



Inhalt | Über die Online-Meetings

<u>Impressum</u>		2	Impressum und sonstige Anschriften
<u>Editorial</u>		3	Vision von der helfenden Hand
<u>Dokumentation</u>		4	Die AA-Online-Meetings im Spiegel der (Vor)Urteile
		6	Der Tag der Befreiung
		7	Geschichtliche Entwicklung der Online-Meetings
		8	Stand der Öffentlichkeitsarbeit
		9	Ich durfte überleben
<u>Bericht</u>		10	Sprache der verzweifelten Herzen
		11	Briefe aus den Online-Meetings
		14	Ein "Neuer" - mit 25 Jahren Trockenheit
<u>Information</u>		15	Alle Adressen der Online-Meetings
<u>Aktuell</u>		16	Für die GDK
<u>Zu guter Letzt</u>		18	Danke
<u>Gefühle</u>		19	Gruppenbewusstsein entsteht - es kann nicht verordnet werden
		19	Ein Online-Meeting wird gegründet

Impressum | Das aa-onlyMagazin erscheint zur Zeit einmal im Jahr.
 Es ist ein Angebot der AA-Gruppe aa-only an seine eingeschriebenen Mitglieder.
 Herausgeber ist das Redaktionsteam von aa-only (redaktion@hj-g.de)
 V.i.S.d.P.
 Hans Jürgen (hjg@hj-g.de)

Auflage 200 Stück

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

Bisher erschienene Ausgaben |



Anschriften | Homepage des Meetings:
www.online-aa.de
 Anmeldung zum Meeting:
info.aa-only@online-aa.de

Homepage der Anonymen Alkoholiker im deutschsprachigen Raum:
www.anonyme-alkoholiker.de



Wie die Amerikaner
 Öffentlichkeitsarbeit für die Anonymen
http://www.aa.org/default/en_main.cfm?mainid=9

Die Vision von der helfenden Hand

Text | Hans Jürgen

Es 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 aber 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."

Von daher spielt die Meinung anderer über die Online-Meetings nur eine untergeordnete Rolle.

Alle Online-Gruppen machen Meeting nach den 12 Schritten und Traditionen, erhalten sich selbst und führen den überlaufenden Hut konsequenter an AA ab als manche reale Gruppe, sehen sich nicht als Ersatz sondern als Ergänzung zu den realen Meetings und haben den Vorteil, dass sie einerseits eine niedrigere Hemmschwelle haben um zu AA "zu gehen" und das sie es andererseits schaffen, Neue zu animieren, die realen Meetings zu besuchen. Einfach schon dadurch, dass sie ihnen "zeigen", wie AA funktioniert. Was also ist es, das die Meinungen über diese Meetingsform teilweise so kontrovers ausfallen lässt?

In erster Linie natürlich Unwissenheit. Je heftiger die negativen Urteile ausfallen, um so sicherer weiß ich, dass sie ohne Kenntnisse über ein Online-Meeting gefällt wurden.

Vielfach aber sicher auch die nachvollziehbare 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.

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 weiß aus eigener Erfahrung, dass dies alles so nicht zutrifft. Diejenigen unter uns, die in die realen Meetings gehen - und das ist die grosse Mehrheit aller Onliner -, 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 - und ich wiederhole es -, ist der Aspekt der reduzierten Schwellenangst. Und 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. Und die Neuen aus den Online-Meetings finden über kurz oder lang in die realen Meetings.

Es bleiben unterm Strich also keine wirklichen Argumente gegen die Online-Meetings übrig.



Sehr oft kommt es gar in den Online-Meetings zu konkreten Angeboten, einen Neuen in das "eigene" reale Meeting mitzunehmen.

Ich weiß, dass allen Online-Meetings eine große Vision zugrunde liegt:

Die helfende Hand der Anonymen Alkoholiker überall auszustrecken, damit sie von jedem auch überall wirklich gefunden werden kann.

Das aber bedingt, dass AA auch im Internet breit gestreut ist und nicht auf einen einzigen Punkt konzentriert wird.

Wie es bei den realen Meetings ja auch der Fall ist - denn auch dort wird diese Information nicht auf einen einzigen Punkt konzentriert.

Wir wollen "Kontaktstellen" der AA in das Internet tragen. Dort, wo heute nach Hilfe gesucht wird. Und wir bieten dort diese Hilfe, diesen ersten Kontakt an. Mit mehr als nur einem Kontakttelefon, nämlich gleich mit ganzen, vollwertigen AA-Gruppen und funktionierenden AA-Meetings. □



Die Online-Meetings im Spiegel der (Vor-)Urteile

Text | Einleitung Hans Jürgen

Dies sind einige Ausschnitte aus Mails und persönlichen Berichten, in denen Freundinnen und Freunde erzählen, wie ihr erstes reales Meeting war oder was sie erlebten, als sie sagten, schon AA-Online-Erfahrung zu haben - nachdem sie eingesehen hatten, wie wichtig reale Meetings sind und das Online-Meetings nur eine wertvolle Ergänzung dazu sind.

Text | aus einer Mail von Astrid

Ich komme in einen halbdunklen, holzgetäfelten Raum, in dem sich 8 Freunde in Sesseln und Sofas rumlummeln und stehe ein bisschen blöd in der Gegend rum. "Bist Du neu hier?" Ja ich werde zum mitlummeln aufgefordert.

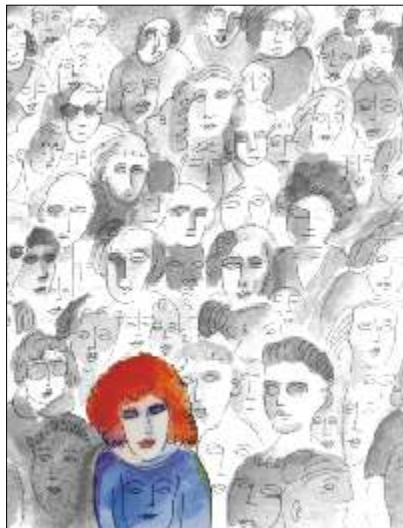
Dann fängt es mit der Präambel an und zwei Freunde erzählen ihre Geschichte und geben gleichzeitig viele AA-Hinweise auf Literatur und Grundsätze usw.

Ich melde mich auch und erzähle erstmal, dass ich AA-Erfahrungen habe, die Literatur kenne und mich auch sehr damit beschäftigt habe, nur die Umsetzung - na ihr wißt ja bei mir. Und ich erzähle, dass ich Onliner bin und mich das auch hergebracht hat. Die nächsten drei Beiträge zerpflücken das Online so ziemlich bis zu "mit PC beschäftige ich mich nicht, ich brauche reale Menschen". Ich bin wortlos, kann damit nichts anfangen.

Ich werde unruhig und denke mir: "Ok, haut mir ruhig einen rein mit euren 100 Jahren Trockenheit". Es geht nur so für mich, ich liebe meine Onliner und ich brauche sie auch und ich will sie auch haben und behalten. Dann kommen meine Gedanken von Gelassenheit und LASS SIE DOCH, jeder darf seine Meinung haben und äußern. Ich lehne mich mal zurück und laß es kommen.

Am Schluß darf ich als Neuling die letzten Worte sagen. Und ich sage es: "Ja ich habe mich angegriffen gefühlt, eine Weile - aber ich habe inzwischen auch was dazugelernt." Ich lasse alles was gesagt wird so stehen. Ich nehme mir den Teil, den ich gebrauchen kann und lasse den Rest stehen.

Schöne Erfahrung - und ich gehe Mittwoch wieder hin.....



Text | Claus Dieter

Seit Jahren ist es von mir eine Angewohnheit, Meetings auch an meinem Urlaubsort zu besuchen - sofern ich im deutschsprachigen Raum unterwegs bin.

Dabei hatte ich vor Jahren ein sehr beeindruckendes Erlebnis.

Ich kam in ein Meeting in einer Gegend, wo sich die Freunde viel Mühe machten, das Meeting so zu gestalten, dass auch ich - nur dem Hochdeutschen mächtig - folgen konnte.

Als also etwas "exotischer" Gast gab man mir viel Raum zum erzählen. Und so berichtete ich unter anderem auch von "meinem" Online-Meeting. Die meisten Blicke wurden daraufhin skeptisch, man konnte diese Skepsis nahezu fühlen.

Aber am Ende nahm mich im Nachmeeting ein AA-Freund in den Arm und meinte: "Schön das AA jetzt auch Meetings im Internet hat. Wir sollten immer dort sein, wo noch leidende Alkoholiker Hilfe suchen." Der Freund war schon über 80 Jahre alt - körperlich. Aber im Herzen und im Denken noch ein ganz Junger.

Schön wenn man solche Erlebnisse haben darf.

Text | aus einer Mail von Cordula

Bei meinem ersten Meeting wurde ich gefragt, wie ich zu AA gefunden habe...

Ich habe dann erzählt, dass ich im AA-Online-Meeting gelesen habe, wie wichtig es ist, reale Meetings zu besuchen und ich deshalb jetzt hier wäre. In der Gruppe war eine gewissen Skepsis spürbar, Staunen... "Ahja, haben wir gehört davon... tatsächlich, im Internet sagen die sowas...?"

Für mich steht fest, dass ich ohne das Online-Meeting, das langsame Heranführen an die ganze Problematik, an das Ausmaß meiner Trinkerei durch eigenes Erzählen und Lesen eurer Beiträge, niemals diesen Schritt ins reale Meeting gewagt hätte.

Erstmal war es für mich schon ein großer Schritt, zu AA-Online zu "kommen"... die unbeschreibliche Angst vor diesem Wort "Alkoholikerin" war sehr groß.

Ich lernte diese Angst zu verstehen, las, dass es anderen auch so ging, dass es sehr wohl Hilfe/n gibt und das ich deswegen trotzdem noch oder besser, grade erst "ich" sein/werden kann. Mir wird langsam klar, wie sehr ich durch den Alkohol mir selbst geschadet habe, grade ich, die ich immer dachte, wie toll ich bin, wie unkonventionell.... Dabei war ich nur süchtig.....

Die Onlies fand ich beim Googlen, ich hab "Alkohol-Depression" bzw. "Anonyme Alkoholiker" eingegeben.... nachdem mir Leute aus meinem Umfeld nahelegten, doch wieder mal was zu trinken... ich wurde unsicher... Nach 9 Monaten Trockensein hatte ich gespürt, dass meine Überzeugung, meine Bereitschaft zu diesem für mich formulierten "Ich darf nie mehr trinken...", nachzulassen begann.

Ich habe Halt gesucht und diesen erstmal im Online-Meeting gefunden, wo ich sehr herzlich aufgenommen wurde und immer viel zurückgekommen ist, wenn ich meine Zweifel oder Probleme geschildert habe...

Und immer wieder las ich dort, wie schön es ist, diese f2f-Meetings zu besuchen, dass es eine Gemeinschaft ist,... man Freunde/innen findet, die alle den einen Wunsch haben, für HEUTE das erste Glas stehen zu lassen.

Und dass es ohne diese realen Meetings auf Dauer nicht zu schaffen ist.

Das hat mir eingeleuchtet... das kann man schaffen... aber eben nicht alleine und nur am PC, das wurde mir immer klarer. Dann kam die Neugier und die Hoffnung auf "reale" Unterstützung bei mir dazu.

Ich hatte aber immer noch viele Ängste (kennt mich jemand...? kenne ich jemand...? wie geht ´s mir nachher...? was sind das für Leute...? usw.).

Ich bekam von den Onlies lieben, geduldigen Zuspruch... aber auch ganz klare Worte zu lesen.

Dann wurde mir bewusst, dass es nur ein Mausklick ist, aus dem Online-Meeting auszusteigen und zu beschließen, dass ich dieses Problem gar nicht habe.... Mir wurde auch klar, dass die Entscheidung nur bei mir liegt, ob ich trinke oder nicht, ob ich den Weg in die Realität weitergehe oder eben mich selber wieder anlüge, betäube und mein Leben wegschmeiße...

Durch die 2 Monate virtuelle gegenseitige Unterstützung von AA-Online, den vielen positiven Schilderungen von realen Meetings, habe ich vor zwei Wochen den Sprung ins "kalte Wasser" gewagt. Und ich bin dankbar und froh, dass es die (((Onlies))) gibt, weil ich sonst niemals zu den AA vor Ort gefunden hätte. Die Menschen dort, das Zusammensein, die Gespräche - all das tut mir so gut, ich bin einfach nur dankbar, dass ich auf diesen Weg "gebracht" wurde.... ich denke mal - von einer Höheren Macht... und - mit einem hilfreichen Werkzeug - meinem Computer..., der mir durch AA-Online den Einstieg zu AA überhaupt erst möglich gemacht hat.

Wie ´s mit mir weitergeht, weiß ich heute nicht. Ich bin auf keinen Fall "über ´n Berg...", jetzt verstehe ich, dass das auch nie der Fall sein wird, aber das Verdrängen keine Lösung ist, sondern nur das ständige Auseinandersetzen, die Wachsamkeit, Tag für Tag.... Ich weiß nur eins - und daran halte ich mich fest - ich freue mich auf das nächste f2f-Meeting, weil ich alleine mit diesem Problem nicht fertig werde. Und ich lasse für HEUTE das erste Glas stehen.

Cordula - ich bin eine Alkoholikerin



Der Tag der Befreiung

Text | Karin

Meine Gefühle.....

In meiner nassen Zeit wusste ich genau, es stimmt was nicht. Ich wusste genau, Du musst was tun..... Dieses Gefühl der Hoffnungslosigkeit. Dann habe ich auch mal nachgesehen, in der Zeitung, wer sich wann wo trifft, egal ob AA oder andere wie Kreuzbund, Guttempler oder so.... Caritas.... Aber dann raff Dich doch auch erst mal auf!

Über Tage ging es mir ja gut. Immer etwas weggeschaltet aber noch funktionierend, viele Termine, Ablenkung durch Kinder, Zeiten die nicht passten.... Gute Vorsätze, hat aber nichts genützt.... Morgen, morgen, morgen.....

Ich bin alleinstehend, habe 3 Kinder. Meine Eltern leben nicht mehr, meine Geschwister sind im Ausland oder im hohen Norden.... noch ein Grund zum Trinken ;-)

Und dann saß ich wieder hier, nachts um 2 oder 3 Uhr, meinen Wein in der Hand, die Kinder im Bett, wissend, wie siehst du morgen früh wieder aus.... (klar bin ich immer aufgestanden - habe meine Pflicht erfüllt - egal wie), dann der Gedanke, wieder trinken zu "dürfen" wenn die Kids in der Schule sind, einkaufen, Essen vorbereiten und dann etwas schlafen.

Nachmittags musste ich dann ja nüchtern sein und alle Termine ablaufen und auf den Feierabend warten, der immer später wurde, da die Kinder ja auch älter wurden....
Feierabend = Bier oder Wein zur Belohnung.

Ich war so verzweifelt in jener Nacht. Ich saß da mit meinem Wein und dachte, das kann es doch nicht sein. Wer kann mich denn verstehen? Wer kennt denn diese Gefühle? Wer nimmt mich jetzt in den Arm, ohne mir Vorwürfe zu machen. Wer hilft mir, mich zu ändern, statt mich zu verurteilen (Rabenmutter). Wie soll das weitergehen? Wann fährst Du das erste mal Auto, obwohl Du getrunken hast?

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)'

Meine Kinder hatten mich mittlerweile abends auf meinen "Mundgeruch" angesprochen.

Oh Gott war mir das peinlich!
Schließlich erlaubte ich mir ja mittlerweile nach dem täglichen Abendritual, wenn die Kinder dann abschließend noch im Bett ein Buch lasen, schon etwas zu trinken.
Dann gab es eben einen Gute-Nacht-Kuss mit Fahne.....

Ich habe dann so verzweifelt auf diese Mail-schreiben-Möglichkeit der AA-Site geklickt und dachte mir aber, da kommt eh nix oder aber so eine Ratgebermail mit Attachment. Gehen sie über Los, gehen Sie direkt.....

Aber nein, das was kam, das ward Ihr. Ich war völlig überrascht und es war ein so große Hilfe. Als ich schon im ersten Betreff las "neue Freundin Karin" und nicht "neuer Alki an Bord", da dachte ich, das ist es! Und dann mein kalter Entzug, hier mit Eurer Hilfe. Eure Kritik, die anfangs weh tat, aber sein musste! Barbaras Anruf, als meine Freundin und ihr Sohn in Phuket durch den Tsunami starben und ich die Hand nach dem ersten Glas schon ausgestreckt hatte (Weihnachten und Tsunami, das passte!).
Da habe ich meine Verzweiflung und Tränen hier ins Meeting geschrieben, ich bin rumgerant wie der Tiger im Käfig, habe eine Kerze angezündet und nur noch an "Zumachen" und Trinken gedacht.
Nochmals Danke (((Barbara)))

Hier ist (fast) immer jemand da, auch wenn gerade kein f2f-Meeting ist, oder aber ich nicht kann. Ich schaffe es auch heute nur selten, in ein Meeting zu gehen, da 3 Kids einen wahnsinnigen Terminkalender bedeuten. Auch wird hier leider nicht sehr viel geboten

und die Meetings finden immer nur zur selben Uhrzeit statt, die für mich noch sehr ungünstig ist.

Ich bin mir sicher, dass mit zunehmenden Alter und Selbständigkeit meiner Kinder das reale Meeting mehr Raum in meinem Leben einnehmen wird. Bis dahin ist dieses Online-Meeting meine Rettung - meine Befreiung.

Ich glaube auch, dass dieses Meeting immer realer wird, je länger man schreibt und sich darüber hinaus auch bei AA-Treffen kennen lernt. Dann hat die Mailnummer auch ein Gesicht.

Anmerkung:

2005 sind in einem einzigen Online-Meeting alle nassen Freundinnen und Freunde, die "dabeigeblichen" sind, in diesem Online-Meeting auch trocken geworden.

Und 2/3 von ihnen besuchen mittlerweile regelmäßig die realen Meetings der Anonymen Alkoholiker.



Geschichtliche Entwicklung der Online-Meetings

Text | von der ehemaligen HP aa-online

Juni 1995 - während des AA-Weltmeetings in San Diego, Californien, findet ein Meeting mit dem Titel "AA and InterNetworking" statt. Desweiteren haben amerikanische AA-Gruppen, die schon mit Meetings im Internet vertreten waren, während des ganzen Convention die "Cyber Lounge" betrieben, wo sich interessierte AA-Freunde praktisch informieren konnten. Einige deutsche AA-Freunde waren dort und von der Idee, sowas auch für den deutschsprachigen Raum einzurichten so angetan, dass sie - unabhängig voneinander - mehrere Monate darüber nachdachten wie sich sowas realisieren ließe.

19. Dezember 1995 - die Geburtsstunde des ersten (damals noch namenlosen) deutschsprachigen AA-Meetings im Internet. Einige AA-Freunde nahmen auf einem "privaten" Server den Betrieb der AA-Mailingliste auf. Kurz darauf stellte ein Mitglied des Internet-Meetings die AA-Internetaktivitäten auf seiner privaten Homepage im WWW vor, über die im Laufe der Zeit sehr viele Freunde zum Meeting gefunden haben.

Frühjahr 1996 - das Meeting ist auf ca. 35 Personen angewachsen die beschließen, ihre Aktivitäten während des deutschsprachigen Ländertreffens in Bremen vorzustellen. Dazu wurde ein kleiner Informationsstand im Eingangsbereich errichtet. Das Interesse war groß so, dass in den Wochen nach dem Ländertreffen das Meeting schnell auf mehr als 50 Personen anwuchs. Ein deutschsprachiger Freund aus Brasilien stellte das Meeting mit seinem Wunsch um Aufnahme zum erstenmal vor die Frage, ob auch AI-Anons zugelassen werden sollen. Die Frage wurde mit "ja" beantwortet und fortan wurde das Meeting als offenes Meeting fortgeführt. Auch wurden mittlerweile die beiden ersten Repräsentanten für das Meeting gewählt, welche die Gruppe im IOAA (Online Intergruppe von AA) weltweit vertreten sollten.

Sommer - Herbst 1996 - nach amerikanischem Vorbild gab sich das Meeting einen Namen. Der Vorschlag einer AA-Freundin das Meeting "Grenzenlos" zu nennen fand grossen Anklang. Mittlerweile hat sich die Gruppe entschlossen ebenfalls einen

Gruppensprecher zu wählen, der die Gruppe nach innen vertreten sowie die Kontakte zu den deutschsprachigen AA-Organisationen pflegen sollte. Es stossen weitere AI-Anons und auch Alateens zur Gruppe.

Herbst - Winter 1996 - eine 2. AA-Gruppe im Internet entsteht und tauft sich auf den Namen AA2AA (AA to AA). Die Gruppe beschließt, als geschlossenes Meeting ausschließlich AA's aufzunehmen. Auch diese Gruppe wächst in den Folgewochen recht schnell an Mitgliedern.

Frühjahr 1997 - Grenzenlos ist mittlerweile auf über 70 Personen angewachsen. Beide Gruppen (Grenzenlos und AA2AA) stellen ihre Aktivitäten während des deutschsprachigen Ländertreffens in Nürnberg vor. Während der ganzen Zeit stehen Vertreter beider Gruppen im Pressezentrum Rede und Antwort. Am Samstag von 12.00 bis 14.00 Uhr findet das erste offizielle Internet-AA-Meeting während des Ländertreffens statt. Viele Freunde die sich bereits seit Monaten aus dem Internet-Meeting kennen, sehen sich zum ersten mal in ihrem Leben.

Ergreifende Augenblicke. Während des Abschlußmeetings geben Alateens öffentlich bekannt, daß soeben das erste Alateen-Meeting im Internet gegründet wurde, welches einige Wochen später auf den Namen "Together" getauft wird.

Gründung von aa-only

April 2000 - in diesem Monat wird die AA-Online-Gruppe aa-only gegründet und hat bereits Ende des Jahres weit über 50 Mitglieder.

Ende 2003 - die AA-Online-Gruppe aa-only ist auf fast 150 Mitglieder angewachsen und damit eine der größten deutschsprachigen Internet-Meetings. Gut 100 der eingeschriebenen Freundinnen und Freunde haben über aa-only überhaupt erstmalig Kontakt mit der Gemeinschaft der Anonymen Alkoholiker und damit einen Weg aus der Sucht gefunden. □

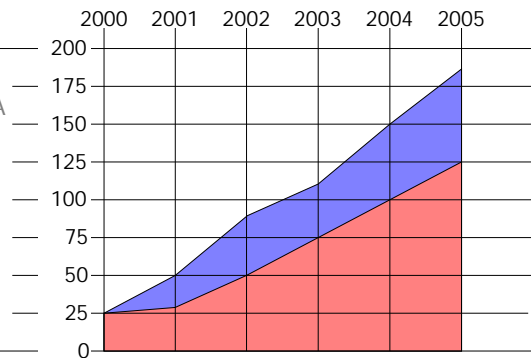
Die Entwicklung des Meetings aa-only

Text | Hans Jürgen

Mitgliederentwicklung

■ Total
■ davon Erstkontakt mit AA

Gründungsjahr des Meetings April 2000



Der Name aa-only steht nicht - wie oft angenommen - für einen Exklusivanspruch, sondern bedeutet, dass es sich hier um ein geschlossenes Meeting handelt. Als nur für Alkoholiker - aa-only eben. Das ergab sich aus der Notwendigkeit, sich von den vielen Neugründungen von Online-Meetings in den Folgejahren abzugrenzen, da diese überwiegend als offene Meetings installiert wurden. □

Stand der Öffentlichkeitsarbeit

Text | Redaktionsteam aa-only

Zur Zeit konzentriert sich die Öffentlichkeitsarbeit des Meetings aa-only auf die interne Kommunikation.

Wir sind bemüht, durch Artikel in unserer gemeinsamen Zeitschrift "DAS DACH" über die Online-Meetings zu schreiben, um Vorurteile durch "Nicht-kennen der Online-Meetings" abzubauen. An dieser Stelle möchten wir uns auch bei dem Redaktionsteam "DAS DACH" bedanken, dass sie uns dabei durch die Veröffentlichung der Beiträge so gut unterstützen.

Ansonsten aber konzentriert sich unsere Öffentlichkeitsarbeit auf das Internet und mit dem Internet. In der Planungsphase sind drei grosse Vorhaben.

1. Datenbank zum Erfahrungsaustausch bei Projekten der Öffentlichkeitsarbeit einzelner Gruppen/Meetings der AA

Hierbei handelt es sich um ein Angebot an alle Gruppen die schon verschiedene Projekte Öffentlichkeitsarbeit realisiert haben, ihre Erfahrungen in dieser Datenbank zu hinterlegen, damit andere Gruppen, die ähnliche Dinge planen, auf diese Erfahrungen zurückgreifen können und bei Bedarf auch Hilfestellung durch direkten Kontakt erhalten.

Mehr unter www.aa-only.de/diehilfendehand.htm

2. Öffentlichkeitsarbeit bei Jugendlichen über Alkoholismus

Hier sind wir noch in der Diskussionsphase.

3. Internet-Seite über die Krankheit Alkoholismus zur Einbindung für Suchthilfe-Seiten bei Intranet-Systemen von Firmen und öffentlichen Institutionen

Diese Site ist in Vorbereitung



Konzeption der Öffentlichkeitsarbeit

Text | Redaktionsteam aa-only

Wir sehen für unsere Öffentlichkeitsarbeit ein Konzept vor, das konkret aus drei großen Teilen besteht.

1. Schaffung einer Informationsbasis, über die für alle AA-Gruppen - also die realen und die Online-Meetings direkt untereinander Erfahrungsaustausch über Öffentlichkeitsarbeit möglich ist.

2. Konkrete Hilfestellungen für Öffentlichkeitsarbeit durch Musterbeispiele, die direkt übernommen werden können (Meetingshinweise in der lokalen Presse, ansprechend gestaltete Kontaktkarten, moderne Informationsfolder für Arztpraxen, Apotheken etc.), Presseartikel über Alkoholismus und über AA als "Waschzettel" für lokale Tageszeitungsredaktionen. Also ein ganzes Bündel von Maßnahmen auf der untersten Ebene - der Ebene der AA-Meetings.

3. Schaffung eines Internet-Portals, unter dem alle Aktivitäten der vielen AA-Gruppen im Internet gebündelt werden können.

Das Portal garantiert einerseits die Individualität der einzelnen Gruppen, gibt ihnen aber andererseits die Möglichkeit, sich als Teil des Ganzen der Gemeinschaft der AA darzustellen. Dadurch kann auch eine freiwillige Selbstkontrolle der Aussagen der einzelnen Aktivitäten im Internet stattfinden.

Freiwillige Selbstkontrolle über gegenseitige Befruchtung durch Ideen und Diskussion untereinander.

Ich durfte überleben

Text | Annette

Meine Erfahrungen mit den AA Online-Meetings

Ich bin Annette und ich bin eine Alkoholikerin im Frühjahr 1998 fand ich nach langem Weg und vielen Schmerzen, die ja jeder Alkoholiker kennt, zu den Freundinnen und Freunden an den Tisch der Anonymen Alkoholiker. Ich wohne auf dem Land. Meetings gibt es auch in meiner Umgebung, sie sind allerdings relativ weit von mir entfernt und im Winter von mir manchmal nur schwierig oder gar nicht zu erreichen.

Mit dem trockenen Leben wurde ich auch wieder lebensmutiger und dazu gehörte dann auch im Jahr 2000 die Arbeit mit einem Computer und schliesslich auch das Internet. Sobald ich dieses Medium ein wenig kennengelernt hatte, begann ich im Netz nach Gleichgesinnten zu suchen, fand schliesslich über ein Suchmaschine mein erstes Online-Meeting und zwar Grenzenlos.

Es war für mich eine unglaubliche Bereicherung, nun plötzlich mit vielen Menschen aus ganz Deutschland und sogar dem Ausland rund um die Uhr verbunden sein zu können. Später kam das Meeting Namenlos hinzu und noch etwas später wurde mein heutiges Online-Stamm-Meeting AA-Only gegründet.

Dort bin ich fast von Anfang an dabei und es ist mir zu meiner zweiten AA-Heimat geworden. Inzwischen habe ich viele der Menschen, die dort miteinander Erfahrung, Kraft und Hoffnung teilen, kennen und schätzen lernen dürfen.

Möglichkeiten dazu gibt es auf den jährlichen Deutschsprachigen Ländertreffen, auf dem ebenfalls jährlichen privaten Grosstreffen und hin und wieder trifft man sich auch privat im kleineren Kreis und freut sich gemeinsam am trockenen Leben.

Ich gehe nach wie vor regelmässig in mein reales Meeting, möchte aber meine Online-Meetings nicht mehr missen. Hier habe ich rund um die Uhr die Möglichkeit, von mir und meinen

evtl. Problemen, Sorgen und Nöten zu schreiben und hier habe ich sehr viel Unterstützung, Kraft und immer wieder Hoffnung bekommen. In einer mich sehr belastenden Situation stand die Flasche schon auf meinem Schreibtisch und ich stand kurz vor einem Rückfall.

Ich habe meine Not ins Meeting geschrieben und nur Minuten später bekam ich mutmachende Telefonanrufe, Mails und ich musste nicht trinken. Ein Freund, dem ich heute dafür noch dankbar bin, hat solange am Telefon gewartet, bis ich die Flasche in den Ausguss entleert hatte. Er hat mich getröstet und mir viel Kraft gegeben zum trockenen weitermachen.

Ja - durch diese Hilfe durfte ich überleben.

Bis zum nächsten realen Meeting einige Tage später hätte ich nicht durchgehalten.

Wir haben in unseren Online-Meetings Telefonlisten / Sponsorlisten eingeführt und sie werden in Notfällen immer wieder gut genutzt. Aus dieser Erfahrung heraus konnten wir auch in meinem realen Stamm-Meeting eine Telefonliste herausgeben und auch dort nutzen wir diese Liste für den

Kontakt untereinander und vor allen Dingen für neue Freundinnen und Freunde, die noch unsicher sind und manche Fragen haben.

Ich bin dankbar, dass ich heute beide Möglichkeiten habe. Ohne reales Meeting könnte ich nicht trocken bleiben, aber ich brauche auch mein Online-Meeting, in dem ganz offen, ehrlich und sehr sehr intensiv EKH geteilt und erfahren wird. Ich habe in den vergangenen Jahren viele neue Freundinnen und Freunde erlebt, für die das Online-Meeting der Einstieg ins reale Meeting geworden ist.

Viele haben durch die Berichte den Mut gefunden, den ersten Schritt über die Schwelle ins reale Meeting zu gehen, manch einer ist mit dem Online-Meeting trocken geworden und später auch mit dem realen Meeting stabil trocken geblieben. Das ist allein ist eine wunderbare Sache.

Ich wünsche allen gute 24h und bin dankbar, zu dieser Gemeinschaft zu gehören.

Annette, ich bin Alkoholikerin



Einige Freundinnen und Freunde aus dem Online-Meeting aa-only in einem Saarbrücker Strassencafé anlässlich des DLT 2005

Sprache der verzweifelten Herzen

Text | Jane

Liebe Onlies,

Jane, Alkoholikerin- hat ein für sie sehr wichtiges Anliegen und falls jemand da seine Erfahrung (aber auch gerne Kraft und Hoffnung) mit mir teilen würde, wäre ich sehr dankbar, denn dieser Punkt ist mir sozusagen lebenswichtig.

Unmittelbar bevor ich meine erste Langzeittherapie gemacht habe, lernte ich AA kennen.

Das war Ende 2000. Es folgten noch 2 weitere Kurzzeittherapien und ich bin immer wieder zu AA gegangen, in keine andere Gruppe. Ich wurde dort immer herzlich aufgenommen und ich war und bin mir sicher, dass die 12 Schritte ein Lebensfaden bedeuten, der für sehr viele Menschen sinnvoll, nötig und einfach nur richtig ist. Nicht nur für Alkoholiker.

Das weiß ich, da ich die Kontrolle über mein Leben (und das Leben anderer!) immer öfter abgeben konnte an die höhere Macht und nur in diesem Vertrauen so manches überstand.

Jetzt komme ich aber zu meinem Problem.

Ich war einige Monate regelmäßig in der einen Gruppe und einige Wochen täglich in einem anderen Meeting. Ich sitze da und bin so verkrampft! Mich macht das bekloppt und so traurig! Für mich ist ein Meeting 2 Stunden Anspannung pur. Ich rede mir gut zu. Sage mir: du brauchst ja nichts zu sagen. Aber es drängt nach außen, die Themen sind mir - ob ich nun zustimme oder nicht- doch so wichtig und dann melde ich mich - mit Angst - und kriege nicht das gesagt, so umfassend gesagt, wie ich es meine.

Es macht mir gar nicht so eine Freude, "in die Lameng" zu reden, ohne Feedback und ohne Unterbrechung. Es ist eine Qual.

Ich bin da total verunsichert, peinlich - aber es ist so! Ich habe AA'ler kennengelernt, die fühlen sich sehr wohl damit, diese ganze Aufmerksamkeit, 15 Minuten reden, dass tut ihnen richtig gut. Ich bin froh, wenn ich nur das gemeinsame Sitzen überstanden habe! Dabei habe ich doch auch viel zu teilen und mitzuteilen.

Diese Ängste - alle möglichen Ängste -

sollen eine Spätfolge des Alkoholismus sein, aber ich bekam sie schon zu Beginn, mit 26 J. und habe mir damals Mut und Entspannung und noch vieles mehr angetrunken, bis es nicht mehr ging.

Ich habe außer den erwähnten Therapien noch andere gemacht, auch jetzt - und das war gut so, hab viel erfahren über mich: Aber es langt auch irgendwann mal!

Ich ging in die Gruppen, aber es war belastend, also so anstrengend, nach der Arbeit, Schule - egal- auf Dauer halt ich so doch nicht durch, aber ich muss in die Gruppe, ich muss ins Meeting, ich kann es nicht alleine schaffen !!!!!!!

Es soll aufhören, wenn man länger trocken ist, möglicherweise ist es so. Ich glaube aber, dass sich vor allem in meinem Denken etwas ändern muss, trotz höherer Macht kommt selten was vom Himmel geflogen.....

Falls jemand eine Idee zu diesem Thema hat, wäre ich sehr dankbar, ansonsten bin ich aber schon froh, mir das von der Seele geschrieben zu haben. Es ist mir so wichtig.

Ich möchte noch etwas schreiben, was mir auch geholfen hat, auch heute, vielleicht für Neulinge wie mich: "Nur ein Geist suhlt sich in seiner Vergangenheit, sich mit Beschreibungen schildernd, die auf ein Leben beruhen, das bereits gelebt ist. Du bist, was du heute für dich wählst, nicht, was du zuvor einmal wähltest."

g24h allen Onlies,
Jane, Alkoholikerin und
Medikamentenabhängig

Eine der Antworten darauf aus dem Meeting

Text | Cordula

Hallo Onlies, hallo Jane,

hier schreibt Cordula, eine Alkoholikerin

das ist ein interessantes Thema - "wie geht 's mir beim f2f, wenn ich rede..."

Als ich zum ersten Mal hinkam (noch nicht lange her), hab ich mich durch die herzliche Begrüßung recht schnell wohl gefühlt. Auch dadurch, dass ich vieles von AA schon kannte,

vom Online-Meeting her. Wenn andere am Tisch von sich erzählten, wusste ich gleich, wovon sie redeten und spürte, alles was ich hier sagen werde, wird verstanden. Klar hab ich zuerst auch bisschen rumgestottert, aber es ist ein geschützter Raum, wo jeder sich so gibt, wie ihm gerade ist. Es war für mich eine ganz neue Erfahrung, mich selber reden zu hören... über mich.... nämlich mal ohne irgendwas tolles, einzigartiges sagen zu wollen. Sogar in meiner Therapie früher passierte mir das oft - dass ich etwas positives, lobenswertes aus meiner letzten Zeit berichten wollte... quasi um der Therapeutin eine Freude zu machen! Wie abstrus und doch wirklich wahr.

Bei den AA sitze ich inmitten von Freunden, die einen gemeinsamen Wunsch haben, nicht zu trinken. Ich muss mich nicht verbiegen, verrenken, niemandem entsprechen, ich will auch niemandem besonders gefallen. Jeder redet, wie ihm grade ist, es wird nicht bewertet, jeder ist gleich viel wert. So habe ich das noch nirgends erlebt.

Deshalb ist es nicht wichtig, ob ich immer perfekt rede oder nur Weisheit-Pur von mir gebe. Ich nehme MICH da nicht wichtig, zumindest bemühe ich mich darum.... Ich höre zu, wenn ich spüre, ich möchte auch was sagen, dann tu ich das, ohne langes hin- und herüberlegen. Ich bin ich und anders gibt 's mich nüchtern nicht ;-) . Perfekt war ich, als ich noch besoffen war. Jetzt lerne ich mich trocken kennen, immer ein Stückchen mehr.... und immer noch erst am Anfang...

Wichtig ist nur eins, dass ich hingehe, dass ich DA bin, und dass ich dazu gehören und auch was mitnehmen darf....

Danke für 's Lesen.
Liebe Grüße an euch alle,
Cordula



Briefe aus den Online-Meetings

Text | Franz aus Wien

Servus, ich bin der Franz aus Wien, Alkoholiker, heute trocken.

Während ich nach einigen 24 Stunden der Trockenheit so recht und schlecht auf dem Weg zur Genesung war, merkte ich erst wie sehr mein Umfeld und hier speziell meine Familie, durch mein jahrelanges Trinken in Mitleidenschaft gezogen waren. Sie standen dem Alkohol genauso machtlos gegenüber. So, als hätten sie mit mir gesoffen. Ebenso wie ich hatten sie physisch und psychisch Schaden erlitten. Richtig verstehen lernte ich das erst nach einigen offenen Meetings bei den Al-Anon Familiengruppen. Ich kam dabei in Kontakt mit Angehörigen von nassen Alkoholikern, unter ihnen Eheleute, Kinder und auch Eltern. Dabei ging es um deren Rollenverhalten und die falsche Einstellung den Alkoholiker zu unterstützen und die damit verbundene Verlängerung des beiderseitigen Leidens. "Hilfe durch Nichthilfe" und das "Loslassen" ohne den Alkoholkranken fallen zu lassen sind entscheidende Punkte der Selbsthilfe.

Soviel zu den Wegen von Al-Anon im Umgang mit dem nassen Alkoholiker... wie aber geht's weiter wenn der Alkoholiker bei längerer Trockenheit langsam beginnt, wieder Fuß zu fassen?

Das Vertrauen in meine Zuverlässigkeit wieder zu gewinnen war ein langwieriger Prozeß. Anfangs konnte ich nicht verstehen, warum man meinen guten Vorsätzen keinen Glauben schenkte und wieso man mir nicht eine gewisse Achtung entgegenbrachte. Hatte ich doch dem Alkohol "heldenhaft für immer" adieu gesagt und daher könnte doch das Leben wieder seinen normalen Lauf nehmen! Heute muß ich grinsen, wenn ich an die vielen Meineide denke die ich einst geschworen hatte. Alles ging recht zäh voran und Geduld ist nicht gerade meine Stärke.

Die Auseinandersetzungen mit der besten Ehefrau von allen häuften sich. Ihre Gewohnheit mir alle Steine aus dem Weg zu räumen und im Gegensatz dazu das langsame Wiederfinden meines Selbstvertrauens vertrugen sich einfach nicht.

Ein regelrechter Machtkampf war ent-

brannt. Sie im Glauben handeln zu müssen, da man sich auf mich ja doch nicht verlassen könne, ich wiederum wollte "angestammte Rechte" und Pflichten sofort wieder in Anspruch nehmen und erfüllen. Mit der Sexualität klappte es auch noch nicht. Zwar putzte ich mir vor dem zu Bett gehen ordentlich die Zähne, aber die beste Ehefrau von allen hatte noch immer meinen Alkoholdunst von früher in der Nase. Später erzählte sie mir, dass sie meine Nähe lang nicht ertragen konnte. Außerdem waren meine sexuellen Aktivitäten im Suff sicher nicht dazu angetan Leidenschaft zu entwickeln. Da klappte es also vorerst auch nicht.

Unsere Ehe wäre sicher zerbrochen, hätten wir nicht eine große, tiefe Liebe füreinander empfunden. So kämpften wir mit Zähnen und Krallen und konnten wieder zueinander finden. Daß soll nicht heißen, dass jetzt alles eitel Wonne ist, aber ohne Probleme ist eine Partnerschaft wie eine salzlose Suppe. Auch hat das älter werden so seine Vorteile. Man wird ruhiger, abgeklärter und ein Stück Zufriedenheit ist das Sahnehäubchen.

Ich denke heute, dass es den Angehörigen mindestens genauso schwer fällt den Alltag zu bewältigen, wie dem Alkoholiker. Möglich auch, dass sie ihren Leidensweg mindesten so lange wie der Alkoholkranke gehen müssen.

Gute 24 Stunden,
Franz

Text | Ingrid

Mein Name ist Ingrid, ich bin Alkoholikerin aus B.

Ich hab 27 Jahre in meinem Leben gesoffen, mal mehr, mal weniger! Das erstmal als mich ein Arzt ansprach, ob ich Alkoholprobleme hätte, war 1997! Er operierte mich und legte mir danach ein Foto meiner Leber auf den Tisch und zeigte mir, dass da was nicht stimmt!

"Ich, Alkoholprobleme, ich doch nicht, ich trink mal gern ein Bier, oder ein Wein, oder Sekt, aber Probleme, ich nicht!"

Dann sagte mir meine Freundin, die ich seit meiner Kindheit kenne, "Inge, du hast ein Alkoholproblem!" Ja, wußte ich doch!

Es hat noch 7 Jahre gedauert, bis ich mal im Internet "nachsah", was es für "Möglichkeiten" gab! Und ich fand unter anderem die Seite der Anonymen Alkoholiker und sogar ein Online-Meeting!

Ja, oh Klasse, da kann ich ja schreiben, mal gucken, was die da machen und wie das geht! Also, kurzerhand hab ich mich dort angemeldet! Prompt bekam ich eine freundliche Antwort! Ich trank immer noch, ja, auch beim lesen der Beiträge und immer mehr hatte ich ein schlechtes Gewissen, dann ging noch meine Beziehung in die Brüche, arbeitslos war ich sowieso schon! Irgendwann hab ich den lieben Gott gebeten mir zu helfen, was ich jahrelang verpöht habe! Ich war völlig fertig und kaputt!

Hier im Online-Meeting schubste man mich liebevoll in ein reales Meeting! Was auch 4 Anläufe brauchte, ehe mich meine HM die Tür aufmachen ließ!

Und ich möchte diese Meetings, die Freunde, sei es online oder real, nicht mehr missen! Ich konnte bis heute das erste Glas stehen lassen und ohne die Onlies hätte ich das so nicht geschafft! Oft haben sie mich getragen (tun sie auch heute noch), als ich noch nicht in den realen Meetings war! Mittlerweile ist dieses Online-Meeting eine sehr gute Ergänzung zu den realen Meetings für mich! Und einige Onliner hab ich auch schon kennenlernen dürfen und ich bin froh und dankbar, dieser Gemeinschaft anzugehören! Wo habe ich schon die Möglichkeit soviel EKH zu teilen?

Ich danke euch fürs lesen
g24h
Ingrid, Alkoholikerin aus B.



Briefe aus den Online-Meetings

Text | Franz aus Nordrhein-Westfalen

Stellenweise mit feuchten Augen geschrieben, weil ich wirklich so fühle und denke mein (((Freund)))

Hallo liebe Onlies,
hier tippert der Franz und ich bin Alkoholiker und ... trocken.

Wie viele solcher Mails ich in den letzten zwei Jahren in mein Online-meeting geschrieben habe weiß ich nicht mehr. Mal täglich ein paar Stück, dann wieder ein paar Wochen keine Einzige.

"Wieso bist du denn im Onlinemeeting Franz? Du kommst doch jede Woche ins Meeting, wozu brauchst du denn da noch ein Computermeeting? Das ist doch total kalt und anonym wenn du da vor der Tastatur hockst und schreibst!"

Diese und ähnliche Fragen wurden mir noch zuletzt in meinem Stamm-Meeting gestellt, welches ich jeden Mittwoch besuche und das mir sehr wichtig ist.

Aber für mich ist und war auch relativ schnell klar, das ich meine neu erworbene Trockenheit nicht nur auf ein Fundament setzen wollte. Und ich suchte schon sehr früh nach der Therapie, nach einer sinnvollen Möglichkeit meine realen Meetingbesuche zu ergänzen.

Ein AA Freund brachte mich dann zu den Onlies, bei denen ich mich seit ca. 2 Jahren zu Hause fühle. Ich kann zu jeder Tages und Nachtzeit meine Gedanken auf den virtuellen Tisch des Meetings legen und kann schauen was andere auf selbigen gelegt haben. Ich lese Lebensgeschichten, welche ich so noch in keinem realen Meeting, mit solcher Offenheit gehört habe und ich fühle mich mit diesen Menschen ebenso verbunden, wie mit den Freunden, welche im realen Meeting mit mir an einem Tisch sitzen. Mit der Zeit lernt man sich näher kennen und man kann oft schon nach den ersten gelesenen Worten erkennen, wie es einem Freund, einer Freundin geht.

Man weint miteinander und man lacht auch öfter herzlich und manchmal sitz ich auch vor meiner Tastatur und habe eine Gänsehaut.

Es ist schön wenn man liest, wie völlig verzweifelte Menschen ins Meeting kommen und von der Onlinegemeinde aufgenommen werden. Man lernt sich zaghaft kennen und bekommt sehr

schnell ein Gespür dafür, wie man seine Sätze formulieren muss um Neuen dann auch langsam den Weg ins reale Meeting zu weisen. Und es erfüllt mich mit Freude, wenn man dann vom ersten realen Meetingbesuch lesen darf und wie gut dies vielen Neuen getan hat im Online-meeting schon vorbereitet worden zu sein.

Denn das ist wohl den meisten Onlinern auch bewusst: Die Online-Meetings können nur ein Einstig und eine sinnvolle Ergänzung zum realen Meeting sein, sie können aber den persönlichen Kontakt zu anderen Alkoholikern zu anderen Menschen nicht ersetzen.

Ich für meinen Teil habe in den letzten zwei Jahren manche Krise durchlaufen und war froh sowohl am virtuellen Tisch als auch am realen Tisch Erfahrung, Kraft und Hoffnung teilen zu dürfen.

Was mich immer wieder wundert ist, das gerade bei AA in vielen Köpfen soviel Skepsis zu spüren ist, wenn es um Online und Internet geht.

Liegt es daran, das Bill und Bob zu diesem Bereich nichts hinterlassen haben? Klar steht in „Wie Bill es sieht“ nichts über Onlinemeeting, wie sollte der alte Herr auch was darüber geschrieben haben? Aber war nicht das geschriebene Wort eine der wichtigsten Verbreitungsmöglichkeiten für AA? Finde ich nicht in unserem Blauen Buch so viele Lebensgeschichten anderer Alkoholiker?

Wird nicht gerade bei der Übersetzung der AA Lektüre immer auch darauf geachtet, dass die Spiritualität erhalten bleibt?

Ich kenne Freunde die vor Publikum kaum eine Silbe über Ihre Lippen bekommen, die aber so unendlich viel zu sagen haben. Ich habe Frauen kennen gelernt, die mir im Online-

kennen gelernt, die mir im Online-meeting ihre Lebensgeschichte erzählen konnten, was ihnen im realen Meeting wohl nie gelungen wäre. Und ich habe Momente im Meeting erleben dürfen, wo Onliner Freunde und Freundinnen davor bewahren konnten das 1. Glas zu trinken.

Ja mein Name ist Franz ich bin Alkoholiker und ich tippere gerne in mein Meeting, genauso gerne wie ich die Menschen in meinem realen Meeting in die Arme nehme und mich glücklich schätze zur Gemeinschaft der Anonymen-Alkoholiker zu gehören. □



Briefe aus den Online-Meetings

Text | eine Mail von Cordula

Hallo liebe Onlies,

eigentlich verstehe ich diesen Konflikt zwischen AA real und AA online überhaupt nicht. Geht es da um einen Anspruch auf Wahrheit?

Um die Angst, dass Mitglieder "abgeworben" werden - wenn ja, Angst um was? (AA ist doch keine Profit-Gemeinschaft?) Um Rechthaberei?

Mein Eindruck in den beiden Meetings, die ich kenne ist, dass vor allem diejenigen, die den Computer (aus Altersgründen) sowieso ablehnen bzw. keinen haben, sich nicht vorstellen können, dass sowas Sinn macht. Wobei wir wieder bei "Was der Bauer nicht kennt," angelangt wären....

Ich glaube, dass es ein Prozess ist, bis sich da eine Akzeptanz einstellt. Je mehr davon erzählen, dass sie durch ein Internet-Meeting in ein reales Meeting gefunden haben, umso eher wird sich dieses tlw. schlechte Image verbessern. Alkoholiker/innen, gerade solche wie ich, die irgendwo zwischen Gesellschaftstrinker und Alkoholiker umherpendeln, kämen ohne Internet nicht auf die Idee etwas unternehmen zu müssen. Weil die Hemmschwelle zu groß ist, direkt zu AA zu gehen - wozu auch? - alle trinken ja! Es würde zuerst den totalen Zusammenbruch der Gesundheit bzw. der Existenz brauchen.

Ist doch schön, wenn es NICHT soweit kommen muss. Jeder, der diese An-

schauung verneint, scheint mir ziemlich suspekt. Oder gibt es Klassenunterschiede bei Alkoholikern? Muss ich erst Putzmittel trinken, um "dazugehören zu dürfen"? Alles verloren haben, halbtot sein?

Ich sehe Online-Meetings als Chance zum Einstieg, zum rechtzeitigen Erkennen des eigenen Trinkverhalten. Nirgendwo anders bekomme ich derart lebensnahe Informationen um mein Trinkverhalten zu hinterfragen, mich einzuordnen, ob ich will oder nicht.... da muss ich schon ganz fest beide Augen zudrücken um das Problem zu ignorieren.

Mir hat das Online-Meeting die Angst vor dem Wort "Alkoholikerin" genommen und auch die Angst vor realen Meetings.

Die Computer-Generation ist nicht mehr zu ignorieren - AA sollte diese Form des Einstiegs begrüßen, weil sie für viele den Schritt zu den realen AA´s erst möglich macht, BEVOR alles den Bach runtergeht. Das sollte doch im Interesse aller sein?

Vor mir liegt ein schwieriger Weg, ich werde jede Unterstützung brauchen. Das ist mir klar, der Feind ist überall, immer und zu jeder Zeit.... und ich weiß, dass ich recht leicht schwach werde...

Ich find´s wichtig, dass es euch gibt, und noch wichtiger, dass ich ins reale Meeting gehe. Weil ich dem Alkohol ausgeliefert war, während ich immer noch gedacht habe, es wäre umgekehrt.... ;-)

Liebe Grüße und einen schönen Sonntag, g24h

Cordula, Alkoholikerin



Motto des DLT 2005 in Saarbrücken



Ein "Neuer" - mit 25 Jahren Trockenheit.

Text | Hermann

Liebe Freundinnen und Freunde, hier ist Hermann, ich bin Alkoholiker, im Verhältnis 25 Jahre AA zu 4 Jahre ONLINE-MEETING bin ich sicher ein "Neuer" in diesem Medium - aber ein Oldtimer bei AA. Ich bin ich 24 Jahre trocken und clean - und das ist nicht nur mein Verdienst. Seit 1980 bin ich regelmäßig in meinen realen Meetings - "f2f", wie es ja onlinemäßig richtig heißt - face to face - und so bin ich es auch gewohnt. Ich sehe die Freunde Woche für Woche, sitze mit ihnen am Tisch, kenne ihre persönliche Lebenssituation und Geschichten, ihre "Macken" und Gewohnheiten - wir sind zusammen alt geworden. Viele sind inzwischen nicht mehr unter uns. Ich habe sie kommen und gehen sehen - einige haben wir auf ihrem letzten Weg begleitet - meine Freunde und ich.

Ich bin in und mit den Gruppen der Anonymen Alkoholiker trocken und clean geworden. Ihnen verdanke ich mein "neues" Leben und das werde ich nie vergessen. Wie es bei AA üblich ist, habe ich im Laufe der Jahre verschiedene Dienste bei AA gemacht, bin "Ansprechpartner" für unsere Gruppen und aktiv in der Öffentlichkeitsarbeit, wenn es erforderlich ist.

2001 geriet ich in eine außerordentlich schwere Krisensituation. Ich wurde völlig unerwartet damit konfrontiert, dass ich an Krebs erkrankt bin. Die Unsicherheit der Diagnose, dann die Bestätigung, die Sucherei nach der richtigen Therapie in der richtigen Klinik, es war eine schlimme Zeit und meine Tage und Nächte voller Angst und Panik. Ich bin in alle Meetings meiner Stadt gelaufen und habe Trost und etwas Ruhe im Kreise der vertrauten Freunde gesucht - wir kannten uns.

Genau in dieser Zeit bekam ich die Einschreibadresse von "AA-Only" in die Hände, meinem ersten AA-Online-Meeting, dem ich bis heute treu geblieben bin. Ich war sehr aufgeregt und auch unsicher diesem neuen Medium gegenüber. Erschwerend kam hinzu, dass ich internetmäßig ziemlich unbedarft war - genauer gesagt Null-Ahnung von der Materie hatte. Ich schrieb mich ein und war völlig aus dem Häuschen, was da auf mich einstürzte - Mails in Fluten - es war

wahnsinnig spannend. Ich las die Beiträge und ich war überrascht von der Offenheit, wie dort in dieses Meeting geschrieben wurde.

Sehr schnell erkannte ich als AA-Mann, wie ehrlich und vielfältig die Beiträge waren - und nicht nur "Alkohol". Das war es, wonach ich gesucht hatte - ich schrieb mir die Finger wund.

Ich schrieb mir alles von der Seele - ich hatte viel zu schreiben in diesen langen, schlaflosen Nächten - ich war nicht mehr allein - eine unschätzbare Hilfe für mich. So wertvoll und unabdingbar für mich ein reales Meeting ist und auch immer sein wird, so unverzichtbar ist das Online-Meeting für mich heute geworden. Hier habe ich ein "Forum" im wahrsten Sinne des Wortes, wo ich Menschen treffe, wie es unterschiedlicher gar nicht sein kann. Jeder von uns hat seine Vergangenheit mit seiner Erfahrung und jeder ist einen anderen (Lebens) Weg gegangen, angefangen beim Elternhaus, Schule, Ausbildung und Beruf.



Jeder von uns lebt mit seinem "neuen" trockenen Leben in völlig unterschiedlicher Situation und anderem Umfeld. Das ist ein so großes Potential an Erfahrung, die ich in keinem realen Meeting vorfinden könnte - und wenn ich 24 Stunden an denTischen sitzen würde - niemals könnte ich so viel geballte EKH erhalten. In diesen Online-Jahren habe ich viel lernen können. Ich musste mich daran gewöhnen, dass f2f-Meetings nicht 1:1 ONLINE zu übertragen sind. Ich musste lernen, kritische Beiträge nicht auf mich "persönlich" zu beziehen und ich musste lernen, von mir zu schreiben und bei mir zu bleiben. Wie im realen Meeting lernte ich Feedbacks auszuhalten, ohne gleich zurück zu "ballern". Es war ein neues, interessantes Feld und auch für

einen "Oldtimer" wie mich gab es noch was zu lernen;-)) Einen großen Teil der Freundinnen und Freunde habe ich auf "DLT 's", "Herbsttreffen", "Apfelbaum-Meeting" und anderen privaten Treffen wirklich von "face to face" kennen lernen können.

Es sind Freundschaften und Bindungen entstanden, die ich nicht mehr missen möchte. Es ist immer wieder spannend für mich, wenn ein virtueller Name plötzlich Gestalt annimmt. Die Mails im Meeting haben ein "Gesicht" bekommen. Und so schließt sich der Kreis der realen und virtuellen Meetings für mich. Ich werde in meine Stammgruppe gehen, so lange es mir möglich ist.

Die Online-Meetings sind inzwischen eine starke Ergänzung und Bereicherung, die zu meinem Weg und meiner Entwicklung gehören. Ganz besonders freue ich mich wenn ich sehe, wie "Neue" z.T. noch akut trinkend, den Weg in ein Online-Meeting gefunden haben und da ihre ersten Schritte

machen - und irgendetwas im f2f-Meeting sind. Vielleicht wäre ich ja auch diesen Weg gegangen aber 1980 gab es so etwas noch nicht. Es ist nie zu spät, auch nicht für einen Oldtimer, sich mit diesem neuen Medium zu beschäftigen und aktiv daran teil zu nehmen - es ist immer jemand da. Ich nehme mir nur das aus dem "Regal" was ich gebrauchen kann aber ich muss auch Sorge tragen, dass die "Regale" nicht leer werden - indem ich von mir schreibe. Beiträge im Online-Meeting sind die Wortmeldungen im realen Meeting. Ich bin froh und dankbar, dass ich diese Möglichkeit habe.

Gute 24 Stunden
Hermann



Alle Adressen der Online-Meetings

Text | Redaktionsteam

Geschlossene AA-Meetings

aa2aa	Kontakt: info.aa2aa@anonyme-alkoholiker.de
AA2AA Onliner	Kontakt: Info.AA2AA@AA-Onliner.Net
AAFrauen (SIP - Sisters in Program)	Kontakt: aafrauen-sip@yahoogroups.de
AA-Beginner	Kontakt: info.AA-Beginner@anonyme-alkoholiker.de
AA-Frauen	Kontakt: info.aa-frauen@nurheute.com
AA-Heute	Kontakt: info.AA-Heute@anonyme-alkoholiker.de
AA-Only mit AA-Only-Schritte	Kontakt: info.aa-only@online-aa.de
AA-Onliner Beginner-Meeting	Kontakt: kontakt@aa-onliner.de
AA-Pur	Kontakt: info.AA-Pur@anonyme-alkoholiker.de
AA-PurSpirit	Kontakt: info.AA-PurSpirit@anonyme-alkoholiker.de
Blaues Buch Meeting	Kontakt: info.blaues-buch@anonyme-alkoholiker.de
FIAA - FrauenInAA-UnserWeg1	Kontakt: info.FIAA@anonyme-alkoholiker.de
Frauen1 und Frauen2	Kontakt: info.Frauen1@anonyme-alkoholiker.de info.Frauen2@anonyme-alkoholiker.de
Lesben1 und Lesben2 (LiP - Lesben im Programm)	Kontakt: info.Lesben1@anonyme-alkoholiker.de info.Lesben2@anonyme-alkoholiker.de
mannOmann	Kontakt: info.mannomann@anonyme-alkoholiker.de
OLAA (OnLine AA)	Kontakt: info.olaa@anonyme-alkoholiker.de
Schritte	Kontakt: info.schritte@anonyme-alkoholiker.de
Spiritus contra spiritum	Kontakt: info.scs@anonyme-alkoholiker.de
W I R ...	Kontakt: info-wir@aa-station.de

Offene AA-Meetings

AA-Grenzenlos	Kontakt: info.grenzenlos@aa-grenzenlos.de
AA-Grenzenlos Onliner	Kontakt: info.grenzenlos@aa-onliner.net
AA-Station	Kontakt: info@aa-station.de
Grenzenlos	Kontakt: info.grenzenlos@anonyme-alkoholiker.de
MeinHeuteLeben - MHL	Kontakt: info.mhl@anonyme-alkoholiker.de

Wer sich einfach mal richtig über die Online-Meetings informieren möchte sollte sich einmal in ein Online-Meeting einschreiben.

Denn wie sagt schon Bill in seinem Büchlein "Wie Bill es sieht" unter 7 - Seite 15:

Geistige Werte

In alten Zeiten quälte sich der materielle Fortschritt langsam voran. Wissenschaftliche Forschung, Entdeckungen und Erfindungen nahmen nicht den Raum ein wie in der Gegenwart.

Im damaligen Weltbild war des Menschen Geist durch Aberglauben, Tradition und vielerlei fixe Ideen gefesselt. Es gab Zeitgenossen von Columbus, die eine runde Welt für unnatürlich hielten. Andere wollten Galilei wegen seiner astronomischen Ketzereien umbringen lassen.

Sind nicht einige von uns geistigen Dingen gegenüber so voreingenommen und eigensinnig, wie sich einst unsere Vorfahren gegenüber dem Fortschritt in Wissenschaft und Forschung verhielten?

Wir wissen, Gott stellt denen, die ihn suchen, keine zu harten Bedingungen. Uns erscheint die geistige Welt weit, geräumig und allumfassend. Niemals ist sie denen, die sich suchen, verschlossen oder versagt. Wir glauben, dass sie allen Menschen offensteht.

Und die meisten Onliner glauben, dass es bei AA keine verschlossenen Meetingstüren geben darf.

Auch eine Tür, die nicht da ist wo sie aber sein könnte, kann eine verschlossene Hilfe sein und kann den Tod eines Alkoholikers bedeuten.

Wenn die Online-Meetings nur einem Einzigen von uns das Leben retten, dann hat sich alle Mühe doch schon gelohnt.

Eine Frage - und die Antwort des ganzen Meetings aa-only

Text | Dorothea, Chairlady aa-only

Die Frage des SB Internet, eingestelltes im AMO - einem Arbeitsmeeting, in dem sich einige der Online-Meetings zusammengeschlossen haben.

Liebe Freunde/innen,
Hier schreibt Rudi Alkoholiker, und Sachbearbeiter Internet.

Sehr wichtig erscheint mir das die Onlinegruppen erhalten bleiben, dies ist Voraussetzung für alles weitere. Nach meiner Meinung schadet es AA als ganzes wenn die Onlinegruppen nur als besondere Meetingsform eingestuft werden.

Was ist zu tun?

1.) Wichtig ist die Onlinegruppen in den realen Gruppen, Regionen, Intergruppen, GDK und GDA noch bekannter zu machen.

Sprecht mit den diensttuenden Freunden, geht auf die Dienstmeetings, sprecht mit den Internetbeauftragten usw.

2.) Einen Vertreter von den Onlinern für die Mitarbeit bei den Internetbeauftragten zu benennen.

3.) Da ich mich für die nächste GDK vorbereite benötige ich ein Statement von Euch, das von allen Onlinegruppen getragen werden kann. Dieses kann ich dann den Delegierten zur Vorbereitung der GDK mit auf den Weg geben. Der Termin ist bis Weihnachten 2005.

Die Antwort, wie sie von den Mitgliedern der AA-Online-Gruppe aa-only mit grosser Mehrheit beschlossen wurde.

Lieber Rudi,
in Deiner Mail vom 27.11.2005 batest Du um eine Stellungnahme der Online-Gruppen zu folgendem Punkt:

3.) Da ich mich für die nächste GDK vorbereite benötige ich ein Statement von Euch, das von allen Onlinegruppen getragen werden kann. Dieses kann ich dann den Delegierten zur Vorbe-

reitung der GDK mit auf den Weg geben. Der Termin ist bis Weihnachten 2005. Ich möchte Euch die Gedanken unserer letzten GDK-Sprecher mitteilen....

Wir haben in unserer Gruppe ein Arbeitsmeeting einberufen und Fragen auch in die Gruppe selbst getragen. Anbei erhältst Du die Zusammenfassung unseres Arbeitsergebnisses und einige Materialien. Wir stehen Dir für Rückfragen jederzeit gerne zur Verfügung und hoffen, Dir mit unseren Arbeitsergebnissen eine gute Argumentationsbasis gegeben zu haben.

Die AA-Online-Gruppe AA-Only

Den Delegierten unserer Gemeinschaft möchten wir einen Satz von Bill mit auf den Weg geben, wenn sie über die Onliner nachdenken.

"Nothing matters more to AA's future welfare than the manner in which we use the colossus of modern communication. Used unselfishly and well, it can produce results surpassing our present imagination."
Bill W. aus 1960 Grapevine.

(Nichts wird die zukünftige Entwicklung von AA mehr beeinflussen, als die Art und Weise, wie wir mit dem Giganten der modernen Kommunikation umgehen. Wenn diese uneigennützig und angemessen benutzt wird, können wir Ergebnisse erzielen, die unser gegenwärtiges Vorstellungsvermögen übertreffen.)

1. Zuerst möchten wir einige Irritationen, die für unsere Delegierten durch den Bericht unseres Weltdienstdelegierten auf der 25. GDK entstanden, aufheben durch eine Richtigstellung der Tatsachen.

■ *Im Bericht des Weltdienstdelegierten zur 24. GDK heisst es, "...dass in keinem anderen Land Online-Meetings anerkannt sind.."*

Diese Aussage entspricht nicht den Tatsachen. In Australien haben die Online-Gruppen bereits eine eigene Intergruppe.

"Die Australische Online-Intergruppe der Anonymen Alkoholiker wurde im März 2000 gegründet, um allen australischen Online-Gruppen in der schnell wachsenden Onliner-Gemeinschaft zu dienen."

Dieser Satz ist eine Übersetzung - in englisch nachzulesen unter <http://home.vicnet.net.au/~aolg/>

Unsere Bitte an den Weltdienstdelegierten unserer Gemeinschaft ist, dass er bei Fragen, die für einen grossen Teil unserer AA-Gemeinschaft entscheidend sind, in Zukunft vielleicht auch das Internet bei seiner Recherche unterstützend für seine Aussagen mit einbezieht.

Im weiteren wurde im Bericht als Gründe für die Zurückhaltung den Onlinern gegenüber genannt:

■ *"...bei Online-Meetings sei nicht klar deren, Bindung an Schritte und Traditionen erkennbar, und dies könne auch kaum geprüfert werden.*

Die persönliche Meetingsform von Angesicht zu Angesicht sei viel intensiver und ermöglichte, in AA die Sprache des Herzens zu sprechen..."

Nach aller uns zur Verfügung stehenden AA-Literatur, die die Schritte, Traditionen und Konzepte beinhalten kam die AA Gemeinschaft zu dem Schluss, dass keine AA-Gruppe überprüfert wird. Das gleiche gilt doch auch für die AA-Online-Gruppen.

Die Aussage der GDK birgt eine grosse Gefahr für die Gemeinschaft der AA, denn sie suggeriert Aussenstehenden, dass AA-Gruppen von der GDK/GDA oder vom GDB überprüfert werden könnten, ob sie auch wirklich AA-Gruppen sind.

Damit würden unsere 3., 4. und 9. Tradition ungläubwürdig und ad absurdum geführt.

Aus dem Bericht geht weiter hervor, dass Online-Meetings in den übrigen europäischen Ländern als besondere Meetingsform durchaus geschätzt werden.

■ *"...aber eine Gruppe ist mehr als die Begegnung von Kopf zu Kopf über einen Bildschirm; die Gruppe ist das Herz der AA und es schlägt in der direkten Begegnung von Mensch zu Mensch, der ehrlichen warmherzigen Berührung, die mir sagt: ich bin angekommen..."*

Dieses Gefühl müssen Neue mit Schwellenangst erst erfahren können. AA-Online-Gruppen halten die Schwellenangst niedrig.

Der Begriff Gruppe ist von vielen Soziologen und Pädagogen von Aussen beleuchtet beschrieben und definiert

Das, was aber eine Gruppe erst entstehen lässt ist, das Zusammengehörigkeitsgefühl der Menschen, die diese Gruppe bilden. Wir in den AA-Online-Gruppen fühlen uns einander zugehörig. Wir haben das Gefühl, eine Gruppe von Menschen zu sein, deren gemeinsames Ziel es ist - selber nüchtern zu bleiben und anderen Alkoholikern zur Nüchternheit zu verhelfen - und dies auf der Basis der 12 Schritte und 12 Traditionen der Anonymen Alkoholiker. Dieses Gruppengefühl kann nicht verliehen oder beurteilt werden von einer Art höheren Instanz, sondern dies Gefühl kann nur entstehen.

Es gibt Hunderte von Aussagen von unseren neuen Freundinnen und Freunden, dass sie sich angenommen fühlen, dass sie das Empfinden haben herzlich begrüsst worden zu sein, und vor allem, dass sie das Gefühl haben angekommen zu sein.

In allen Gruppen wird ein Meeting den Traditionen und Schritten entsprechend abgehalten. Dadurch lernen neue Freunde/innen den "normalen Meetingsablauf" kennen. Wir animieren bewusst alle Neulinge, so schnell wie möglich ein reales Meeting aufzusuchen, da wir uns teils als Einstiegshilfe und teils als Ergänzung zu den realen Meetings verstehen.

Die Sprache der Herzen - das Gefühl der Begegnung und der warmherzigen Berührung und schliesslich das "ich bin angekommen" beschreiben einige Freundinnen und Freunde im beiliegenden aa-only-Magazin.

Wir laden alle Delegierten dazu ein, sich an unseren AA-Online-Gruppen zu beteiligen, denn dann erst kann eine wirkliche Meinungsbildung stattfinden.

Die AA-Online-Gruppen wachsen von Tag zu Tag, gerade jüngere Leute finden hierüber den Einstieg bei AA am realen Tisch.

An AA-Online-Gruppen nehmen Personen aus den verschiedensten Lebensaltern und Lebensumständen teil, den mache reale Gruppe nicht hat, weil sie sehr klein ist.

Es gibt AA-Online-Gruppen, die spezielle Personenkreise oder Themenkreise ansprechen. Dazu gehören reine Frauenmeetings, Lesben- oder Schwulenmeetings, Schritte-Meetings und sogar spezielle Beginnermeetings.

Unser Selbstverständnis als AA-Online-Gruppen:

Wir schaffen eine Form von Zusammengehörigkeitsgefühl.

Wir verfolgen gemeinsam über unsere Gruppen den Zweck selber nüchtern zu bleiben und anderen Alkoholikern zur Nüchternheit zu verhelfen.

Dazu tauschen wir Meetingsbeiträge 24 Stunden an 365 Tagen im Jahr aus.

Wir sind Anonyme Alkoholiker und gehören als Gruppe der Gemeinschaft der AA an.

Wir eröffnen unser Meeting mit der Präambel der Anonymen Alkoholiker. Wir schliessen das Meeting mit dem Gelassenheitspruch.

Wir bewegen uns innerhalb der Traditionen von AA, dass heisst: unser gemeinsames Wohlergehen steht an erster Stelle,

und wir betrachten uns als Gruppen der Anonymen Alkoholiker und sind einig mit ihnen;

für unsere Gruppen gilt als höchste Autorität eine Höhere Kraft so wie jeder von uns sie für sich versteht,

unsere Diener sind Vertrauensleute und herrschen nicht;

die einzige Voraussetzung für die Teilnahme an den Gruppen ist der Wunsch, mit dem Trinken aufzuhören;

wir sind selbstständig, ausser in den Dingen, die AA als ganzes betreffen;

unsere Hauptaufgabe ist es die AA-Botschaft Alkoholikern weiterzugeben, die noch leiden;

wir unterstützen kein aussenstehendes Unternehmen etc.;

wir erhalten uns selbst durch eigene Spenden und praktizieren die Praxis des überlaufenden Hutes;

wir nehmen keinerlei Stellung zu Fragen ausserhalb unserer Gruppe;

wir werben nicht, unsere Gruppen wachsen durch die Anziehung, die unser Programm ausübt;

unsere Gruppen treffen sich in unregelmässigen abständen von Angesicht zu Angesicht.

Jeder Meetingsbeitrag beginnt mit den Worten:

Das Meeting aa-only. Nur Du allein kannst es schaffen - aber Du schaffst es nicht allein.

...und endet mit:

Wen Du hier siehst, was Du hier hörst, wenn Du gehst, bitte lass es hier.

Die AA-Online-Gruppen mit ihren angebotenen Online-Meetings erfüllen drei wichtige Aufgaben, die die realen Meetings der AA in dieser speziellen Form nicht erfüllen können - und ergänzen in idealer Weise unsere gesamte Gemeinschaft.

1. Sie bieten den Erstkontakt mit einer sehr niedrigen Hemmschwelle - wie die Kontakttelefone der AA. Im Gegensatz zum Kontakttelefon, an dem immer nur ein Zwiegespräch stattfindet, bieten die AA-Online-Gruppen aber direkt ein ganzes AA-Meeting an. Hilfesuchende sind sofort in einem AA-Meeting integriert - mit der ganzen Breite und Tiefe, die nur eine Gruppe und keine Einzelperson bieten kann.

2. Sie bieten eine Spektrumserweiterung, weil in den Online-Gruppen Freundinnen und Freunde von Nord nach Süd, von West nach Ost - und das zum Teil auch noch weltweit - vertreten sind, denen man sonst nie begegnen würde, außer man ist täglich in ein anderes deutschsprachiges Meeting unterwegs. Und selbst dann würde es Jahre dauern.

Für einen langjährig trockenen Alkoholiker liegt hier also in einem ganz besonderem Maße der neue, der zusätzliche Gewinn. Der Blick über den Tellerand hinaus ganz weit ins Land und über die Grenzen. Dies ist sonst nur bei einem DLT gegeben.

3. Es besteht die permanente Verfügbarkeit. Online-Meetings können rund um die Uhr geöffnet sein und rund um die Uhr Hilfe anbieten. Wer morgens um 6.00 Uhr ein Alkoholproblem verspürt, kann morgens um 6.00 Uhr ins Meeting "gehen".

Es sind keine langen Anfahrten von 60 oder 100 km in ein Meeting notwendig. Viele Freunde und Freundinnen können es sich nicht leisten, mehr als einmal in der Woche einen solchen Weg auf sich zu nehmen und sind dankbar über den PC, der eine tägliche Anbindung an die AA-Gemeinschaft für sie bedeutet. Dies ersetzt ihnen nicht ein Meeting von Angesicht zu Angesicht, sondern eine AA-Online-Gruppe wirkt ergänzend und helfend auf ihrem trockenen Weg.

Eine AA-Online-Gruppe hat vielen Freunden in schweren und schwersten Lebenssituation (Tod eines nahestehenden Menschen, Unfall, lebensbedrohende Krankheiten) geholfen das erste Glas stehen zu lassen, weil jederzeit Rückmeldungen auf ihre Beiträge ins Meeting kamen.

Dazu ist es für Kenner der AA-Online-Gruppen und deren Meetings überhaupt keine Frage, dass bei den Onlinern Meeting nach allen Empfehlungen und Traditionen der AA gemacht wird.

Ganz im Gegenteil - durch die grosse und gesunde Mischung von Neuen und Alten findet hier noch viel intensiver AA-Meeting statt, mit dem Vorteil, dass geschriebene Worte viel intensiver wahrgenommen werden.

Und mit einer viel effektiveren Selbstkontrolle, denn aufgrund der hohen Mitgliederzahlen pro Online-Meeting können sich hier keine Abweichungen von den Schritten und Traditionen der AA Gemeinschaft im Laufe der Zeit einschleichen, da immer irgendwo nicht eine sondern viele mahnende Stimmen/Hände da sind.

Das gleiche gilt für solche Kleinigkeiten wie zum Beispiel den überlaufenden Hut.

Online-Meetings führen ihn konsequenter nach AA ab als so manche reale Gruppe - weil auch hier die Kontrollmechanismen durch die grosse Anzahl an Mitgliedern besser funktionieren.

■ Was möchten wir in der Struktur der deutschsprachigen Anonymen Alkoholiker?

Die Beibehaltung des auf der 23. GDK beschlossenen Gruppenstatus.

Wir möchten die bisherige Diskussion über die AA-Online-Gruppen endlich beendet sehen, denn sie zieht gewaltigen Schaden für AA als Ganzes nach sich.

Einfach weil sie nicht sachlich und auf Tatsachen und Fakten bezogen geführt wird. Worte wie "...deren Bindung an Schritte und Traditionen der AA kaum geprüfert werden könne..." sind Gift für unsere Gemeinschaft AA, da bei Aussenstehenden der Eindruck entstehen könnte, bei AA gäbe es Gremien, die die AA-Meetings überprüfen und Noten bis hin

zu "mangelhaft - also AA bitte verlassen" vergeben.

Die Diskussion selbst könnte schon den Eindruck erwecken, dass die Präambel unserer AA-Gemeinschaft nicht für alle Gültigkeit besitzt - teilweise Ausnahmen also davon zulässig wären, solange bis irgendwo bei AA geprüft und beschlossen wird, dass ein Teil jetzt die Reife erreicht hat, bei AA in die Gemeinschaft aufgenommen zu werden.

Es wäre sinnvoll, wenn beide Seiten aufeinander so zugehen, dass die AA-Online-Gruppen in der Struktur der AA mit einem direkten Vertreter aus den Online-Meetings vertreten wären.

Der aus erster Hand berichten und beraten kann, was die AA-Online-Meetings betrifft und damit als Ansprechpartner fungiert.



Danke

Text | Sonja

Hallo liebe Onlies,

hier meldet sich mal seit langem wieder die Sonja, ich bin Alkoholikerin und ich bin heute trocken und sehr dankbar.

In meiner Saufzeit lebte ich in meinem selbstgebauten Gefängnis, total isoliert in meiner Zelle, es war die absolute Hölle und es war sehr sehr dunkel. Als ich dann die Gnade Gottes bekam und durfte trocken werden, wart ihr die Ersten, liebe Onlies, die für mich da waren und mir in den schweren anfänglichen Stunden so sehr geholfen habt.

Die Onlinemeetings reichten mir nicht aus, so stand ich irgendwann im f2f Meeting.

Ich betrat den Raum und ich war daheim angekommen, ich wußte sofort, hier bin ich genau richtig. Das war im Jahre 2002/2003. Anfangs saß ich fast jeden Abend im Meeting, heute gehe ich regelmäßig 2-3 x die Woche. Und ich freue mich immer sehr und aus jedem Meeting konnte ich enorm viel mitnehmen. Ein trockenes Leben ohne f2f Meetings kann ich mir nicht vorstellen. Es sind genau die Lebensgeschichten der Freunde, die mich immer an meine tödliche Erkrankung und meine Zeit in der Hölle erinnern. Ich habe heute ein Leben geschenkt bekommen, was ich mir nie hätte vorstellen können. Ich danke euch allen von ganzem Herzen fürs Lesen.

Allen eine schöne Woche und viele liebe Grüsse
Sonja

Für alle Beiträge in diesem Magazin gilt: © liegt bei den Verfassern Nachdruck - auch auszugsweise - ist nicht zulässig.

Gruppenbewusstsein entsteht - es kann nicht verordnet werden.

Text | Petra D.

Mein Leben war konfus und chaotisch. Ich verbrachte die Nächte damit in meinem Selbstmitleid zu baden, natürlich mit der nötigen Menge an Alkohol in mir.

Mein Leben war danach ausgerichtet; morgens mit einem Kater und genügend Restalkohol aufstehen, Kinder schulfertig machen, oft genug wieder ins Bett um überhaupt fähig für ein Leben zu sein.

Mittags das Essen vorbereitet, wenn es leicht ging dann nochmal auf die Couch, denn mein Leben war schwer und zog mich nach unten.

Nachmittags dann mußte ich arbeiten, was sich auch gerne mal in den Abend hineinzog.

Oft hatte ich dann erst gegen zehn oder elf Feierabend. Und oft, sehr oft hing ich dann virtuell in irgendwelchen Chatrooms immer in der Hoffnung jemanden zu finden oder kennenzulernen der da kam und mich aus meinem Sumpf herauszog, der natürlich nicht kam.

Neben mir die Flasche Weißbier oder auch Rotwein, was abhängig davon war, wo ich es geschafft hatte einzukaufen und wie groß die Gefahr war erkannt zu werden. Ich hatte mich in meine Einsamkeit geöffnet, innerlich und äußerlich. Meine Spirale drehte sich abwärts das wurde mir mehr und mehr klar. Irgendwann durfte ich kapitulieren. Ich ging in ein Meeting und war daheim, mußte nicht mehr vor mir und der Welt davon laufen.

Seitdem darf ich trocken sein, wofür ich unglaublich dankbar bin.

Mit den zwölf Schritten hab ich für mich etwas ganz tolles entdeckt, plötzlich war nicht mehr nur ein "Gesetz" in meinem Leben, das mir sagte was ich nicht durfte, damit ich ein Mensch dieser Gesellschaft sein kann, sondern eine Anleitung zum Leben, damit ich mich auch wie ein Mensch fühle.

Trotzdem habe ich mich zu Anfang mehr als hart getan, denn zunächst fehlte ja was. Und grad das surfen im Internet war ja etwas, das mir als Mutter von zwei kleinen Kindern zumindest das Gefühl gab am Leben teilzuhaben.

Mit zunehmender Trockenheit wurde ich auch immer klarer im Kopf und fing irgendwann mal an, mir über das neue Medium Informationen über

meine Krankheit zu holen. Entdeckte die Startseite von AA, konnte nachlesen, wo und wann in meiner Region Meetings stattfanden, auch wenn ich mich im Anfang nicht getraut habe in verschiedene Meetings zu gehen, das kam erst später.

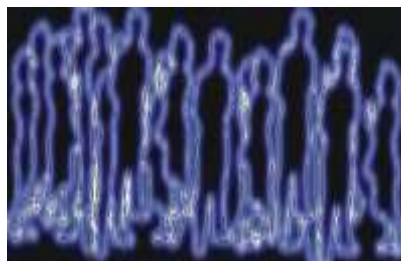
Der Begriff Online-Meeting fiel mir auf und machte mich neugierig. Es erschien mir wie die optimale Lösung für mich, schließlich rieten mir die Freunde an den Tischen, sooft wie möglich in ein Meeting zu gehen, was aber zeitlich öfter wie zweimal die Woche nicht möglich war. Warum also dann nicht online? Ich fragte bei den onlies nach und siehe da, schon war ich mitten im Geschehen. Und es hat mir über viele viele schlimme Abende sehr geholfen, die Mails der Freunde lesen zu können und auch über mich selbst zu schreiben.

Ich gehe nach wie vor in die realen Meetings, mit wachsender Begeisterung, wie ich sagen muß. Ich kann da auch reden und meine Dinge loswerden, aber das Schreiben hat mich schon sehr in meiner Gedankenwelt strukturiert.

Indem ich immer und immer wieder über mich schreibe und meine Gedanken sortiere, gelingt es mir mein Kopfgefühl auch in den Bauch rutschen zu lassen.

Natürlich hatte und habe ich oft Angst die anderen zu langweilen, aber es ist wie in einem "richtigen" Meeting, die anderen "lesen zu", manchmal kommt eine Rückmeldung, direkt oder indirekt und ansonsten darf ich meinen Weg finden. Das ist für mich AA.

Petra, Alkoholikerin



Ein Online-Meeting wird gegründet

Text | Hans Jürgen

Nein es war damals ganz sicher nicht der Wunsch nach einer bequemeren Meetingsform, die einige Freundinnen und Freunde beschlossen liess, ein Online-Meeting zu gründen.

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".

Es entstanden in den Online-Gruppen mit der Zeit enge Bindungen zwischen vielen Freundinnen und Freunden dort und mit diesen Bindungen entstand auch der Wunsch, ein weiteres Online-Meeting zu gründen. Die bekannte "Zellteilung", die zur weltweiten Verbreitung von AA geführt hat.

Das neue Meeting sollte als geschlossenes AA-Meeting funktionieren, denn die meisten der ersten Mitglieder hatten sich im damaligen offenen Meeting "Grenzenlos" kennen gelernt und wollten ein reines AA-Meeting haben. Daher auch der Name "aa-only - nur für Alkoholiker".

Und sie wollten noch eins - das Gruppengefühl, das sich entwickelt hatte, in einer neuen Gruppe vertiefen und dann sollte versucht werden, möglichst viele noch leidende Alkoholiker zu erreichen.

Wir wussten schon damals, welche Bedeutung das Internet als Informationsquelle für Hilfesuchende bekommen hatte und darum stand neben EKH untereinander auch das konsequente "Hand-zur-Hilfe-im-Internet-reichen" im Mittelpunkt.

Und das neue Meeting entwickelte von Anfang an so etwas wie ein sehr intensives "Wir-sind-eine-Gemeinschaft-Gefühl".

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 170.

AA-only hat diese Eigenschaft des "Wir-Gefühles" 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.

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 ein Freund, der mit seiner lieben Frau extra aus Wien kam. Und ein anderer lieber Freund 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 hatten wir mit ihm als PC-Fachmann auch einen Listkeeper für das nächste Jahr im Meeting - denn viele von uns standen mit der Technik einer Mail-Liste doch noch auf einem ziemlichen "Kriegsfuss."

Zwei "Beschlüsse" wurden damals gefasst:

Die Gründung von aa-only-2 als ein noch intensiveres Schritte-Meeting und - was fast noch wichtiger war - wir wollten dieses Treffen jährlich veranstalten. Und so werden wir 2006 bereits das fünfte Mal beim

beim Apfelbaum-Meeting zusammensitzen.

Aber nicht nur ein paar von uns - nein mittlerweile treffen sich dort gut ein Drittel aller eingeschriebenen Freundinnen und Freunde des Meetings.

Und woher der Name für dieses Treffen kommt?

Es ist eine lustige Geschichte. Wir haben 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. □



Gott gebe mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.

**Vor allem aber:
Komm wieder - es funktioniert.**

