

AA – die Anonymen Alkoholiker

Die Anonymen Alkoholiker (AA) wurden 1935 in den USA von zwei Alkoholikern gegründet und sind mittlerweile eine weltweite Gemeinschaft, die aus über 100.000 Gruppen in mehr als 150 Ländern besteht. Anonyme Alkoholiker sind Frauen und Männer, die eingestanden haben, dass der Alkohol ein Problem für sie geworden ist. In den Gruppen helfen sie einander, nüchtern zu bleiben. Alle Mitglieder von AA sind Alkoholiker und haben gelernt diese Krankheit zum Stillstand zu bringen, indem sie von Tag zu Tag ganz ohne Alkohol zu leben.

William Griffith Wilson und Dr. Robert Holbrock Smith sind zwei der beiden Gründer der Anonymen Alkoholiker. Der Börsenmakler und der Chirurg sollen sich offen über ihre Alkoholabhängigkeit ausgetauscht haben und auf diese Weise das Genesungsprinzip der AA erkannt haben - durch den ständigen Kontakt mit den genesenden AA-Freunden, dem Gefühl der Gemeinschaft und der Freundschaft kann der Zwang zum Trin-

ken durchbrochen werden. Die AA treffen sich regelmäßig, um ihre Erfahrungen und Erkenntnisse auszutauschen. Die „Neulinge“ lernen, den Alkohol nur für den heutigen Tag stehen zu lassen. Anstatt dem Alkohol für alle Zeiten abzuschwören oder sich darüber Sorgen zu machen, ob sie morgen trocken bleiben können, konzentrieren sich die Alkoholiker darauf, jetzt und heute nicht zu trinken. Die AA-Gruppen, die als Gesamtheit die Gemeinschaft AA bilden, sind jede für sich völlig selbstständig und unabhängig und decken entstehende Kosten durch eigene Spenden. Unterstützung von außen wird nicht erbeten oder angenommen.

12 SCHRITTE

Bei diesem Genesungsprozess soll ein spirituelles Programm - das „12 Schritte-Programm“ - zur Abstinenz zu führen. Im ersten Schritt geht es darum, die komplette Wehrlosigkeit dem Alkohol gegenüber einzugestehen. Das soll laut der Anonymen Alkoholiker die notwendige Voraussetzung für einen Neuanfang sein. Dazu gehört in den nächsten Schritten zum Glauben zu kommen, dass nur eine Macht, die stärker ist als man selbst, das Alkoholproblem lösen und die eigene geistige Gesundheit wiederherstellen kann und sich dieser Instanz anzuvertrauen. Laut der Anonymen Alkoholiker nennen viele Mitglieder diese Kraft Gott, während andere glauben, dass die Kraft die Gruppe ist und noch andere sind



In München gibt es (wie in vielen anderen größeren deutschen Städten auch) eine Kontaktstelle: Landwehrstraße 9, zwischen Stachus und Sendlinger Tor. Sie ist täglich zwischen 18 und 21 Uhr für Besucher geöffnet, die sich über AA erkundigen möchten oder ein persönliches, vertrauliches Gespräch führen möchten. „Anonyme Alkoholiker, Kontaktstelle München - so wird jeder begrüßt, der zwischen 18 und 21 Uhr die Münchener Telefonnummer 555685 wählt oder über die bundesweit gültige Rufnummer 19295 in die Münchener Kontaktstelle vermittelt wird. In der übrigen Zeit läuft ein Anrufbeantworter. Es wird zurückgerufen.

Atheisten. Bei den Anonymen Alkoholikern soll Platz für jeden sein - ob mit oder ohne Glaubensbekenntnis. Ein weiterer Schritt ist es, die Personen aufzulisten, denen die Alkoholiker Unrecht und Schaden zugefügt haben und bereit zu sein, Wiedergutmachung zu leisten.

REGELMÄSSIGE MEETINGS

Im Allgemeinen finden an jeweils gleicher Stelle ein- oder mehrmals wöchentlich zu festgelegten Zeiten Gruppentreffen statt. In den geschlossenen Meetings treffen sich nur Alkoholiker und alle, die

Kontakt zu den AA: Bundesweit und deutschsprachiger Raum

- Internet: www.anonyme-alkoholiker.de - hier gibt es neben allgemeinen Informationen zu den AA eine Suchfunktion für Meetings im deutschsprachigen Raum (Deutschland, Österreich, Schweiz, Südtirol). In Deutschland gibt es etwa 2.000 AA-Meetings. Wer glaubt, Alkoholprobleme zu haben, kann sie kostenlos und ohne Anmeldung besuchen. Angehörige und Freunde von Alkoholikern können sich an die Familiengruppen der AA wenden, www.al-anon.de. Al-Anon bietet auch spezielle Selbsthilfegruppen für Kinder und erwachsenen Kinder aus alkoholkranken Familien an.
- E-Mail: Für schnelle Hilfe gibt es ein Erste-Hilfe-Team unter der Adresse erste-hilfekontakt@anonyme-alkoholiker.de
- Telefon: Die Kontaktstellen der AA haben in vielen Städten die bundesweite Telefonnummer 19295.

den ehrlichen Wunsch haben, mit dem Trinken aufzuhören. Jeder der etwas zu sagen oder zu fragen hat oder sich der Gruppe mitteilen will, kann das 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. Die Erkenntnis, mit seinem Alkoholproblem nicht alleine dazustehen, und das Gefühl, verstanden zu werden, machen Mut. Aus diesen Gesprächen können die teilnehmenden Alkoholiker

immer wieder aufs neue Erfahrung, Kraft und Hoffnung für ihr eigenes Leben, das sie in Eigenverantwortung führen wollen, schöpfen. Dabei muss jeder seine Genesung - ein Leben ohne Alkohol - selbst in Angriff nehmen. Die Gemeinschaft AA, die Gruppen und die Genesenden zeigen nur Lösungsmöglichkeiten und Lösungswege auf. Deutschlandweit gibt es etwa 2.000 regelmäßige AA-Meetings. An den offenen Meetings können auch Familienangehörige, Freunde, Verwandte oder sonst Interessierte teilnehmen.

Öffentliche Informationsmeetings finden statt, wenn der Interessentenkreis im offenen Meeting zu groß geworden ist oder eine Gruppe eine größere Personenzahl erreichen will. Mittlerweile gibt es auch Online-Meetings. Diese Meetings werden als zusätzliche regelmäßige oder einzige Kontaktmöglichkeit oder von deutschsprachigen Anonymen Alkoholikern im Ausland genutzt.

Wolfgang Laske
Geschäftsführung Anonyme Alkoholiker
Interessengemeinschaft e.V.
geschaeftsfuehrung@anonyme-alkoholiker.de

Die Gemeinschaft der AA führte im Jahr 2007 im deutschsprachigen Raum eine Befragung unter seinen Mitgliedern durch. Hier einige der Ergebnisse (zwei Antworten waren erlaubt):

Einführung in AA	
Durch ein AA-Mitglied	17,03%
Selbstmotivation	22,56%
Behandlungs-Einrichtung	9,58%
Familie	12,52%
Beratungsstelle / Gesundheitsamt	3,39%
Arzt	14,76%
Arbeitgeber oder Kollege	2,63%
Nicht-AA-Freund, Nachbar	2,55%
Al-Anon oder Alateen-Mitglied	2,38%
AA-Literatur	1,18%
Justizvollzugsanstalt	0,25%
Internet	1,50%
Zeitung / Illustrierte / Radio / TV	5,25%
Andere	3,59%

Gruppenmitgliedschaft	
Angehörige einer Stammgruppe	95,65%

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

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 bis 10 Jahre	16,66%
10 bis 15 Jahre	14,13%
15 bis 20 Jahre	11,00%
21 bis 25 Jahre	10,93%
25 bis 30 Jahre	7,59%
über 30 Jahre	4,46%

Die Berufe der Zugehörigen	
Auszubildende(r)	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%

Das Geschlecht der Zugehörigen	
Frauen	36,40%
Männer	63,60%