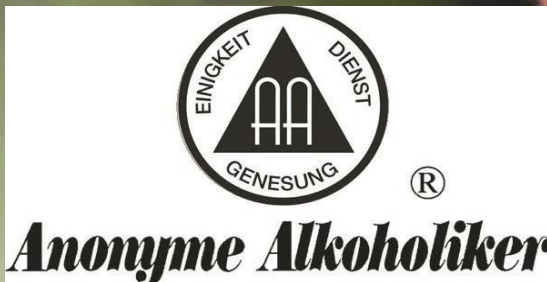




*Wenn du
trinken
willst,
ist das deine
Sache ...*



*Aufhören ist unsere
gemeinsame!*



Anonyme Alkoholiker



INFORMATION FÜR DIE ÖFFENTLICHKEIT

Hinweis zur Formulierung: Bei allen Bezeichnungen die auf Personen bezogen sind, meint die gewählte Formulierung beide Geschlechter, auch wenn aus Gründen der leichteren Lesbarkeit die männliche Form verwendet wird.

Alle Inhalte dienen der persönlichen Information.
Eine Weiterverwendung und Reproduktion über den persönlichen Gebrauch hinaus ist nicht gestattet.

Kontakt Anonyme Alkoholiker Interessengemeinschaft

Zentrale Kontaktstelle der Anonymen Alkoholiker Österreich
Barthgasse 5, 1030 Wien geöffnet täglich von 18:00 bis 21:00 Uhr
Telefon für Hilfesuchende: 01 7995599
Homepage: www.anonyme-alkoholiker.at

Kontaktstelle der Anonymen Alkoholiker Oberösterreich
Telefon für Hilfesuchende: 0664 2072020
Telefonseelsorge: 142 täglich von 0 bis 24:00 Uhr
Mail-Kontakt: ooe@anonyme-alkoholiker.at

Die Präambel der Anonymen

Alkoholiker

Anonyme Alkoholiker sind eine Gemeinschaft von Männern und Frauen, die miteinander ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung teilen, um ihr gemeinsame 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.

Diese Präambel der Anonymen Alkoholiker beschreibt kurz und exakt das Tun und Lassen der Gemeinschaft AA. Für viele Außen stehende wahrscheinlich zu kurz.

Deshalb hier einige Erläuterungen:

Die Anonymen Alkoholiker sind Menschen aller Völker, Kulturen, Bekenntnisse und sozialen Schichten, die ein gemeinsames Problem haben – den Alkoholismus. Um ihr Problem – die Alkoholabhängigkeit – lösen zu können, schließen sich die Anonymen Alkoholiker in Gruppen zusammen. Bei den meist wöchentlichen Gruppentreffen (= Meeting) sprechen sie von ihren eigenen Erfahrungen mit dem Trinken, der Geschichte des Anfangs, dem Aufhören und dem Leben ohne Alkohol, der einzigen Genesungsmöglichkeit.

Aus diesen Meetings (Gesprächen) schöpfen die teilnehmenden Alkoholiker und Alkoholikerinnen immer wieder aufs Neue Erfahrung, Kraft und Hoffnung für ihr eigenes Leben, das sie in Selbstverantwortung führen wollen.

Jeder muss seine Genesung – ein Leben ohne Alkohol – selbst in Angriff nehmen. Die Gemeinschaft AA, die Gruppen, die Genesenden können nur die Lösungswege aufzeigen.

Mit dem Trinken kann nur aufhören, wer den eigenen, ehrlichen Wunsch dazu hat. Jeder, der diesen Wunsch verspürt, ist im Meeting willkommen.

Die AA-Gruppen, die als Gesamtheit die Gemeinschaft AA bilden, sind in sich selbstständig, es sei denn, es geht um Entscheidungen, die die Gemeinschaft als Ganzes betreffen.



INFORMATION FÜR DIE
ÖFFENTLICHKEIT

Alkoholiker helfen sich und anderen, „trocken“ zu werden und zu bleiben

Ausschließlich durch eigene Spenden, tragen sie auch die entstehenden Kosten, wie Miete für die Gruppenräume. AA-Gruppen, wie die Gemeinschaft als Ganzes, lehnen von außen kommende Unterstützung ab, da selbst wohlgemeinte Spenden zu Abhängigkeiten führen können. Die Gemeinschaft der Anonymen Alkoholiker bewahrt ihre Unabhängigkeit und Einigkeit weiterhin, indem sie sich nicht mit Institutionen und Personen verbindet oder sich zu Streitfragen unserer Zeit äußert.

Die Anonymen Alkoholiker stellen ihr gemeinsames Problem, ihre Abhängigkeit vom Alkohol, in den Mittelpunkt all ihrer Bemühungen um Genesung. Wäre es anders, hätte sich auch die Gemeinschaft AA nicht weltweit ausbreiten können. Die Anonymen Alkoholiker versuchen, ein glückliches, zufriedenes Leben zu führen. Durch ihr Beispiel im Meeting und im täglichen Leben zeigen sie noch leidenden Alkoholikern einen Weg aus dem Alkoholismus.

Was wir unter Anonymität verstehen

Die Anonymität ist der Gemeinschaft aus mehreren Gründen sehr wichtig und deshalb in der Zwölften Tradition verankert. Jeder, der sich an AA mit der Bitte um Hilfe wendet, muss sicher sein, dass seine Identität und sein Problem in AA bleiben. Deswegen sprechen sich die Mitglieder mit Vornamen an und interessieren sich nicht für die Stellung des anderen im öffentlichen Leben. Es gibt weder Akten noch Mitgliederkarteien. Durch die Wahrung der Anonymität des Einzelnen in der Öffentlichkeit, besonders vor Presse, Rundfunk, Fernsehen, Film und anderen Medientechnologien wie z. B. dem Internet, betont die Anonymität die Gleichheit aller Mitglieder der Gemeinschaft. Sie schiebt jenen einen Riegel vor, die sonst möglicherweise ihre AA-Mitgliedschaft ausnutzen würden, um Anerkennung, Macht oder persönlichen Gewinn zu erzielen. Diese Zurückhaltung bedeutet Einordnung in die Gemeinschaft der Anonymen Alkoholiker, die nur als Ganzes bestehen kann. Die Gemeinschaft der AA ihrerseits stellt keine Personen oder Persönlichkeiten, die nach ihrem Programm leben, in den Vordergrund. Sie bewahrt sich damit ihre Unabhängigkeit vom Schicksal Einzelner. Anonymität im Umgang mit der Öffentlichkeit schützt den Einzelnen und die Gemeinschaft vor unerwünschter Popularität. Durch die Anonymität werden die hierarchischen Strukturen der Gesellschaft außer Kraft gesetzt. Die Alkoholiker sind gleich in ihrer Krankheit. In der Gruppe zählt nur die Aussage, nicht die Person. Auch wenn AA-Mitglieder digitale Medien nutzen, sind sie für ihre eigene Anonymität und auch die der anderen verantwortlich.



**INFORMATION FÜR DIE
ÖFFENTLICHKEIT**

Wie die Anonymen Alkoholiker helfen können

Die Anonymen Alkoholiker treffen sich regelmäßig, um ihre Erfahrungen und Erkenntnisse auszutauschen. Durch den ständigen Kontakt mit den genesenden AA-Freunden, das Gefühl der Gemeinschaft und der Freundschaft, kann der Zwang zum Trinken durchbrochen werden.

Der „Neuling“ lernt, den Alkohol nur für den heutigen Tag stehen zu lassen. Anstatt dem Alkohol für alle Zeiten abzuschwören oder sich Sorgen zu machen, ob er morgen trocken bleiben kann, konzentriert sich der Alkoholiker darauf, jetzt und heute nicht zu trinken. Sobald der Betroffene keinen Alkohol mehr trinkt, bekommt er einen Teil seiner Krankheit in den Griff – sein Körper erhält die Möglichkeit, sich zu erholen.

Wenn er nüchtern bleiben will, braucht er aber auch einen gesunden Verstand und ein gesundes Gefühlsleben.

So beginnt der Alkoholiker sein verworrenes Denken und seine unglücklichen Gefühle zurechtzurücken, indem er die „Zwölf Schritte“ der AA anzuwenden versucht. Diese Schritte empfehlen Gedanken und Taten, die ihn in ein zufriedenes Leben führen können.

Dem „Neuling“ wird auch empfohlen, regelmäßig AA-Meetings zu besuchen, um mit anderen Alkoholikern in Verbindung zu bleiben und aus dem Genesungsprogramm zu lernen.

Der Weg ...

... ist meist mühsam und oft nur in kleinen Schritten zu bewältigen, aber mit unserer Hilfe kannst Du es schaffen, von Deinem Alkoholproblem loszukommen.

Ein guter Weg führt in die AA-Meetings.

Dort triffst Du Menschen, die mit den gleichen Sorgen wie Du konfrontiert sind.

Hier tauscht man sich aus und leistet sich gegenseitig Hilfe.

Du bist immer herzlich willkommen!



INFORMATION FÜR DIE
ÖFFENTLICHKEIT

Wer gehört zu den AA?

Der Definition nach sind die AA eine Gemeinschaft, die nur Alkoholikern offen steht. Wir bestimmen nicht, ob jemand Alkoholiker ist. Wenn jemand ein Trinkproblem hat, kann er jederzeit zu uns kommen, um sich darüber auszusprechen.

Ausschließlich der Betroffene selbst bestimmt, ob er Alkoholiker ist. Es hängt nicht von der Menge und der Häufigkeit des Alkoholkonsums ab.

Aus eigener Erfahrung wissen wir, wie schwer es ist, zur Erkenntnis zu gelangen, Alkoholiker zu sein. Wenn Sie zweifeln und sich Sorgen über Ihr Trinken machen, wenn Sie jemals auch nur in Gedanken den Wunsch gehegt haben, Ihnen möge in dieser Hinsicht geholfen werden, dann kommen Sie auf alle Fälle doch einmal zu uns zum Gespräch.

Wie stelle ich den Kontakt her?

Besuchen Sie eines unserer Meetings, wenden Sie sich an eine der Kontaktstellen, besuchen Sie unsere Homepage

<http://www.anonyme-alkoholiker.at>

oder schreiben Sie uns eine Mail: ooe@anonyme-alkoholiker.at

Selbstverständlich wird alles, was Sie uns schreiben oder erzählen, vollkommen vertraulich behandelt. Bedenken Sie, dass Sie es mit Menschen zu tun haben, die selbst die dunkelste Periode des Elends und der Verzweiflung durchgemacht haben, bevor sie den Weg zur Genesung fanden.

Was kostet die Mitgliedschaft?

Wir kennen keine Mitgliedsbeiträge – wir erhalten uns durch eigene Spenden.

Die Miete der Räumlichkeiten für die Meetings, die Druckkosten der Prospekte und der AA-Literatur werden von diesen freiwilligen Spenden beglichen.

Alkoholiker haben genug bezahlt – mit der bitteren Erfahrung oft jahrelanger Schwierigkeiten und mit vielen vorangegangenen fruchtlosen Bemühungen Genesung zu finden.

Was verlangen die AA von uns?



INFORMATION FÜR DIE
ÖFFENTLICHKEIT

Die Anonymen Alkoholiker bieten Ihnen keine zeitlich begrenzte Kur. Wir gehen davon aus, dass der Alkoholismus eine unheilbare Krankheit ist, dass jedoch ein Alkoholiker sein Leben normal verbringen kann, vorausgesetzt, dass er Änderungen in seiner Lebensweise vornimmt und diese beibehält. Aus Erfahrung wissen wir, dass dies am besten in Gesellschaft derer geschieht, die sich mit dem selben Problem beschäftigen. Wir wissen auch, dass jemand, der das AA-Programm akzeptiert, nicht mehr daran denkt, seine Freunde zu verlassen. Jedem, der nach einer gewissen Zeit die Gemeinschaft dennoch verlassen will, steht dies völlig frei.

Gibt es Vorschriften bei den AA?

AA kennen keine Vorschriften. Sie geben in ihren Zwölf Schritten und Zwölf Traditionen Vorschläge und Anregungen. Diese 24 Grundsätze, Mittel und Wege beinhalten ein Wiedergenesungsprogramm, welches mit Hilfe jahrelanger Erfahrungen von Alkoholikern zusammengestellt worden ist. Jeder kann auf seine eigene Art und Weise nach diesem Programm leben.

Welchen Menschen begegnen Sie in dieser Gemeinschaft?

Bei den AA werden Sie Leute jeden Standes, jeder Religion und Geisteshaltung, jeder Rasse und Nationalität, alte und junge Männer und Frauen antreffen. Ihnen allen ist eines gemeinsam: Sie sind dem Alkohol gegenüber machtlos und versuchen, in der Gemeinschaft auf wirksame Weise ihre Krankheit zum Stillstand zu bringen. Alkoholiker helfen Alkoholikern; bei den AA werden Sie keine Nichtalkoholiker als Sachverständige, Leiter oder Therapeuten finden.

Was können Ihnen die AA bieten?

Bei den AA werden Sie vorbehaltlos akzeptiert. In unserer Gemeinschaft werden Sie lernen, sich wieder sicher im Leben zu bewegen – so dass Sie schließlich wieder als vollwertiges Mitglied der menschlichen Gesellschaft anerkannt werden.

Die AA jedoch bieten Ihnen die wichtigste Hilfe: die gegenseitige Aussprache, die Gemeinsamkeit der Erfahrungen und die ständige Hilfsbereitschaft.

Von den AA dürfen Sie keine Behandlung im medizinischen oder Begleitung im kirchlichen sowie sozialen-öffentlichen Sinne erwarten.

Wir haben weder die finanziellen Mittel noch die Befugnis, Sie bei der Arbeitssuche, bei der

Wiederherstellung Ihrer Familienbeziehungen oder bei der Lösung eines jener vielen sozialen Probleme zu unterstützen. Hierbei werden Ihnen Ärzte und Sozialarbeiter des Gesundheits- und Sozialwesens behilflich sein.



Was tun die Anonymen Alkoholiker nicht?

Viele falsche Vorstellungen über die Gemeinschaft AA lassen sich besser durch Abgrenzung korrigieren:

- Die Gemeinschaft AA bietet keine Sozialdienste an, stellt weder Unterkunft noch Verpflegung, Kleidung, Arbeit oder Geld zur Verfügung. Sie hilft dem Alkoholiker, nüchtern zu bleiben, so dass er für all diese Dinge selbst sorgen kann.
- Die Gemeinschaft AA ist keine medizinische Organisation, verabreicht keine Medikamente und bietet keine psychiatrische Beratung.
- Die Gemeinschaft AA unterhält keine Krankenhäuser, Heime oder Sanatorien und leistet keine Krankenpflege.
- Die Gemeinschaft AA ist keine religiöse Vereinigung. Jeder Anonyme Alkoholiker ist frei, sich seine persönliche Meinung über den Sinn des Lebens zu bilden.
- Die Gemeinschaft AA ist mit keiner Organisation verbunden, arbeitet jedoch mit Organisationen zusammen, die auf dem Gebiet des Alkoholismus tätig sind. Einige Anonyme Alkoholiker arbeiten bei derartigen Organisationen, aber in ihrem eigenen Namen, nicht als Vertreter der AA.
- Die Gemeinschaft AA nimmt von Außenstehenden kein Geld an, weder von Privatpersonen noch von Behörden oder Institutionen.
- Die Gemeinschaft AA kontrolliert ihre Mitglieder in keiner Weise. Jeder entscheidet selbst, ob er trinkt oder nicht. Die AA hilft dem Alkoholiker lediglich, sich selbst zu helfen.
- Die Gemeinschaft AA wirbt nicht um Mitglieder. Sie ist für Alkoholiker da, die mit dem Trinken aufhören wollen.
- Es werden keine Akten oder Mitgliederlisten geführt. Die Gemeinschaft AA hat die Anonymität zum Prinzip erhoben.
- Die Gemeinschaft AA behauptet nicht, sie hätte die einzige Lösung für das Alkoholproblem gefunden. Sie ist auch keine Abstinenzbewegung.

Geschichte der Gemeinschaft der Anonymen Alkoholiker (Schwerpunkt Österreich)

1935 Gründung der Anonymen Alkoholiker in den USA.



INFORMATION FÜR DIE
ÖFFENTLICHKEIT

Die Gemeinschaft entstand in Akron, Ohio (USA), aus einer Begegnung zwischen dem Chirurgen Bob S. und dem Börsenmakler Bill W. Beide litten schwer unter der Krankheit Alkoholismus. Sie stellten fest, dass ihr Zwang zu trinken schwand, als sie sich offen über ihre Krankheit unterhielten. Sie brauchten sich voreinander nicht zu verstecken. Endlich konnten sie über ihre Not und Ängste sprechen. Bill und Bob erkannten dieses Genesungsprinzip und suchten weitere Alkoholiker, um es anzuwenden und neue Erkenntnisse zu sammeln.

1939 zählte die Gemeinschaft ca. 100 trockene Alkoholiker. Sie beschlossen, die Grundsätze und Erfahrungen, die sich aus Versuch und Irrtum beim Bemühen, Alkoholikern zur Genesung zu verhelfen, herauskristallisiert hatten, in einem Buch zu veröffentlichen. Sie wählten den Titel „ALCOHOLICS ANONYMUS“ (Anonyme Alkoholiker) und daher hat die Gemeinschaft ihren Namen.

Das Buch „Anonyme Alkoholiker“ (Blaues Buch) wurde zur Grundlage der Gemeinschaft und ist es bis heute geblieben.

1946 Die 12 Traditionen der AA werden veröffentlicht. Sie regeln sowohl das „Innenleben“ der Gemeinschaft als auch ihre Beziehung zur Umwelt.

1959 Zwei alkoholranke Frauen lernen sich in Wien kennen und informieren sich über AA.

1960 Eintrag ins AA Directory und Gründung einer Gruppe in Wien (1. Meeting).

Heute gibt es in Wien österreichweit die meisten Gruppen der Anonymen Alkoholiker. Zur Auswahl stehen auch fremdsprachliche Meetings wie englisch, polnisch, spanisch, persisch sowie auch Schwerpunktmeetings.

In den folgenden Jahren kam es zu Gruppengründungen in ganz Österreich.

1963 Eine Salzburger Alkoholikerbetreuungsstelle schickt ihre Klienten nach Bad Reichenhall in Bayern zum AA-Meeting.

1966 Erstes AA-Informationsmeeting in Salzburg, kurz darauf Gruppengründungen in Salzburg und Hallein.

1973 Erstes AA-Meeting in Tirol.

1974 Gründung einer AA-Gruppe in Linz, Oberösterreich.

Seither kontinuierliches Wachsen der Anonymen Alkoholiker in OÖ.

Mittlerweile finden in Linz täglich und in anderen OÖ-Bezirksstädten wöchentlich AA-Meetings statt.

1975 Erste Meetings-Gründung in der Steiermark.

1979 Start der AA-Gruppen in Kärnten.

1980 Beginn der AA-Meetings in Niederösterreich.

1983 Finden Alkoholiker AA-Gruppen auch in Vorarlberg.

1989 Erste Meetings-Gründung im Burgenland.
1992 Gründung eines Hauptausschusses der AA in Österreich. Österreich und Südtirol bilden die Intergruppe 12 der Deutschsprachigen AA.
2000 Die erste Webseite der AA Österreich und Südtirol geht online.
2011 Die neue Homepage unter: www.anonyme-alkoholiker.at ist seit Anfang 2011 für jeden zugänglich.

Mittlerweile gibt es über 150 AA-Gruppen in der Intergruppe Österreich-Südtirol.



Geschichte der Gemeinschaft der Anonymen Alkoholiker (Schwerpunkt Oberösterreich)

1974 Durch OA Dr. Pürghyi, Krankenhaus der Barmherzigen Brüder in Linz, lernen sich zwei alkoholranke Frauen kennen – beide wollen mit dem Trinken aufhören. Eine weitere Alkoholikerin kommt dazu; ab diesem Zeitpunkt treffen sich die drei Frauen regelmäßig und die Anonymen Alkoholiker in Linz werden somit gegründet.
1980 Die zweite Linzer Gruppe bei den der Barmherzigen Brüder Linz wird eröffnet.
1982 Eine Gruppe in Altmünster entsteht.
1983 Gründung einer Gruppe in Wels.
1983 – 1991: Weitere neue Gruppen in Linz und Leonding werden gegründet.
1989 Neubeginn in Ried im Innkreis.
2002 Start in Vöcklabruck (jetzt St. Georgen im Attergau).
2003 bis heute: Gruppen in Kirchdorf, Schärding, Rohrbach, Freistadt, Braunau, Stadl-Paura, Ahorn und Steyr werden gegründet

Ausgehend von der ersten Gruppe bei den Barmherzigen Brüdern in Linz gibt es in Oberösterreich und in Simbach/Bayern derzeit 21 AA-Gruppen. Überdies haben alle Menschen Zugang zu den Onlinemeetings im gesamten deutschsprachigen Raum.

LEBENSGESCHICHTEN

Ich war auch einmal ein Neuer bei AA

Vor dem Besuch meines ersten Meetings musste ich gegen eine Skepsis ankämpfen, die ich mir in Gesprächen mit anderen Leuten sozusagen „eingefangen“ hatte. Man erzählte mir von Ritualen, die eher dem Gebaren einer Sekte glichen, was sich aber bald als Fehlinformation herausstellen sollte. (Diese „Informanten“ waren wohl aus zweiter Hand unterrichtet worden, denn ihre Aussagen entsprachen keineswegs den Tatsachen, die ich dann tatsächlich kennenlernen durfte.)

Gott sei Dank fasste ich den Entschluss, mir selbst ein Bild von den Anonymen Alkoholikern zu machen. Als ich zum ersten Mal in den Meetingsraum eintrat, saßen da Menschen, die mir mit großer Sympathie entgegenkamen und aufrichtiges Mitgefühl und Interesse für meine Sorgen zeigten, nachdem ich ihnen die Geschichten meiner „Alkohol-Karriere“ aufgetischt hatte. Hier verstanden mich alle Anwesenden, weil sie alle, wie sie hier um mich saßen, auch selbst gegen den Alkohol kämpften oder gekämpft hatten.

Sie sind inzwischen meine Freunde geworden, weil ein jeder und eine jede unumwunden ihre persönlichen Erfahrungen und Niederlagen kundtut.

Ich bekam sehr schnell den Eindruck, dass sie einfach für mich da sein wollten, mir den Weg aus der Alkoholsucht zeigen wollten und mir Möglichkeiten aufzeigten, dieses Problem in den Griff zu bekommen. Das heißt nicht, endgültig geheilt worden zu sein, sondern zu akzeptieren, dass der Alkoholismus eine unheilbare Krankheit ist.

Aus diesem Grund sind mir die „Neuen“ immer wieder ein persönliches Anliegen. Ich möchte die Erfahrung über meine wiedererlangte geistige Nüchternheit und zurückgewonnene Trockenheit an jene weitergeben, die noch unentschlossen und zweifelnd an der Türe zu AA stehen.

Denn nichts festigt meine eigene Trockenheit so sehr, als zu spüren, dass meine mitgeteilten Erfahrungen so angekommen sind, wie sie seinerzeit auch mich auf den richtigen Weg geführt haben.

So sehe ich das Hauptanliegen meiner Aktivität bei AA, anderen Betroffenen zu dem positiven Leben, zu dem ich es selbst wieder geschafft habe, zu verhelfen.

Im Sinne der 5. Tradition:

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

PS: Für mich sind die Geschichten der „Neuen“ wichtig, weil sie mich an frühere Zeiten erinnern – dort, wo ich einmal war, aber nicht mehr hin möchte.

„Bei AA andocken und dranbleiben!“, soll die Devise lauten.

Man sollte sich nie zu sicher fühlen ...

„Endlich aus den Fängen des Alkohols befreit“, dachte ich mir jeden Morgen beim Aufwachen und war stolz auf mich, es geschafft zu haben. Über einen Zeitraum von mehr als 15 Jahren der Abstinenz, seit ich meine Entwöhnung und Reha hinter mich gebracht hatte, konnte ich mich durchaus als „trocken“ bezeichnen.

Ich fühlte mich absolut unbesiegbar und zu hundert Prozent gefeit vor jeglichen Verführungen durch diese Droge, die zuvor mein Leben länger als 25 Jahre mehr oder weniger bestimmt hatte. Auch fremde Hilfe oder Unterstützung hatte ich nie in Anspruch nehmen wollen und auch nicht müssen, um auf dem richtigen Weg zu bleiben. Ich dachte nicht im Traum daran, Unterstützung in irgendeiner Form zu benötigen, denn ich fühlte mich sicher und stark. Etwaige Empfehlungen, die an mich herangebracht wurden, mich für eine Nachsorge zu interessieren, schlug ich mit großer Selbstsicherheit in den Wind, unter dem Motto: „Das werde ich gewiss alleine schaffen ...“

Und ich schaffte es auch – bis zu einem verhängnisvollen Tag. Es war der Abschluss einer Bergtour mit Freunden aus der Schweiz. Nach dem erfolgreichen Auf- und Abstieg gönnten wir uns eine kurze Einkehr in einer Berghütte, ehe wir nach Hause fahren wollten. Während ich beim Auto mein Schuhwerk wechselte und mich umzog, bestellten meine Freunde – ohne jedoch von meiner Abstinenz zu wissen – Erfrischungsgetränke, genauer gesagt „AlmdudlerRadler“, also Limonade mit Bier, was ich beim ersten kräftigen Schluck nicht gleich erkannte, aber in unmittelbarer Folge als „gar nicht so tragisch“ bewertete. Im Gegenteil, der herbe Geschmack behagte mir und eine negative Wirkung ließ sich auch nicht unmittelbar feststellen. Also versuchte ich diese rätselhafte Ungewissheit einfach aus meinen Gedanken zu verbannen, obwohl gleichzeitig der Schatten eines Gefühls von schlechtem Gewissen über mir lag.

Eine Zeit lang rang ich mit mir selber, denn mein über Jahre so mühsam erworbenes sicheres Fundament schien immer mehr ins Rutschen und in bedrohliche Schiefelage zu geraten. Aus alkoholfreiem Bier und den ohnehin so harmlosen Sommer-Spritzern wurden allmählich „echte“ Seideln und Halbe, die ich mir zu gönnen erlaubte, begleitet von dem beschwichtigenden Gedanken: „Eh alles nicht so tragisch!“

Aber ein beklemmender innerer Zwiespalt, der mich ständig bei meinen diversen „Ausrutschern“ bedrückte, ließ mir Gott sei Dank keine Ruhe, denn in meinem Innersten wusste ich, dass ich längst wieder auf einem bedenklichen Pfad unterwegs war.

Glückliche Fügung: Bei einer Veranstaltung, ich war dort als Musiker engagiert, lernte ich durch Zufall einen netten Herrn kennen, der – wie ich in einem Gespräch mithören konnte – sich mit dem Problem des Alkoholismus befasste und gleichzeitig ein aktives Mitglied der „Anonymen Alkoholiker“ war. Glücklicherweise hakte ich sofort ein, wir kamen ins Gespräch und ich eröffnete ihm ungeschminkt meine aktuellen Sorgen, da ich hier eine unwiederbringliche Chance erkannte, auf meinen positiven Weg zurückfinden zu können.

Jetzt besuche ich seit Jahren die Meetings der „Anonymen Alkoholiker“ und bin von den Gedanken und Absichten dieser Gemeinschaft überzeugt.

Einerseits fühle ich mich im Kreis dieser Menschen gut aufgehoben, fühle mich immer verstanden und in gewissem Maße in Sicherheit; andererseits kann ich mit meinen Erfahrungen und meinen Geschichten aus Zeiten, in denen es mir nicht so gut ging, den Menschen helfen, die sich aus der Abhängigkeit von der Droge Alkohol befreien wollen.

Vor allem aber ist mir heute bewusst, dass Alkoholismus eine Sucht ist und ich damals der „*Illusion einer absoluten Sicherheit*“ auf den Leim gegangen war.

Danke, liebe AA, dass es euch gibt!

Weitere Lebensgeschichten finden Sie unter
www.anonyme.alkoholiker.at/lebensgeschichten

Es besteht überdies die Möglichkeit, im Anschluss an die Pressekonferenz mit Mitgliedern von AA oder Al-Anon Interviews zu führen.