

## Informationssystem der Online-Gruppe aa-only bei den Anonymen Alkoholikern

Presstext-Entwurf 03/2009 – Beispieltext „Was ist AA“ (erhalten von der AA-Gruppe Jülich, St. Elisabeth Krankenhaus)

### **Kraft und Hoffnung**

"Ich gehe zu den Anonymen Alkoholikern, so lange ich das erste Glas stehen lassen möchte." Mindestens einmal pro Woche sucht er eine Gruppe der Anonymen Alkoholiker (AA) auf, von denen es an verschiedenen Tagen in der Woche in und um XXXXX 4 AA-Gruppen gibt. Die Montagsgruppe Anonyme Alkoholiker XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX ist eine von den AA-Gruppen die ich besuche. Somit kann ich auf Grund meiner wechselnden Arbeitszeiten an einem Gruppenabend teilnehmen. Dabei geht es darum, "Erfahrungen, Kraft und Hoffnung zu teilen", um das gemeinsame Problem zu lösen. Seit 21 Jahren macht er das schon - seitdem er trocken ist. Wer er ist, was er beruflich macht, verrät er nicht. "Namen sind Schall und Rauch." Es gehe - der Name sagt es - bei den Anonymen Alkoholikern eben allein um die Krankheit. Zu den Treffen kommen pro Gruppe im Schnitt rund 5-10 Teilnehmer, ungefähr ein Drittel von ihnen zählt zum Stamm. Trocken zu sein, ist keine Voraussetzung für die Teilnahme. Lediglich den Wunsch, mit dem Trinken aufzuhören, müssen Betroffene mitbringen.

Um sich selbst als Alkoholiker zu erkennen, bedarf es keines äußeren Zusammenbruchs. Allein die Tatsache, dass man ohne Alkohol nicht mehr leben kann, genügt. Wenn jemand diesen Punkt erreicht hat, sollte er lieber Hilfe zur Selbsthilfe in einer Selbsthilfegruppe suchen - die Anonymen Alkoholiker sind solch eine Selbsthilfegruppe -, als sein unverantwortliches Trinken weiter fortzusetzen.

Die Zugehörigkeit zu den Anonymen Alkoholikern wird nicht abhängig gemacht von irgendeinem Glaubensbekenntnis oder einer bestimmten Konfession. Es gibt bei uns Angehörige jeden Glaubens, aber auch Atheisten oder Agnostiker. Uns allen gemeinsam ist nur der Wunsch, mit dem Trinken aufzuhören. Das schaffen wir nur durch unsere Gemeinschaft. Wir treffen uns regelmäßig, tauschen unsere Erfahrungen und Erkenntnisse aus und helfen einander dadurch, nüchtern zu bleiben. Nur dieses Gefühl der Gemeinsamkeit und der ständige Kontakt mit anderen Betroffenen kann den Zwang zum Trinken durchbrechen und uns zu zufriedener Nüchternheit verhelfen.

Trotzdem bilden wir uns nicht ein, wir hätten die einzige Lösung für das Alkoholproblem gefunden. Uns persönlich allerdings hat nach zahllosen, fruchtlosen Versuchen - mit dem trinken aufhören zu können -, letzten Endes doch die Gemeinschaft der Anonymen Alkoholiker geholfen.

Durch AA haben wir vieles über den Alkoholismus und das Verhalten des Alkoholikers gelernt, was uns hilft, unsere Nüchternheit zu erlangen und zu bewahren. In dieser Hinsicht können wir gar nicht genug hinzulernen, denn unsere Nüchternheit ist uns lebensnotwendig und sollte darum immer unser erstes Anliegen bleiben - Heute nicht zu trinken.