

Alkoholismus ist eine Krankheit

Hilfe zur Selbsthilfe



Anonyme Alkoholiker



für drängende Fragen zu Problemen mit Alkohol.

Alkoholproblem?

Die Anonymen Alkoholiker haben eine Lösung gefunden.

Was ist AA?

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.

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 und Freundinnen, dem Gefühl der Gemeinschaft und Freundschaft, kann der Zwang zum Trinken durchbrochen werden.

Der "Neuling" lernt, den Alkohol nur für den heutigen Tag stehen zu lassen. Anstatt dem Alkohol für alle Zeiten abzuschwören oder sich Sorgen zu machen, ob er morgen trocken bleiben kann, konzentriert sich der Alkoholiker darauf, jetzt und heute nicht zu trinken. Sobald 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 zurechtzurücken, indem er die "Zwölf Schritte" der AA anzuwenden versucht. Diese Schritte empfehlen Gedanken und Taten, die ihn in ein zufriedenes Leben führen können.

Was ist Alkoholismus?

Es gibt viele verschiedene Vorstellungen darüber, was Alkoholismus wirklich ist. Den meisten Mitgliedern der AA-Gemeinschaft leuchtet die Erklärung am ehesten ein, dass es sich bei Alkoholismus um eine fortschreitende, unheilbare Krankheit handelt, die aber, wie einige andere Krankheiten auch, zum Stillstand gebracht werden kann. Manche gehen einen Schritt weiter, wenn sie sagen, dass diese Krankheit eine körperliche Abhängigkeit ist, die mit einer psychischen Abhängigkeit vom Trinken einhergeht und dass der Zwang zum Trinken - zum Trinken ohne Rücksicht auf irgendwelche Folgen - nicht durch den eigenen Willen allein gebrochen werden kann.

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.

Was kostet die Mitgliedschaft bei AA?

Die Mitgliedschaft in der AA-Gemeinschaft bringt keinerlei finanzielle Verpflichtungen mit sich. Das AA-Programm zur Genesung vom Alkoholismus ist für jeden da, der aufhören will zu trinken. Die Gemeinschaft erhält sich durch eigene freiwillige Spenden.

Die Entstehungsgeschichte der AA

Am 10. Juni 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 Nöte und Ängste sprechen.

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

Wie komme ich in die AA-Gemeinschaft?

Niemand wird in die Gemeinschaft "aufgenommen" im üblichen Sinn des Wortes. Es muss kein Antrag auf Mitgliedschaft gestellt werden. Es gibt weder Mitgliedslisten, noch Aufnahmegebühren oder Beiträge irgendwelcher Art. Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit ist der Wunsch, mit dem Trinken aufzuhören. Die Meetings der örtlichen AA-Gruppen sind das Herz der Gemeinschaft. Sie sind in vieler Hinsicht eine Art der Zusammenkunft, die Hilfe geben kann.

Der Kontakt zu AA

In unserer heutigen Zeit gibt es viele verschiedene Wege, in Erstkontakt mit den Anonymen Alkoholikern zu treten. Ob direkt in einem Meeting, am Telefon oder über das Internet - wir sind da und freuen uns, einem neuen Freund oder einer neuen Freundin zu helfen.

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.

Copyright (C) by The AA Grapevine, Inc.; Nachdruck mit Genehmigung

AA-Hotline

Tel. 08731-32573-12

täglich von 08:00 - 21:00 Uhr

Schnelle Hilfe per E-Mail

erste-hilfekontakt@anonyme-alkoholiker.de
