



Anonyme Alkoholiker®

AA ANONYME ALKOHOLIKER SCHWEIZ

Zentrale Dienststelle, Wehntalerstrasse 560, 8046 Zürich

Telefon 044 370 13 83, Hotline 0848 848 885 (24 h)

info@anonyme-alkoholiker.ch, www.anonyme-alkoholiker.ch

Drei AA erzählen ihre persönliche Geschichte

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 Selbsthilfegruppe von alkoholkranken Menschen in der Nähe. 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 tun, man muss 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, z.B. für die Bezahlung der Raummiete.

Ich denke, jeder Rausch kostet viel mehr. Ich bin jetzt seit 18 Jahren trocken. Und ich bin überzeugt: **Es ist keine Schande, krank zu sein, aber eine Schande, nichts dagegen zu tun.**

*Name geändert

Erlebnisbericht des AA Alex

Ich trank bald meine Portion Feierabendbier. Wein zum Essen. Party am Wochenende. Der Alkohol war Lebensbegleiter und Hilfsmittel für alles. Dabei trank ich nie billiges Zeug. Alkohol war auch ein Hobby. Guter Wein und teure Spirituosen. Zu Hause mixte ich Drinks und hatte eine eigene kleine Bar.

Als ich dann Mitte- Ende zwanzig versuchte, meinen Alkoholkonsum zu drosseln oder zu kontrollieren, merkte ich, dass das ganz schön schwierig ist. Mein Körper und meine Psyche gewöhnten sich an den „Stoff“ und irgendwann wechselte es vom Trinken wollen zum Trinken müssen. Dieser Zeitpunkt kam schleichend und ich verpasste ihn.

Beim Trinken mit Kollegen waren andere mit der Menge Alkohol, bei welcher ich bestenfalls etwas angeheitert war, bereits sehr betrunken. Der Alkohol war Medizin, Tröster, Mittel für alle Gefühlsregungen wie Freude, Traurigkeit, Scham, Angst. Der Alkohol half bei Allem und jeder Situation. Zum Schluss war es mein einziger und bester „Freund“.

Dieser Tiefpunkt brachte mich zu einem AA-Meeting. Ich merkte schnell wie es mir half. Der regelmässige Kontakt mit anderen Menschen, die das gleiche Problem hatten wie ich, war heilend. Dies und der einfache Aufbau von AA haben mir sehr geholfen. Es gibt keine Aufnahmebedingungen. Die absolute Annahme ohne Hierarchie. So konnte ich mich öffnen und auch von mir erzählen und so meinen Genesungsprozess ins Laufen bringen.

Dank AA bin ich seit Januar 2001 trocken.

Erlebnisbericht der AA Christina*

Mit einem Cousin schwor ich mir im Alter von acht Jahren niemals Alkohol zu trinken oder Zigaretten zu rauchen. Mit dem gleichen Cousin trank ich mit zehn dann meine ersten Liköre. Das darauf folgende Gefühl fanden wir lustig und auch ermüdend.

Mein Alkoholkonsum steigerte sich ab der Schulzeit bis zu meiner Ausbildung als Hotelfachfrau. Ich hatte das Gefühl, Anerkennung zu gewinnen, je mehr ich trinken konnte. Bereits in den ersten Wochen meiner Ausbildung nahm mein Alkoholkonsum erheblich zu. Am Nachmittag trank ich jeweils heimlich ein paar kleine Fläschchen für die Laune und abends dann im Ausgang. Bald hatte der Alkohol mich täglich und fest im Griff.

Der Kontakt zu meinen Eltern und meinem Bruder war schon seit dem Anfang meiner Ausbildung nicht mehr sehr gut. Alle litten sehr unter der Situation. In meinen Ferien mied ich den Kontakt mit meiner Familie und buchte Ferien in allen möglichen Ländern der Welt.

Der Wechsel kam abrupt. Nach einem Versehen während der Arbeit zitierte mich die Chefin ins Büro. „Sie haben ein Problem mit Alkohol nicht war?“ sagte sie. Ich war wie vor den Kopf gestossen. Ich fand es erst unverschämt, dass sie mir so etwas sagte. Sie verlangte von mir zudem, mein Problem während der Ferien in den Griff zu bekommen, ansonsten müsse ich nicht mehr kommen.

Ich entschloss mich, das Problem selber in den Griff zu bekommen. Das war inzwischen gar nicht mehr so einfach. Ich ersetzte den Alkohol zuerst mit literweise Wasser und Zigaretten, war antriebslos und verkroch mich im Haus. Nach meiner Rückkehr zur Arbeit war alles etwas besser. Doch in jenem Umfeld dem Alkohol fernzubleiben war alles andere als einfach. Meine Chefin überzeugte mich zudem, wöchentlich an einer AA-Sitzung teilzunehmen.

Es dauerte eine Zeit lang, bis ich von mir erzählen konnte und nicht über die besoffenen Arbeitskollegen und Gäste. Als ich dann immer mehr Ähnlichkeiten in den Geschichten Anderer zu meiner eigenen feststellte, ging bei mir ein Licht auf.

Die AA ist für mich gut, da ich kein Mensch bin der sich gerne festlegt. Es gibt dort keine Anwesenheitsliste oder Jahresbeiträge. Ich hatte das Glück von da an trocken zu bleiben.
Heute führe ich die Regie in meinem Leben, und nicht der Alkohol.

* Name geändert

Weitere Informationen

Medienstelle AA Deutsche Schweiz: Marianne Egli, Tel. 079 219 93 84
medien@anonyme-alkoholiker.ch / egli@marianne-egli.ch