



Anonyme Alkoholiker

# Ein Rundschreiben an Fachleute

# „ÜBER AA“

Herbst 1998

## 1. Zielsetzung der Rundschreiben

Seit der Gründung der Gemeinschaft der Anonymen Alkoholiker im Jahre 1935 haben sicherlich einige Millionen von Menschen von unserer Gemeinschaft gehört oder über sie gelesen. Viele sind verhältnismäßig gut über das Genesungsprogramm unterrichtet, das mehr als zwei Millionen Alkoholikern geholfen hat. Andere haben nur eine undeutliche Vorstellung davon, daß die Anonymen Alkoholiker eine Art Organisation sind, die Trinkern irgendwie helfen kann, mit dem Trinken aufzuhören.

Dieses Ihnen nun vorliegende Rundschreiben und die jährlich folgenden sind für all diejenigen Menschen und Berufsgruppen bestimmt, die mit dem Problem Alkoholismus befaßt sind, und die sich über die Gemeinschaft der Anonymen Alkoholiker ein genaueres Bild machen wollen.

Wir Anonymen Alkoholiker wollen mit diesem Rundschreiben unser Programm zur Genesung vom Alkoholismus und zur dauerhaften Nüchternheit des einzelnen deutlich machen.

Wir wollen dabei darlegen, was die Anonymen Alkoholiker tun und was sie nicht tun.

Wir wollen jedoch diejenigen Menschen und Berufsgruppen, die sich professionell mit dem Alkoholismus auseinandersetzen haben, weder belehren noch ersetzen.

## 2. Die Präambel der Anonymen Alkoholiker

Die Präambel der Anonymen Alkoholiker beschreibt kurz und exakt das Tun und Lassen der Gemeinschaft 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.**

Zum besseren Verständnis bedürfen die Aussagen der Präambel einiger 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 (= Meetings) 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 zeigt nur 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 selbständig. Alkoholiker helfen sich und anderen »trocken« zu werden und zu bleiben. Durch eigene Spenden tragen sie auch die entstehenden Kosten. AA-Gruppen, wie auch die Gemeinschaft als Ganzes, sollten von außen kommende Unterstützung ablehnen, da selbst wohlgemeinte Spenden abhängig machen 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, die 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 den noch leidenden Alkoholikern einen Weg aus dem Alkoholismus.

## 3. Der Tiefpunkt, von dem alles ausgeht

Der oder die noch trinkende Alkoholiker/in macht laufend die Erfahrung, daß ihn oder sie weder die eigenen guten Vorsätze noch die moralischen Vorhaltungen Dritter vom Trinken abhalten. **Mit dem Verstand ist dem Alkoholismus nicht beizukommen.**

Erst der **vollständige Zusammenbruch** des Trinkers - die existentielle Krise und das damit verbundene persönliche Chaos, Tiefpunkt genannt, - kann eine Wende im Leben eines Alkoholikers einleiten und gibt die Chance der Umkehr („Kapieren oder Krepieren“).

Hier setzen die Anonymen Alkoholiker ein und vertreten beharrlich die Ansicht, jeder Alkoholiker müsse erst seinen Tiefpunkt erreicht haben, wobei der Tiefpunkt individuell zu sehen ist.

»Wir erkennen, daß wir nur durch die völlige Niederlage unsere ersten Schritte auf dem Weg zur Befreiung und Stärke tun können. Das Eingeständnis unserer persönlichen Machtlosigkeit wird schließlich zum Fundament, auf dem ein zufriedenes und sinnvolles Leben aufgebaut werden kann«. Um es noch einmal anders auszudrücken: Erst aus einem solchen Tief kann die Erkenntnis wachsen und reifen, die der Erste Schritt des Programms der AA so formuliert: **»Wir gaben zu, daß wir dem Alkohol gegenüber machtlos sind und unser Leben nicht mehr meistern konnten«.**

Im Tiefpunkt ist der noch leidende Alkoholiker offen für eine Wende in seinem Leben, wie weiter oben festgestellt wurde. Die Anonymen Alkoholiker nutzen diese Offenheit und erzählen dem noch Leidenden von ihrem eigenen Alkoholismus und von ihrer eigenen Wende und Umkehr.

Sie hoffen dabei, daß der noch leidende Trinker Parallelen zu seinem eigenen Schicksal erkennt und damit seine eigene Umkehr beginnen kann.

## 4. Die Genesungsprinzipien der Anonymen Alkoholiker

a) Wie weiter oben verdeutlicht wurde, ist der (individuelle) **Tiefpunkt** des noch nassen Alkoholikers eine zwingende Voraussetzung für die Genesung.

b) Die Gründer der Gemeinschaft der Anonymen Alkoholiker Bill und Bob stellten fest, daß ihr **Zwang zum Trinken schwand**, als sie sich offen **über ihren Alkoholismus** aussprechen konnten.

c) Diese Erkenntnis findet ihre Erweiterung in der Feststellung, daß die Anonymen Alkoholiker bei ihren Zusammenkünften (= Meetings) **Erfahrung, Kraft und Hoffnung miteinander teilen**. D.h.: Die Anonymen Alkoholiker nehmen die Erfahrung ihrer Freunde auf und

Seit 1947 gibt es diese Selbstdarstellung von AA, die sogenannte Präambel

geben die eigenen Erfahrungen weiter. Sie schöpfen daraus Kraft und geben Kraft weiter, um damit die Hoffnung zu fördern, bis ans Lebensende trocken und nüchtern bleiben zu dürfen.

d) Aus der Erkenntnis des Kontrollverlustes (»der Machtlosigkeit gegenüber dem Alkohol«) ergibt sich für den Alkoholiker die Konsequenz: **»Laß das erste Glas stehen!«**, denn das zweite Glas kann er wegen des Kontrollverlustes nicht mehr stehen lassen.

e) Am Beginn der Genesung stehenden Alkoholikern ist es fast unmöglich, mit der Vorstellung zu leben, nie mehr Alkohol trinken zu dürfen. Mit der Vorstellung **»nur für heute, nur für 24 Stunden will ich planen und das Glas stehen lassen«**, hilft er sich über die erste schwere Zeit hinweg und setzt diese Planung Tag für Tag fort. Genesung ist ein geistiger Wachstumsprozess und kein Ereignis, dies bedarf des Meetingsbesuches und der Zeit.

f) Der Genesende erkennt, daß sein Alkoholismus eine Krankheit ist, die in Phasen verläuft, die nicht geheilt werden kann, die er aber zum Stillstand bringen kann, indem er jegliche Form von Alkohol meidet.

g) Mit diesen praktischen Grundprinzipien a) bis f) ist es aber nun nicht getan. Für einen Alkoholiker, der ein Leben ohne Alkohol führen will, genügt es nicht, daß er das „erste Glas“ stehen läßt. Er sieht ein, daß er nach all dem Chaos **seinem Leben eine neue Richtung geben muß**.

Er braucht ein **geistiges Programm** für sein zukünftiges Leben. Die Anonymen Alkoholiker haben ihr Programm in »Zwölf Schritte« eingeteilt. Vom Ersten Schritt wurde hier schon gesprochen: *«Wir gaben zu, daß wir dem Alkohol gegenüber machtlos sind - und unser Leben nicht mehr meistern konnten»*.

Dieser Schritt ist die unabdingbare und notwendige Voraussetzung für einen neuen Anfang. Die übrigen elf Schritte sind Empfehlungen, gewonnen aus bitteren Erfahrungen unzähliger Alkoholiker, die dem einzelnen helfen sollen, sein trockenes und nüchternes Leben einzurichten und damit zu genesen. Anders ausgedrückt: **Die Schritte Zwei bis Zwölf sind ein in einfachen Worten ausgedrücktes ethisches Lebensprogramm mit hohem Anspruch**.

## 5. Weitere Erkenntnisse aus dem Programm der Anonymen Alkoholiker

a) Der genesende Alkoholiker erkennt im Laufe der Zeit, daß Alkoholismus eine Familienkrankheit ist. Nicht er allein ist krank, sondern die ganze Familie ist durch seinen Alkoholismus geschädigt worden.

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 AAs. So entstanden Anfang der 50er Jahre die Al-Anon Familiengruppen, die das »Zwölf-Schritte-Programm« der Anonymen Alkoholiker übernahmen und eine selbständige Gemeinschaft wurden.

b) Die Anonymen Alkoholiker lernen, daß **Ursachenforschung nicht wichtig** ist. Sie wissen, daß sie alkoholkrank sind und dies bleiben werden bis an ihr Lebensende. Das Beispiel von Alkoholikern, die schon länger trocken und nüchtern leben, zeigt den neuen Freunden, daß sie sich ein gutes und sinnvolles Leben aufbauen können, wenn sie das „erste Glas stehen lassen“.

c) Es hilft dem Genesenden, wenn er erkennt, daß es sich bei seinem Alkoholismus um eine **nicht selbstverschuldete Krankheit** handelt. Er ist nach Ansicht der AA körperlich, geistig und seelisch krank. Er ist nicht labil und minderwertig und er hat die Möglichkeit, seinen Alkoholismus durch Abstinenz und Änderung der Lebensführung zum Stillstand zu bringen.

d) Der **Wille** spielt bei der Genesung vom Alkoholismus **keine Rolle**. Es ist der Tiefpunkt – die Wende – der den Alkoholiker einer Bewußtseinsänderung zuführen kann, wie weiter oben schon erläutert wurde: „Mit dem Alkohol sterbe ich – ohne Alkohol kann ich ein sinnvolles Leben beginnen“.

e) Die Anonymen Alkoholiker sind sich darüber im klaren, daß ihr **Programm nicht immer für alle Alkoholiker geeignet** ist und nicht von allen Alkoholikern gewünscht wird. Ein Alkoholiker benötigt auch **professionelle Beratung oder Therapie**.

f) Die Gemeinschaft AA behauptet nicht, sie hätte die einzige Lösung für das Alkoholproblem. AA hat **keinen »Alleinvertretungsanspruch«**, es gibt auch noch andere Selbsthilfegruppen.

g) AA befasst sich nur mit der persönlichen Genesung und der dauerhaften Nüchternheit der einzelnen Alkoholiker, die sich an die Gemeinschaft um Hilfe wenden.

AA *engagiert sich nicht im Bereich der Alkoholismus-Forschung, der medizinischen oder psychiatrischen Behandlung, der Sozialdienste und der Prävention*.

h) AA ist mit keiner Organisation oder Institution verbunden. AA verhält sich gegenüber anderen Organisationen, die mit der Behandlung von Alkoholismus befasst sind, nach dem Grundsatz **«Zusammenarbeit - aber kein Zusammenschluss.»**

## 6. Die Entstehungsgeschichte der Gemeinschaft AA

1935 entstand die Gemeinschaft in Akron, Ohio, aus einer Begegnung zwischen einem bekannten Chirurgen, Bob S., und einem New Yorker Börsenmakler, Bill W. Beide litten schwer unter der Krankheit Alkoholismus. Sie stellten fest, daß ihr Zwang zu trinken schwand, als sie sich offen über ihre Krankheit unterhielten. Sie brauchten sich nicht voreinander zu verstecken. Endlich konnten sie ehrlich über ihre Not und Ängste sprechen. Bill W. und Bob S. erkannten dieses Grundprinzip und suchten weitere Alkoholiker, um es anzuwenden und neue Erkenntnisse zu sammeln.

Anfang 1939 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. Das Buch »Anonyme Alkoholiker« (Das »Blaue Buch«) wurde zur Grundlage der Gemeinschaft und ist es geblieben.

Augenblicklich zählt die Gemeinschaft in 144 Ländern der Erde rund 90 000 Gruppen mit insgesamt über 2 Millionen Mitgliedern.

In Deutschland begann AA 1953 in München mit Hilfe amerikanischer Soldaten, Alkoholikern in AA.

Ab den 60er Jahren bildeten sich in der Bundesrepublik immer mehr Gruppen.

Augenblicklich stehen in Deutschland jedem Alkoholiker, der den Wunsch hat, mit dem Trinken aufzuhören, 2 257 AA-Gruppen offen.

In Krankenhäusern und Kliniken gibt es 265 AA-Gruppen und Kontakte. In den Justizvollzugsanstalten bestehen einschließlich der Kontaktmöglichkeiten 74 Gruppen.

## 7. Wo gibt es mehr Information?

Schreiben Sie an

**Anonyme Alkoholiker, Gemeinsames Dienstbüro, Postfach 46 02 27, D-80910 München**  
**Im Internet finden Sie uns unter**  
**<http://www.anonyme-alkoholiker.de>**  
**oder Sie mailen uns mit**  
**[kontakt@anonyme-alkoholiker.de](mailto:kontakt@anonyme-alkoholiker.de)**

Kontaktmöglichkeit in Ihrer Nähe:



Diese Schrift kann ohne besondere Genehmigung zur Verteilung vervielfältigt werden.

Für Angehörige  
Al-Anon Familien-  
gruppen  
Emilienstr. 4  
45128 Essen  
<http://www.al-anon-alateen.org.de>

Wenn Sie Kontakt  
zu AA suchen oder  
einfach mehr wissen  
wollen: Hier einige  
Möglichkeiten