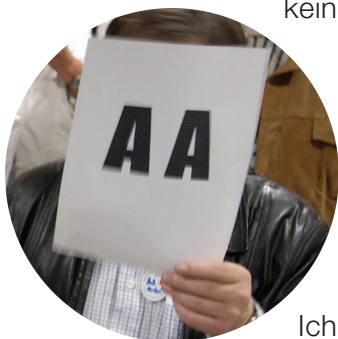


Erlebnisbericht des Alkoholikers Sepp

38 Jahre lang war Alkohol mein bester Freund. Erst danach kamen meine Frau und meine Familie. Dann hatte ich einen selbst verschuldeten Fahrradunfall und lag drei Tage mit einer Gehirnblutung und mehreren Knochenbrüchen auf der Intensivstation. Mein Leben hing an einem dünnen Faden. Der Arzt verbot mir jeden Tropfen Alkohol und gab mir die Telefonnummer einer Selbsthilfegruppe. Doch ich dachte: "Wenn ich in zehn Tagen wieder zu Hause bin, sieht kein Mensch, wenn ich mir ein Gläschen gönne."



Wieder zu Hause, musste ich zum Hausarzt. Der machte einen Lebertest. Fazit: "Wenn Sie noch drei Jahre weiter so viel Alkohol trinken, dann sind Sie tot! Wenn Sie jetzt aber aufhören und keinen Alkohol mehr anrühren, können Sie noch 30 bis 40 Jahre leben!" Das sass.

Ich rief die Telefonnummer an, die mir der Arzt im Spital gegeben hatte. Es meldete sich jemand mit "Hallo, hier ist die AA". Ich sagte: "Ich brauche nicht das Arbeitsamt, ich brauche Hilfe gegen den Alkohol." Die Frau antwortete, dass ich schon richtig sei, denn AA heiße Anonyme Alkoholiker. Sie gab mir die Adresse und einen Termin bei einer nahen Selbsthilfegruppe von alkoholkranken Menschen. Ich dachte nur: "Ich bin ja nicht krank, ich trinke nur zu viel!"

Nun, ich ging hin. In dieser Gruppe waren Frauen und Männer verschiedenen Alters. Die Leute nahmen mich sofort auf und erzählten, was sie alles mitgemacht hatten, bis sie nicht mehr tranken. Es kam mir vor, als würde jede dieser Personen meine eigene Lebensgeschichte erzählen, so sehr glichen sich die einzelnen Berichte. Man sagte mir: Bei den AA muss man nichts, nur das erste Glas stehen lassen. Es gibt dort keinen Chef, man muss weder Adresse noch Beruf angeben, lediglich seinen Vornamen. Man kann zuhören und darf auch sprechen oder Fragen stellen. AA ist fast gratis, nur ein wenig Geld wird gesammelt für die Bezahlung der Raummiete. Ich denke, jeder Rausch kostet viel mehr. Ich bin jetzt seit 15 Jahren trocken. Und ich bin überzeugt: Es ist keine Schande, krank zu sein, aber eine Schande, nichts dagegen zu tun.

Hilfe durch Gemeinschaft und Solidarität



Foto: Sven Döring/VISUM



Anonyme Alkoholiker

Die Philosophie der Anonymen Alkoholiker

Das Grundprinzip der Anonymen Alkoholiker ist die Anonymität. Im Zentrum steht die Alkoholkrankheit. Alter, Beruf, Konfession und Herkunft spielen innerhalb der AA-Gemeinschaft keine Rolle: Die einzige Voraussetzung für die AA-Zugehörigkeit ist der Wunsch, mit dem Trinken aufzuhören.

Die AA bieten Unterstützung an: **Hilfe durch Gemeinschaft und Solidarität** lautet das Motto. In 210 Selbsthilfegruppen in der ganzen Schweiz treffen sich Alkoholranke nach Möglichkeit einmal wöchentlich. Es sind Frauen und Männer, die sich eingestanden haben, dass Alkohol für sie zu einem Problem geworden ist. Jeder spricht von seinen kleinen und grossen Lebensschwierigkeiten, vom Ärger zu Hause und am Arbeitsplatz und von seinen Ängsten. Das grosse Geheimnis: Jeder hört dem andern zu. Erfahrung, Kraft und Hoffnung werden geteilt. Da alle Mitglieder selber Alkoholiker sind, bringen sie für die andern das nötige Verständnis auf.

Durch den ständigen Kontakt mit inzwischen trockenen Kollegen können "Neulinge" den Zwang zum Trinken durchbrechen. Dabei geht es am Anfang nicht darum, dem Alkohol für alle Zeiten abzuschwören. Der Einsteiger konzentriert sich darauf, jetzt nicht zu trinken. Er lernt, den Alkohol die nächsten 24 Stunden stehen zu lassen.

Unter www.anonyme-alkoholiker.ch findet man die Übersicht der Orte, an denen AA-Meetings stattfinden. Auskünfte dazu gibt auch die Hotline: 0848 848 885 (24 h).

Die Geschichte der AA

Nach 43 erfolglosen Entzugsbehandlungen landete der 39-jährige Finanzmakler Bill am 10. Juni 1935 beim Arzt Bob, den Bill vom Alkohol wegbrachte, indem er mit ihm offen über seine eigenen Trinkprobleme sprach. Das Grundprinzip der AA-Gemeinschaft war gefunden:

Du musst es selber schaffen, aber du schaffst es nicht allein.

Fortan arbeiteten Bill und Bob daran, die Botschaft zu verbreiten, dass die Krankheit Alkoholismus nicht zu heilen, wohl aber zu stoppen ist, wenn man das erste Glas Alkohol stehen lässt. Deshalb nannten sie sich Alkoholiker, auch wenn sie nicht mehr tranken.

Nach Schätzungen der AA-Zentrale in New York sind die Anonymen Alkoholiker heute in 150 Ländern mit gegen 100'000 Gruppen und fast zwei Millionen Mitgliedern aktiv. In der Schweiz wurde 1963 die erste AA-Selbsthilfegruppe gegründet. Mittlerweile besteht in der ganzen Schweiz ein dichtes Netz von ca. 210 lokalen und regionalen AA-Kontaktgruppen, in denen sich AA-Mitglieder zum Gedanken- und Erfahrungsaustausch treffen.

Die AA sind eine unabhängige Non-Profit-Organisation, die sich aus freiwilligen Beiträgen ihrer Mitglieder finanziert. Sie wird von Fachleuten (Ärzten, Therapeuten, Seelsorgern, Lehrern etc.) empfohlen und arbeitet eng mit Kliniken und Spitälern zusammen.

Für Angehörige von Alkoholkranken gibt es die **Al-Anon**, für Kinder und Jugendliche mit alkoholkranken Eltern die **Alateen**, die nach denselben Grundsätzen wie die AA organisiert sind.

AA Anonyme Alkoholiker

Zentrale Dienststelle
Wehntalerstrasse 560, 8046 Zürich
Telefon 044 370 13 83
Fax 044 370 13 84

Hotline 0848 848 885 (24 h)

aaschweiz@swissonline.ch
www.anonyme-alkoholiker.ch

AA Kontaktstelle Zürich

Cramerstrasse 7, 8004 Zürich
Mo-Fr 15.00 - 18.00 Uhr
Telefon 044 241 30 30

Al-Anon

Selbsthilfegruppe für Angehörige von Alkoholkranken in der deutschsprachigen Schweiz
Kontakt: Al-Anon

Neuhardstrasse 22, Postfach 103, 4601 Olten
Telefon/Fax 062 296 52 16

Hotline 0848 848 843 (24 h)

alanon@bluewin.ch
www.al-anon.ch

Alateen

Selbsthilfegruppe für betroffene Kinder und Jugendliche von alkoholkranken Eltern in der deutschsprachigen Schweiz
Kontakt: Alateen

Neuhardstrasse 22, Postfach 103, 4601 Olten
Telefon/Fax 062 296 52 16

Hotline 0848 848 843 (24 h)

alateen@swissonline.ch
www.alateen.ch



Anonyme Alkoholiker