

Was ist AA?

Wer gehört zu einer Gruppe?

Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit ist der Wunsch, mit dem Trinken aufzuhören." So heisst es in der dritten Tradition. Deshalb kann jeder, der ein Trinkproblem hat und es bewältigen möchte, sich einer AA-Gruppe anschliessen. Wer diese Voraussetzungen erfüllt, ist willkommen. Es gibt keine Aufnahme-Formalitäten.

Was ist AA?

AA ist die Abkürzung für "ANONYME ALKOHOLIKER"- nicht für "ANTI-ALKOHOLIKER" oder viele andere Begriffe, mit denen Aussenstehende oft fälschlicherweise AA erklären. AA ist kein Abstinenzlerverein:

Wer wir sind

Wir in AA sind Männer und Frauen, die entdeckt haben und eingestanden haben, dass wir unseren Alkoholkonsum nicht mehr unter Kontrolle halten konnten. Wir haben gelernt, dass wir Tag um Tag ganz ohne Alkohol leben müssen, wenn wir Unheil für uns selbst und die uns nahestehenden Menschen vermeiden wollen.

Wie und wo ist die Gemeinschaft entstanden

AA ist eine im Jahre 1935 von zwei "hoffnungslosen Trinkern" in den USA gegründete Gemeinschaft. Sie besteht heute aus mehr als 1,7 Millionen "trockenen" Alkoholikern in 136 Ländern. Sie ist eine weltweite Gemeinschaft von nüchtern gewordenen Alkoholkranken. In der Schweiz entstanden 1956 in Genf die ersten AA-Gruppen und die ersten deutsch-schweizerischen AA-Gruppen wurde 1963 in Luzern und in Basel gegründet.

Wir sind keine Weltverbesserer. Wir haben keine politischen oder religiösen Ambitionen. Wir sind mit keiner Partei, keinem Verein und keiner Bewegung irgendwelcher Art verbunden. Wir wollen auch nicht die ganze Welt "trockenlegen". Wir haben nur ein einziges Ziel: Wir wollen selbst nüchtern bleiben - und wir wollen anderen Alkoholikern, die bei uns Hilfe suchen, zur Nüchternheit verhelfen.

Uns geht es nicht darum, Mitglieder für uns zu werben. Wir drängen auch anderen Menschen nicht unsere Auffassungen über das Alkoholproblem auf. Wir versuchen nur, denen beizustehen, die sich an uns wenden.

In der Gemeinschaft der Anonymen Alkoholiker finden Sie Männer und Frauen jeden Alters, jeder Nationalität und jeden Standes. Sie kommen aus den verschiedensten sozialen, wirtschaftlichen und kulturellen Verhältnissen. Viele von ihnen haben viele Jahre lang getrunken, bevor sie einsahen, dass der Alkohol ein Problem für sie geworden war. Andere wieder sind glücklicherweise schon zu Beginn ihres Trinkens zu dieser Erkenntnis gelangt. Genauso unterschiedlich waren auch die Folgen unseres Alkoholmissbrauchs und unsere innere Einstellung dazu. Manche von uns waren bereits völlig heruntergekommen, ehe sie endlich bei AA Hilfe suchten. Sie hatten ihr Vermögen vertrunken, ihre Familie zerstört und ihre Selbstachtung verloren. Zahlreiche Aufenthalte in Entziehungsanstalten, Irrenhäusern oder Gefängnissen lagen hinter ihnen. Sie waren schuldig geworden an ihren Arbeitgebern, ihren Familien und vor allem an sich selbst.

Andere dagegen waren nie in einer Nervenheilanstalt oder einem Gefängnis gewesen. Sie hatten auch vielleicht ihre Stellung oder ihre Familie noch nicht durch das Trinken verloren. Aber auch sie hatten ihren eigenen Tiefpunkt erreicht. Um sich selbst als Alkoholiker zu erkennen, bedarf es keines äusseren Zusammenbruchs. Allein die Tatsache, dass man ohne Alkohol nicht mehr leben kann, genügt. Wenn jemand diesen Punkt erreicht hat, sollte er lieber Hilfe bei AA suchen, als sein unverantwortliches Trinken weiter fortzusetzen. Die Zugehörigkeit zu AA wird nicht abhängig gemacht von irgendeinem Glaubensbekenntnis oder einer bestimmten Konfession. Es gibt bei uns Angehörige jeden Glaubens, aber auch Atheisten oder Agnostiker. Uns allen gemeinsam ist nur der Wunsch, mit dem Trinken aufzuhören. Das schaffen wir nur durch unsere Gemeinschaft. Wir treffen uns regelmässig, tauschen unsere Erfahrungen und Erkenntnisse aus und helfen einander dadurch, nüchtern zu bleiben. Nur dieses Gefühl der

Gemeinsamkeit und der ständige Kontakt mit unseren AA-Freunden kann den Zwang zum Trinken durchbrechen und uns zu zufriedener Nüchternheit verhelfen.

Trotzdem bilden wir uns nicht ein, wir hätten die einzige Lösung für das Alkoholproblem gefunden. Uns persönlich allerdings hat nach zahllosen, fruchtlosen Versuchen letzten Endes doch nur AA geholfen. Darum schworen wir auf AA. Durch AA haben wir vieles über den Alkoholismus und das Verhalten des Alkoholikers gelernt, was uns hilft, unsere Nüchternheit zu erlangen und zu bewahren. In dieser Hinsicht können wir gar nicht genug hinzulernen, denn unsere Nüchternheit ist uns lebensnotwendig und sollte darum immer unser erstes Anliegen bleiben.

Sie sind kein Abstinenzverein.

Sie haben sich nicht zum Ziel gesetzt, den Alkoholmissbrauch überhaupt zu bekämpfen, sondern sie wollen nur denjenigen eine Hilfe anbieten, die erkrankt haben, dass sie ihren Alkoholkonsum nicht mehr steuern können.

Sie sind keine Sekte.

Sie haben erkannt, dass eine Macht, die grösser ist als sie selbst, für ihre Nüchternheit von entscheidender Bedeutung ist. Sie wollen diese Erfahrung nur für sich persönlich nutzbar machen, aber sie zwingen niemand, sich ihren Anschauungen anzuschliessen.

Sie sind kein Fürsorgeverein.

Die Anonymen Alkoholiker gewähren keine Unterstützung, vermitteln keine Arbeitsstellen und Wohnungen. Ihr Ziel ist ausschliesslich, nüchtern zu bleiben und sich dabei gegenseitig zu stützen.

Wie funktioniert AA Die Anonymen Alkoholiker haben keine straffe Organisation, keine Mitgliedsbeiträge und keine hauptamtlichen Mitarbeiter sie versuchen, sich gegenseitig persönlich zu helfen, und das Zentrum ihres gemeinsamen Lebens ist die Gruppe. Für besondere Aufgaben, etwa zur Literaturherstellung oder Unterhaltung einer zentralen Kontaktstelle finden sich freiwillige Mitarbeiter zum Dienst für andere.

Wer leitet die AA-Gemeinschaft?

Die Anonymen Alkoholiker haben im landläufigen Sinne keine Führung. Jede Gruppe ist frei, Meetings auf ihre Art und nach ihrer Gewohnheit abzuhalten, so lange sie nicht anderen AA-Gruppen oder der Gemeinschaft insgesamt schadet. Die Gruppe wählt ihren Gruppensprecher oder Chairman, ihren Literatur- und Kassenverwalter. Diese Vertrauensleute erteilen niemandem Befehle; ihre Aufgabe ist es, für den reibungslosen Ablauf des Meetings zu sorgen. In der Regel wählen die Gruppen ein- oder zweimal im Jahr neue Vertrauensleute. Die einzelne Gruppe ist jedoch nicht von der übrigen AA-Gemeinschaft abgeschnitten. Wie die Anonymen Alkoholiker einander helfen, so tun dies auch die AA-Gruppen untereinander.

Wie erfolgreich ist die Gemeinschaft?

Die neueste Erhebung (in den USA und Kanada) ergibt, dass ein Alkoholiker mit weniger als einem Jahr Nüchternheit mit den AA 41% Chancen hat, das nächste Jahr ohne Alkohol zu überstehen. Zwischen einem und fünf Jahren sind es 86 %, bei mehr als fünf Jahren 92 %.

Was ist Alkoholismus?

So wie es die Anonymen Alkoholiker sehen, ist Alkoholismus eine Krankheit. Der Alkoholiker kann sein **Trinken nicht** kontrollieren Nach unserer Erfahrung ist er körperlich und geistig oder seelisch krank. Wenn er nicht mit **dem Trinken** aufhört, wird sein Alkoholismus in der Regel immer schlimmer werden.

Die Weltgesundheitsorganisation der Vereinten Nationen, wie auch Mediziner und Wissenschaftler vieler Länder, bezeichnen Alkoholismus als Krankheit.

Während der Alkoholiker vor wenigen Jahrzehnten noch als haltloser, willensschwacher Mensch galt, weil er mit dem Trinken nicht aufhören konnte, wurde Alkoholismus inzwischen als Krankheit erkannt. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definierte den Begriff 1952 folgendermassen: "Alkoholiker sind

exzessive Trinker, deren Abhängigkeit vom Alkohol einen solchen Grad erreicht hat, dass sie deutliche geistige Störungen oder Konflikte in ihrer körperlichen und geistigen Gesundheit, ihren mitmenschlichen Beziehungen, ihren sozialen wirtschaftlichen Funktionen aufweisen oder Vorzeichen einer solchen krankhaften Entwicklung zeigen

Kann ein AA-Mitglied nicht mal ein Bier trinken?

Natürlich gibt es in der Gemeinschaft der AA kein Muss, und niemand schnüffelt hinter Mitgliedern der Gemeinschaft her, ob sie vielleicht trinken. Die Antwort auf die obige Frage heisst: Wenn jemand Alkoholiker ist, scheidet Alkohol für ihn in jeder Form aus. Alkohol bleibt Alkohol, ob er nun im Cocktail, in Whisky-Soda, in einem Glas Sekt oder in einem kleinen Bier steckt. Für einen Alkoholiker ist ein Schluck Alkohol in jeder Form zuviel, und zwanzig Gläser sind nicht genug.

Warum scheint die AA-Gemeinschaft einigen Menschen nicht helfen zu können?

Die Antwort ist: Die Anonymen Alkoholiker können nur diejenigen helfen, die zugeben, dass sie Alkoholiker sind, die ehrlich mit dem Trinken aufhören wollen und die imstande sind, diese Einsichten für alle Zeiten in ihrem Gedächtnis an erster Stelle zu bewahren.

Gewöhnlich kann die Gemeinschaft den Männern und Frauen nicht helfen, die Vorbehalte haben bei der Frage, ob sie Alkoholiker sind oder nicht, oder die sich an die Hoffnung klammern, sie würden irgendwann wieder normal trinken können.

Genesung - Einigkeit- Dienst

Das erste Vermächtnis ist in den Zwölf Schritten zu unserer persönlichen Genesung niedergelegt. Sie sind das Herz und die Seele unseres Programms. Die „Zwölf Traditionen sind das zweite Vermächtnis. Sie sind der Wegweiser für die Arbeit der Gruppen innerhalb und ausserhalb unserer Gemeinschaft. Die Weitergabe der Botschaft, die wir erhalten haben, ist unser Dienst. Bemühungen im Sinne des zwölften Schrittes sind das dritte Vermächtnis.

Die Gruppe

Die Struktur der Gemeinschaft

In der deutschsprachigen AA-Schweiz, die in sechs Regionen geordnet ist gibt es ca 122 AA- Gruppen. Jede AA-Gruppe ist autonom und es ist jeder freigestellt welcher Region sie sich anschliesst.

Die Gruppe wählt aus ihrer Mitte eine Gruppensprecherin oder Gruppensprecher (auch Chairlady oder Chairman genannt), die in der Regel die Gruppe in der Öffentlichkeit und auch an den regionalen und überregionalen Versammlungen der AA vertreten. In deutschsprachigen ist wiederum in 12 Intergruppen aufgeteilt, wobei die AA der deutschsprachigen Schweiz gemeinsam mit den AA-Österreich eine Intergruppe bildet.

Warum sind die Anonymen Alkoholiker anonym?

Anonymität ist die spirituelle Grundlage der Gemeinschaft, die sich nach ihren Grundsätzen und nicht nach den Ansichten einzelner Personen richtet. Wir stellen Prinzipien vor persönliche Interessen. Wir bemühen uns, unser Genesungsprogramm bekanntzumachen, und wollen nicht einzelne Menschen vorstellen, die nach diesem Programm leben Anonymität im Umgang mit der Öffentlichkeit schützt den einzelnen und die Gemeinschaft vor unerwünschter Popularität.

Die Gemeinschaft kennt keine Mitgliedsbeiträge oder Gebühren; sie erhält sich durch eigene Spenden. AA-Gruppen erhalten sich durch freiwilligen Spenden selbst. Die Spenden werden ausschliesslich zur Deckung der Unkosten, (Literaturbeschaffung, Öffentlichkeitsarbeit, Raummieten usw.) verwendet.

Kontrollieren die AA ihre Mitglieder?

Die AA führen keine Mitgliederlisten und zeichnen keine Krankheitsgeschichten auf. Wir beteiligen uns weder an Forschungsprogrammen noch unterstützen wir sie. Wir schliessen uns nicht mit Beratungsstellen oder anderen Sozialdiensten zusammen (obwohl einzelne AA, Gruppen und Dienststellen häufig mit diesen zusammenarbeiten) . . . wir laufen unseren Gruppenzugehörigen nicht nach, versuchen

auch nicht sie zu kontrollieren . . . wir stellen keine medizinischen noch psychiatrischen Diagnosen und erteilen weder medizinische noch psychiatrische Ratschläge . . . wir haben keine Ausnüchterungs-, Krankenpflege- oder Sanatoriumsstellen . . . wir bieten keine religiösen Dienste an und vermitteln weder Arbeit, Wohnung, Nahrung, Kleidung Geld noch Wohlfahrts- oder Sozialhilfe . . . wir sind keine Ehe- oder Berufsberatung.

Wie können Sie die AA in ihrer Stadt finden?

Im örtlichen Telefonbuch finden Sie unsere Rufnummer häufig unter AA oder Anonyme Alkoholiker. In grösseren Städten hilft Ihnen ein Anruf bei der Telefon - Seelsorge weiter. Örtliche AA-Kontaktstellen und freiwillige Helfer aus unserer Gemeinschaft beantworten gern Ihre Fragen und können die Verbindung mit einer Gruppe herstellen. Wenn Sie uns weder im Telefonbuch noch bei anderen Beratungsstellen finden können, schreiben Sie bitte an: