

Deutschsprachiges Ländertreffen

2009

der Anonymen Alkoholiker

24. - 26. April  
Wels

*„Ich bin  
verantwortlich“*

PRESSE-INFORMATION



Al-Anon  
Familien-  
gruppen  
Alateen



© Copyright 1997/1998 AA-Alateen



*Anonyme Alkoholiker*

Sehr geehrte Damen,  
sehr geehrte Herren,

„Ich bin verantwortlich“ lautet das Motto des diesjährigen deutschsprachigen Ländertreffens der Anonymen Alkoholiker.

Dieses findet in diesem Jahr vom 24. – 26. April in WELS statt.

Wir erwarten ca. 4.000 Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus Deutschland, Österreich, Südtirol und der Schweiz und Gäste aller Welt.

Es sind Menschen, die heute dank der Gemeinschaft der AA - Anonyme Alkoholiker - nicht mehr zu trinken brauchen und ein zufriedenes und glückliches Leben führen können. Sie haben neue Freunde gefunden, die mit ihnen ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung teilen.

Wir freuen uns, dass Sie unsere Gemeinschaft näher kennen lernen möchten.



*Anonyme Alkoholiker*

**Diese Pressemappe und die Informationsmappe für die Öffentlichkeit sollen Ihnen dabei helfen. Durch die positive Berichterstattung in den Medien, wurde bereits vielen Menschen geholfen, den Weg zu den Anonymen Alkoholikern zu finden.**

**Mir freundlichen Grüßen**

**Werner und Wolfgang  
Anonyme Alkoholiker**



**Anonyme Alkoholiker – Deutschsprachiges Ländertreffen in Wels –  
vom 24. – 26. 04. 2009**

**Kontakt: Anonyme Alkoholiker, Zentrale Kontaktstelle,  
Barthgasse 5, A-1030 Wien,  
Tel. 0650/641 57 23 (Info-Telefon DLT 2009)**

**Email: [info-dlt-2009@anonyme-alkoholiker.de](mailto:info-dlt-2009@anonyme-alkoholiker.de)**

**Während der Veranstaltung: Infostand in der Messehalle**



*Anonyme Alkoholiker*

## AA – was verbinden Sie mit diesen Buchstaben?

Wir sind sicher, dass Sie schon von den Anonymen Alkoholikern gehört haben, glauben aber, dass Ihnen zu dieser erfolgreichen Gemeinschaft leider mehr Fragen als Antworten einfallen.

Das hat vermutlich mit dem Prinzip der Anonymität zu tun, das die Mitglieder der Gemeinschaft zu ihrem eigenen Schutz dazu verpflichtet, nicht öffentlich hervorzutreten. „Unsere Beziehung zur Öffentlichkeit stützt sich mehr auf Anziehung als auf Werbung. Deshalb sollten wir auch gegenüber Presse, Rundfunk, Film und Fernsehen stets unsere persönliche Anonymität wahren“. So haben es die beiden Gründer der AA-Gemeinschaft Bill W. und Dr. Bob S. vor 74 Jahren festgelegt. (11. Tradition der AA).

Das bedeutet aber nicht, dass die AA medienfeindlich sind, im Gegenteil. Ohne ihre unzähligen guten Freunde – Nichtalkoholiker – wäre die Gemeinschaft der Anonymen Alkoholiker nicht so schnell gewachsen. Weil Medien in der ganzen Welt die AA ausführlich und positiv darstellen, kommen viele Alkoholiker zu uns. Viele berufen sich auf Presseberichte, wenn sie Hilfe suchend in Dienst- und Kontaktstellen der AA oder auch privat bei AA-Freunden anrufen.

Es gehört zu den vielen Wundern dieser weltweiten Gemeinschaft, dass AA rapide gewachsen ist, ohne sich in den Prinzipien und im Geist zu verändern. Die Anonymen Alkoholiker sind eine Gemeinschaft von Männern und Frauen, die einander dabei unterstützen, ihre eigenen Probleme mit dem Alkohol in den Griff zu bekommen und anderen Alkoholikern zur Nüchternheit zu verhelfen.



*Anonyme Alkoholiker*

Ihre Wirksamkeit beruht auf der simplen Erfahrung des amerikanischen Börsenmaklers Bill W. und des Arztes Dr. Bob S., die mit dem Trinken aufhören konnten, indem sie „Erfahrung, Kraft und Hoffnung miteinander teilten“, d. h.: Sie redeten und redeten und redeten, jeder über sich und ihre Probleme. Das half ihnen, das erste Glas stehen zu lassen und die zwanghaft folgenden auch. Der Kreis wuchs, nachdem sie von diesem „Wunder“ berichteten. Ihr Erfolg, auch bei scheinbar hoffnungslosen „Säufern“ sprach sich herum. AA wurde zu einem Lieblingskind der Presse; und das nicht zuletzt wegen des scheinbaren Widerspruchs, dass die Gemeinschaft zwar eine Erfolgsstory ist, der aber zugleich alles fehlt, was eine knallige Geschichte im Medienzeitalter ausmacht: berühmte Namen, dramatische Abläufe, verlässliche Zahlen und eine überschaubare Organisation.

Das ist eine paradoxe Situation. Einerseits trägt vielleicht gerade die Mischung aus schlichter Lebenshilfe und schwer erklärbaren Erfolgen, von öffentlicher Attraktivität zum Interesse an AA bei. Andererseits erwecken diese Widersprüche auch Argwohn und Unbehagen.

Es ist uns natürlich nicht verborgen geblieben, dass der Gemeinschaft bisweilen auch heute noch der Ruf anhängt, eine Art Sekte oder religiöse Gemeinschaft zu sein. Wir sind uns bewusst, dass wir wohlwollende Hilfe und Unterstützung der Medien und aller Berufsstände benötigen, die sich mit der Sucht befassen, um alkoholranke Menschen mit unserem Angebot zu erreichen.

Aus Angst um die persönliche Anonymität und aus Sorge, die Grenze zur Werbung zu überschreiten, neigen wir dazu, die Informationen über unser Programm und unsere Hilfe für Alkoholiker auf zu enge Kreise zu beschränken. So informieren, laut unserer letzten Umfrage, zwar 85 % der Betroffenen Ihren Hausarzt über ihre Zugehörigkeit zu AA, aber sonst erreicht die Information über uns immer noch zu wenig Multiplikatoren und Betroffene.



*Anonyme Alkoholiker*

Deshalb wollen wir uns als Gemeinschaft verstärkt Presse, Funk und Fernsehen öffnen, um Informationen über unsere Gemeinschaft zu verbreiten.

Wir bedanken uns für Ihre bisherige Unterstützung und bitten Sie, auch in Zukunft ein offenes Ohr für uns zu haben. Jeder Hinweis auf unsere Gemeinschaft ist eine Hilfe. Seien Sie versichert, dass wir alle Ihre Anfragen im Rahmen unserer Möglichkeiten beantworten.

Wir brauchen Sie, um die Menschen zu erreichen, die ein Alkoholproblem haben.

Es sind aber nicht nur die Medien, die den Anonymen Alkoholikern zu ihrer weltweiten Verbreitung und zu ihrem Wachstum verholfen haben und ihnen immer noch hilfreich zur Seite stehen. Ohne Freunde aus der Ärzteschaft, den Kliniken, den konfessionellen Hilfswerken, dem therapeutischen Bereich und hilfsbereiten Mitmenschen aus allen Berufen und Lebensbereichen hätte die Gemeinschaft nie diese Verbreitung erfahren.

Menschen, die sich beruflich mit Suchterkrankungen befassen, sind wichtige Ansprechpartner für AA. Wir gehen auf sie zu, um sie über unsere persönlichen Erfahrungen mit der Trockenheit zu unterrichten. Wir haben viel zu erzählen vom Leben mit und ohne Alkohol und von einem Programm, das Lebenshilfe für jeden sein kann. AA behauptet nicht, dass dies der einzige Weg aus der Alkoholkrankheit sei. Wir geben nur unsere Erfahrung weiter, über das, was uns selbst geholfen hat.

Wir veranstalten auch öffentliche Informationsveranstaltungen, bei denen trockene Alkoholiker über ihre Genesung berichten. Oft sprechen auch Angehörige von ihren Erfahrungen. In Krankenhäusern, Betrieben und Schulen, bieten die AA ihre Mitwirkung bei der Information über die Alkoholsucht an.



*Anonyme Alkoholiker*

Diese Beispiele mögen Ihnen exemplarisch zeigen, dass AA-Mitglieder zwar ihre persönliche Anonymität wahren, dass die Gemeinschaft aber keineswegs die Öffentlichkeit scheut. Es werden sich immer Wege finden lassen, unsere Arbeit in den Medien darzustellen, ohne unsere Prinzipien zu verletzen.

Die Anonymen Alkoholiker unterhalten auch zahlreiche Gruppe in Krankenhäusern und Justizvollzugsanstalten, auch bestehen bereits Handy-Dienste, die rund um die Uhr für Fragen von Hilfe suchenden Alkoholikern zur Verfügung stehen.





*Anonyme Alkoholiker*

## Deutschsprachiges Ländertreffen – was ist das?

Am 15. Juni 1963 – zehn Jahre nach der Gründung der Gemeinschaft der Anonymen Alkoholiker in der Bundesrepublik Deutschland – fand in München eine Versammlung aller deutschsprachigen Gruppen der AA statt. Diese kann als der Beginn der deutschsprachigen Ländertreffen betrachtet werden, die seitdem jedes Jahr an einem anderen Ort in Deutschland, Österreich oder der Schweiz stattfinden.

Die Treffen dienen in erster Linie der Begegnung innerhalb der Gemeinschaft. Sie ziehen jedes Jahr etwa 4 000 – 5 000 Teilnehmer und Teilnehmerinnen aus den drei genannten Ländern und aus Südtirol an.

Es kommen dort Menschen jeden Standes, jeder Herkunft, jeder Religion und Geisteshaltung, alte und junge Männer und Frauen zusammen, denen eines gemeinsam ist: Sie können keinen Alkohol vertragen, versuchen aber in der Gemeinschaft auf möglichst natürliche und wirksame Weise ihre Krankheit zum Stillstand zu bringen und trotzdem ein zufriedenes und glückliches Leben zu führen.

Durch die Beteiligung der AL-ANON Familiengruppen gleichen sie einem großen Familienfest, bei dem die Freude am Wiedersehen zu spüren ist.

Es findet aber auch ein spiritueller Austausch in den zahlreichen, meist offenen Meetings statt. Es treffen sich Freundinnen und Freunde aller „AA-Altersstufen“, vom „Neuling“ bis zu den „Oldtimern“, die schon viele Jahre ohne Alkohol leben.

Mit diesem Treffen möchten die Anonymen Alkoholiker auch Menschen aus allen Bereichen des öffentlichen Lebens auf ihre Gemeinschaft aufmerksam machen und ihnen zeigen, welche Möglichkeiten unser Programm den noch leidenden Alkoholikern bietet. So geben wir ihnen Gelegenheit, sich über uns, unsere Ziele und Wege ausgiebig zu informieren.



*Anonyme Alkoholiker*

„Ich bin verantwortlich“ lautet das Motto der diesjährigen Veranstaltung in Wels. Im Rahmen dieses Themas können in verschiedenen Gruppen, den so genannten Meetings, Erfahrungen mit der Genesung vom Alkoholismus und einem zufriedenen nüchternen Leben ausgetauscht werden.

Das ist Selbsthilfe in Aktion.

Deutschsprachiges Ländertreffen  
**2009**  
der Anonymen Alkoholiker

24. - 26. April  
Wels

„Ich bin  
verantwortlich“



Al-Anon  
Familien-  
gruppen  
Alastee  
für Angehörige und Freunde von Alkoholikern



*Anonyme Alkoholiker*

## Die Präambel der Anonymen Alkoholiker

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

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



*Anonyme Alkoholiker*

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 zu Gruppen zusammen. Bei den meist wöchentlichen Gruppentreffen (= Meeting) sprechen sie von ihren eigenen Erfahrungen mit dem Trinken, der Geschichte des Anfangs und 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.

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.



*Anonyme Alkoholiker*

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.





*Anonyme Alkoholiker*

## **GESCHICHTE DER GEMEINSCHAFT DER ANONYMEN ALKOHOLIKER IN ÖSTERREICH**

- 1959**            **Zwei alkoholranke Frauen lernen sich in Wien kennen und informieren sich über AA**
- 1960**            **Die beiden erwirken einen Eintrag ins AA-Directory 1960. Dadurch nimmt ein Linzer, der AA von amerikanischen Soldaten kennen gelernt hatte, Kontakt mit den beiden auf. Bei seinem Besuch in Wien kommt es zum ersten Meeting in Wien und zur Gründung einer Gruppe, die die nächsten Jahre in Wien nur knapp überleben sollte.**
- 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.**
- 1971**            **Gründung einer AA-Gruppe in Zell am See**
- 1974**            **Gründung einer AA-Gruppe in Linz, Oberösterreich. Seither kontinuierliches Wachsen. Mittlerweile finden in Linz und anderen Bezirksstädten täglich AA-Meetings statt.**
- 1992**            **Gründung eines Hauptausschusses der AA in Österreich. Österreich und Südtirol bilden die Intergruppe 12 der Deutschsprachigen AA.**

**MITTLERWEILE GIBT ES CA. 145 AA-GRUPPEN IN DER INTERGRUPPE ÖSTERREICH-SÜDTIROL**



*Anonyme Alkoholiker*

## Geschichte eines Alkoholikers (1)

**VERANTWORTUNG FÜR MICH - Ich war kein Sieger mehr...**

...und nun lag ich im Krankenhaus, besiegt vom Alkohol. Es war das achte Mal und ich war ein menschliches Wrack geworden.

Ich war zu einem Menschen geworden, der von allen gemieden wurde, zu einem Menschen, den seine Frau verlassen wollte, mit dem seine Mutter, seine Brüder nicht mehr sprechen wollten, der in der Gesellschaft, die er so liebte, überhaupt nicht mehr wahrgenommen wurde und der wohl keine Zukunft mehr hatte, außer vielleicht nur noch den Tod.

Die Einsamkeit war nun mein stiller Begleiter und ich weiß heute noch wie schmerzhaft es ist, sich so verlassen zu fühlen.

Hoffnungslosigkeit und Verzweiflung stellten sich ein und ich spürte plötzlich, wie mein Leben in meinen Händen langsam zerrann und ich dagegen nichts mehr unternehmen konnte.

Epileptische Anfälle, Wahnvorstellungen, katastrophale Blut- und Leberwerte hatten nicht verhindern können, dass ich nach jedem Krankenhausaufenthalt gleich in die nächste Bar gegangen bin, um mir wieder ein Gläschen Rotwein zu bestellen, in der Hoffnung, endlich ihn, den Alkohol, in den Griff zu bekommen und wieder so trinken zu können, wie früher: genüsslich und kontrolliert.

Ein unmögliches Unterfangen, denn das Resultat war stets das gleiche: Ich landete unweigerlich immer wieder, wie auch jetzt, im Krankenhaus!

Ich hatte keine Lösung gefunden, um den Dämon Alkohol in den Griff zu bekommen, im Gegenteil: Er war es nun, der mich in seinen Besitz genommen hatte – und – dies nicht nur körperlich, nein, vor allem auch geistig und seelisch.



*Anonyme Alkoholiker*

Meine Angstzustände verfolgten mich Tag und Nacht, Hass und Wut wechselten sich ab und meine Minderwertigkeitskomplexe und Schuldgefühle, die ich vor allem anderen Menschen gegenüber durchlebte, zerfraßen mich. Ich war in eine andere Welt katapultiert worden, in der ich vor Selbstmitleid zerfloss und aus der es anscheinend kein Entrinnen mehr gab. Eine Frage aber zerfraß mich besonders:

### W A R U M ???

Warum musste das mit mir geschehen? Was hatte ich verbrochen, dass ich so bestraft wurde? Warum musste ich schon mit meinen jungen Jahren, ich war erst 34, um mein Leben kämpfen, wissend, dass ich diesen Kampf verlieren würde? Wer konnte mir helfen? Ich hatte alles versucht: Ärzte, Psychiater und Psychologen, ja sogar mit Geistlichen hatte ich Kontakt aufgenommen!

Niemand schien mir helfen zu können. Wahrscheinlich lag es wohl daran, dass ich nicht bereit war, von meinem hohen Ross herabzusteigen, meinen Stolz zu überwinden und diese Hilfen anzunehmen.

Von meinem Bett aus starrte ich auf eine Wand. Ein Kruzifix hing dort. Konnte ER es sein, der mir helfen konnte? Mir? Warum gerade mir? Ich hatte schon seit Jahren IHN und alles was damit zusammenhing gemieden! Jetzt, da es mir schlecht ging sollte ich IHN um Hilfe bitten, jetzt ...warum denn nicht früher? Und beten und glauben und...? Ich hatte nicht den Mut dazu...! Oder genügten diese Gedanken schon und wurden als Gebet angenommen?

Ich wurde entlassen – und mein erster Weg führte mich wiederum in eine Bar. Nun stand ich dort und kämpfte, mit mir und mit dem König Alkohol. Ein Glas Wein – und noch ein zweites. Konnte ich jetzt aufhören...!? Nein!!!. Ein drittes und viertes folgten. Und dann bestellte ich noch ein fünftes Glas. Ich wollte es trinken! Wirre Gedanken durchzuckten meinen Kopf.

Jetzt fünf, dann zehn, dann mehr ... dann Krankenhaus und dann ... vielleicht der Wahnsinn oder gar der Tod!? Immer das Gleiche!!!



*Anonyme Alkoholiker*

Und dann geschah urplötzlich etwas, was ich mir bis heute nicht erklären kann. Ich stellte das 5. Glas nieder.

Das Trinken schien mir plötzlich gleich schlimm zu sein wie das Nichttrinken; plötzlich war ich bereit Hilfe anzunehmen, ganz gleich, wie immer sie auch aussehen würde. ICH KAPITULIERTE, vor mir, vor meinen Vorstellungen und vor dem Alkohol. Ich war kein Sieger mehr!

Auf wunderlichen Umwegen kam ich dann zu den Anonymen Alkoholikern und fand dort den Weg, der für mich begehbar war. Seit damals ist viel Zeit vergangen, viele 24 Stunden sind verflossen, ohne dass ich noch einmal ein Glas Alkohol getrunken habe, weder zu fröhlichem Anlass, noch bei Ärger. Mit Hilfe der AA und vor allem mit Hilfe meiner Höheren Macht, Gott, so wie ich IHN verstehe, gelingt es mir, den heutigen Tag bewusst zu leben.

Ich wurde zwar kein Heiliger, doch ich akzeptiere mich, so wie ich bin. Meine oft brennende Sehnsucht nach Liebe und Harmonie, meine Sehnsucht nach Angenommenwerden und nach Vollkommenheit – und vor allem meine Sehnsucht nach Ganzheit: Die sind immer noch vorhanden, doch ich habe gelernt, damit umzugehen.

Was war: meine versoffene Vergangenheit und die Angst vor der drohenden Zukunft. Beide Ewigkeiten gibt es für mich nicht mehr. Was für mich zählt ist das HEUTE, das JETZT, der einzige Augenblick, in dem ich leben kann.

Ich habe die Verantwortung für mich in meinem Leben wieder übernommen und bin nicht mehr abhängig von Menschen und Umständen, die mich umgeben. DIESE ERKENNTNIS ERFÜLLT MICH IMMER WIEDER MIT DANKBARKEIT – UND OFT SOGAR MIT EINEM WUNDERSCHÖNEN GEFÜHL VON GLÜCK.

Mein Name ist Wolfi und ich bin Alkoholiker



*Anonyme Alkoholiker*

## GESCHICHTE EINES ALKOHOLIKERS (2)

Es hat ganz angenehm angefangen: An Festtagen gab es bei uns zuhause immer selbst gemachte Weißwein-Sauce mit Biskuit. Schon beim ersten „Genuss“ von Alkohol überkam mich ein noch nie da gewesenes, prickelnd-aufregendes Gefühl, das nach immer mehr verlangte. Dieses Verlangen stellte sich wieder ein, als ich später mit meinen Freunden Alkohol trank. Ich gehörte dann gleich zu denen, die einfach nie genug kriegen konnten.

In der Schule gingen meine Leistungen immer mehr zurück. Als ich einmal nicht in die nächste Klasse aufsteigen durfte, habe ich mich gerächt: Ich ging fast jeden Abend ins Wirtshaus und trank reichlich und habe die Menschen um mich herum nicht ernst genommen. Vor der Matura hatte ich furchtbare Angst und ich konnte die mündliche Prüfung nur mit Alkohol überstehen. Gelockert, entspannt durch den Stoff? War das die Lösung meiner Probleme?

Zunächst schien es so. Ich packte meinen Koffer und ging dorthin wo das Bier bekanntlich Nahrungsmittel ist. In München konnte ich mich verwirklichen: Studium und Ferienjob in ganz großer Freiheit. Täglicher Bierkonsum gehörten dann natürlich dazu, Feste und Freundinnen...

Aber plötzlich wollte mich eine langjährige Freundin heiraten. Ich fühlte mich damals dazu einfach nicht in der Lage. Wir gingen – wie man sagt – als gute Freunde auseinander. Ich fiel in eine schwere Krise und war verzweifelt: Mein Kopf und mein Bauch hatten nicht die gleiche Sprache. Ich begann mit harten Sachen.

Es ging mir zusehends schlechter. Meine Mutter besuchte mich. Am Morgen habe ich dann – gegen meine Gewohnheit – kein Weißbier getrunken. Bewusstlos und mit Krampfanfällen wurde ich vom Notarzt ins Krankenhaus eingeliefert. (Verdacht auf Epilepsie). Dort kam ich unter Schläuchen wieder zu mir, wusste nicht, wie ich ins Krankenhaus kam. Es war ein schreckliches Erwachen. Diagnose: Alkohol-Entzugsdelir.



*Anonyme Alkoholiker*

Ein halbes Jahr lang habe ich überhaupt keinen Alkohol getrunken. Dann ging es mir so gut, dass ich glaubte, ich sei kein Alkoholiker! Und da setzte meine Logik ein: kein Alkoholiker, dann ab und zu und wann ich will und eigentlich so viel ich will...

Elf Jahre lang habe ich danach versucht, den Alkohol zu besiegen. Obwohl ich ein neues Studium abschließen konnte, obwohl ich eine liebe Frau kennen lernte (sie ist es heute noch), obwohl ich beruflich Erfolg hatte, war ich gegen den Alkohol immer der Verlierer.

Ängste beherrschten mich zunehmend, die ich nicht mehr wegtrinken konnte. Ich spürte, dass ich Dinge denken, sagen und tun musste – zwanghaft -, die ich eigentlich nicht wollte. Das war für mich eine Bankrotterklärung: Ich wollte doch immer ein ganz freier Mensch sein!

Am Schluss konnte ich mit Alkohol und ohne Alkohol nicht mehr leben. Ich ging freiwillig in ein Krankenhaus zur Untersuchung. Es musste ja etwas nicht in Ordnung sein. Vielleicht – so sagte meine Hausärztin damals – „vegetative Dystonie“.. Mir war jede Krankheit recht, die mich nicht zwang, auf Alkohol zu verzichten!

Ich fiel nach zwei Tagen wieder in ein Entzugsdelir, war vier Tage bewusstlos. Die Ärzte sagten meiner Frau, dass sie nicht wissen, ob ich überlebe, und wenn ich überlebe, wie ich überlebe; es könne jederzeit jede Funktion ausfallen.

Aus der Bewusstlosigkeit zurückgekehrt, habe ich mich gefragt, ob ich tot bin oder auf ewig in einem Nervenkrankenhaus (das ich ja schon kannte) ... Plötzlich wurde alles ganz hell; die Sonne schien auf meine Hand und ich spürte, dass sie warm wurde, dass ich lebte.

Vom Krankenhaus aus konnte ich meine erste AA-Gruppe besuchen. Dort fand ich, was ich suchte: Freiheit, Erfahrung, Kraft und Hoffnung.



*Anonyme Alkoholiker*

Die AA-Freunde sagten mir, dass es meine eigene Verantwortung sei, zu sagen „Ich heiÙe Dieter, ich bin Alkoholiker“. Dieser Satz war der schwerste in meinem Leben und zugleich der befreiendste.

Ich durfte bei den Anonymen Alkoholikern ein Lebensprogramm kennen lernen, mit dem ich mich bis heute in den Meetings beschäufte. Nicht von heute auf morgen aber stetig, verlor ich meine Ängste und erlebte, dass sich Selbstvertrauen und echte Lebensfreude einstellten. Dies wirkte sich natürlich auf alle Lebensbereiche positiv aus.

AA hat mir darüber hinaus bis heute die Möglichkeit gegeben, aus Dankbarkeit zu dienen, das heißt, zu versuchen, die Botschaft an noch leidende Alkoholiker weiterzugeben. Das hat mir zwischenmenschlich geholfen und erinnert mich immer daran, dass es für mich ein großes Geschenk ist, heute nicht trinken zu müssen.

Ich wurde dank AA ein freier Mensch!

Dieter, Alkoholiker



*Anonyme Alkoholiker*

## MEINE GESCHICHTE MIT EINEM ALKOHOLIKER

Ich wuchs in einer normalen Familie auf. Alkohol war kein Thema, das außerhalb gesellschaftlicher Anlässe eine Rolle gespielt hätte.

Mit 22 heiratete ich zum ersten Mal. Mein Mann wurde nach kurzer Ehe tötlich und ich schmiss ihn hinaus, als er mich zum zweiten Mal – diesmal recht schwer – schlug. Die Ehe wurde geschieden. Dann heiratete ich einen sanften Mann, von dem ich ein angenehmes Zusammenleben erwartete. Das war mir bald ziemlich fad und ich sekkierte meinen armen sanften Mann ständig.

Dieser erzählte mir einmal von einem reichlich verrückten Kollegen, der mit ihm eine Ausbildung machte. Ich verliebte mich aufgrund dieser Beschreibung sofort in diesen Mann, obwohl ich ihn nie gesehen hatte. Er zog mich magisch an. Die Anziehung war gegenseitig – denn die Initiative ging nicht von mir aus – und wir lernten einander kennen. Die Liebe schlug ein wie eine Bombe und war elementar (bis heute).

Als ich meinen dritten Mann kennen lernte, war Alkohol ständig präsent, aber ich fand das lustig und trank am Anfang kräftig mit. Mit der Zeit fand ich dieses ständige Trinken nicht mehr so lustig, aber keineswegs als Problem, mit dem wir nicht zurande kommen könnten. Als es dann wirklich zu einem Problem für mich wurde, spielte ich alle Strategien durch, die mir zur Verfügung standen: Liebe, Diskussionen, Argumente, Drohungen, Liebesentzug, Streitereien, Flaschen verstecken, gemeinsames Aufarbeiten der Kindheitsschädigungen.

Und das alles jahrelang in abwechselnder Reihenfolge. Die Verzweiflung wuchs ins Unbeschreibliche, bis ich zum Messer griff und meinen Mann töten wollte. Kurz vor der Tat kehrte ich mit dem riesigen Küchenmesser in die Küche zurück, legte es weg und rief die Telefonseelsorge an. Dort hörte man mir erst einmal geduldig zu und verwies mich dann an AI-Anon.



*Anonyme Alkoholiker*

Ich besuche seit 13 Jahren jede Woche regelmäßig ein Meeting und werde immer gesünder. Nach 5 Jahren in AI-Anon hatte ich mein Verhalten so weit verändern können (Verantwortung zurückgeben, gesunde Grenzen ziehen und konsequent verteidigen, keine Kontrolle mehr auszuüben und einiges mehr), dass auch mein Mann den Genesungsweg gehen konnte und er wurde trocken. Er lebte noch 6 Jahre und sagte über diese 6 Jahre kurz vor seinem Tod, dass es die schönsten Jahre seines Lebens gewesen wären. Er starb nicht an den Folgen des Alkohols.

Obwohl ich jetzt nicht mehr mit einem Alkoholiker lebe, besuche ich weiterhin die Meetings. Das in AI-Anon erlernte und ständig geübte neue Verhalten und die veränderte Reaktion auf meine Umgebung wirkt sich auf alles in meinem Leben positiv aus.

Ich möchte meine Persönlichkeit immer weiter entwickeln – wofür das 12-Schritte-Programm hervorragend geeignet ist – und keinesfalls wieder so werden, wie ich vor der Begegnung mit dem Genesungsprogramm war. Wo gibt es das sonst noch kostenlos?

Helga



*Anonyme Alkoholiker*

## MEINE GESCHICHTE ALS TOCHTER EINES ALKOHOLIKERS

Hallo, mein Name ist Ann-Sophie und ich gehöre zu Alateen. Alateen ist eine Selbsthilfegruppe für Kinder und Jugendliche von Alkoholikern.

Ich bin jetzt seit ca. 4 Jahren in dieser Gruppe und mein Leben hat sich seitdem fast völlig verändert.

Ich habe meinen Vater bis vor zwei Jahren nie „nicht trinkend“ gekannt. Allerdings fanden wir das noch „normal“. Er trank in Gesellschaft oder nach der Arbeit seine 1 – 2 Bier vor dem Fernseher. Kein Grund zur Sorge würde man meinen. Aber diese Trinkgewohnheit hielt sich nicht lange und die Dosis an Alkohol reichte bald nicht mehr aus. Es wurde immer mehr. Immer ein Tag mehr. Am Ende gab es keinen alkoholfreien Tag mehr und wieder einige Zeit später keinen rauschfreien Tag mehr. Dann wurde mir bewusst: Mein Vater ist Alkoholiker!

Bis zu der Erkenntnis, dass das eine Krankheit ist – sogar eine Familienkrankheit – brauchte es wieder einige Zeit. Es dauerte viele, viele Jahre bis wir Hilfe fanden.

Im Alter von zehn Jahren machte mich meine Mutter darauf aufmerksam, dass mein Vater Alkohol trank und dann mit dem Auto fuhr. Als Kind wusste ich, dass man das nicht tun sollte, allerdings war das für mich kein Grund, meinen Vater als Alkoholiker zu bezeichnen. Alkoholiker waren für mich die Menschen, die auf der Straße lebten, die dick verummten Männer mit dem BILLA-Sackerl. Das waren für mich Alkoholiker. Aber mein Vater?. Der Mann, der eine wunderbare Wohnung besaß, einen festen Job hatte und eine gesunde Familie??? Nie im Leben!



*Anonyme Alkoholiker*

Zwei Jahr später dachte ich anders. Ich bemerkte das veränderte Verhalten meines Vaters. Ich bemerkte die glasigen Augen am Abend, den wackeligen Gang, die mit der Zeit immer stärker werdenden Ringe unter den Augen, das fahle Gesicht, den strengen Geruch. Dann kam die Scham. „Was sagen die Leute?“ Durch dieses tabuisierte Thema Alkoholismus wurden wir eingeschüchtert. Keine Freunde wurden mehr nach Hause eingeladen, aus Angst sie könnten das merken (im Nachhinein erfuhren wir, dass keiner jemals etwas bemerkt hatte). In Gesellschaft wurde die perfekte Familie gespielt, draußen wurden Aktivitäten mit dem Vater vermieden, aus Angst irgendwer könnte reden.

Ich versteckte mich am Abend wenn er nach Hause kam. Ich schloss mich im Bad ein und drehte die Dusche auf; ich legte mich ins Bett und stellte mich schlafend, ich tat so als würde ich telefonieren, nur damit er nicht mit mir sprach.

Damals war ich ca. 12 Jahre alt. Dieses Spiel hielt sich lange und ich wurde immer verklemmter und rebellischer zugleich. Daheim wurde fast nur noch geschrien, gestritten und geweint. Keiner wusste sich mehr zu helfen. Wir hielten uns selbst nicht mehr aus. Ich war wütend auf meinen Vater, gab ihm die Schuld an allem. Zu diesem Zeitpunkt hasste ich ihn sogar. Ich wollte ihn wirklich nicht mehr sehen. Jeden Abend, wenn er von seinen Saftouren noch nicht zu Hause war, wenn das Telefon läutete oder ich die Rettung vorbei fahren hörte, dachte ich nur: er liegt jetzt sicher irgendwo verletzt im Straßengraben und wie oft dachte ich „Bitte fahr doch einfach gegen einen Baum und sei tot, dann ist alles vorbei.“

Kann man sich das vorstellen??? Ein kleines unschuldiges Mädchen, das so über seinen Vater denkt. Es tut mir weh, wenn ich daran zurückdenke; aber damals konnte ich einfach nicht anders.



*Anonyme Alkoholiker*

Die Aufmerksamkeit, die ich zu Hause nicht bekam, holte ich mir woanders. Am Wochenende, auf Partys und Festen. Ich trank für mein Alter sehr viel. Heute weiß ich warum. Nur durch den Alkohol wurde ich locker und konnte wieder lachen und Spaß haben. Konnte kurz mal die Situation zu Hause vergessen. Aber immer wieder gab es Zusammenbrüche bei denen ich irgendwo saß und heulte. In der Schule ging es bergab. Ich war ständig krank, mit meinen Gedanken war ich ständig zu Hause und dachte an meinen Vater, wie er heute wieder nach Hause kommen würde. Alles was ich in der Schule hörte, ging bei einem Ohr rein und beim anderen wieder raus. Meine Noten wurden schlechter und ich blieb auch sitzen. Und was sagten meine Lehrer: „Sei nicht so faul, tu was!“ Na toll! Keiner war da der mich verstand. Keiner war da, der mich mal in den Arm nahm und mir Trost spendete, dabei war es das Einzige was ich brauchte.

Ich begann dann, meinen Freundinnen von zu Hause zu erzählen. Das war ja immer ein Tabu, ein „Familiengeheimnis“. Die hörten mir zwar zu, fanden es schlimm, verstanden mich aber nicht. Warum ließ sich meine Mutter nicht scheiden, warum gehen wir nicht einfach, ... ja warum? Ich wusste es nicht. So oft war die Rede von Scheidung etc..., auch Selbstmord war in unseren Gedanken nicht ausgeschlossen. Der erste Gedanke an den Freitod kam mir mit 12.

Aber so schnell sollte es mit uns nicht vorbei sein. Jemand hatte noch was anderes vor mit uns.

Meine Mutter fand zu Al-Anon, einer Selbsthilfegruppe für Angehörige und Freunde von Alkoholikern. Ganz begeistert erzählte sie mir immer, was da für Leute sitzen würden und dass die alle das gleiche erlebt hatten und dass sie sie so gut verstanden. Ich war neugierig und hörte ihr immer zu. Eines Tages fragte sie mich, ob ich mal mitkommen wolle. Zu diesem Zeitpunkt hatte ich meine Gefühle bereits vergessen und, ich war leer.



*Anonyme Alkoholiker*

Das Leben zog an mir vorbei und ich wäre mit jedem und überall hin mitgegangen. Gott sei Dank war es meine Mutter, die mich bei der Hand und mit zu Al-Anon nahm. Dort hörte ich Sachen und lernte Leute kennen, bei denen ich mich sofort wohl fühlte.

Ich hörte von einem 12-Schritte-Programm als Unterstützung für unser Leben. Ich hörte die Worte: Genesung, Loslassen, Vertrauen, Kraft und Hoffnung und vor allem lernte ich, dass Alkoholismus eine Familienkrankheit ist und wir alle betroffen sind. Nicht nur der Trinkende. Der Rest der Familie ist co-abhängig. Aaaaah!

Mir tat diese Gruppe so gut, und ich ging immer wieder mit neuer Energie aus dem Meeting, das ich an diesem einen Abend pro Woche nicht missen wollte. Zum Schutz der Angehörigen wird die Anonymität in den Meetings sehr groß geschrieben. „Wen du hier siehst, was du hier hörst, wenn du gehst, bitte lass' es hier!“ ist eine Regel. Ich brauchte mir also wegen Gerede von draußen keine Sorgen zu machen.

Nach einer Weile erfuhr ich, dass es in Linz eine Selbsthilfegruppe für Kinder von Alkoholikern, genannt Alateen, gibt. Ich ging hin. Es tat mir so gut, andere Kinder mit dem gleichen Problem zu treffen. Da es mir aber nicht immer möglich war nach Linz zu kommen, eröffnete ich in Wels eine Alateen-Gruppe, die heuer ihr zweijähriges Jubiläum feiern wird. Wir treffen uns jeden zweiten Mittwoch im Monat, um Kraft und Hoffnung miteinander zu teilen und über unsere Probleme zu reden. Natürlich gilt auch bei uns die gleiche Anonymität wie bei Al-Anon und den AA. Wir arbeiten mit dem gleichen Programm und mit unserer Alateen-Literatur. Auch bei uns sitzen keine Psychologen, Sozialarbeiter oder sonst irgendwelche „Helferleins“. Es geht nur um uns!

Seit ich bei Alateen bin geht es mir gut. Ich habe gelernt, meinen Vater in Liebe loszulassen. Ich habe akzeptieren können, dass mein Vater krank ist und dass er nicht aus einer Laune heraus trank. Der Alkohol hat sich in unser Leben eingeschlichen, ganz



*Anonyme Alkoholiker*

langsam, und er hat von meinem Vater Besitz genommen. Ich habe gelernt, mit einem nassen Alkoholiker unter einem Dach zu leben und trotzdem auf mich zu achten. MEINE Bedürfnisse wahrzunehmen und nicht MEIN Leben nach dem Leben meines Vaters zu richten.

Ich lernte meine Gefühle neu kennen. Ich wusste wieder, wann ich traurig und vor allem, wann ich glücklich bin. Ich kann wieder ehrlich weinen und lachen. Mein Selbstbewusstsein stieg durch diese Erkenntnis. Ich weiß jetzt was ich will. Ich habe mich vollkommen von meinem Papa loslösen können, ohne ihn zu hassen. Ich habe akzeptiert, dass er bald sterben würde (die Ärzte haben das gesagt).

Nur dadurch ist es mir aber besser gegangen: ich lerne meine Fehler zu akzeptieren, meine Schwächen – aber auch meine Stärken - zu erkennen. Einfach mich selbst wahrzunehmen. Das ist nicht so einfach, wie ich dachte; und ich bin mit meiner Lernerei noch lange nicht fertig. Aber ich bin auf dem richtigen Weg zur Genesung, zu einem glücklichen Leben. Und das nur mit Hilfe der Selbsthilfegruppen.

Auch die AA spielten eine große Rolle. Zu denen ging ich nämlich immer, wenn ich kurz davor war, die Hoffnung zu verlieren. Dort traf ich wunderbare Menschen, die mir zeigten, dass es auch nach dem tiefsten Punkt immer wieder bergauf gehen kann. Das gab mit Kraft. Ein „DANKE“ an diese tollen Menschen!

Heute kann ich sagen: „Papa ich liebe dich, aber ich hasse deine Krankheit!“ Dieses Gefühl ist t o l l !

**UND MEIN VATER IST JETZT, NACH ZWEI MEHRMONATIGEN ENTZÜGEN, SEIT ZWEI JAHREN TROCKEN. UND ICH BIN WAHNSINNICHTIG STOLZ AUF IHN.**



*Anonyme Alkoholiker*

## ONLINER-MEETINGS

Die Anonymen Alkoholiker bieten auch über 30 Online-Meetings an.

„Ich bin verantwortlich“ lautet das Motto, unter dem sich die deutschsprachigen Anonymen Alkoholiker mit ihren Familien, Freunden und Gästen aus aller Welt im Mai in Wels treffen. Dazu gehört auch, dass diese Selbsthilfegemeinschaft ihre Hand im Internet ausstreckt. In über 30 Onlinemeetings ist jeder willkommen, der den Wunsch hat mit dem Trinken aufzuhören.

Auch Interessierte an unserem Programm sind in den offenen Meetings gerne gesehen. In dieser breiten Form werden Meetings im Internet nur von den Anonymen Alkoholikern angeboten, die frühzeitig erkannt haben, wie sehr sich Hilfesuchende immer mehr über das Internet nicht nur informieren, sondern auch seriöse Hilfsangebote annehmen.

Aus eigenen Erfahrungen wissen wir, wie schwer es ist den Mut aufzubringen, mit dem Trinken aufzuhören. Nichts ist schrecklicher in unserem Denken, als die Ungewissheit was danach kommt. Wir, die Freundinnen und Freunde der Gemeinschaft Anonyme Alkoholiker – alles selbst Betroffene – haben diesen Mut aufgebracht, mit dem Trinken aufzuhören. Sind das Risiko eingegangen zu erfahren, wie das Leben - ohne zwanghaft trinken zu müssen - sein wird. Niemand von uns wurde in seiner Not allein gelassen, immer ist die Hand der Hilfe ausgestreckt, die ergriffen werden kann.

Email-Meetings oder Chats sind für viele der erste Kontakt zu AA; für manche die einzige Möglichkeit, die Verbindung zu den Freundinnen und Freunden zu halten und mit ihnen Erfahrung, Kraft und Hoffnung auszutauschen - für andere eine Ergänzung zu den Meetings an ihrem Wohnort.



*Anonyme Alkoholiker*

Dem Kommunikationsverhalten der heutigen Generation kommen diese Formen der AA-Meetings entgegen. Viele Menschen mit Alkoholproblemen spricht es an, dass hier die Hemmschwelle für einen ersten Kontakt zu einer Selbsthilfegruppe niedrig ist.

Die Adressen der Onliner-Meetings findet man unter

[www.anonyme-alkoholiker.de](http://www.anonyme-alkoholiker.de)

Wer den Mut aufbringen möchte mit dem Trinken aufzuhören weil es zur Sucht geworden ist, und wer die Chance wahrnehmen möchte zu erfahren wie ein Leben ohne Sucht gestaltet werden kann, der ist in der Gemeinschaft der Anonymen Alkoholiker richtig.



*Anonyme Alkoholiker*

**WEITERE INFORMATIONEN, insbesondere unsere**

**SCHRITTE + TRADITIONEN,**

**GESCHICHTE**

**WAS AA NICHT MACHT**

etc., entnehmen Sie bitte der beigefügten Mappe

**INFORMATIONEN FÜR DIE  
ÖFFENTLICHKEIT**

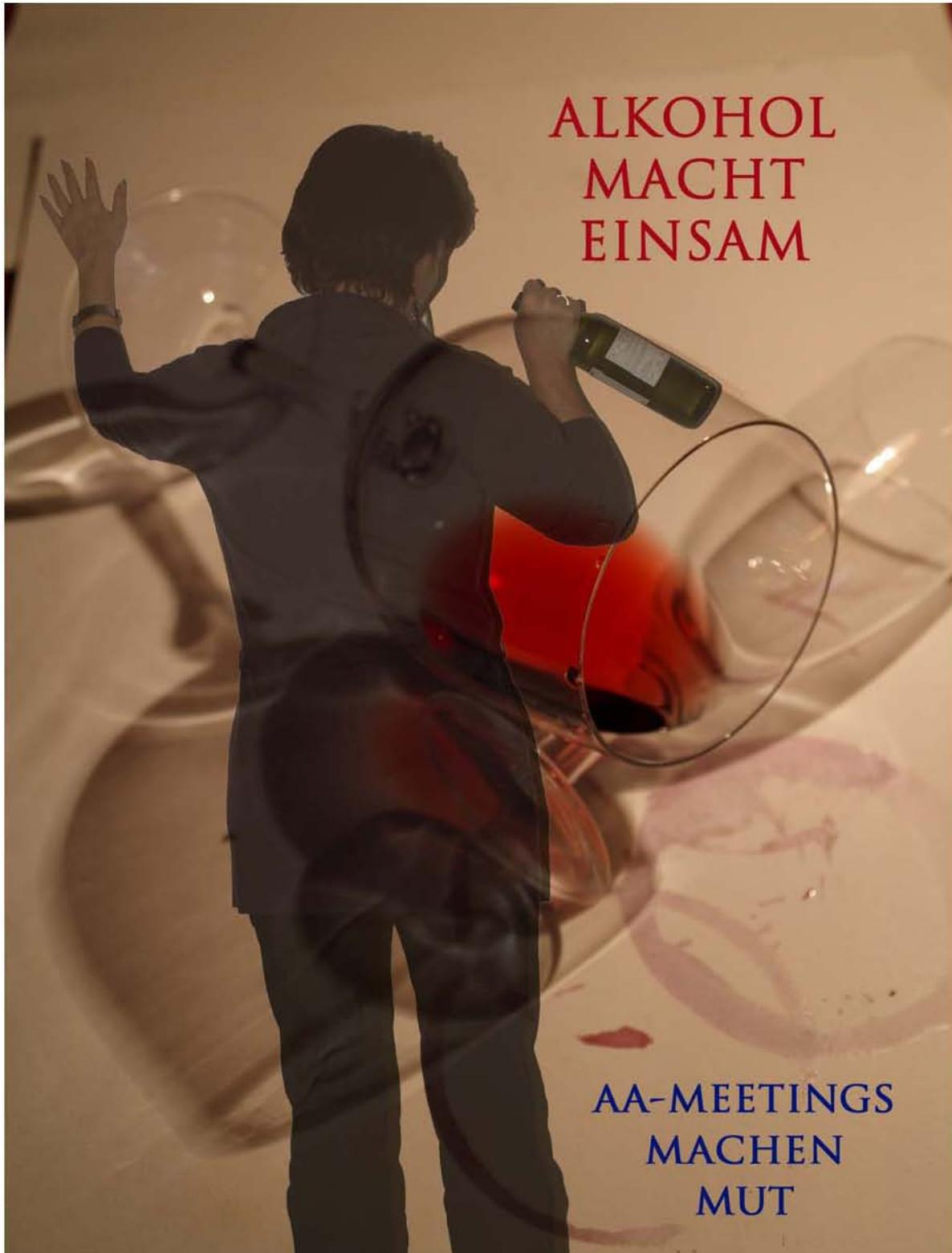


*Anonyme Alkoholiker*

## NOTIZEN



*Anonyme Alkoholiker*



**ALKOHOL  
MACHT  
EINSAM**

**AA-MEETINGS  
MACHEN  
MUT**



*Anonyme Alkoholiker*



**ALKOHOLISMUS  
IST EINE  
KRANKHEIT**



*Anonyme Alkoholiker*



Der Schritt in die Sucht beginnt überall ...

**WENN ALKOHOL PROBLEME MACHT  
DANN IST DER ALKOHOL DAS PROBLEM**

**MEETINGS BEI DEN  
ANONYMEN ALKOHOLIKERN  
KÖNNEN HELFEN!**



# *Anonyme Alkoholiker*

## INFORMATIONEN FÜR DIE ÖFFENTLICHKEIT

*Herausgeber und copyright ©:*

Anonyme Alkoholiker, Gemeinsames Dienstbüro, Postfach 11 51, D-84122 Dingolfing

[www.anonyme-alkoholiker.de](http://www.anonyme-alkoholiker.de)

**Alle Rechte vorbehalten**

Satz: AA-GDB 01/97; 11/2001; 01/2004; 01/2008

Printed in Germany by: Scholz Druck und Verlag, D-28309 Bremen

**Die Anonymen Alkoholiker  
verfolgen in all ihren  
Beziehungen zur Öffentlichkeit  
nur einen einzigen Zweck:**

**DEM NOCH LEIDENDEN ALKOHOLIKER  
ZU HELFEN.**

*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 UNTERSCHIEDEN



## Inhaltsangabe

Die Präambel der Gemeinschaft AA mit einigen Erläuterungen .....	3 - 4
Die Zwölf Schritte und Zwölf Traditionen .....	5
Die Entstehungsgeschichte der Gemeinschaft AA .....	6 - 7
Einige Worte zu Begriffen der „AA-Sprache“: „Die Zwölf Schritte“, „Zwölf Traditionen“, „Anonymität“ .....	8
Einige Fragen und Antworten zur Gemeinschaft der Anonymen Alkoholiker: <i>Was ist AA? Wie helfen die AA?</i> <i>Was sind AA-Meetings? Wer gehört zu den AA?</i> .....	9 - 10
Abgrenzung: <i>Was tun die AA nicht?!</i> .....	11
<b>Zahlen und Fakten</b> über die Gemeinschaft AA im deutschsprachigen Raum (BRD, Österreich, Schweiz) .....	12 - 13
Was ist Alkoholismus? Wer ist Alkoholiker? .....	14
Kontakte zu den Anonymen Alkoholikern, Kontaktstellen in der BRD .....	15 - 16
AA-Literatur; Bestellschein .....	17
Vorstellung der „Al-Anon-Familiengruppen“ mit „Alateen“ und „Erwachsene Kinder von Alkoholikern“ .....	18 - 19
Informationen über die örtlichen Angebote der Gemeinschaft, AA Kontakte, Dienste, Gruppen „Über AA – Ein Rundschreiben an Fachleute“ ab Ausgabe 01/1998 .....	ab 20

Die Herausgabe dieser Mappe wurde 1983  
durch die 3. Gemeinsame Dienstkonferenz (GDK) der Anonymen Alkoholiker empfohlen.



## 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.

© AA Grapevine Inc.

**Die Präambel der Anonymen Alkoholiker**

beschreibt kurz und exakt das Tun und Lassen der Gemeinschaft AA.

Für viele Außenstehende zu kurz.

**Deshalb einige Erläuterungen:**

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

Aus diesen Meetingsgesprächen schöpfen die teilnehmenden Alkoholiker 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 zeigen nur die Lösungsmöglichkeit, Lösungswege auf.

Mit dem Trinken kann nur aufhören, wer den 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 völlig selbstständig. Alkoholiker helfen sich und anderen „trocken“ zu werden und zu bleiben. Durch eigene Spenden tragen sie auch die entstehenden Kosten. AA-Gruppen, wie die Gemeinschaft als Ganzes, sollten von außen kommende Unterstützung ablehnen, 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 den Streitfragen unserer Zeit äußert. Die Anonymen Alkoholiker stellen ihr gemeinsames Problem, ihre Abhängigkeit vom Alkohol, in den Mittelpunkt all ihrer Bemühungen um Genesung vom Alkoholismus. Wäre es anders, hätte sich 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.

**Die Gemeinschaft versetzt Alkoholiker in die Lage, sich selbst zu helfen.**



*Die* **Zwölf Schritte** *und die* **Zwölf Traditionen**

1. Wir gaben zu, dass wir dem Alkohol gegenüber machtlos sind – und unser Leben nicht mehr meistern konnten.

2. Wir kamen zu dem Glauben, dass eine Macht, größer als wir selbst, uns unsere geistige Gesundheit wiedergeben kann.

3. Wir fassten den Entschluss, unseren Willen und unser Leben der Sorge Gottes – wie wir Ihn verstanden – anzuvertrauen.

4. Wir machten eine gründliche und furchtlose Inventur in unserem Inneren.

5. Wir gaben Gott, uns selbst und einem anderen Menschen gegenüber unverhüllt unsere Fehler zu.

6. Wir waren völlig bereit, all' diese Charakterfehler von Gott beseitigen zu lassen.

7. Demütig baten wir Ihn, unsere Mängel von uns zu nehmen.

8. Wir machten eine Liste aller Personen, denen wir Schaden zugefügt hatten und wurden willig, ihn bei allen wiedergutzumachen.

9. Wir machten bei diesen Menschen alles wieder gut – wo immer es möglich war – es sei denn, wir hätten dadurch sie oder andere verletzt.

10. Wir setzten die Inventur bei uns fort – und wenn wir Unrecht hatten, gaben wir es sofort zu.

11. Wir suchten durch Gebet und Besinnung die bewusste Verbindung zu Gott – wie wir Ihn verstanden – zu vertiefen. Wir baten Ihn nur, uns Seinen Willen erkennbar werden zu lassen und uns die Kraft zu geben, ihn auszuführen.

12. Nachdem wir durch diese Schritte ein spirituelles Erwachen erlebt hatten, versuchten wir, diese Botschaft an Alkoholiker weiterzugeben und unser tägliches Leben nach diesen Grundsätzen auszurichten.

© *Anonyme Alkoholiker*

1. Unser gemeinsames Wohlergehen sollte an erster Stelle stehen; die Genesung des Einzelnen beruht auf der Einigkeit der Anonymen Alkoholiker.

2. Für den Sinn und Zweck unserer Gruppe gibt es nur eine höchste Autorität – einen liebenden Gott, wie Er sich in dem Gewissen unserer Gruppe zu erkennen gibt. Unsere Vertrauensleute sind nur betraute Diener; sie herrschen nicht.

3. Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit ist der Wunsch, mit dem Trinken aufzuhören.

4. Jede Gruppe sollte selbstständig sein, außer in Dingen, die andere Gruppen oder AA als Ganzes angehen.

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

6. Eine AA-Gruppe sollte niemals irgendein außenstehendes Unternehmen unterstützen, finanzieren oder mit dem AA-Namen decken, damit uns nicht Geld-, Besitz- und Prestige-probleme von unserem eigentlichen Zweck ablenken.

7. Jede AA-Gruppe sollte sich selbst erhalten und von außen kommende Unterstützungen ablehnen.

8. Die Tätigkeit bei den Anonymen Alkoholikern sollte immer ehrenamtlich bleiben; jedoch dürfen unsere zentralen Dienststellen Angestellte beschäftigen.

9. Anonyme Alkoholiker sollten niemals organisiert werden. Jedoch dürfen wir Dienst-Ausschüsse und -Komitees bilden, die denjenigen verantwortlich sind, welchen sie dienen.

10. Anonyme Alkoholiker nehmen niemals Stellung zu Fragen außerhalb ihrer Gemeinschaft; deshalb sollte auch der AA-Name niemals in öffentliche Streitfragen verwickelt werden.

11. Unsere Beziehungen zur Öffentlichkeit stützen sich mehr auf Anziehung als auf Werbung. Deshalb sollten wir auch gegenüber Presse, Rundfunk, Film und Fernsehen stets unsere persönliche Anonymität wahren.

12. Anonymität ist die spirituelle Grundlage aller unserer Traditionen, die uns immer daran erinnern soll, Prinzipien über Personen zu stellen.

© *Anonyme Alkoholiker*



---

## DIE ENTSTEHUNGSGESCHICHTE DER GEMEINSCHAFT AA

### **1935**

entstand die Gemeinschaft in Akron, Ohio, aus einer Begegnung zwischen einem bekannten Chirurgen, Bob S. (55) und einem New Yorker Börsenmakler, Bill W. (39). 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 nicht voreinander zu verstecken. Endlich konnten sie ehrlich über ihre Not und Ängste sprechen.

Bill W. und Bob S. erkannten dieses Genesungsprinzip und suchten weitere Alkoholiker, um es anzuwenden und neue Erkenntnisse zu sammeln.

### **1938**

gab es drei Gruppen (*Akron, New York, Cleveland*) mit zusammen rund 40 trockenen Alkoholikern.

### **1939**

im April zählte die Gemeinschaft etwa 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. Als Buchtitel wählten sie „ALCOHOLICS ANONYMOUS“ – („ANONYME ALKOHOLIKER“) – und daher hat die Gemeinschaft ihren Namen.

Im ersten Teil des Buches wurde das geistige Gedankengut der Gemeinschaft in 12 Schritten zusammengefasst und dargestellt, wie der Alkoholiker diese Schritte zu seiner Gesundung anwenden kann. Der zweite Teil enthielt 30 Lebensgeschichten von Alkoholikern, die über ihre Erfahrungen berichteten. Der Beweis, dass Alkoholiker mit Hilfe des Programms der AA genesen können, war erbracht.

Das Buch „Anonyme Alkoholiker“ (*Das Blaue Buch*) wurde zur Grundlage der Gemeinschaft und ist es geblieben.

### **Ende 1939**

gab es bereits rund 800 Alkoholiker auf dem Wege zu ihrer Genesung. Die positiven Berichte in Zeitungen und Zeitschriften über das Buch der Gemeinschaft der AA führten zu einer wahren Kettenreaktion.

### **Ende 1941**

waren es schon 8.000 Menschen, die in den Gruppen der Anonymen Alkoholiker ihre Krankheit zum Stillstand bringen konnten.

Die überraschende Ausbreitung der AA – auch im Ausland – brachte erhebliche Schwierigkeiten (Geld, Mitgliedschaft, persönliche Beziehungen, Leitung von Gruppen und Clubs, Verhältnis zur Öffentlichkeit) mit sich.

### **1946**

wurden zur Lösung dieser Spannungen die Zwölf Traditionen der AA veröffentlicht. Sie regeln sowohl das „Innenleben“ der Gemeinschaft als auch ihre Beziehungen zur Umwelt.

### **1950**

bestätigt die Erste Internationale Konferenz AA in Cleveland die „Zwölf Traditionen“. Die Gemeinschaft AA hatte ihre gegenwärtige Gestalt, ihre Substanz und ihre Einigkeit erhalten.

### **2007**

im Frühjahr zählte die Gemeinschaft in 180 Ländern der Erde über 115.000 Gruppen mit insgesamt ca. 2 Millionen Mitgliedern.

---



## IN DER BUNDESREPUBLIK DEUTSCHLAND BEGANN AA

**1953**

mit einem Inserat und folgender Ankündigung in einer Münchner Zeitung (31. Okt./1. Nov. 1953). In der Rubrik – „Was Sie heute wissen müssen“ – stand:

***Die Vereinigung „Alcoholics Anonymous“  
hält morgen, 14 Uhr, im Hotel Leopold  
ihre erste Versammlung ab.***

Amerikanische Soldaten, Alkoholiker in AA, hatten zu dieser Versammlung eingeladen, um die Genesungsbotschaft an deutsche Alkoholiker weitergeben zu können. Aus diesem Anstoß entwickelte sich eine erste AA-Gruppe mit drei Deutschen und einem amerikanischen Freund.

*Nach zögerndem Anwachsen erlebte die AA in Deutschland in den 60er Jahren ihren ersten größeren Aufschwung:*

**1960**

bildete sich eine AA-Gruppe in Karlsruhe,

**1961**

folgte mit englischer Hilfe eine Gruppe in Hamburg,

**1962**

entstanden Gruppen in Berlin und Düsseldorf,

**1963**

kamen Gruppen in Frankfurt am Main und Wiesbaden hinzu.

*Die Liste ist nicht vollständig. In jedem Jahr fanden sich mehr und mehr Alkoholiker in AA-Gruppen zusammen.*

**1977**

zählte man in der Bundesrepublik und Berlin-West rund 800 AA-Gruppen.

*Die Gemeinschaft der Anonymen Alkoholiker in Deutschland wuchs jetzt sehr schnell – sowohl in der Anzahl der Gruppen wie auch in der Verbreitung über das Bundesgebiet.*

**1983**

konnten die Anonymen Alkoholiker bei ihrem jährlichen Deutschsprachigen Länder-treffen auf das 30-Jährige Bestehen ihrer Gemeinschaft in der Bundesrepublik Deutschland und Berlin-West zurückblicken.

**1989/1990**

konnten die teilweise verdeckt oder unter Schwierigkeiten agierenden bereits bestehenden AA-Gruppen der früheren „DDR“ offiziell unserem Kontaktheft zugeschrieben werden

**2007**

stehen jedem Alkoholiker, der den Wunsch hat mit dem Trinken aufzuhören,

in der <b>BRD</b> rund .....	<b>2.500</b>
in <b>Österreich/Südtirol</b> .....	<b>162</b>
und in der <b>deutschsprachigen Schweiz</b> .....	<b>122</b>

AA-Gruppen offen.



## **EINIGE WORTE ZU BEGRIFFEN, DIE IM ZUSAMMENHANG MIT DEM WIRKEN DER GEMEINSCHAFT AA IMMER WIEDER GENANNT WERDEN:**

### **1. Das „Programm“ – die „Zwölf Schritte“**

Für einen Alkoholiker, der ein Leben ohne Alkohol führen will, genügt es nicht, dass er das „erste Glas“ stehen lässt. Er braucht ein spirituelles Programm für sein zukünftiges Leben. Die Anonymen Alkoholiker haben ihr „Programm“ in „Zwölf Schritte“ eingeteilt.

Der Erste Schritt:

*„WIR GABEN ZU, DASS WIR DEM ALKOHOL GEGENÜBER MACHTLOS SIND – UND UNSER LEBEN NICHT MEHR MEISTERN KONNTEN“*

ist die notwendige Voraussetzung für einen neuen Anfang. Die übrigen elf Schritte sind Empfehlungen, gewonnen aus bitteren Erfahrungen unzähliger Alkoholiker, die dem Einzelnen helfen sollen, sein nüchternes Leben einzurichten – zu genesen.

### **2. Die „Zwölf Traditionen“**

Die „Zwölf Traditionen“ sind der Wegweiser für die Arbeit der Gruppen innerhalb und außerhalb der Gemeinschaft.

Zwei Beispiele sollen das verdeutlichen:

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

Siebte Tradition: *„Jede AA-Gruppe sollte sich selbst erhalten und von außen kommende Unterstützungen ablehnen“.*

### **3. „Anonymität“**

Die Anonymität ist der Gemeinschaft aus drei Gründen sehr wichtig und deshalb in der Zwölften Tradition verankert.

- 1) 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.
  - 2) Durch die Wahrung der Anonymität des Einzelnen in der Öffentlichkeit, besonders vor den Medien, soll und kann sich kein AA auf Kosten der Gemeinschaft profilieren, persönliche Anerkennung und Einfluss suchen. 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.
  - 3) Durch die Anonymität werden die hierarchischen Strukturen der Umwelt außer Kraft gesetzt. Die Alkoholiker sind gleich in ihrer Krankheit. In der Gruppe zählt nur die Aussage, nicht die Person.
-



## **EINIGE FRAGEN UND ANTWORTEN ÜBER DIE ANONYMEN ALKOHOLIKER:**

### **Was ist AA?**

Diese Frage soll eigentlich die gesamte vorliegende Schrift beantworten.

*Kürzer kann man sagen:*

Die Anonymen Alkoholiker sind Männer und Frauen, die entdeckt und eingestanden haben, dass der Alkohol ein Problem für sie geworden ist. Sie bilden eine weltweite Gemeinschaft, in der sie einander helfen, nüchtern zu werden und zu bleiben. Jeder, der den Wunsch hat, mit dem Trinken aufzuhören, ist den AA willkommen.

Da alle Mitglieder selbst Alkoholiker sind, haben sie ein besonderes Verständnis füreinander. Sie haben diese Krankheit – den Alkoholismus – am eigenen Leibe verspürt und in der Gemeinschaft gelernt, sie zum Stillstand zu bringen, indem sie Tag für Tag ganz ohne Alkohol leben.

So werden sie bei AA „genesende Alkoholiker“.

### **Wie helfen die AA?**

Die Anonymen Alkoholiker treffen sich regelmäßig, um ihre Erfahrungen und Erkenntnisse auszutauschen. Durch den ständigen Kontakt mit den genesenden AA-Freunden, dem 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 darüber Sorgen zu machen, ob er morgen trocken bleiben kann, konzentriert sich der Alkoholiker darauf, jetzt und heute nicht zu trinken.

Sobald er 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 zu-rechtzurücken, 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 in AA-Meetings zu gehen, um mit anderen Alkoholikern in Verbindung zu bleiben und aus dem Genesungsprogramm zu lernen.

### **Was sind AA-Meetings?**

Meetings heißen die regelmäßig stattfindenden Gruppentreffen der Anonymen Alkoholiker.

Im Allgemeinen werden sie an jeweils gleicher Stelle ein- oder mehrmals wöchentlich zu festgelegten Zeiten abgehalten.

---



## **DIE AA UNTERSCHIEDEN DREI MEETINGFORMEN:**

### **Im Geschlossenen Meeting**

treffen sich nur Alkoholiker und alle, die den ehrlichen Wunsch haben, mit dem Trinken aufzuhören. Jeder, der etwas zu sagen oder zu fragen hat, oder sich der Gruppe mitteilen will, kann dies tun.

Dabei spricht jeder nur für sich und über sich selbst – seine eigenen Gefühle. Namen sollen nicht genannt, Kritik soll nicht geübt und Ratschläge nicht erteilt werden. In den Geschlossenen Meetings kann der Alkoholiker die Fähigkeit entwickeln – durch die Offenheit und das ehrliche Bekenntnis der anderen – sich selber zu erkennen. Er lernt, seine eigenen Schwächen, Fehler und Handlungsweisen selbstkritisch zu betrachten und sie schließlich zu offenbaren.

Irgend ein anderer AA wird die gleichen Schwierigkeiten gehabt haben und kann schildern, wie er damit fertig geworden ist und was er heute anders macht als früher. Die Erkenntnis, mit seinem Problem nicht alleine dazustehen und das Gefühl, verstanden zu werden, machen Mut. Die Beispiele anderer, die aus scheinbar auswegloser Lage einen neuen Start ins Leben gefunden haben, geben Hoffnung.

Die wahre Bedeutung des eigenen Anteils bei seinen Schwierigkeiten erkennt der AA oft erst bei der Aussprache.

### **Am Offenen Meeting**

nehmen außer Alkoholikern auch Familienangehörige, Freunde, Verwandte oder sonst Interessierte teil.

Der Meetingsablauf unterscheidet sich im Allgemeinen nicht von dem des Geschlossenen Meetings, die Gesprächsthemen und -inhalte liegen jedoch meist – durch die Teilnahme von Nichtalkoholikern – auf einer anderen Ebene.

### **Das Öffentliche Informationsmeeting**

ist dann angebracht, wenn der Interessentenkreis im Offenen Meeting zu groß wird oder eine Gruppe eine größere Personenzahl erreichen will. Bei dieser Gelegenheit ist jeder willkommen, der sich angesprochen fühlt. Diese Meetingform erlaubt es auch, Fachreferenten zum Thema Alkoholismus sprechen zu lassen. Neben auswärtigen AA-Freunden (wegen der Anonymität am eigenen Ort) können als Redner also auch der Gemeinschaft nahe stehende Ärzte, Therapeuten, Pfarrer oder Mitarbeiter der sozialen Dienste zu Wort kommen.

## **WER GEHÖRT ZU DEN AA?**

Im Prinzip ist niemand vor der Krankheit Alkoholismus gefeit. Deswegen findet man in der Gemeinschaft AA Männer und Frauen jeden Alters, jeder Nationalität und jeden Standes. Sie kommen aus den verschiedensten sozialen, wirtschaftlichen und kulturellen Verhältnissen. Es gibt Angehörige jeden Glaubens, aber auch Atheisten oder Agnostiker, die das AA-Programm für sich annehmen.

Allen gemeinsam ist nur der Wunsch, mit dem Trinken aufzuhören.

---



## WAS TUN DIE AA *NICHT* ?!

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

1. 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.
2. Die Gemeinschaft AA ist keine medizinische Organisation, verabreicht keine Medikamente und bietet keine psychiatrische Beratung.
3. Die Gemeinschaft AA unterhält keine Krankenhäuser, Heime oder Sanatorien und leistet keine Krankenpflege.
4. Die Gemeinschaft AA ist keine religiöse Vereinigung. Jeder Anonyme Alkoholiker ist frei, sich seine persönliche Meinung über den Sinn des Lebens zu bilden.
5. Die Gemeinschaft AA ist 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.
6. Die Gemeinschaft AA nimmt von Außenstehenden kein Geld an, weder von Privatpersonen noch von Behörden.
7. 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. Deshalb kann eine Meetingteilnahme oder Alkoholenthaltbarkeit nicht bescheinigt werden.
8. Die Gemeinschaft AA wirbt nicht um Mitglieder. Sie ist für Alkoholiker da, die mit dem Trinken aufhören wollen.
9. Es werden keine Akten oder Mitgliederlisten geführt. Die Gemeinschaft AA hat die Anonymität zum Prinzip erhoben.
10. Die Gemeinschaft AA behauptet nicht, sie hätte die einzige Lösung für das Alkoholproblem gefunden. Sie ist auch keine Abstinenzbewegung.



## ZAHLEN UND FAKTEN ÜBER DIE GEMEINSCHAFT DER AA IM DEUTSCHSPRACHIGEN RAUM

*(Deutschland, Österreich/Südtirol, Schweiz/deutschsprachiger Raum)*

Dem Beispiel der amerikanischen AA folgend, führte die AA im deutschsprachigen Raum nach der ersten Umfrage 1994, bei der für Deutschland / Österreich / Schweiz noch getrennte Auswertungsbögen erarbeitet wurden, jetzt (2007) wiederum eine Umfrage, diesmal den gesamten deutschsprachigen Raum umfassend, durch.

Es soll damit die Struktur der Zugehörigen zur Gemeinschaft der Anonymen Alkoholiker aufgeschlüsselt und dadurch auch unsere Arbeit zu dem noch leidenden Alkoholiker hin effektiver werden.

Die aus der Umfrage gewonnenen Zahlen sind sicher auch nützlich, die Art und Weise unserer Bemühungen um noch trinkende Alkoholiker für Außenstehende transparenter zu machen.

### Einführung in AA:

Selbstmotivation .....	22,56 %
Durch ein AA-Mitglied .....	17,03 %
Arzt .....	14,76 %
Familie .....	12,52 %
Beratungsstelle / Gesundheitsamt .....	3,39 %
Zeitung/Illustrierte/Radio/TV .....	5,25 %
AA-Literatur .....	1,81 %
Arbeitgeber oder Kollege .....	2,63 %
Nicht-AA-Freund oder Nachbar .....	2,55 %
Al-Anon- oder Alateen-Mitglied .....	2,38 %
Justizvollzugsanstalt .....	0,25 %
Gericht / Bewährungshilfe .....	0,20 %
Andere .....	3,59 %

### Das Alter der Zugehörigen:

unter 21 Jahre .....	0,05 %
21 bis 30 Jahre .....	1,08 %
31 bis 40 Jahre .....	7,12 %
41 bis 50 Jahre .....	24,88 %
51 bis 60 Jahre .....	32,08 %
61 bis 70 Jahre .....	27,77 %
über 70 Jahre .....	7,02 %

### Das Geschlecht der Zugehörigen:

Von den Teilnehmern an der Umfrage waren weiblich .....	36,40%
und männlich .....	63,60%

### Dauer der Trockenheit:

Unter einem Jahr .....	12,83 %
2 Jahre .....	7,64 %
3 Jahre .....	5,53 %
4 Jahre .....	4,88 %
5 Jahre .....	4,35 %
6 - 10 Jahre .....	16,66 %
10 - 15 Jahre .....	14,13 %
15 - 20 Jahre .....	11,00 %
21 - 25 Jahre .....	10,93 %
25 - 30 Jahre .....	7,59 %
über 30 Jahre .....	4,46 %

### Letzter Meetingsbesuch vorher:

heute – früher am Tag .....	12,41 %
vor 1 Tag .....	10,70 %



vor 2 Tagen .....	6,63 %
vor 2 bis 6 Tagen .....	14,41 %
vor einer Woche .....	39,36 %
vor mehr als eine Woche .....	13,55 %
vor 1 Monat .....	0,62 %
vor mehr als 1 Monat .....	1,04 %
vor mehr als einem Jahr .....	0,49 %
dies ist mein erstes Meeting .....	0,78 %

**Gruppenmitgliedschaft:**

einer Stammgruppe gehören an .....	95,65 %
------------------------------------	---------

**Sponsorschaft:**

einen Sponsor haben .....	22,24 %
<b>davon</b> haben ihren Sponsor in den ersten 90 Tagen bekommen .....	64,91 %

**Verbindung zu den Ärzten**

ihren Hausarzt haben über ihre Krankheit Alkoholismus informiert .....	87,64 %
--	---------

**Erstkontakt mit AA:**

unter einem Jahr .....	8,72 %
2 Jahre .....	6,30 %
3 Jahre .....	4,18 %
4 Jahre .....	4,39 %
5 Jahre .....	4,31 %
6 bis 10 Jahre .....	16,42 %
10 bis 15 Jahre .....	14,58 %
15 bis 20 Jahre .....	12,96 %
20 bis 25 Jahre .....	12,03 %
25 bis 30 Jahre .....	9,94 %
über 30 Jahre .....	6,17 %

**Die Berufe der Zugehörigen**

Auszubildender .....	0,10 %
Angestellte(r) / Beamter(in) .....	24,45 %
Arbeiter(in) / Facharbeiter (in) .....	9,96 %
Freiberufler(in) / Selbständig .....	11,43 %
Arbeitssuchende(r) .....	6,09 %
Schüler(in) / Student(in) .....	0,77 %
Rentner/in .....	35,46 %
Hausfrau / Hausmann .....	7,11 %
Berufliche Rehabilitation / Umschulung .....	1,13 %
Sonstige .....	3,49 %

**Zusätzliche Hilfe – vorher:**

es nahmen vor ihrer AA-Zugehörigkeit medizinische, psychologische und spirituelle Hilfe in Anspruch .....	61,23 %
<b>davon</b> betonten die Wichtigkeit dieser Inanspruchnahme vorher .....	69,60 %

**Zusätzliche Hilfe – nachher:**

es begaben sich nach dem Kennenlernen von AA in Behandlung medizinischer, psychologischer oder spiritueller Art .....	50,53 %
<b>davon</b> betonten die Wichtigkeit dieser Hilfe auf ihrem Weg d. Genesung ...	74,86 %

**Meetingsteilnahme**

einmal pro Woche .....	59,87 %
zweimal pro Woche .....	19,73 %
mehrmals pro Woche .....	10,56 %
einmal pro Monat .....	0,75 %
mehrmals pro Monat .....	8,53 %
mehrmals pro Jahr .....	0,57 %



## WAS IST ALKOHOLISMUS?

Alkoholismus ist eines der großen Gesundheitsprobleme unserer Zeit. Er schädigt nicht nur den Alkoholiker. Andere haben unter den Auswirkungen des Alkoholismus zu leiden: zu Hause, am Arbeitsplatz, auf der Straße.

Ärzte und Wissenschaftler versuchen seit langem, eine allgemeingültige Erklärung für die Ursachen der Alkoholkrankheit zu finden.

Die Weltgesundheitsorganisation der Vereinten Nationen bezeichnet Alkoholismus als Krankheit. Für die Bundesrepublik Deutschland hat das Bundessozialgericht den Alkoholismus als Krankheit anerkannt.

Die Anonymen Alkoholiker beteiligen sich gemäß ihrer Präambel nicht an öffentlichen Auseinandersetzungen über den Alkoholismus.

So wie es die Anonymen Alkoholiker sehen, ist Alkoholismus eine Krankheit. Der Alkoholiker kann sein Trinken nicht kontrollieren. Er ist vom Alkohol abhängig.

Nach unserer Erfahrung ist der Alkoholiker körperlich, geistig und seelisch krank. Wenn er nicht mit dem Trinken aufhört, wird sich sein Alkoholismus in der Regel verschlimmern.

Nach Meinung der AA kann man Alkoholismus nur zum Stillstand bringen. Dazu gehört totale Abstinenz und die Änderung der Lebensführung im weitesten Sinne – z.B. durch Leben im AA-Programm. Diesen Zustand nennen die Anonymen Alkoholiker Genesung.

Verletzt ein genesender Alkoholiker die Abstinenz, fällt er wieder in den Zustand des abhängigen Trinkens zurück.

Daraus ergibt sich die Empfehlung der Anonymen Alkoholiker:

**Lass heute das erste Glas stehen!**

## WER IST ALKOHOLIKER?

Die Gemeinschaft AA überlässt die Beantwortung dieser Frage jedem Einzelnen.

Nur er oder sie kann allein und völlig unabhängig entscheiden, ob der Alkohol in seinem oder ihrem Leben wirklich zu einem Problem geworden ist.

---



## KONTAKTE ZU DEN ANONYMEN ALKOHOLIKERN

sind für jeden ohne Formalität möglich über die 2.500 Gruppen (Stand 2007) bzw. deren wöchentlich stattfindenden Meetings in der Bundesrepublik.

Viele Gruppen findet man unter AA (oder Anonyme Alkoholiker) im Telefonbuch. Etliche sind in der örtlichen Presse mit Meetingsort und Meetingszeit angezeigt.

In der deutschsprachigen Schweiz gibt es 122 Gruppen, in Österreich 142 Gruppen und in Süd- / Osttirol 12 Gruppen.

### In folgenden Orten der Bundesrepublik bestehen besondere AA-Kontaktstellen:

52062 AACHEN .....	Wespiesenstraße 21 .....	Tel.: 02 41 / 1 92 95
91522 ANSBACH .....	Karolinenstraße 29 .....	Tel.: 09 81 / 1 92 95
86154 AUGSBURG .....	Hirblinger Straße 28 .....	Tel.: 08 21 / 1 92 95
51467 BERGISCH-GLADBACH .....	Kontakttelefon .....	Tel.: 0 22 02 / 1 92 95
13629 BERLIN-SIEMENSSTADT .....	Wernerwerkdamm 36 .....	Tel.: 0 30 / 1 92 95
.....	zusätzl. Kontakttelefon .....	Tel.: 0 30 / 453 71 33
33602 BIELEFELD .....	Kontakttelefon .....	Tel.: 05 21 / 1 92 95
53115 BONN .....	Kontakttelefon .....	Tel.: 02 28 / 1 92 95
28195 BREMEN-MITTE .....	Geeren 24 .....	Tel.: 04 21 / 1 92 95
27568 BREMERHAVEN-LEHE .....	Hafenstraße 176 .....	Tel.: 04 71 / 1 92 95
64289 DARMSTADT .....	Kontakttelefon .....	Tel.: 0 61 51 / 1 92 95
44137 DORTMUND .....	Dudenstraße 4 .....	Tel.: 02 31 / 1 92 95
52349 DÜREN .....	Kontakttelefon .....	Tel.: 0178 - 735 22 84
40227 DÜSSELDORF-OBERBILK .....	Borsigstraße 29 .....	Tel.: 02 11 / 1 92 95
91054 ERLANGEN .....	Harfenstraße 3 .....	Tel.: 0 91 31 / 20 81 22
45131 ESSEN-RÜTTENSCHIED .....	Heymannplatz 13 .....	Tel.: 02 01 / 1 92 95
24939 FLENSBURG .....	Franziskus-Hospital, Waldstr. 15 .....	Tel.: 04 61 / 58 26 26
67227 FRANKENTHAL .....	Kontakttelefon .....	Tel.: 06 21 / 1 92 95
60318 FRANKFURT / Main .....	Hasengasse 5-7 .....	Tel.: 0 69 / 1 92 95
.....	Helpline 08.00 bis 18.00 Uhr .....	Tel.: 01 51 - 50 86 51 01
15236 FRANKFURT / Oder .....	Klabundstr. 10 .....	Tel.: 03 35 / 54 57 59
45879 GELSENKIRCHEN .....	Ringstraße 29 .....	Tel.: 02 09 / 1 92 95
35390 GIESSEN .....	Bahnhofstraße 90/2 .....	Tel.: 06 41 / 1 92 95
51643 GUMMERSBACH / Kontakttelefon Oberbergischer Kreis .....	.....	Tel.: 0 22 61 / 97 85 97
58095 HAGEN .....	Mariengasse 6 a .....	Tel.: 0 23 31 / 1 92 95
22303 HAMBURG .....	Saarlandstraße 9 .....	Tel.: 0 40 / 1 92 95
63454 HANAU-KESSELSTADT .....	Salisweg 44 .....	Tel.: 0 61 81 / 25 10 97
30171 HANNOVER .....	Große Barlinge 66 / EG .....	Tel.: 05 11 / 1 92 95
74072 HEILBRONN .....	Am Wollhaus 18 .....	Tel.: 0 71 31 / 1 92 95
52525 HEINSBERG .....	Kontakttelefon .....	Tel.: 0160 - 679 06 22
73540 HEUBACH .....	Kontakttelefon .....	Tel.: 0 71 73 / 1 92 95
85049 INGOLSTADT .....	Sebastianstr. 7 b .....	Tel.: 08 41 / 1 92 95
25524 ITZEHOE .....	Kontakttelefon .....	Tel.: 0 48 21 / 94 71 16
67655 KAISERSLAUTERN .....	Pariser Str. 23 .....	Tel.: 06 31 / 1 92 95
76131 KARLSRUHE .....	Fasanenstraße 1 .....	Tel.: 07 21 / 1 92 95
34117 KASSEL .....	Kontakttelefon .....	Tel.: 05 61 / 1 92 95
24105 KIEL .....	Kontakttelefon .....	Tel.: 04 31 / 1 92 95
55606 KIRN .....	Kontakttelefon .....	Tel.: 0 67 57 / 96 22 39
56075 KOBLENZ .....	Mainzer Str. 81 .....	Tel.: 02 61 / 1 92 95
50668 KÖLN .....	Domstr. 58 .....	Tel.: 02 21 / 1 92 95
78467 KONSTANZ .....	Kontakttelefon .....	Tel.: 0 75 31 / 1 92 95
71638 LUDWIGSBURG .....	Stuttgarter Straße 12 .....	Tel.: 0 71 41 / 92 69 37
67059 LUDWIGSHAFEN .....	Kontakttelefon .....	Tel.: 06 21 / 1 92 95
23552 LÜBECK .....	Kontakttelefon .....	Tel.: 04 51 / 1 92 95
55131 MAINZ .....	Kontakttelefon .....	Tel.: 0 61 31 / 1 92 95
68165 MANNHEIM .....	Augartenstraße 13 .....	Tel.: 06 21 / 44 88 00
68159 MANNHEIM .....	City-Kontaktstelle K2, 10 .....	Tel.: 06 21 / 29 14 41





32427 MINDEN .....	Königstraße 80 .....	Tel.: 05 71 / 2 19 62
80336 MÜNCHEN .....	Landwehrstraße 9 .....	Tel.: 0 89 / 1 92 95
48147 MÜNSTER .....	Kontakttelefon .....	Tel.: 02 51 / 1 92 95
24534 NEUMÜNSTER .....	Kontakttelefon .....	Tel.: 0 43 21 / 1 92 95
NORDBADEN / RHEIN-NECKAR / PFALZ ....	Kontakttelefon .....	Tel.: 06 21 / 1 92 95
NORDWÜRTTEMBERG .....	Kontakttelefon .....	Tel.: 0 71 31 / 1 92 95
90459 NÜRNBERG .....	Lödelstraße 16 .....	Tel.: 09 11 / 1 92 95
90429 NÜRNBERG .....	Fürther Straße 83 a .....	Tel.: 09 11 / 26 73 47
26123 OLDENBURG .....	Donnerschweer Str. 109 .....	Tel.: 04 41 / 1 92 95
49074 OSNABRÜCK .....	Johannisstraße 4 .....	Tel.: 05 41 / 2 39 12
33098 PADERBORN .....	Kontakttelefon .....	Tel.: 0 52 52 / 1 92 95
66955 PIRMASENS .....	Kontakttelefon .....	Tel.: 0 63 31 / 1 92 95
93057 REGENSBURG .....	Brandlbergerstr. 78 .....	Tel.: 09 41 / 1 92 95
48431 RHEINE .....	Mittelstraße 63 .....	Tel.: 0 59 71 / 80 55 34
66113 SAARBRÜCKEN .....	Am Torhaus 25 .....	Tel.: 06 81 / 1 92 95
SACHSEN u. SACHSEN-ANHALT .....	Kontakttelefon .....	Tel.: 03 45 / 1 92 95
SCHWARZWALD / BAAR / BODENSEE .....	Kontakttelefon .....	Tel.: 01 71 / 410 87 11
57072 SIEGEN .....	Kontakttelefon .....	Tel.: 02 71 / 1 92 95
70469 STUTTGART-FEUERBACH .....	Stuttgarter Straße 10 .....	Tel.: 07 11 / 1 92 95
54294 TRIER .....	Kontakttelefon .....	Tel.: 06 51 / 1 92 95
89073 ULM und 89231 NEU-ULM .....	Kontakttelefon .....	Tel.: 0 73 07 / 92 37 41
21465 WENTORF .....	Am Burgberg 2 .....	Tel.: 0 40 / 720 17 24
65191 WIESBADEN .....	Kontakttelefon .....	Tel.: 06 11 / 1 92 95
67547 WORMS .....	Kontakttelefon .....	Tel.: 06 21 / 1 92 95
97072 WÜRZBURG .....	Bentheimstraße 13 .....	Tel.: 09 31 / 1 92 95
42103 WUPPERTAL-ELBERFELD .....	Südstraße 17 .....	Tel.: 02 02 / 55 77 90

### ❖ ÖSTERREICH:

A-8020 GRAZ-EGGENBERG .....	Eckertstr. 67 .....	Tel.: 03 16 / 57 47 40
A-9020 KLAGENFURT .....	Kaufmannsgasse 11 .....	Tel.: 06 64 / 350 63 29
A-6020 INNSBRUCK .....	Zollerstr. 6 .....	Tel.: 06 64 / 4 888 200
A-4020 LINZ .....	Seilerstätte 2 .....	Tel.: Telefonseelsorge 142
A-1030 WIEN .....	Barthgasse 5 .....	Tel.: 01 / 799 55 99
NIEDERÖSTERREICH .....	Kontakttelefon .....	Tel.: 06 76 / 974 08 39
NORDTIROL .....	Kontakttelefon .....	Tel.: 06 64 / 516 58 80

### ❖ SCHWEIZ:

KONTAKTTELEFON für Schweiz	
Hotline: Wir sind 24 Stunden für Sie da .....	Tel.: 08 48 / 84 88 46
CH-8004 ZÜRICH .....	Cramerstr. 7 .....
	Kontaktstelle Region Zürich
	Mo-Fr 14-17 Uhr, Mo-Sa 19-21 Uhr
CH-ZÜRICH (englisch) .....	Cramerstr. 7 .....
	Tel.: 044 / 241 30 43
CH-8046 ZÜRICH ZH .....	Wehntalerstr. 560 .....
	Zentrale Dienststelle der
	Deutschen Schweiz .....
	FAX: 044 / 370 13 84
	e-mail: ..... aaschweiz@swissonline.ch

### ❖ SÜD- / OSTTIROL:

I-39040 FELDTHURNS .....	Pfarrhaus Dorfzentrum 27 .....	Tel.: 0039 (0) 348 / 245 99 29
--------------------------	--------------------------------	--------------------------------



Das **Gemeinsame Dienstbüro der Anonymen Alkoholiker Deutschland** ist schriftlich unter **Postfach 11 51, D-84122 Dingolfing** oder telefonisch unter **0 87 31 / 3 25 73 - 0** (FAX: 0 87 31 / 3 25 73 - 20) zu erreichen.

Homepage: [www.anonyme-alkoholiker.de](http://www.anonyme-alkoholiker.de)





## Al-Anon Familien- gruppen Alateen



Bevor wir, die Gemeinschaften der AL-ANON Familien- und Alateen, uns Ihnen vorstellen, möchten wir uns bei den ANONYMEN ALKOHOLIKERN dafür bedanken, dass sie uns an dieser Stelle die Möglichkeit zur Repräsentation geben. Obwohl beide Gemeinschaften in sich völlig selbständig sind, besteht doch, u. a. aus traditionellen Gründen heraus, ein enges Zusammengehörigkeitsgefühl.

### Die Al-Anon Familiengruppen

Die Al-Anon Familiengruppen sind eine weltweite Gemeinschaft von Angehörigen und Freunden von Alkoholikern, die sich regelmäßig treffen, um durch Gespräche und Erfahrungsaustausch ihre gemeinsamen Probleme zu lösen.

Der Name Al-Anon Familiengruppen leitet sich ab von „**Al**coholics **An**onymous“. Diese Gemeinschaft stammt, ebenso wie die der „Anonymen Alkoholiker“ (AA), aus den Vereinigten Staaten.

Die Angehörigen und Freunde der Alkoholiker nahmen bis 1949 zunächst an den Meetings der AA teil. Dabei erkannten sie, dass in ihrem Leben mit Alkoholikern andere Probleme und Schwierigkeiten zu lösen waren, als bei den AA's. So entstanden 1951 die Al-Anon Familiengruppen, die das „Zwölf-Schritte-Programm“ der Anonymen Alkoholiker übernahmen und eine selbstständige Gemeinschaft wurden.

Weltweit gibt es in 115 Ländern rund 30.000 Al-Anon/Alateen Familiengruppen. 1967 wurde die erste deutsche Al-Anon-Gruppe in Mülheim/Ruhr gegründet. Seither ist die Zahl der Gruppen ständig gewachsen, so dass heute in der Bundesrepublik ca. 960 Al-Anon/Alateen Familiengruppen bestehen (Stand 2001).

### Al-Anon Familiengruppen haben nur ein Anliegen:

***den Familien von Alkoholikern zu helfen.***

In den Al-Anon Gruppen können Angehörige von Alkoholikern lernen:

- von ihren Problemen Abstand zu gewinnen und wieder zu sich selbst zu finden
- Angst und Schuldgefühle abzubauen, sowie durch eine neue, zuversichtliche Einstellung ihr Leben wieder zu meistern
- durch Erfahrungsaustausch sich selbst und die Krankheit Alkoholismus immer besser zu verstehen und damit Kraft und Hoffnung zu gewinnen und zu vermitteln
- den Alkoholiker durch ihr Verständnis zu ermutigen und zu unterstützen
- sich selbst durch das Praktizieren des Zwölf-Schritte-Programms geistig zu entwickeln.

### Die Al-Anon Familiengruppen sind eine selbständige Gemeinschaft.

Die Al-Anon Familiengruppen sind nicht gebunden an irgendeine Konfession, politische Gruppierungen, Organisationen oder irgendwelche Institutionen. Die Al-Anon Familiengruppen gehen auf keinen Meinungsstreit ein und nehmen nicht Stellung zu Fragen außerhalb der eigenen Gemeinschaft. Es gibt keine Mitgliedsbeiträge, sondern die einzelnen Gruppen erhalten sich selbst in Form von freiwilligen Spenden nach den Meetings. Sie nehmen keine Spenden oder Zuwendungen Außenstehender an, um ihre Selbständigkeit zu bewahren.

### Anonymität ist die geistige Grundlage der Al-Anon Gemeinschaft.

Die Teilnehmer der Meetings sprechen sich mit dem Vornamen und dem vertrauten „Du“ an und bleiben anonym. So sitzen in den Gruppen „Gleiche unter Gleichen“; Herkunft, Familienname und Beruf sind für die Gruppenarbeit belanglos.

Aus dem Wissen, dass nichts aus der Gruppe nach außen getragen wird, entsteht das Vertrauen, alle Probleme offen auszusprechen.

Anonymität im Umgang mit der Öffentlichkeit schützt den Einzelnen und die Gemeinschaft vor unerwünschter Popularität und den Alkoholiker vor Kritik und Ablehnung durch Außenstehende.



### **Alkoholismus ist eine Familienkrankheit.**

Bei Al-Anon erfahren Angehörige, dass die krankhafte Fixierung auf den trinkenden Angehörigen die typische Reaktion der Familie ist. Sie hören dort oft zum ersten Mal, dass sie nicht für die Alkoholkrankheit eines anderen verantwortlich sind – und auch nicht für dessen Genesung. Sie lernen, dass durch „Loslassen“ des Problems der Weg zur Selbsthilfe frei wird. „Loslassen“ hilft ihnen, ihre Situation realistisch und objektiv zu sehen und dadurch vernünftige Entscheidungen zu treffen.

## **Alateen**

### **Alateen-Gruppen für Kinder und jugendliche Angehörige von Alkoholikern.**

Zu den Al-Anon Familiengruppen gehören die Gruppen für Kinder und jugendliche Angehörige von Alkoholikern – genannt Alateen – („Al-Anon-Teenager“).

Diese arbeiten nach den gleichen Prinzipien wie Al-Anon und AA und sind ein Teil der Al-Anon Familiengruppen.

Bei Alateen treffen sich Jugendliche im Alter zwischen 10 und 20 Jahren. Ziel der Alateen-Gruppe ist es, zu erkennen, dass der Alkoholismus eines Elternteils oder eines engen Freundes nicht die ganze eigene Kraft und alle Gedanken beeinflussen und damit eigene Lebensqualität nehmen darf. Die jungen Menschen lernen, sich von den Problemen in ihrer Familie oder im Freundeskreis zu lösen, ohne die Familie zu verlassen oder ihre Eltern weniger zu lieben.

## **Al-Anon Erwachsene Kinder von Alkoholikern**

Seit Anfang der 80er Jahre gibt es die Gruppen **Al-Anon Erwachsene Kinder von Alkoholikern**.

In diesen Gruppen treffen sich Angehörige aller Altersgruppen, um Schwierigkeiten, die in der Kindheit und Jugend in einer durch Alkoholismus gestörten Familie entstanden sein können, zu lösen.

### **Literaturangebot**

Die Al-Anon Familiengruppen, Al-Anon und Alateen, haben eigene Broschüren und Bücher, in denen Lebensgeschichten der Angehörigen von Alkoholkranken und die Wege aus der Hoffnungslosigkeit beschrieben werden. Diese Literatur ist nur in den Gruppen oder über das Al-Anon Dienstbüro erhältlich.

### **Wie finden Sie Al-Anon und Alateen?**

Al-Anon ist in öffentlichen Telefonbüchern oft unter AA oder Anonyme Alkoholiker zu finden. In manchen Städten haben AA und Al-Anon gemeinsame Kontaktstellen, wo Fragen gern beantwortet und bei Bedarf Kontakte zu einer Gruppe hergestellt werden. In vielen Fällen kann auch die Telefonseelsorge Gruppenadressen vermitteln. Das Zentrale Dienstbüro der Al-Anon Familiengruppen gibt ebenfalls Auskunft.

#### **Deutschland:**

Al-Anon Familiengruppen, Zentrales Dienstbüro, Emilienstraße 4, 45128 Essen,  
Telefon: 02 01 / 77 30 07, FAX 02 01 / 77 30 08, [www.al-anon.de](http://www.al-anon.de); [www.alateen.de](http://www.alateen.de)

#### **Österreich:**

Al-Anon Familiengruppen, Dienstbüro, Postfach 117, A-6600 Reutte / Tirol,  
Telefon und FAX: ++43 – 56 72 – 726 51; e-mail: [info@al-anon.at](mailto:info@al-anon.at)

#### **Schweiz:**

Al-Anon Familiengruppen, Dienstbüro, Postfach 103, CH-4601 Olten,  
Telefon und FAX ++41 – 62 – 296 52 16; e-mail: [alanon@bluewin.ch](mailto:alanon@bluewin.ch)

ICH BIN VERANTWORTLICH...

wenn irgend jemand irgendwo um  
Hilfe ruft,

möchte ich, dass die Hand der AA  
immer ausgestreckt ist,

denn:

ICH BIN VERANTWORTLICH !

© copyright AA Grapevine Inc.