Titelseite

WIE DIE INTERNET-MEETINGS HELFEN!
BEI DEN ANONYMEN ALKOHOLIKERN.

Noch Entspannung
oder
schon Abhängigkeit?

Eine Informationsbroschüre über Online-Meetings
bei den Anonymen Alkoholikern

EINIGKEIT DIENST GENESUNG AA ®

Anonyme Alkoholiker

Seite 2

Seite 3

Alkoholgenuss ist gesellschaftlich anerkannt, Alkoholabhängigkeit jedoch nicht.
Deshalb besteht bei den meisten Betroffenen der Wunsch, mit ihrer Sucht unerkannt zu bleiben.
Aus Angst geborene Vorurteile hindern am Besuch einer Selbsthilfegruppe; die Hemmschwelle scheint unüberwindbar.

Auch deshalb bieten die Anonymen Alkoholiker als einzige Selbsthilfegemeinschaft neben den bereits vorhandenen Gruppen vor Ort ein breites Spektrum von Meetings im Internet als ergänzendes Hilfsangebot an; diese arbeiten ebenfalls nach dem Programm der AA - mit dem geschriebenen statt dem gesprochenen Wort. Wer über einen Internetanschluss verfügt, ist nur einen Mausklick von den Online-Meetings entfernt, zu jeder Stunde, auch nachts.

Online-Meetings bieten die Möglichkeit der Anonymität, da die Kommunikation via Internet in den eigenen vier Wänden stattfinden kann.

www.anonyme-alkoholiker.de

Seite 4

PRÄAMBEL

Die Präambel der AA

Anonyme Alkoholiker sind eine Gemeinschaft von Männern und Frauen, die miteinander ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung teilen, um ihr gemeinsames Problem zu lösen und anderen zur Genesung vom Alkoholismus zu verhelfen.
Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit ist der Wunsch, mit dem Trinken aufzuhören.
Die Gemeinschaft kennt keine Mitgliedsbeiträge oder Gebühren, sie erhält sich durch eigene Spenden.
Die Gemeinschaft AA ist mit keiner Sekte, Konfession, Partei, Organisation oder Institution verbunden; sie will sich weder an öffentlichen Debatten beteiligen, noch zu irgendwelchen Streitfragen Stellung nehmen.
Unser Hauptzweck ist, nüchtern zu bleiben und anderen Alkoholikern zur Nüchternheit zu verhelfen.

© Anonyme Alkoholiker Grapevine Inc. New York

Seite 5

GIB DIR EINE ZWEITE CHANCE.
BEI DEN ANONYMEN ALKOHOLIKERN.

Nur Du allein kannst es schaffen.
Aber Du schaffst es nicht allein.

GIB DIR EINE ZWEITE CHANCE.
NEIN...IST EIN GANZER SATZ!

Überall wird heute viel getrunken. Der Alkohol entspannt, möbelt auf, hilft bei Stress, befreit von Hemmungen, stützt den Kreislauf, verscheucht Probleme.
Aber... schafft er auch welche? Macht Alkohol krank?

Wenn ja, so geschieht es niemals plötzlich, sondern ohne dass man es zunächst bemerkt. Man fühlt sich überfordert - nach ein paar Schlucken geht es gleich besser.
Man ist deprimiert - der Alkohol hilft, Krisen werden immer mehr mit Alkohol bewältigt - er soll Angst und Frust abbauen.

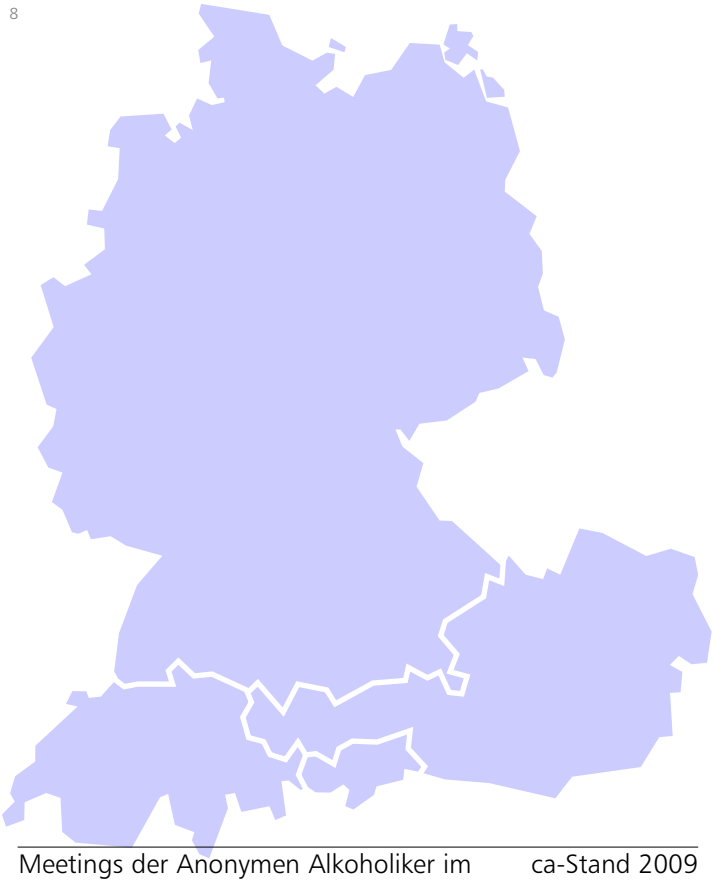
Aber auch Geselligkeit und die Wochenenden sind immer öfter geprägt durch undisziplinierten Alkoholgenuss.
Selbst Glücksmomente werden nur noch mit Hilfe von Alkohol wahrgenommen.
Der Alkoholkonsum beginnt stetig zu steigen - man benötigt immer mehr oder steigt gar um auf noch härtere "Getränke".
Man lernt, dass er wohl tut und nimmt ihn als Medizin gegen den kalten, harten Alltag, als schnellen Kräftewecker, als Hilfsmittel für besseren Schlaf.
Bei vielen Menschen geht das auch gut. Aber bei vielen Menschen wird der Griff zum Alkohol im Laufe der Zeit zur "Routine". Was auch immer passiert - man braucht erst einmal einen Schluck. Und dann braucht man einen Schluck, auch ohne das etwas passiert.
Man ist alkoholabhängig, längst bevor die körperlichen Schäden kommen. Das lässt sich ändern. Aber ... wie?
Die Anonymen Alkoholiker sind Menschen, die genau dies erfahren haben. Sie nahmen allein den Kampf gegen ihr Trinken auf - und verloren ihn.
Sie fanden sich in Selbsthilfegruppen zusammen, gaben zu, dass sie dem Alkohol gegenüber machtlos waren - und gewannen ein würdiges, nüchternes Leben zurück. Jetzt informieren sie andere darüber, wie ihnen das möglich war.

Kann ich das Trinken wirklich noch von selbst aufgeben?
Verspüre ich nach ein wenig Alkohol ein unbezähmbares Verlangen nach mehr?
Steige ich immer häufiger von schwachen auf stärkere Getränke um?
Verlange ich in Extremsituationen nach Alkohol? Fange ich an, heimlich zu trinken?
Merke ich, wie sich langsam mein körperliches Befinden und mein Charakter verändert?
Merke ich, wie ich immer weniger mit meiner Umwelt und

BEI DEN ANONYMEN ALKOHOLIKERN

meine Umwelt mit mir zurechtkommt? Bin ich wirklich bereit, mir diese Fragen noch ehrlich zu beantworten?
Das alles muss noch nicht zwangsläufig Alkoholismus sein - aber ich sollte anfangen, mir so langsam Gedanken über meinen Alkoholkonsum zu machen.

Seite 8

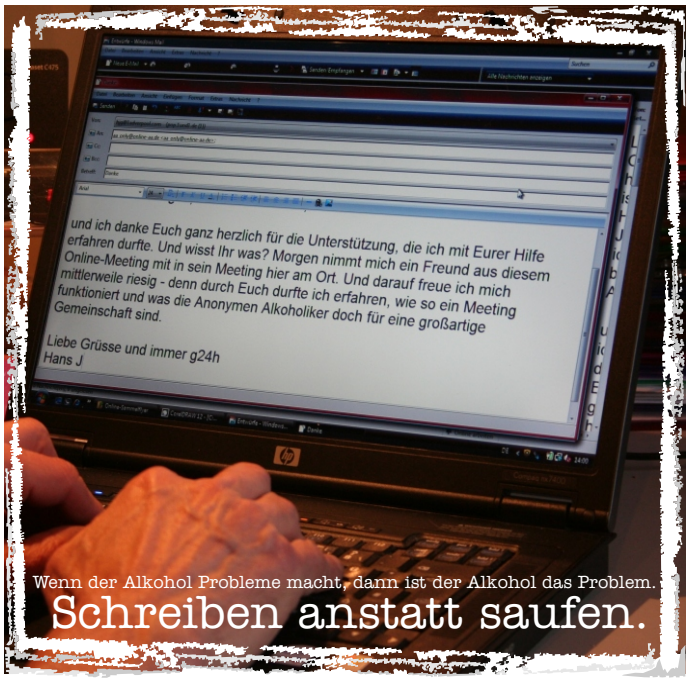


Meetings der Anonymen Alkoholiker im deutschsprachigen Raum	ca-Stand 2009
Deutschland	2.392
Österreich	151
Südtirol / Italien	14
Deutschsprachige Schweiz	121
Belgien	9
Luxemburg	12
Online-Meetings	**29**

HILFREICHE INTERNETADRESSEN

- Der Erste-Hilfe-Button - Mitglieder der AA beantworten Fragen rund um das Thema Alkoholabhängigkeit
  www.anonyme-alkoholiker.de
- Die Homepage der Anonymen Alkoholiker
  www.anonyme-alkoholiker.de
- Direkt zu den Adressen aller Meetings vor Ort der Anonymen Alkoholiker
  www.anonyme-alkoholiker.de/content/04meet/04index.php

Seite 9



WIE DIE INTERNET-MEETINGS HELFEN!
BEI DEN ANONYMEN ALKOHOLIKERN.
www.anonyme-alkoholiker.de/content/041onl/041liste.php
oder www.online-aa.de

Ich wollte wieder leben.
Letztendlich habe ich es dem Internet-Meeting zu verdanken, dass ich den Mut fasste, in ein Meeting vor Ort zu gehen. Weil ich dadurch und mit ihnen erfuhr, wie AA funktioniert und was mich erwartet...

WIE DIE INTERNET-MEETINGS HELFEN!

SCHREIBEN ANSTATT SAUFEN!

Eine Freundin hat uns einen Brief geschrieben, der alles aussagt über die Hilfe, welche die Internet-Meetings bei den Anonymen Alkoholikern denen geben können, die Probleme mit der Sucht Alkoholismus haben. Hier einige Auszüge aus diesem Brief:

Zwischen Gestern und Morgen

Dieser Titel ist geklaut von Tucholsky, aber ich finde, wie könnte man das, worum es bei uns allen geht, schöner und treffender beschreiben: HEUTE.

Mir war irgendwann klar geworden, dass ich eigentlich schon sehr lange ein Alkoholproblem hatte und meinen Alkoholkonsum nicht mehr im Griff hatte. Der Alkohol hatte Besitz von mir ergriffen und bestimmte über mich und mein Leben. Und er zog mich erbarmungslos immer weiter runter. Mit jedem Tag, mit jedem Schluck. Von Geselligkeit war schon lange keine Spur mehr. Ich isolierte mich von meinem Freundeskreis und trank mich immer tiefer in die Einsamkeit. Nur mit immer größeren Mengen Alkohol konnte ich diese vermeintlich grausame Welt noch ertragen.

Was mir nicht bewusst war, der Alkohol hatte mich schon längst schleichend verändert, meine Psyche, mein Wesen. Ich wurde misstrauisch gegenüber allen Menschen und baute mir meine eigene kleine Welt auf. Und als ich glaubte, den Alkohol am meisten zu brauchen, ließ er mich im Stich. Er gab mir nichts mehr. Er ließ mich fallen und alleine in meinem Elend.

An manchem Abend, wenn ich keinen Ausweg mehr sah, betete ich zu Gott, dass er mich sterben lässt. Ich flehte ihn an, dass er mich von diesem Leben befreit, dieses Leben, das eine Säuferin aus mir gemacht hatte. Ich war zu feige es selbst zu tun, mich aus meiner hoffnungslosen Lage davonzustehlen.

Und dann saß ich eines Abends wieder da, völlig verzweifelt, weinend und betrunken vor dem PC. Ich hatte mich noch nicht ganz aufgegeben. Irgendetwas in mir sagte, versuch es. Du hast noch eine Chance. Ich suchte im Internet nach AA und fand die Homepage der Anonymen Alkoholiker. Da stand auch eine Telefonnummer. Aber ich schämte mich viel zu sehr, so betrunken wie ich war, anzurufen.

Außerdem war ich gar nicht mehr in der Lage noch einigermaßen deutlich zu sprechen. Und was hätte ich da auch sagen sollen?

Guten Abend, hier spricht Frau So-und-so und ich kann nicht mehr aufhören zu trinken? Ich bin betrunken und habe ein

BEI DEN ANONYMEN ALKOHOLIKERN.

Problem? Nein, das war mir alles einfach viel zu peinlich. Ein wenig Selbstachtung hatte ich mir noch erhalten.

Ich entdeckte den Link (Verweis) auf die AA-Meetings und suchte unter meiner Region nach. Es gab erstaunlich viele in meiner Nähe. Die blanke Angst saß mir plötzlich im Nacken als ich mir vorstellte, in ein Meeting zu gehen.

Das würde bedeuten, ich gebe zu, Alkoholikerin zu sein. Ich hatte einerseits noch immer die Wahnvorstellung, dass ich vielleicht doch eines Tages wieder normal, kontrolliert trinken könnte und auf der anderen Seite wusste ich, dass ich es ohne fremde Hilfe nicht schaffe vom Alkohol loszukommen.

Und dann fand ich einen Link zu den Internet-Meetings. Die Beschreibung passte mir sehr gut, weil ich mir davon "absolute" Anonymität versprach...

Ich klickte zufällig, obwohl ich inzwischen nicht mehr an Zufälle glaube, auf ein Internet-Meeting und meldete mich an...

...Am nächsten und den darauf folgenden Tagen las ich die Beiträge der Freundinnen und Freunde. Jeden Abend - und ich stellte fest, ich bin nicht alleine. Ich erkannte mich in vielen Aussagen wieder und mein Leben sah plötzlich gar nicht mehr so hoffnungslos aus. Ich begriff, dass ich krank bin und es keine Sache des Willens ist, mit dem Trinken aufzuhören. Das war eine riesige Chance, die sich mir da auf einmal darbot. Eine großartige Gemeinschaft, die Erfahrung, Kraft und Hoffnung miteinander teilt. Ich lernte, immer nur für Heute, für 24 Stunden. Und ich schaffte es, das erste Glas stehen zu lassen.

Aber auf Dauer trocken bleiben und nüchtern werden kann ich nur, wenn ich auch in ein reales Meeting gehe. Das sagten die Freunde im Internet-Meeting immer wieder und wieder. Bis ich eines Tages den Mut gefunden hatte und mich traute, in ein reales Meeting zu gehen. Ich wusste jetzt dank der Freunde im Internet-Meeting, wie AA funktioniert und meine Hemmschwelle war nicht mehr besonders hoch. Im Gegenteil, ich war richtig neugierig geworden. Und es war für mich auch nicht mehr wichtig, ob mich jemand kennen könnte. Denn mir war klar geworden, jeder, der am AA-Tisch sitzt, hat nur den einen Wunsch, mit dem Trinken aufzuhören und trocken zu bleiben. Und das war auch mein innigster Wunsch. **Ich wollte wieder leben.** Letztendlich habe ich es dem Internet-Meeting zu verdanken, dass ich den Mut fasste, in ein reales Meeting zu gehen, weil ich dadurch und mit ihnen erfuhr, wie AA funktioniert und was mich

Seite 12

erwartet...
...Das die Internet-Meetings nur von jungen Menschen genutzt würden, ist ein Gerücht. Es trifft nicht zu.
Fast alle Altersklassen, wie im realen Meeting eben auch, sind hier vertreten und es ist eine wunderbare Ergänzung zu den Meetings vor Ort.

Seite 13

WENN DER ALKOHOL PROBLEME MACHT, DANN IST DER ALKOHOL DAS PROBLEM.

VIELLEICHT KÖNNEN DIE ANONYMEN ALKOHOLIKER HELFEN.

Einer der Wege aus der Alkoholsucht sind die Anonymen Alkoholiker.

Seite 14

NOCH ENTSPANNUNG ODER SCHON SUCHT?

Nachfolgende Auszüge aus der Original-Literatur mit Zustimmung der Anonymen Alkoholiker Interessengemeinschaft e.V.

Aus dem Teufelskreis der Sucht gibt es viele Wege. Aber jeder, der es schon einmal versucht hat, weiß, wie schwer es sein kann, diesen "Teufelskreis Alkoholsucht" allein zu durchbrechen.
Einer der Wege aus der Sucht sind Selbsthilfegruppen und die Anonymen Alkoholiker sind eine solche Selbsthilfegruppe.

Das Prinzip ist ganz einfach: "Wir geben Hilfe zur Selbsthilfe". Dabei ist eines unserer wichtigsten Prinzipien die Anonymität des Einzelnen und die Freiwilligkeit. Zu den Anonymen Alkoholikern darf jeder mit einem Alkoholproblem kommen - aber er muss nicht kommen. Wir führen keine Anwesenheitslisten, wir stellen keine Fragen, wir kennen keine Gebühren, wir geben keine Ratschläge, wir kennen keine Vorschriften.
Wir haben ein Programm, nach dem wir uns freiwillig richten, weil es vielen von uns geholfen hat, aus dem Teufelskreis der Alkoholsucht auszubrechen und wieder ein menschenwürdiges, trockenes Leben zu leben. Und wir wissen von uns selbst, dass es keine wirklich hoffnungslosen Fälle gibt.
Wer es schaffen will, der wird es schaffen und die Anonymen Alkoholiker helfen jedem dabei, der zu ihnen kommt. Denn: "Nur du allein schaffst es - aber du schaffst es nicht allein". Das steht als unsichtbare Überschrift über allem, was die AA tun.
Hier sind einige der Fragen, die wir uns gestellt haben und deren ehrliche Beantwortung uns geholfen hat, unsere Krankheit zu akzeptieren. Mit Hilfe der Gemeinschaft der AA bauten wir unser neues Leben auf.

*Haben Sie jemals versucht, für eine Woche oder für einen bestimmten Zeitraum mit dem Trinken aufzuhören?
☐ JA ☐ NEIN

*Haben Sie sich über die Ratschläge anderer geärgert, die Sie veranlassen wollten, mit dem Trinken aufzuhören?
☐ JA ☐ NEIN

*Haben Sie jemals versucht, durch einen Wechsel von einem alkoholischen Getränk zu einem anderen Ihr Trinken unter Kontrolle zu bringen?
☐ JA ☐ NEIN

*Haben Sie während des letzten Jahres Ihren Morgentrunk oder Ihren "Frühschoppen" genommen?
☐ JA ☐ NEIN

Seite 15

VIELLEICHT KÖNNEN DIE ANONYMEN ALKOHOLIKER BEI DIESER FRAGE HELFEN.

*Beneiden Sie Menschen, die trinken können, ohne in Schwierigkeiten zu kommen?
☐ JA ☐ NEIN

*Ist das Trinken für Sie im vergangenen Jahr zu einer nach und nach immer schwerer zu lösenden Frage geworden?
☐ JA ☐ NEIN

*Haben Sie durch Ihr Trinken zu Hause Schwierigkeiten?
☐ JA ☐ NEIN

*Versuchen Sie bei gesellschaftlichen Anlässen einige Gläser "außer der Reihe" zu bekommen, wenn das Angebot an Getränken beschränkt ist?
☐ JA ☐ NEIN

*Sind Sie trotz gegenteiligen Beweises nach wie vor der Meinung, aus eigenem Willen mit dem Trinken aufhören zu können, wenn und wann immer Sie wollen?
☐ JA ☐ NEIN

*Haben Sie durch Ihr Trinken im vergangenen Jahr zeitweise Ihre Arbeit versäumt?
☐ JA ☐ NEIN

*Ist Ihnen während des Trinkens schon mal der "Film gerissen", fehlte Ihnen am Tag danach die Erinnerung an ein paar Stunden?
☐ JA ☐ NEIN

*Hatten Sie jemals das Gefühl, mehr aus Ihrem Leben machen zu können, wenn Sie nicht mehr trinken würden?
☐ JA ☐ NEIN

Versuchen Sie zu verbergen wie oft, bzw. wie viel Sie trinken, in dem Sie z.B. heimlich leere Flaschen entsorgen oder versteckte Alkoholvorräte zuhause anlegen?
☐ JA ☐ NEIN

Hat Ihr Alkoholkonsum im letzten Jahr an Häufigkeit oder der getrunkenen Alkoholmenge zugenommen?
☐ JA ☐ NEIN

Besorgen Sie sich Alkohol bei verschiedenen Händlern, um zu vermeiden das auffällt, wie oft oder wie viel Alkohol Sie einkaufen?
☐ JA ☐ NEIN

Seite 16

Lesen Sie diese Information weil Sie insgeheim befürchten, vielleicht ein Alkoholproblem zu haben?
☐ JA ☐ NEIN

Die Probleme, die diese Fragen behandeln, können die AA natürlich nicht lösen. Das kann niemand einem andere abnehmen. Ist der Alkohol aber ein Problem, mit dem man nicht mehr allein fertig werden kann, können die AA an den Lösungen mithelfen.
*Wer einmal zum Alkoholiker geworden ist, bleibt Alkoholiker für sein ganzes Leben. Wir AA lassen das "erste Glas" stehen, dessen Genuss unweigerlich den Anfang des erneuten Abstiegs für jeden von uns bedeuten würde.

*Lassen Sie uns noch einmal auf die vorstehenden Fragen und Ihre Antworten zurückkommen. Wir hoffen, Sie haben so ehrlich wie möglich geantwortet. Wie oft mussten Sie das JA ankreuzen? **Sollten Sie viermal oder noch öfter mit JA geantwortet haben, scheinen Sie durch Ihr Trinken in einer schwierigen Lage zu sein, die ein schnelles Handeln von Ihnen fordert.**

Alle Fragen und Texte mit *:
© Copyright AA-Grapevine Inc. New York / Anonyme Alkoholiker Interessengemeinschaft e.V.
Wir danken der Anonyme Alkoholiker Interessengemeinschaft e.V. für die Zustimmung, diesen Text in Auszügen verwenden zu dürfen.

Seite 17

WIE FUNKTIONIERT EIN MEETING?
BEI DEN ANONYMEN ALKOHOLIKERN.

Wenn der Alkohol Probleme macht,
dann ist der Alkohol das Problem.

WIE FUNKTIONIERT EIN MEETING?

ALKOHOLISMUS MACHT EINSAM. MEETINGS MACHEN MUT.

Es ist ein x-beliebiger Tag in der Woche an irgendeinem Ort in Deutschland.
20.00 Uhr abends - in einem gemieteten Raum findet wie immer zu dieser Zeit an diesem Tag ein AA-Meeting statt.
An einem Tisch setzen sich die Freundinnen und Freunde zusammen, die sich hier regelmäßig zum Meeting treffen.

Da klopft es an die Tür und jemand betritt den Raum, der noch nie hier gewesen ist. Der Sprecher der Gruppe steht auf und begrüßt den Neuankömmling.
"Setze Dich zu uns an den Tisch. Was möchtest Du trinken? Kaffee, Wasser, Tee?"
Dann wird das Meeting mit der Präambel der AA eröffnet. Danach gibt es einige erklärende Worte zum Ablauf des Meetings.
"Uns interessiert nicht, wer Du bist und woher Du kommst. Sag uns nur Deinen Vornamen, damit wir Dich ansprechen können.
Ich selbst bin Xyz und zurzeit der von der Gruppe gewählte Sprecher. Meine Aufgabe ist es, dafür zu sorgen, dass dieses Meeting heute abend reibungslos funktioniert. Wer etwas sagen möchte, der melde sich und er bekommt dann die Gelegenheit zu erzählen, was ihn bedrückt oder was er loswerden möchte. Nicht, weil ohne meine Aufforderung niemand etwas sagen darf, sondern weil ich darauf achten soll, dass jeder in der Reihenfolge seiner Meldung dran kommt.
Übrigens - niemand muss hier etwas sagen, wenn er heute dazu nicht in der Lage ist. Auch Du nicht, wenn Du als Neuer vielleicht noch Hemmungen hast. Lerne uns ruhig erst einmal näher kennen, wenn es Dir hilft."

Die ersten Freundinnen und Freunde melden sich zu Wort. Sie erzählen, wie es Ihnen die letzten Tage ergangen ist, sie erzählen, was sie im Moment bewegt, sie erzählen, was ihre Sorgen - aber auch, was ihre Freuden sind.
Und weil sie heute ein neues Gesicht am Tisch haben, erzählt auch so mancher aus seiner Vergangenheit.
Wie er Alkoholiker wurde, was er als Alkoholiker durchleben musste und wie er es dann irgendwann geschafft hat, von der Sucht des "Trinkenmüssens" endlich loszukommen.
Die anderen hören zu, niemand unterbricht, niemand belehrt und niemand kritisiert. Manchmal sieht man aber ein zustimmendes Nicken, wenn ein anderer einiges aus diesem Beitrag von sich selber nur zu gut kennt.

BEI DEN ANONYMEN ALKOHOLIKERN.

Ja - und dann erinnern sich auch andere an ihre Vergangenheit mit dem Alkohol und erzählen, wie das bei ihnen gewesen ist und wie sie den Weg aus der aktiven Sucht finden konnten.
Endlich nimmt sich auch das neue Gesicht den Mut und meldet sich zu Wort. Als er drankommt, sprudelt es nur so aus ihm heraus. Alles, was sich aufgestaut hat, will ausgesprochen sein. Aufmerksam hören die anderen zu. Vieles davon kennen sie bestens aus ihrer eigenen Vergangenheit, vieles ist aus ihrer Sicht eine Sackgasse, aber niemand übt deshalb Kritik oder "weiß es besser".
Denn alle am Tisch haben eine Erfahrung gemacht: Wir teilen Erfahrung, wir teilen Kraft und wir teilen Hoffnung. Und aus diesem Teilen erwächst bei jedem der richtige Weg aus der aktiven Sucht.
Natürlich gibt es an diesem Abend auch viele Hilfestellungen. Aber nicht in Form von Belehrungen oder Korrekturen. Sondern andere sagen, wie sie in ähnlichen Situationen reagiert haben, wo sie damit weiterkamen und wo sie für sich erkennen mussten, dass sie in eine nicht so gute Richtung liefen und dann den Mut hatten, umzudrehen und einen anderen Weg zu versuchen.

Als das Meeting mit dem Gelassenheitsspruch nach 2 Stunden beendet wird, gibt es keine "Gebrauchsanweisung" für den richtigen Weg aus der Sucht. Aber viele Anregungen, wie es zu schaffen ist und vor allem die Gewissheit, dass es zu schaffen ist. Denn jeder Weg aus der Sucht ist ein individueller Weg, der im Meeting gestützt und unterstützt wird.

AA-Meetings in der Nähe

Weitere Exemplare dieser Informationsbroschüren können unter
info.aa-only@online-aa.de kostenlos bestellt werden.

Herausgegeben von den Online-Meetings auf www.online-aa.de
Verwendung des AA-Logos mit freundlicher Zustimmung der
Anonyme Alkoholiker Interessengemeinschaft e.V.