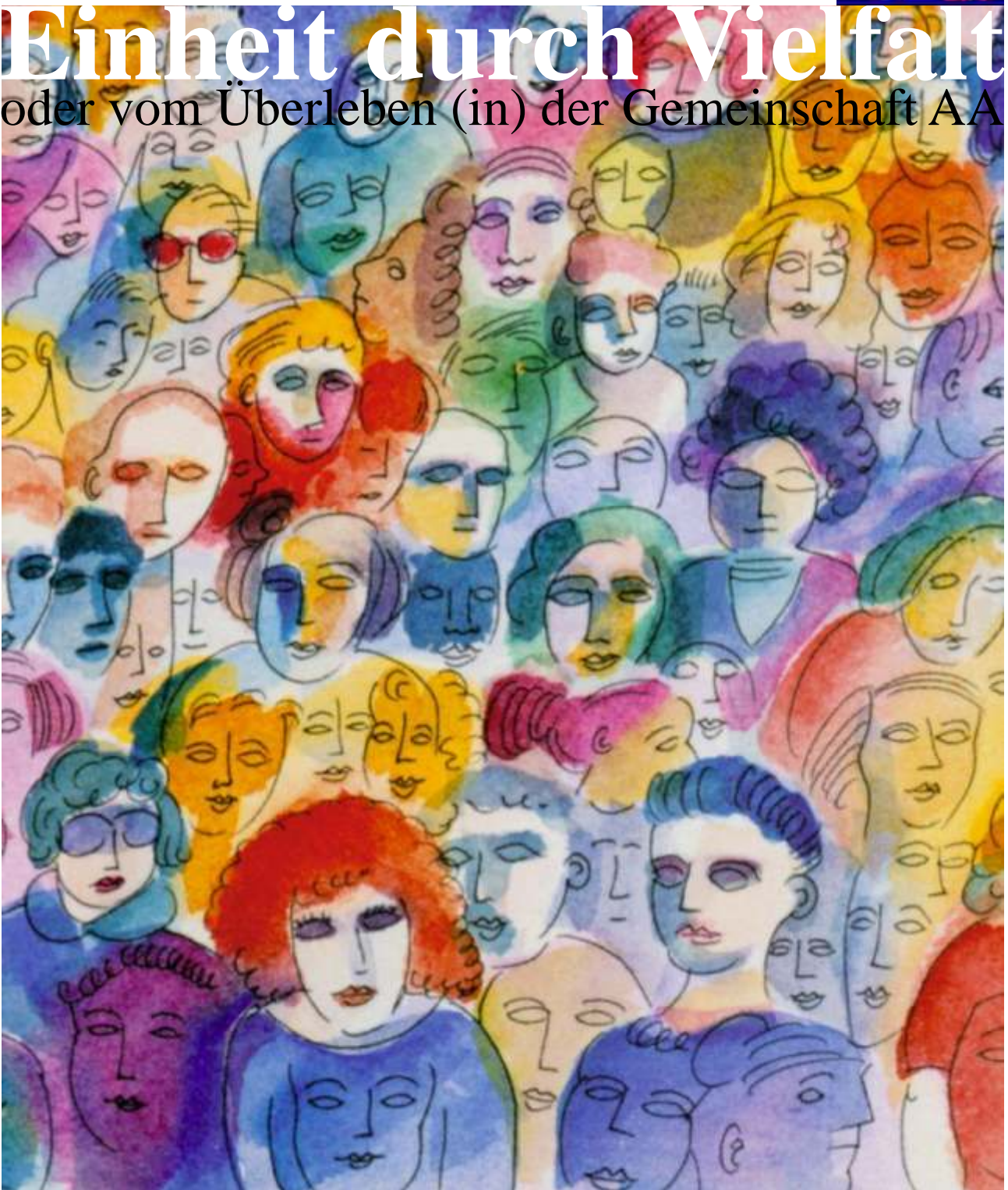


## Einheit durch Vielfalt oder vom Überleben (in) der Gemeinschaft AA



Online-Meetings - Sinn oder  
Unsinn?

Wo ist die Hand?

Einheit durch Vielfalt

Aus dem Meeting aa-only

## Die Präambel der Anonymen Alkoholiker

**A**nonyme 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



**E**s ist unbestritten, dass sich an den Online-Meetings noch heute die Meinungen darüber scheiden, ob es nun vollwertige AA-Gruppen sind oder nicht. Die Online-Meetings verstehen sich als vollwertige AA-Gruppen. Getreu den Worten: **"Schon zwei Alkoholiker, die sich treffen, um mit Hilfe des AA-Programms Nüchternheit anzustreben, können sich als AA-Gruppe bezeichnen, vorausgesetzt sie erhalten sich als Gruppe selbst und nehmen keine Unterstützung von außen an."**

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 vom "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 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.

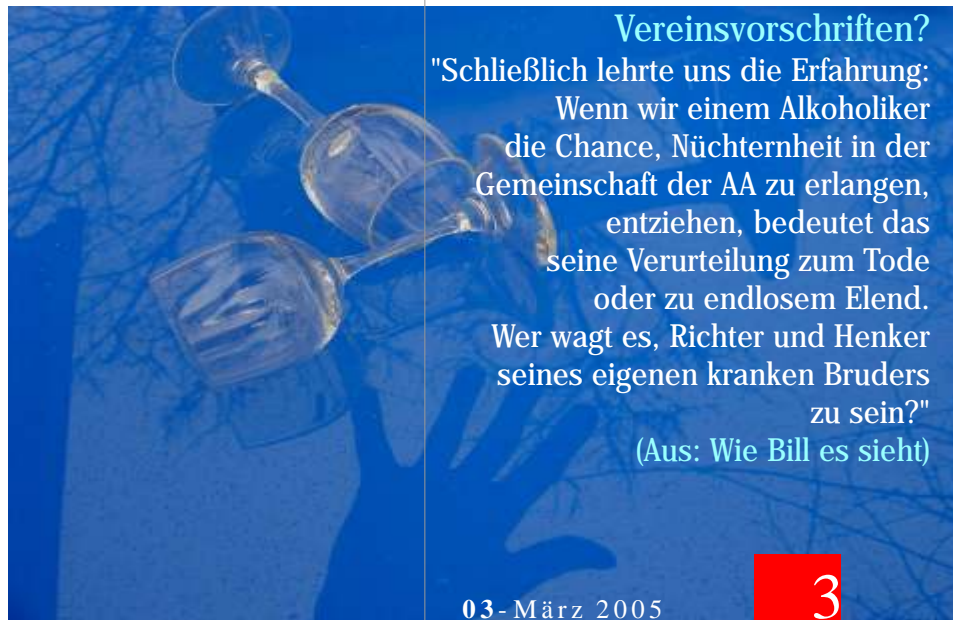
Ausserdem muss auch AA den veränderten Kommunikationsverhalten einer neuen Generation Rechnung tragen. Für viele von uns war das Telefon als erste Kontaktaufnahme ein wichtiges Hilfsmittel. Ein Telefonat mit einem AA führte irgendwann mal ins Meeting.

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.

## Online-Meetings - Sinn oder Unsinn?

von Hans Jürgen



**Vereinsvorschriften?**  
"Schließlich lehrte uns die Erfahrung:  
Wenn wir einem Alkoholiker  
die Chance, Nüchternheit in der  
Gemeinschaft der AA zu erlangen,  
entziehen, bedeutet das  
seine Verurteilung zum Tode  
oder zu endlosem Elend.  
Wer wagt es, Richter und Henker  
seines eigenen kranken Bruders  
zu sein?"  
(Aus: Wie Bill es sieht)

03-März 2005 **3**

Ich bin verantwortlich  
wenn irgend jemand  
irgendwo um Hilfe ruft,  
möchte ich,  
dass die Hand von AA  
ausgestreckt ist,  
denn:

Ich bin verantwortlich.  
(Erklärung  
zum 30jährigen Bestehen der AA  
bei der  
International Convention 1965)

## Wo ist die Hand? von Hans Jürgen

**A**ls ich zum ersten Mal davon hörte, dass es jetzt AA-Meetings im Internet gibt, war ich auch nicht besonders überzeugt davon, dass dies eine sinnvolle Form sein kann.

Trocken geworden an den realen Meetingstischen der AA hielt ich diese Form für die einzig wirkliche Möglichkeit, ein AA-Meeting durchzuführen.

Online, Internet - nein das waren doch nur wieder irgendwelche Versuche, etwas bewährtes mal anders zu machen. Eine Handvoll Modernisierer, denen es doch mehr um Eigenprofilierung gehen konnte als um die wirkliche Stärkung der Gemeinschaft. Spinner, die alles ausprobieren wollen, egal ob es Sinn macht oder nicht.

Und das, obwohl ich von Berufs wegen schon dem Internet positiv gegenüberstehe.

Aber ein AA-Meeting im Internet?

Neugierig wie ich nun mal sein muß, ließ ich mich dann doch in so ein Meeting einschreiben. Ich wollte wissen wie es funktioniert und ich wollte mir die Argumente holen, dass es kein wirkliches AA-Meeting sein kann. Denn nur vom Hörensagen etwas zu beurteilen, dass liegt mir dann doch nicht.

Was ich dann erlebte, konnte mich anders überzeugen, als ich es erwartet hatte. Die Online-Meetings funktionierten doch tatsächlich wie die realen Meetings, die für mich das Mass aller Dinge waren und auch heute noch sind.

Sie hatten sogar einen großen Vorteil: Ich konnte jederzeit und rund um die Uhr an ihnen teilnehmen. Ein Fakt, der mir einmal in einer sehr gefährlichen Situation für mich das Trocken bleiben sehr erleichtert hat.

Und ich lernte weit entfernte neue AA-Freunde kennen und damit auch neue Sichtweisen und Erfahrungen, die ich sonst so ohne weiteres nie hätte machen können.

Für mich wurden die Online-Meetings plötzlich eine Ergänzung meines gesamten Lebens, die ich heute nicht mehr missen möchte. Vielleicht kann man es auch **"Erweiterung des eigenen Hori-**

**zontes"** nennen. Oder eine virtuelle Reise durch die Meetings im deutschsprachigen Raum, die ich mir als Alkoholiker real nie leisten könnte. Und doch so gerne unternehmen würde. Im Internet geht das und die Mehrzahl der Freundinnen und Freunde, die ich dabei treffe, sind "eingefleischte AA mit mindestens einer realen "Stammgruppe" im Hintergrund.

Im Laufe der Jahre in den Online-Meetings haben sich dann auch noch ganz andere Gesichtspunkte ergeben. Ich habe lernen müssen, dass immer mehr Menschen mit einem Alkoholproblem Hilfe im Internet suchen. Das immer mehr Menschen - dem Trend der Alcopops zum Trotz - sehr viel früher erkennen, dass sie ein Alkoholproblem haben. Das Wort von dem "ganz nach unten müssen" hat nur noch bedingt seine Richtigkeit.

Viele suchen die Hand von AA schon viel früher und sie suchen sie dort, wo heute die Mehrzahl der Menschen seine Informationen sucht - im Internet.

Aber auch, weil jemand, der noch die Krawatte am Hals und das Aktenköfferchen in der Hand hat, sich schwerer tut, in ein reales Meeting zu gehen, als jemand, der nur noch die Parkbank als Schlafstätte hat, werden die Online-Meetings immer mehr zum ersten Kontakt mit AA und seinem Programm. Vielleicht auch, weil es die AA versäumt haben, sich so darzustellen, wie sie wirklich sind: Aufgeschlossen, weltoffen und multikulturell und nicht eine verklemmte, in sich geschlossene sektenähnliche Gemeinschaft.

**"Ich bin verantwortlich wenn irgend jemand irgendwo um Hilfe ruft, möchte ich, dass die Hand von AA ausgestreckt ist, denn: Ich bin verantwortlich."**

Nur - die Hand von AA muß auch gefunden werden, egal ob ich schon so weit bin, dass ich mir in die Hose pinkele oder noch geschneigelt und geputzt durch mein vom Alkohol bestimmtes Leben laufe.

Die Hand von AA darf sich nicht auf eine bestimmte Form von Meeting beschränken, denn sonst fehlen dieser Hand wichtige Finger zum einhaken.

Die Hand von AA darf nicht nur ein Schild zeigen, wo es zum nächsten Meeting gehen könnte, die Hand von AA muß zupacken können.

Die Erfahrung aus "meinem" Online-Stammeeting sagt mir heute: Nahezu jeder Neue, der zu uns findet und die erste Meetingserfahrung durchsteht - also wiederkommt - geht bald auch in ein reales Meeting. Weil er bei den Onlinern kennengelernt hat, wie AA ist und funktioniert.

**Und ich sage es auch mal kaufmännisch: Wenn nur ein Alkoholiker durch die Online-Meetings überlebt weil er trocken wurde, dann hat sich die AA-Online-Hand bereits amortisiert.**

**E**s gab mal eine Zeit, da war unser tägliches Leben sehr viel übersichtlicher - aber auch ärmer.

VW baute nur den Käfer, einen Mercedes konnte sich kaum jemand leisten, der Staat gab die Richtlinien des Zusammenlebens vor und das Telefon war erstens ein Monopol und es konnte sich zweitens auch noch nicht jeder leisten - oder es gab nicht überall die notwendigen Leitungen.

In der Rückschau werden diese Zeiten dann immer als "die gute alte Zeit" verklärt, ohne das es wirklich eine **gute** Zeit im Sinne von "heute ist alles schlechter" war.

Es war eine andere Zeit und wir sind heute die Erwachsenen, vor denen uns unsere Eltern immer gewarnt haben. Selbstbewusster und nicht mehr Obrigkeitshörig. Kritischer und weniger angepasst. Bereit zur Eigeninitiative und nicht mehr bereit, jede Regel ungeprüft zu akzeptieren und zu übernehmen.

Freier eben und wir haben gelernt, dabei mit den Vorteilen, aber auch den Nachteilen dieser Freiheiten zu leben.

Niemand wünscht sich wirklich die Zeiten zurück, wo es nur zwei Pole gab: VW Käfer fürs breite Volk und Mercedes nur für eine Geldelite.

Und AA? Tut so, als würden wir immer noch von unserem Denken her in den 50iger Jahren verharren.

Nein, nicht die Menschen in den Meetings. Die sind so stinknormal, dass sie die heutige Zeit meistern können, weil sie in dieser Zeit leben. Nein ich meine die, die immer noch den **guten** alten Zeiten nachtrauern und es nicht schaffen, sich aus einem Korsettdenken zu befreien. Alles muss fixiert sein auf eine ganz bestimmte Form von Kommunikation, die ohne Anregungen und Kontakt von auch mal ganz weit aussen geschaffen wird.

Keine Veränderungen aus der Angst heraus, etwas falsch machen zu können. Dabei lernen wir doch in den Meetings, dass wir aus unseren Fehlern lernen. Das wir trocken werden, weil das AA-Regal im Meeting so viele verschiedene Erfahrungen für uns bereit hält.

Ein Programm zwar, das in vielen Jahren so geschliffen wurde, dass es heute rund ist. Aber das viele verschiedenartige Erfahrungen brauchte, um bis zur Perfektion geschliffen

zu werden.

Wären immer alle nur einer Meinung gewesen, hätte es diese vielen Erfahrungen nie gegeben, die sich heute in unserem Programm widerspiegeln.

Wären die ersten AA-Generationen darauf aus gewesen, alles zu konservieren und auf dem Erreichten zu bestehen, gäbe es heute weder die 12 Schritte noch die 12 Traditionen. Sie sind doch nichts weiter als die leicht verständliche Kurzfassung der Erfahrungen von Generationen von Alkoholikern.

Es gilt heute, dieses Bewährte zu bewahren, aber auch ständig zu hinterfragen, ob es immer noch als Bewährtes angesehen werden kann. Denn sonst erstarrt es eines Tages in Dogmatismus.

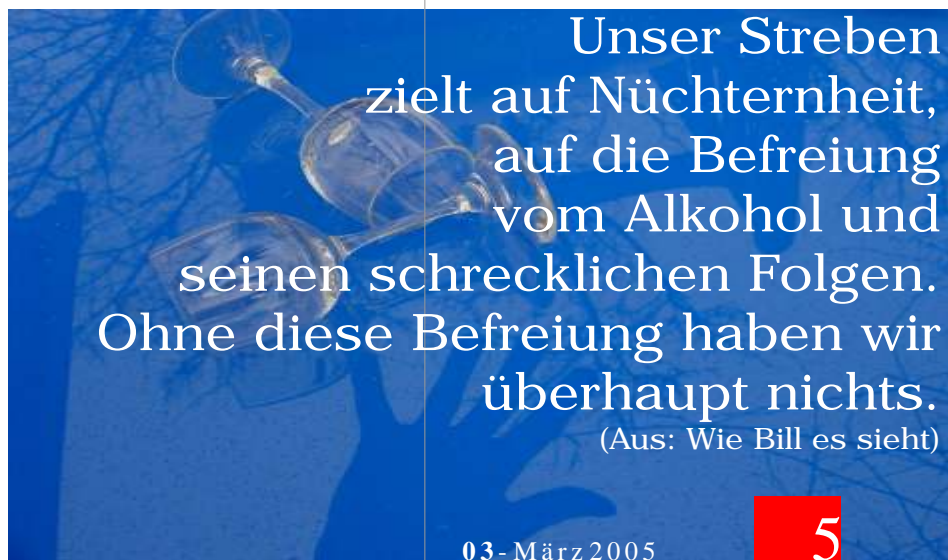
Die Frage nach der Präsentation von AA in der Öffentlichkeit ist bereits in diesem Dogmatismus erstarrt. Das wage ich einfach mal so zu sehen. Denn in dem Augenblick, wo ich sage "**Wir haben doch.... also warum sollen wir....**" ist der Weg zu diesem Dogmatismus vollzogen. Verzichte ich auf die Einheit der Gemeinschaft durch ihre Vielfalt.

Eine Gemeinschaft, die Entscheidungen per Abstimmung in kleinem Kreis trifft, ist auf dem Weg in einen elitären Zirkel. Auf dem Weg zum Mercedes - und dem Rest bleibt der VW Käfer.

Selbst Parlamente und Politiker setzen eine breite Entscheidungsfindung ein, bevor sie ihr Votum abgeben. Oder sie scheitern auf lange Sicht.

## Einheit durch Vielfalt

von Hans Jürgen



Unser Streben  
zielt auf Nüchternheit,  
auf die Befreiung  
vom Alkohol und  
seinen schrecklichen Folgen.  
Ohne diese Befreiung haben wir  
überhaupt nichts.  
(Aus: Wie Bill es sieht)

03 - März 2005 **5**



## Impressum

**D**as aa-onlyMagazin erscheint zur Zeit 1 mal im Jahr.  
Es ist ein Zusatzangebot der AA (Anonyme Alkoholiker)-Gruppe aa-only an seine eingeschriebenen Mitglieder.

Alle Artikel geben die Meinung des jeweiligen Verfassers da und sind nicht Meinung der Gruppe.

Es wird nur an eingeschriebene Freundinnen und Freunde der AA-Online-Gruppe aa-only verteilt.

Homepage:  
[www.online-aa.de](http://www.online-aa.de)

Anmeldung zum Meeting:  
[info.aa-only@online-aa.de](mailto:info.aa-only@online-aa.de)

## Aus dem Meeting aa-only Impressionen vom Apfelbaum-Meeting 2004 von aa-only



2 Onlies "ehrenhalber"

