

FLAASH NEWSLETTER

Anonyme Alkoholiker
deutschsprachige Schweiz

Ausgabe 1/24



Inhalt

Vorwort

AA-Persönlich

Ausstieg auf Umwegen

Safe the Date

Al-Anon

Die Stimme der Angehörigen, es ist nicht meine Schuld

Victor E.

IG Aktuell

Aus Männern und Frauen werden Menschen, angepasste Präambel

Buchtipps

Die Geschichte von Matthew Perry, weltberühmter Serienstar in der US-Serie Friends und Süchtiger

Kleines Meetings-Einmaleins

Ideen zur Gestaltung von Meetings

Infos von der ZD

Link zu den Einzahlungsscheinen mit QR-Code

Wir suchen dich

- Sachbearbeiter/-in Öffentlichkeitsarbeit
- Sachbearbeiter/-in Finanzen
- Regiovertreter/-in Zürich

AA-Geburtstage

Zückerchen

Jugend und Alkohol im Jahre 1977

Vorwort

Am 1. Juni 2024 entscheiden wir an der Chairperson-Versammlung (CPV), ob der AA-Flash nach dem Pilot einen fixen Platz in unserer Gemeinschaft bekommt. Der Newsletter ist eine einfache und kostengünstige Möglichkeit, viele Mitglieder direkt zu erreichen und mit aktuellen Informationen zu versorgen. Zur Zeit zählen wir etwa 550 Empfängeradressen. Ziehen wir die Gruppenadressen und diejenigen aus Deutschland und Österreich ab, so bleiben etwas mehr als 330 Empfänger in der Schweiz. Die Inter Group (IG) geht von ca. 550 Angehörigen der AA aus, die in der deutschen Schweiz regelmässig Meetings besuchen. Hier sind wir also auf gutem Weg und sind zuversichtlich, noch weitere Leser gewinnen zu können.

Es braucht Freundinnen und Freunde, die bereit sind, sich für diesen Newsletter zu engagieren. Auf der Gegenseite braucht es Leserinnen und Leser die das Produkt und dessen Inhalt schätzen. An unserem Willen weiter zu machen fehlt es nicht. Leider sind wir jedoch im Redaktionsteam etwas schlecht besetzt. Im Weiteren mangelt es an Unterstützung an der Basis. Ohne diese geht es nicht. Ihr habt es in der Hand, genauso wie ihr jeden Tag entscheidet, das erste Glas stehen zu lassen. Wir werden zum Thema «wie weiter» an der CPV Stellung nehmen.

Wir brauchen deine Unterstützung

Bist du von einer schweren Krankheit genesen und das Programm hat dir während dieser Zeit Zuversicht und Kraft gegeben? Hast du kontrolliertes Trinken ausprobiert? Konsequenterweise hast du Meetings besucht, aber es dauerte, bis du das erste Glas endgültig stehen lassen konntest? Hattest du einen Rückfall oder gar mehrere? Teile deine Erfahrungen mit uns. Bist du von Al-Anon und möchtest für uns Alkoholiker einmal diese Seite ausleuchten, die wir so gerne ausblenden? Oder möchtest du über ein Thema, das dir am Herzen liegt, in der Rubrik «Meine Meinung» schreiben?

Kontaktiere uns unter aa-flash@anonyme-alkoholiker.ch. Wir freuen uns auf dich und unterstützen dich gerne beim Verfassen eines Artikels!

Neuer Podcast

Zweite Folge des AA-Podcast [«Wo ni no ha drunke»](#)

Euer Redaktionsteam AA-Flash

[Inhalt](#)

AA-Persönlich

Ausstieg auf Umwegen

Dieser Beitrag wurde nach einem Gespräch mit Sandra von Daniel (Redaktion AA-Flash) verfasst.

In der ersten Ausgabe des AA-Flash wurde in der Rubrik «Meine Meinung» «kontrolliertes Trinken (KT)» thematisiert. Dazu passt die Geschichte von Sandra, die im Jahr 2011 an diesem, damals neuen Angebot in Winterthur, teilgenommen hat. Der Kurs wurde von der Integrierten Suchthilfe Winterthur organisiert und von einer Psychologin geleitet.

Ein Flyer in einem Winterthurer Bus, mit der verführerischen Aussage «Weniger Trinken – Ihr Ziel», stand am Anfang dieser Geschichte. Damals wusste Sandra nicht, wie sie diese Aussage einzuordnen hatte. Die Wirkung, die Alkohol auf sie hatte, gefiel ihr. Da war die Hoffnung, die Kontrolle zu behalten und genau dazu verlockte diese Anleitung. Der Einsatz von nur zehn Abenden schien bescheiden. Ein grosses Versprechen für ein komplexes Problem: «Ertrag für ein ganzes Leben!». Wie einfach das doch tönte.

Während diesem Kurs spürte sie ein Gemeinschaftsgefühl, sassen doch alle im gleichen Boot. Sandra durfte erfahren, sie war nicht allein mit diesem Problem. Sie hatte tatsächlich die Illusion, dass es klappen könnte. Doch mit der Umsetzung kam die Ernüchterung: Dieser Weg führte nicht zum erhofften Ziel!

Vor der gesamten Gruppe musste jede und jeder seinen Konsum auflisten. Es wurde empfohlen, wöchentlich zwei bis drei alkoholfreie Tage einzuhalten. Erreichte Ziele wurden mit Applaus belohnt. Es waren Treffen im geschützten Rahmen, ähnlich jenen von AA-Meetings. Im Wissen, an den verbleibenden vier bis fünf Tagen trinken zu können, gelang es Sandra tatsächlich.

Zwei Jahre später wollte Sandra abnehmen und reduzierte den Alkoholkonsum erneut. Gleich einem Tsunami wo sich das Meer erst zurückzieht, um dann mit voller Wucht zuzuschlagen, verlor sie im Jahr 2015 endgültig die Kontrolle über den Alkohol. Drei Jahre später, im Jahre 2018 konnte sie kapitulieren und fand den Weg zu den Anonymen Alkoholikern. Nun ist sie auf ihrem Weg der Nüchternheit, arbeitet im Programm und nimmt regelmässig an Meetings teil.

Für Sandra war der Umweg über das kontrollierte Trinken eine wichtige Erfahrung. Sie erkannte, auf diesem Wege, nicht vom Alkohol loszukommen. Sich nur in der Menge zu limitieren war keine Lösung. Sie beobachtete gar eine Zunahme der Alkoholmenge. Heute weiss sie, der einzige Weg ihre Sucht zu stoppen, ist zuzugeben, dem Alkohol gegenüber machtlos zu sein. Kapitulation also. Möglicherweise kann die besagte Methode Menschen mit problematischem Alkoholkonsum helfen. Für Alkoholsüchtige wie sie eine sei, funktioniere diese Methode definitiv nicht.

[Inhalt](#)

Safe the Date

Samstag 1. Juni 2024 Chairperson-Versammlung (CPV) in Olten

[Inhalt](#)

Al-Anon

Wir fangen an zu verstehen

Als Frau eines Alkoholikers lebte ich viele Jahre mit dem Wahnsinn, den Alkoholismus mit sich bringt. Mein Mann liess mich nie hinter seine Fassade blicken. Vernünftige und offene Gespräche waren selten.

Ich war sehr berührt, als ich als neues Al-Anon Mitglied das erste Mal an einem offenen Meeting teilnahm und hörte, wie offen und ehrlich diese gestandenen Männer und Frauen, diese trockenen Alkoholikerinnen und Alkoholiker, über ihre Gefühle und das Trinken sprachen.

Es war, als ob meine Frage nach dem warum und wieso endlich beantwortet wurde. Ich war sehr erleichtert, als man mir sagte, ich sei nicht schuld an seinem Trinken, ich könne seinen Konsum nicht kontrollieren und ihn nicht von der Krankheit Alkoholismus heilen, egal wie sehr ich mich auch bemühte. Das entlastete mich enorm, obwohl ich all dies noch lange nicht wirklich verstand.

Zu meiner Genesung gehört, dass mir bewusst wurde: Mein co-abhängiges Verhalten hält meinen Partner von seinem Tiefpunkt ab. Ich verstehe, dass es nicht nur «Opfer und Täter» gibt, sondern, dass der Austausch und das gegenseitige Verständnis zwischen Angehörigen und Alkoholikern eine wertvolle Quelle im Genesungsprozess beider darstellt. Auf diesen Austausch möchte ich nicht mehr verzichten.

Gute vierundzwanzig Stunden.

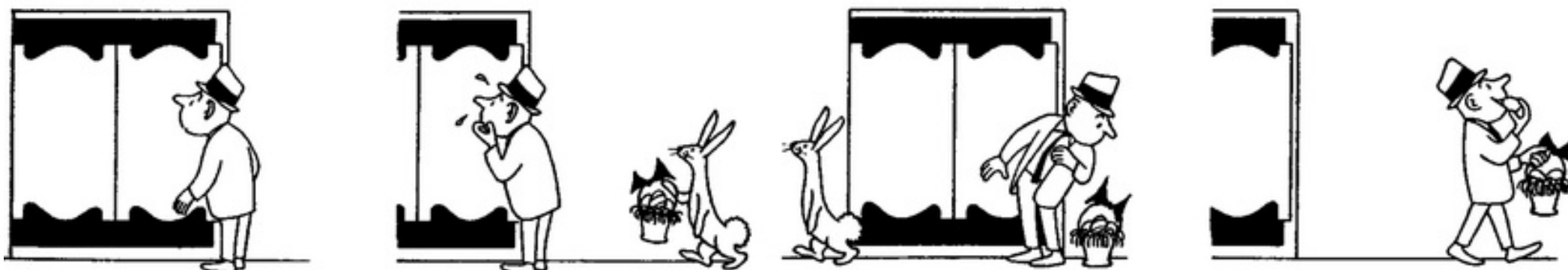
Ines, SB Öffentlichkeitsarbeit Al-Anon

[Offene Meetings bei Al-Anon und AA](#)

[Inhalt](#)

Victor E.

© Grapevine



IG Aktuell

Ort der Chairperson-Versammlung (CPV)

Die Chairperson-Versammlungen werden künftig in Olten, Fachhochschule Nordwestschweiz, stattfinden.

Präambel

« ... ist eine Gemeinschaft von Menschen, die miteinander ... » Daran werden wir uns gewöhnen müssen. Die deutschsprachige AA (D, A, CH) hat an der letzten Dienstkonferenz entschieden, Männer und Frauen durch Menschen zu ersetzen.

Personalmangel

Dies ist nicht nur ein Thema in der Wirtschaft, sondern auch in unserer Gemeinschaft. Der WhatsApp-Videoanruf von Ende Februar 2024 zur Besetzung der wichtigsten Vakanzen, ist in den endlosen Weiten des Netzes, ohne die geringste Resonanz, versickert. Es wird der Tag kommen, wo sich die IG-Schweiz fragen muss, welche Dienstleistungen mit der fehlenden Bereitschaft zu dienen, noch aufrecht erhalten werden können. Findet die Bäckerei im Dorf keinen Nachfolger, schliesst sie. Die Risse in den Grundpfeilern unserer Gemeinschaft «Genesung – Einigkeit – Dienst» werden grösser.

[Inhalt](#)

Buchtipp

Friends, Lovers and the Big Terrible Thing

Matthew Perry

«Durch sein Mitwirken in der US-Kultserie Friends erreichte der Schauspieler Matthew Perry Weltruhm. In seiner Biografie erzählt er seine aussergewöhnliche (Sucht-)Geschichte und spricht offen über seine Kämpfe und darüber, was sich tatsächlich hinter den Kulissen der erfolgreichsten Sitcom aller Zeiten abspielte. Er gewährt tiefe Einblicke in seine langjährige Erkrankung und reflektiert gewohnt humorvoll und selbstkritisch, was die Süchte eines Mannes befeuert hat, dem es an nichts zu mangeln schien. Unerschrocken ehrlich, zutiefst bewegend und urkomisch.»

[...weiterlesen](#)

[Inhalt](#)

Kleines Meetings-Einmaleins

In dieser Rubrik wollen wir Tipps und Anstösse geben, wie Meetings mit einfachen Mitteln etwas anders und abwechslungsreicher gestaltet werden können. Wie bei allem entscheidet das Gruppengewissen, wie ein Meeting letztlich abgehalten wird.

Tipp Nr. 1

Befindlichkeitsrunde: Für einige ein Reizthema und für andere ein Segen. Ein wesentlicher Bestandteil unserer Genesung ist, Sorgen, die einem zu verschlingen drohen, erst gar nicht zu einem Geschwür anwachsen zu lassen. Aus diesem Grund ist die Sponsorschaft so wichtig. Genau in diesem vertrauten Austausch und bei einem klärendem Gespräch wird jeder Keim der Geschwulst gleich bei dessen Entstehung erstickt. Vergessen wir nicht, letztendlich entstanden die AA durch den Umstand der Sponsorschaft, als Bill W. einen Gleichgesinnten zum Austausch suchte. So bleibt das Meeting der Ort, Erfahrung, Kraft und Hoffnung zu teilen.

Um einen vertrauten und bekannten Meetingsrhythmus nicht gleich über den Haufen zu werfen, wäre Folgendes eine Alternative: Teilnehmende beschränken sich je auf ein positives und/oder ein negatives Erlebnis aus der vergangenen Woche und erläutern, welche Werkzeuge ihnen aus dem Programm geholfen haben die Situation zu bewältigen. Vielleicht entsteht daraus dann sogar ein Meetingsthema.

Tipp Nr. 2

Meetingsthema: Wir haben ein Programm mit Schritten und Traditionen (Konzepten), die uns auf dem Weg zu unserer Genesung unterstützen. Alle Meetingsteilnehmenden schreiben ein Thema auf einen Zettel, mit dem sie sich ausführlicher beschäftigen möchten. Nun kann einer dieser Zettel gezogen und so zum Thema genutzt werden (aus einem Hut, Sack oder ähnlichem). Gibt es zum gezogenen Thema nichts mehr zu teilen, wird der nächste gezogen. Bleiben noch Zettel übrig, können diese im nächsten Meeting verwendet werden.

Habt ihr auch Ideen zur Meetingsgestaltung? Dann freuen wir uns über eure Inputs.

Daniel, Redaktion AA-Flash

[Inhalt](#)

Infos von der ZD

Unter untenstehenden Links können die neuen Einzahlungsscheine mit QR-Code heruntergeladen werden. Einzahlungsscheine in Papierform werden nur auf Anfrage verschickt oder sie können an der CPV am 1. Juni 2024 in Olten bezogen werden. Um Gebühren zu sparen, bitten wir um eine online Überweisung anstelle von Einzahlungen am Postschalter.

[Nüchternheitsbazen](#)

[Spenden/Siebte Tradition](#)

[Inhalt](#)

Wir suchen dich

Sachbearbeiter/-in Öffentlichkeitsarbeit (SB OeA)

Aufgaben: Selbständiges Organisieren der Aktivitäten - unter Berücksichtigung der entsprechenden Budgets - die an der CPV und an den Sitzungen der IG und der Regionen festgelegt wurden. Koordination mit regionalen OeA-Teams und ad hoc.

[Weitere Infos](#)

Sachbearbeiter/-in Finanzen (SB Finanzen)

Aufgaben: Erstellen des Jahresbudgets und der Jahresrechnung zuhanden der Chairperson-Versammlung (CPV). Kontrolle und Einhaltung des Budgets (beschlossene und budgetierte Zahlungen). Rechtzeitiges Organisieren der Revision der Jahresrechnung und des Abschlusses durch die gewählten Revisoren. Verbindungsperson in finanziellen Belangen zwischen dem AA-Verein und der CPV. Die jetzige SB wird dich als Stellvertreter/-in anfänglich tatkräftig unterstützen. Teilnahme an vier Sitzungen pro Jahr (IG).

[Weitere Infos](#)

Regiovertreter/-in Zürich (RV Zürich)

Aufgaben: Organisation der Regioversammlungen und Besetzen der Dienste in der Region. Kümmt sich um die Anliegen der Gruppen. Vertritt die Region an der CPV. Teilnahme an vier Sitzungen pro Jahr (IG).

[Weitere Infos](#)

[Inhalt](#)

AA-Geburtstage

Dezember 2023

--

Januar 2024

Fredy, Stäfa - Sepp, Mümliswil
Bernadette, Emmenbrücke - Fritz, Uznach
Luigi, Rorschach - Urs, Männedorf
Petra, Basel - Margrit, Schweizersholz

Februar 2024

Cristina, Richterswil - Daniel, Aarau
Liz, Niederglatt

[Inhalt](#)

Zückerchen

Die etwas älteren Semester erinnern sich sicher noch an die Zeiten der «Rundschau als Raucherhöhle» mit Heiner Gautschy. Da wurde gequalmt und wohl nicht immer nur Wasser getrunken. Da standen schon mal Rotweingläser, volle, versteht sich. Heute ist das unvorstellbar und entlockt einem ein Schmunzeln.

Das Video mit dem Thema «Jugend und Alkohol von 1977» scheint aus einer anderen Welt zu sein, oder doch nicht?

«Alkohol ist den 1970er Jahren die beliebteste Droge bei den Jugendlichen. Viele haben schon mit 15 Jahren erste Erfahrungen mit Alkohol gemacht. Ein Teil der Jugendlichen betrinkt sich regelmässig. Die Eltern wissen meist nichts von den Eskapaden ihrer Kinder.» [Originaltext «Bildbox» Schweizer Fernsehen vom 26. März 1977]

[Link zum Video \(1977\)](#)

[Inhalt](#)

Impressum

Herausgeber

AA Deutsche Schweiz
Gebelackerstrasse 32
8057 Zürich

+41 44 370 13 83

info@anonyme-alkoholiker.ch

Redaktion: Sibylle, Daniel

Lektorat: Sandra, Erika, Sylvia

Gestaltung/Layout: Daniel

Logo AA-Flash: Alex

In der Rubrik «Meine Meinung» und «Büchertipp» nimmt eine AA/ein AA Stellung, rund um das Thema Alkohol/Sucht oder wird ein Buch zum Thema Alkohol beschrieben. Diese stellen keine Stellungnahme der Gemeinschaft der AA dar und können nicht auf AA als Ganzes bezogen werden.

[Klicken Sie hier um sich aus dem Verteiler abzumelden.](#)