

**WIE DIE ONLINE-MEETINGS IM INTERNET HELFEN!
BEI DEN ANONYMEN ALKOHOLIKERN.**

Fragen
und
Antworten

— Eine Informationsbroschüre über Online-Meetings —
bei den Anonymen Alkoholikern



— *Anonyme Alkoholiker* —

Ich bin verantwortlich ...

Wenn irgend jemand irgendwo um Hilfe ruft, möchte ich, dass die Hand der AA ausgestreckt ist, denn: Ich bin verantwortlich!
(Erklärung zum dreißigjährigen Bestehen der AA bei der International Convention 1965)

Die Fünfte Tradition beschränkt die AA-Gruppe auf einen einzigen Zweck, nämlich anderen Alkoholikern unsere Botschaft zu bringen.

(Aus: *In der Sprache des Herzens*)

Sich gegenseitig ergänzen

Online-Meetings und die Meetings vor Ort können sich als ideale Ergänzung verstehen. Die Stärke der Online-Meetings liegt ja vor allem dort, wo die Meetings vor Ort ihre natürlichen Schwachpunkte haben. AA-Freundinnen und -Freunde, die aufgrund von Krankheit, im Ausland, fast unmögliche Erreichbarkeit eines Meetings vor Ort beispielsweise, sind dank Internet und Online-Meetings trotzdem in die Gemeinschaft der Anonymen Alkoholiker hautnah eingebunden. AA-Freundinnen und -Freunde, die in die Meetings vor Ort gehen, können über die Online-Meetings zusätzlich an den Erfahrungen, der Kraft und der Hoffnung anderer AA teilnehmen, die weit von ihnen entfernt sind und die sie ohne Online-Meetings wohl nie erfahren würden. Und nicht zuletzt: Die Online-Meetings senken die Hemmschwelle zum Besuch eines AA-Meetings, weil Anfangsängste wie "da könnte mich jemand kennen" oder "in unserem kleinen Dorf soll doch niemand merken..." genommen werden. In den Online-Meetings wird ihnen dann aber der Mut gemacht, auch die Meetings vor Ort zu besuchen.

Die Präambel der 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.

© Anonyme Alkoholiker Grapevine Inc. New York

1. Online - sitzen da nicht Alkoholiker mit der Pulle neben dem Bildschirm? Das kann im Meeting am Tisch aber nicht passieren.

AA kontrolliert das Trinkverhalten nicht, weder vor noch nach einem Meeting. AA streckt die Hand aus - wer die Hilfe annehmen will, der nimmt die Hand. Auch in den Meetings vor Ort taucht manchmal jemand mit einer Alkohol-Fahne auf und wird deshalb nicht des Tisches verwiesen. Denn die einzige Voraussetzung zur Teilnahme an Meetings ist der Wunsch, mit dem Trinken aufzuhören.

Ob jemand angesoffen vor dem Rechner sitzt, kann nicht unsere Sache sein. Wichtig ist für den Anfang doch nur, dass jemand bei sich etwas verändern will.

2. Wie gehe ich damit um, dass ich beim Online-Meeting nicht sicher weiß, wer dort schreibt?

In einem Meeting vor Ort weiß ebenfalls niemand genau, wer sein Gegenüber ist. Wer an Meetings teilnimmt, tut etwas für sich selbst. Ein geschriebenes Wort ist nicht weniger ernsthaft gemeint als ein gesprochenes. Ich kann zwar nicht sehen, wer da schreibt, jedoch kann ich jemanden im Laufe der Zeit auch im Netz gut kennenlernen. Durch die Online-Meetings sind bereits auch viele schöne, grenzüberschreitende Freundschaften entstanden.

3. Gibt es denn Menschen, die mit Hilfe von Online-Meetings trocken geworden sind?

Ja die gibt es. Die Begründer der AA-Gruppen, Bill und Bob, kannten damals niemanden, der durch Gespräche trocken geworden war, aber es funktionierte dennoch bei ihnen. Ähnlich ist es heute mit der neuen Kommunikationsform via Internet. In der heutigen Zeit ist für viele Suchende der erste Schritt das Internet. Dort können sie sich in ein Online-Meeting einschreiben lassen. Nicht selten werden die Freundinnen und Freunde da auch trocken. Von dem Punkt an gibt es auch eine gute Chance, den Weg in Tisch-Meetings zu finden, weil der Einstieg bei AA bereits geschafft worden ist.

4. Wie kann ich an Online-Meetings teilnehmen? Brauche ich dafür einen besonderen Zugang?

Jeder der E-Mails im Internet versenden kann, hat auch die Möglichkeit, sich in einem Online-Meeting anzumelden. Unter www.anonyme-alkoholiker.de gibt es eine Liste der verschiedenen Online-Meetings.

5. Wie finde ich die richtige Meetingsform für mich - Chat oder Online-Gruppe?

Ob der Erstkontakt ein Chat- oder ein Mail-Meeting ist, spielt nicht so eine große Rolle. Es ist "Geschmacksache" und kann ohne Probleme einfach ausprobiert werden. Jeder wird nach einiger Zeit herausfinden, was für ihn das richtige Meeting ist.

6. Wer erfährt meine e-Mail-Adresse? Wie wird meine Anonymität gewahrt?

Jeder kann sich eine "anonyme" e-Mail-Adresse einrichten, so dass der richtige Name nicht erkennbar ist. Diese Adresse erfährt nur das Meeting, in dem ich eingeschrieben bin, da es ein geschlossenes Meeting ist. Durch das Procedere der Einschreibungsmodalitäten ist bereits ein Schutz der Anonymität sichergestellt. Eine absolute Sicherheit kann es letztendlich aber nicht geben, weder online noch real.

7. 24 Stunden rund um die Uhr hört sich ja gut an. Im Meeting brauche ich aber Struktur, z. B. am Anfang die AA-Präambel und am Schluss den Gelassenheitsspruch. Sind solche Strukturen auch online vorhanden und gibt es Regeln wie im f2f*-Meeting?

Der Ablauf eines Online-Meetings ist durchaus zu vergleichen mit den Meetings vor Ort - als da sind Präambel und Gelassenheitsspruch, Zwölf Schritte / Zwölf Traditionen, GESTERN HEUTE MORGEN, Gedanken zum Tage, und noch einiges mehr. Das spirituelle Gedankengut der AA hat von Anfang an seinen Platz in den Online-Meetings gefunden. Das trägt sehr viel bei zum Zugehörigkeitsgefühl - zum Vertrauen.

8. Gibt es online auch Gruppensprecher, Literaturwart und andere Dienerinnen/Diener wie in den AA-Gruppen vor Ort?

In den Online-Meetings werden die Dienste so gewählt, wie in den Tisch-Meetings. Diese Dienste werden als Teams jedes Jahr neu gewählt, mit Ausnahme des Kassen-Teams (2 Jahre). Daneben gibt es Gruppensprecher-, Listkeeper-, Greeter- und Listen-Teams. Die drei letzten Dienste sind typische Onliner-Dienste. Auf der Meetings-Web-Site z. B. gibt es Links und Hinweise auf Literatur und andere Belange der Anonymen Alkoholiker.

* f2f (face to face) = Begriff in den Online-Meetings für die Meetings vor Ort

9. Wie funktioniert Sponsorschaft online?

Sponsorschaft bei AA ist eine freiwillige, sehr verantwortungsvolle Aufgabe. In Online-Meetings gibt es eine Liste der Freundinnen und Freunde, die das machen wollen. Auf diese Weise ist eine gewünschte Kontaktaufnahme möglich - per e-Mail oder auch telefonisch.

10. Online-Meeting und die Tische vor Ort - widerspricht sich da nicht einiges?

Online- und Tisch-Meetings widersprechen sich nicht, genau so wenig wie sie sich Konkurrenz machen. Es steht nun mal fest, dass der weitaus größte Teil der "Neuen" den ersten Schritt durch das Internet absolvieren, und sich so in Mail- oder Chat-Meeting einschreiben lassen. Von da ab ist es nicht schwer, den Weg in die AA-Gruppen vor Ort zu finden. In den Online-Meetings wird durchgängig auf die Tisch-Meetings (f2f*) hingewiesen und zur Teilnahme ermuntert. Online-Meetings veröffentlichen im Meeting sogar Listen von Freundinnen und Freunden, die sich bereit erklärt haben, Neue in ihre f2f*-Meetings mitzunehmen, um die Hemmschwelle weiter zu senken.

11. Warum gibt es immer noch erheblichen Widerstand gegen die Online-Meetings innerhalb unserer Gemeinschaft?

Nach unserer Erfahrung gründet sich der Widerstand einzig und allein auf Unkenntnis über die Online-Meetings. Wir übersehen leicht, dass sich die Welt weitergedreht hat. Das Kommunikationsverhalten hat sich verändert, selbst bei den Anonymen Alkoholikern, denn auch wir leben nicht auf einer Insel.

12. Warum gibt es eigentlich die Online-Meetings? Spielerei von Computer-Süchtigen oder zu bequem, ins Meeting vor Ort zu gehen?

Aus eigener Erfahrung sagen wir, dass es keinen besseren Weg zur Überwindung der Schwellenangst gibt. Außerdem ist die Online-Gruppe immer verfügbar. Viele Freunde hätten anders keinen Zugang zu AA (z. B. wenn sie im Ausland arbeiten). Wir sind nicht der Meinung, dass das Online Meeting das f2f* ersetzen kann, aber es kann zum f2f* hinführen und eine wunderbare Ergänzung sein. Wenn man soziale Ängste hat, kann ein Online-Meeting mehr bewirken (keiner sieht das rote Gesicht, Hände, die vor Angst zittern).

* f2f (face to face) = Begriff in den Online-Meetings für die Meetings vor Ort

Behinderten, älteren Menschen, Kranken, Müttern, Menschen, die in der häuslichen Pflege tätig sind, oder Schichtarbeitern ist es oft nicht möglich das Haus zu verlassen oder sie sitzen auf der Arbeit. Gerade auch für sie ist das Online-Meeting eine ideale Meetingsform, um nicht auf die Hilfe der Anonymen Alkoholiker verzichten zu müssen.

Und noch etwas - das schrieb uns eine Freundin:

"Ich darf das hier Erlernte umsetzen....will sogar lernen unter Menschen zu gehen - diesen Wunsch hatte ich noch nie."

Also auch einfach Angst - die in einem Online-Meeting überwunden werden kann.

Warum AA-Online-Meetings?

Unsere Kinder veranstalten da draußen Komasaufen und Alkohol-Flat-Rate-Party's. Wir aber tun immer noch vielfach so, als wäre der Alkoholiker Mitte Vierzig und würde sich aus seinem sicheren Job aus der Wirtschaftswunderzeit saufen und dann irgendwann und irgendwie über die Gelben Seiten zu uns finden.



**ONLINE-GRUPPEN
BEI DEN ANONYMEN
ALKOHOLIKERN.
WIR SIND DORT, WO WIR
GESUCHT WERDEN.**

Erfahrungs-
berichte



**WIE DIE ONLINE-MEETINGS IM INTERNET HELFEN!
BEI DEN ANONYMEN ALKOHOLIKERN.
SIE SENKEN DIE HEMMSCHWELLE ZUM BESUCH
DER ANONYMEN ALKOHOLIKER UND SIE "MACHEN
AUCH TROCKEN."**

*Wir sind immer
und überall schnell
erreichbar!*



Mein Weg zu den Anonymen Alkoholikern war lang und schmerzlich, aber ich habe ihn gefunden.

Ich steige in mein Auto nach einem langen Arbeitstag in der Vorweihnachtszeit. Bin müde, erschöpft, erschlagen und dennoch - ich fahre los in die dunkle Nacht, der Himmel von dunklen regenschweren Wolken durchzogen. Es ist die dunkle Zeit eines jeden Jahres, in der mich früher öfters Traurigkeit befiel, in der ich schon morgens missmutig und übel gelaunt erwachte, in der ich mich manchmal nicht von meinem Bett trennen mochte.

Ich schalte mein Radio ein, es erklingt "Last Christmas..." Ja, denke ich: "Last Christmas" und mit der Melodie tauche ich ein in meine Erinnerungen des letzten Jahres.

Letztes Jahr ereilten mich größere und kleinere Katastrophen: in einer klirrend kalten Nacht fiel mir der Auspuff meines Autos auf der Autobahn ab. In einer anderen Nacht rammte ich ein Auto mit meinem, beim Zurücksetzen aus einer Hofeinfahrt.

In einer darauffolgenden Nacht wollte ich Brot einfrieren, aber die Tür meines Gefrierschranks ließ sich nicht öffnen - sie war angefroren. Die Lebensmittel warf ich noch in dieser Nacht alle weg, denn sie waren durch den Iglueffekt alle angetaut. Mir ist es zuwider, Lebensmittel wegzuerwerfen, denn ich kenne den Hunger. Ich erinnere mich weiter, dass ich mein Schlafzimmer fast abfackelte, weil ich vor dem eingeschalteten Rotlicht eingeschlafen bin, welches bereits meine Schlafdecke angekockelt hatte. Unbemerkt aufgrund meiner nächtlichen Bewegungen hatte sich die Decke auf das Rotlicht gelegt. Die Rauchentwicklung war stark.

Ich erinnere mich daran, dass ich in einer Nacht versäumt hatte, eine Kerze auszublasen. Die langgezogene bis zur Decke reichende schwarze Ruß-Spur ist noch heute deutlich zu sehen.

Ich erinnere mich daran, dass letztes Jahr die Mutter meiner besten Freundin gestorben ist. Wegen des vorweihnachtlichen Arbeitsstresses konnte ich nicht der Beerdigung beiwohnen. Meine Freundin und ich leisteten Trauerarbeit am Telefon - viele nächtliche Stunden lang - immer bei einer Flasche Rotwein.

An dieser Stelle denke ich zum ersten Mal während meiner Erinnerungen an den Alkohol und blitzartig kommt mir der Gedanke, dass in dieser Zeit des letzten Jahres die Endphase meines übermäßigen Trinkens begann.

Im Dezember fanden einige Feten statt und jedesmal, aber auch jedesmal, war ich die letzte, die ging. Und jedesmal betrank ich mich ausgerechnet dann, als ich mir fest vorgenommen hatte, es nur bei einem oder zwei Gläser zu belassen. Ich musste doch am nächsten Tage arbeiten. Allerdings vergaß ich bald das Morgen und betrank mich ohne jeden ersichtlichen Grund.

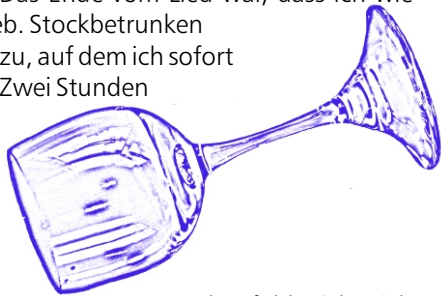
Ich hielt meine eigenen Versprechungen nicht ein, weniger oder

doch wenigstens nur ein Glas zu trinken. Ich ging nicht zu der Zeit nach Hause, die ich mir vorgenommen hatte. Ich konnte kein Glas oder keine Flasche stehen lassen, die noch nicht ausgetrunken waren.

Am nächsten Morgen mühte ich mich dann verzweifelt, mich wieder nüchtern zu machen. Ich fuhr restalkoholisiert Auto, hatte Gedächtnislücken, Schweißausbrüche und Herzrasen in der Nacht. Ich litt unter den Unruhezuständen und unter meiner Übelkeit. Mir wurde von meiner eigenen Fahne schlecht. An der letzten Fete nahm ich mir wieder einmal vor, früh genug zu gehen und wenig zu trinken. Ich ergriff sogar Schutzmaßnahmen, um mich nicht wieder selbst auszutricksen, bat Freunde, mich mit nach Hause zu nehmen, wenn sie heimgingen - aber alle Freunde, die ich nach und nach bat, fuhren ohne mich nach Hause. Das Ende vom Lied war, dass ich wie immer als Letzte übrigblieb. Stockbetrunken stolperte ich auf das Sofa zu, auf dem ich sofort einschlief - voll bekleidet. Zwei Stunden später wurde ich geweckt. Ich musste zur Arbeit. Dazu war ich allerdings völlig unfähig, denn ich war immer noch total betrunken. Ich machte blau. Den ganzen Tag über fühlte ich mich schwerkrank - körperlich krank - seelisch erkrankt. Es ging mir an Leib und Seele so schlecht, dass ich mir schwor: Nie mehr wieder...

Ich dachte, dass ich den tiefsten Alkoholpunkt meines Lebens erreicht hatte. Ich sollte mich irren. Anfang Januar des neuen Jahres war ich auf dem Geburtstag einer Freundin innerhalb kürzester Zeit betrunken. Ich war fassungslos. Wieder war ich drei Tage schwer krank - krank an Herz und Seele. Ich hasste mich, verabscheute mich, ekelte mich vor mir selber. Wieder einmal war ich unfähig gewesen, kontrolliert und mäßig Alkohol zu trinken. Wiederum schwor ich mir: Nie mehr wieder...

Eine Woche später rief mich meine beste Freundin an, die sehr traurig war. Wieder leisteten wir Trauerarbeit am Telefon. Schon gewohnheitsmäßig holte ich mir eine Flasche Wein. Ich trank sie bis auf den letzten Tropfen leer. Ich trank sie leer, obwohl ich schon am ersten Schluck schmeckte, dass der Wein verkorkt war. Voller Selbsthass und Ekel, verzweifelt allein mit meinen hilflosen Fragen, warum ich denn nicht rechtzeitig mit dem Trinken aufhören könnte, sogar verkorkten Wein trank, warum ich die Finger nicht vom Alkohol lassen konnte, wollte ich mich



umbringen. Ich, auf die immer Verlass ist, - ich, die Pflicht- und Verantwortungsbewusste - ich, die ansonsten ihr Leben fest im Griff hat, die schon einige Klippen in ihrem Leben umschiffte hatte - ich, die einen gewissen Wert auf Stil legt - ich, die so gerne lacht, fragte mich, warum ich bei Alkoholeinfluss immer total die Kontrolle über mich verlor.

Ich hasste mich, kotzte mich an, zerfleischte mich. Ich verlor meine Selbstachtung, mein Selbstwertgefühl, weil ich mich nicht auf mich selber verlassen konnte, sobald Alkohol im Spiel war.

Wohl aus Überlebenswillen heraus und aus Panik setzte ich mich an diesem Tag im Januar an meinen Computer. Das war das einzige, was mir noch blieb. Der war überhaupt der einzige, der für mich da war in meiner selbstquälerischen Einsamkeit.

Mich einem Menschen in meiner Not anzuvertrauen, hätte ich mich niemals gewagt. Vor niemandem mehr wollte ich mein Gesicht verlieren, dass ich ohnehin schon an den Alkohol verloren hatte. Und dem Computer war's egal, wie ich aussah, wie ich stank und wie's mir ging.

Schnell fand ich eine Adresse im Computer, klickte die spontan an und landete unverzüglich in einem AA-Online-Meeting.

Als ich unvermutet und unglaublich schnell eine Antwort von einer Person aus diesem Meeting erhielt, hatte ich das Gefühl, mir die Finger verbrannt zu haben, denn der Mensch, der mir geantwortet hatte, unterschrieb mit: Ich bin XY, ich bin Alkoholiker.

Trotzdem bat ich um Einschreibung, und ich fing an zu schreiben. Ich fing mit meiner Frage an: Bin ich oder bin ich nicht? Ich schrieb - fast pausenlos. Ich stellte Fragen - Fragen über Fragen. Ich wurde deshalb als "Fragekasten" tituliert und mir wurde der Tipp gegeben: "Sauf' doch erst mal dein Fass aus, dann wirste wissen, ob du bist oder nicht."

Ich war empört, ich war entsetzt, schockiert - und dennoch: Ich blieb. Ich setzte mich auseinander mit dem für mich neuen virtuellen Hilfsmittel.

Meine beste Freundin meinte, dass ich mich in eine Scheinwelt begeben hätte. Darüber zerbrach unsere langjährige Freundschaft - und dennoch: Ich blieb.

Ich setzte mich vehement auseinander mit mir selbst und mit meiner Geschichte, die geprägt ist von körperlicher Gewalt, Missbräuchen, Psychoterror, Hunger und Lieblosigkeit. Ich setzte mich auseinander mit den Geschichten der Menschen, die ebenfalls ins Online-Meeting schrieben.

Es folgte eine Zeit des Chaos - innerlich und äußerlich. Es folgte eine Zeit der Verwirrnis, der Irrungen, es folgte eine Zeit der ab-

solut inneren Zerrissenheit. Die Erinnerungen, die alle in mir hochkamen, taten weh, schmerzten mitunter höllisch. Ich wollte vor ihnen davonlaufen, wegrennen und rennen bis zum Herzstillstand - und dennoch: ich blieb sitzen vor meinem Monitor und schrieb...

Niemals wäre ich in der Lage gewesen, meine Geschichte einem Menschen von Angesicht zu Angesicht zu erzählen. Nicht eine Sekunde hätte ich es auch noch zusätzlich ertragen, dass mich ein Mensch weinen sieht und sieht, wie ich am Zusammenbrechen war, je näher ich der Beantwortung meiner Frage kam: bin ich oder bin ich nicht.

So blieb ich weinend vor meinem Monitor sitzen und schrieb den Menschen, die ich nicht sehen, hören oder riechen konnte, und zu denen ich doch Vertrauen gewonnen hatte, weil dort niemand war, der mich verurteilte oder der mir nicht zu glauben schien.

Ich vertraute mich den Menschen an, deren viele Geschichten meiner so ähnlich waren. Ich vertraute mich den Menschen an, die mich haltend ihre Hände entgegenstreckten, indem sie sie in Worte gepackt und mir über den Monitor sendeten. Ich konnte mich anvertrauen, weil ich doppelt geschützt war durch die Anonymität meines Computers. Dass etwas mit mir und mit meinem Alkoholverhalten nicht stimmte, das fühlte ich schon lange. Aber oft genug hatte ich das Gefühl wieder verdrängt bis zum nächsten Morgen eines neuen fürchterlichen Katers.

Als ich dies zum ersten Mal erkennen musste, als ich dies durch mein Schreiben mehr und mehr begriff, war ich schockiert. Es haute mich im wahrsten Sinne des Wortes um, als ich das erste Mal schrieb:

Ich, Michaela, ich trinke zuviel, ich kann deshalb nicht kontrolliert Alkohol trinken, weil ich eine Alkoholikerin bin.

Mich packte entsetzliche Angst vor den "Konsequenzen danach".

Dennoch: ich blieb sitzen und schrieb. Ich setzte mich weiter mit dem Thema Alkohol auseinander, besorgte mir die entsprechende Literatur, die mir benannt wurde von den Freunden aus dem Online-Meeting.

Ich ging den Fragen nach: Was ist Alkohol ? Was macht Alkohol mit mir ? Was macht der Alkohol aus mir ?

Dass er aus mir einen anderen Menschen macht, wusste ich ja bereits. Zu welchen Anlässen trinke ich, warum und wann und wieviel? Warum kann ich nicht kontrolliert bzw. gemäßigt trinken? Wie entschuldige ich mein Trinkverhalten? Macht der Alkohol aus mir einen schwachen Menschen?

Warum leide nur ich unter meinem Alkoholkonsum nach einer

Fete und nicht die anderen auch ? Was ist Alkoholismus ? Was ist ein Alkoholiker ?

Im Online-Meeting erfuhr ich durch die zahlreichen Leidensgeschichten, dass es dort Menschen gibt jeden Alters, Geschlechtes, Herkunft, Intelligenz, Gesellschaftsschicht, Beruf, Familienstand, Gewohnheiten, Charaktere und dass sie alle Alkoholiker sind. Ich sah mich in vielen Geschichten wieder und erkannte deshalb nach und nach, dass auch ich, Michaela, alkoholkrank, sprich eine Alkoholikerin bin.

Wenig später nach der Erkenntnis erfolgte meine Kapitulation. Die fand in meinem Bauch statt - kaum wahrnehmbar - unmerklich - sanft wie ein Schmetterlings-Flügelschlag.

Plötzlich war es dann da, das unglaublich befreiende Gefühl: Ich muss nicht mehr gegen den Alkohol kämpfen, er ist nicht mein Feind, er ist nicht mein Gegner, solange ich ihn nicht trinke.

Allerdings war mir auch bewusst, dass ich es nicht alleine geschafft habe. Nur mit Hilfe der Menschen, die ebenso wie ich im Online-Meeting waren, habe ich begreifen können, was mit mir ist, konnte demzufolge die Kapitulation vor dem Alkohol stattfinden.

Meine Erleichterung und meine Freude über meine neugewonnene Freiheit war dermaßen groß, dass ich sie zu gerne mit anderen Menschen geteilt hätte - aber mit wem ?



Durch meinen Computer konnte ich nicht zu den Menschen springen, die mir mit der Zeit vertraut und vertrauter geworden waren und die ich zu schätzen und achten gelernt hatte und die ich von Herzen mochte. Und die Menschen hier vor Ort, die alle Nicht-Alkoholiker sind - wie hätte ich ihnen denn meinem Werdegang der letzten Wochen erklären sollen? Die ohnehin zu mir sagten: DU Michaela? DU doch nicht!

So gab es nur eine Möglichkeit, nämlich die, in ein Meeting vor Ort zu gehen. Und so suchte ich und fand.

Ich ging in das Meeting mit "Flugzeugen im Bauch". Ich zitterte, ich hatte Angst erkannt zu werden und ich hatte Angst vor fremden Menschen. Raus aus dem Meeting kam ich mit Schmetterlingen im Bauch, denn ich hatte mich auf den ersten Blick in "mein Meeting" verliebt.

In der Zwischenzeit habe ich auch schon viele Freunde aus dem Online-Meeting persönlich kennengelernt. Das Online-Meeting war und ist für mich keine Scheinwelt, sondern war mein Rettungsanker und mein Sprungbrett, um in ein Meeting vor Ort zu gehen. Ich war noch nie in einer Entzugsklinik oder ähnlichen Einrichtung. Ich bin nie wegen Alkohol mit dem Gesetz in Konflikt geraten. Ich habe morgens noch nie Alkohol trinken müssen, um tagsüber funktionieren zu können. Ich habe nicht kontinuierlich getrunken, es gab Zeiten, da trank ich gar keinen Alkohol. Ich habe auch nie eindeutig nach und nach meine Trinkmenge erhöht. Vielleicht war es deshalb umso schwieriger zu erkennen, dass auch ich alkoholkrank bin.

Mein Weg bis hin zu den Anonymen Alkoholikern war lang und schmerzlich, aber ich habe ihn gefunden - ich - Michaela, ich bin Alkoholikerin.

Ich bin nun bald zuhause. Ich lächle still vor mich hin. Die dunkle Nacht mit ihrem wolkenverhangenen Himmel und der kommende graue Morgen bekümmern mich nicht, werfen mich nicht nieder, denn ich sehe Licht am Horizont. Ich bin angekommen bei AA, weil ich - Michaela - Alkoholikerin bin.

Ich bin nicht mehr alleine mit mir und mit meinem Alkoholproblem. Ich bin Menschen zugehörig, die mich endlich verstehen, weil sie selbst unter der Krankheit Alkoholismus leiden. Zuhause werde ich mich gleich mit meinen Freunden aus "meinem Online-Meeting" nochmal in Verbindung setzen, ihnen Gute Nacht wünschen - und nächstes Jahr - nächstes Jahr werde ich mich wieder mit ihnen treffen.

*Liebe Grüße und gute 24 Stunden
Michaela, ich bin Alkoholikerin*

Ein "Neuer" mit 30 Jahren Trockenheit

Liebe Freundinnen und Freunde,
hier ist Hermann, ich bin Alkoholiker,

im Verhältnis von 30 Jahren AA zu fast 10 Jahren Online-Meeting bin ich sicher ein "Neuer" in diesem Medium - aber ein Oldtimer bei AA.

Seit 1980 bin ich regelmäßig in meinen realen Meetings - "f2f" (face to face) wie es ja online-mäßig richtig heißt. Das ist inzwischen ein fester Termin.

Ich sehe die Freunde Woche für Woche, sitze mit ihnen am Tisch, kenne ihre persönliche Lebenssituation und Geschichten, ihre "Macken" und Gewohnheiten - wir sind zusammen alt geworden. Viele sind inzwischen nicht mehr unter uns. Ich habe sie kommen und gehen sehen - einige haben wir auf ihrem letzten Weg begleitet - meine Freunde und ich.

Ich bin in und mit den Gruppen der Anonymen Alkoholiker trocken und clean geworden. Ihnen verdanke ich mein "neues" Leben und das werde ich nie vergessen. Wie es bei AA üblich ist, habe ich im Laufe der Jahre verschiedene Dienste bei AA gemacht, bin "Ansprechpartner" für unsere Gruppen in meiner Stadt, und aktiv in der Öffentlichkeitsarbeit.

2001 geriet ich in eine außerordentlich schwere Krisensituation. Ich wurde völlig unerwartet damit konfrontiert, dass ich an Krebs erkrankt bin. Erst Unsicherheit der Diagnose, dann die Bestätigung, die Sucherei nach der richtigen Therapie in der richtigen Klinik, es war eine schlimme Zeit und meine Tage und Nächte voller Angst und Panik. Ich bin in alle Meetings meiner Stadt gelaufen und habe Trost und etwas Ruhe im Kreise der vertrauten Freunde gesucht - wir kannten uns.

Genau in dieser Zeit bekam ich die Einschreibadresse von "AA-Only" in die Hände, meinem ersten AA-Online-Meeting, dem ich bis heute treu geblieben bin. Ich war sehr aufgeregt und auch unsicher, diesem neuen Medium gegenüber. Erschwerend kam hinzu, dass ich internet-mäßig ziemlich unbedarft war - genauer gesagt Null-Ahnung von der Materie hatte.

Ich schrieb mich ein und war völlig aus dem Häuschen, was da auf mich einstürzte - Mails in Fluten - es war wahnsinnig spannend.

Ich las die Beiträge und war überrascht von der Offenheit, wie dort in dieses Meeting geschrieben wurde. Sehr schnell erkannte ich als AA-Mann, wie ehrlich und vielfältig die Beiträge waren - und nicht nur "Alkohol!". Das war es, wonach ich gesucht hatte - ich schrieb mir die Finger wund. Ich schrieb mir alles von der Seele - ich hatte viel zu schreiben in diesen langen, schlaflosen Nächten - ich war nicht mehr allein.

So wertvoll und unabdingbar für mich ein „reales“ Meeting ist und auch immer sein wird, so unverzichtbar ist das Online-Meeting für mich heute geworden. Hier habe ich ein "Forum" im wahrsten Sinne des Wortes, wo ich Menschen treffe, wie es unterschiedlicher gar nicht sein kann. Jeder von uns hat seine Vergangenheit mit seiner Erfahrung und jeder ist einen anderen (Lebens) Weg gegangen, angefangen beim Elternhaus, Schule, Ausbildung und Beruf. Jeder von uns lebt mit seinem "neuen" trockenem Leben in völlig unterschiedlicher Situation und anderem Umfeld. Das ist ein so großes Potential an Erfahrung, die ich in keinem „realen“ Meeting vorfinden könnte - und wenn ich 24 Stunden an den Tischen sitzen würde - niemals könnte ich so viel geballte EKH erhalten. In diesen Online-Jahren habe ich viel lernen können. Ich musste mich daran gewöhnen, dass f2f-Meetings nicht 1 : 1 auf ONLINE umzusetzen ist. Ich musste lernen, kritische Beiträge nicht auf mich "persönlich" zu beziehen und ich musste lernen, von mir zu schreiben und bei mir zu bleiben.



Wie im „realen“ Meeting lernte ich Feedbacks auszuhalten, ohne gleich zurück zu "ballern". Es war ein neues, interessantes Feld und auch für einen "Oldtimer" wie mich gab es noch was zu lernen ;-)) Einen großen Teil der Freundinnen und Freunde habe ich auf "DLT´s", "Herbsttreffen", "Apfelbaum-Meeting" und

anderen privaten Treffen wirklich von "face to face" kennen lernen können. Es sind Freundschaften und Bindungen entstanden, die ich nicht mehr missen möchte. Es ist immer wieder spannend für mich, wenn ein virtueller Name plötzlich Gestalt annimmt. Die Mails im Meeting haben ein "Gesicht" bekommen.

Und so schließt sich der Kreis der „realen und virtuellen“ Meetings für mich. Ich werde weiter in meine Stammgruppe gehen, so lange es mir möglich ist, und die Online-Meetings sind inzwischen eine starke Ergänzung und Bereicherung, die zu meinem Weg und meiner Entwicklung gehören.

Ganz besonders freue ich mich, wenn ich sehe, wie "Neue" z. T. noch akut trinkend, den Weg in ein Online-Meeting gefunden haben. Einige sind sogar dort trocken geworden. Auf jeden Fall ist es guter Einstieg, der durchaus auch in die f2f-Meetings führen kann.

Vielleicht wäre ich ja auch diesen Weg gegangen, aber 1980 gab es so etwas noch nicht. Es ist nie zu spät, auch nicht für einen Oldtimer, sich mit diesem neuen Medium zu beschäftigen und aktiv daran teil zu nehmen. Ich bin froh und dankbar, dass ich die Möglichkeit habe.

*Gute 24 Stunden
Hermann*

Ich habe vor mehr etwas mehr als 3 Jahren über die Online-Meetings wieder zu AA gefunden. Ich saß damals im Ausland und suchte einen Weg aus der alkoholischen Hölle. Das heißt, den Weg kannte ich ja schon, ich musste ihn lediglich antreten. Zunächst also über die Onliner fand ich zurück zu AA, es war mein erster Anker. Und dann bald entwickelte sich der Mut in mir (zurück in Deutschland) auch wieder in die Meetings am Ort zu gehen.

Ich musste damals noch dreimal wieder trinken im Abstand von einigen Monaten, doch durch die Onliner habe ich die Hoffnung nicht aufgegeben, wurde aufgefangen.

Seit mehr als 2 Jahren bin ich wieder trocken. Und weit mehr als das.

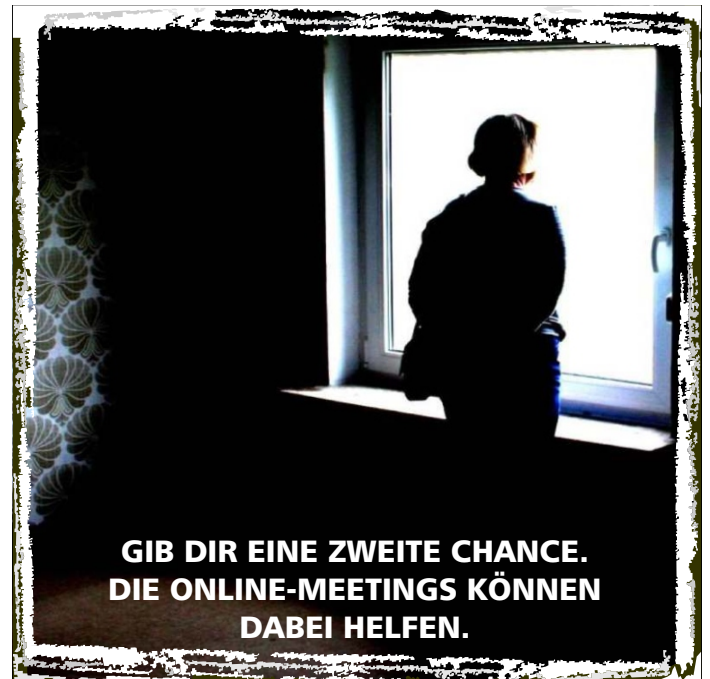
Ich bin häufiger mal mit der Skepsis gegenüber Online-Meetings konfrontiert, wenn ich davon erzähle - am Tisch - oder z. B. "alten Hasen". Doch ich bin der festen Überzeugung, dass auch AA dem Zeitgeist mehr offene Augen und Ohren widmen sollte. So viele junge süchtige Menschen gibt es, und die gehen heute eben andere Wege, über die virtuellen Medien, neben Menschen, die in einer ähnlichen Situation wie z. B. ich waren/sind, oder nicht mobil sind.

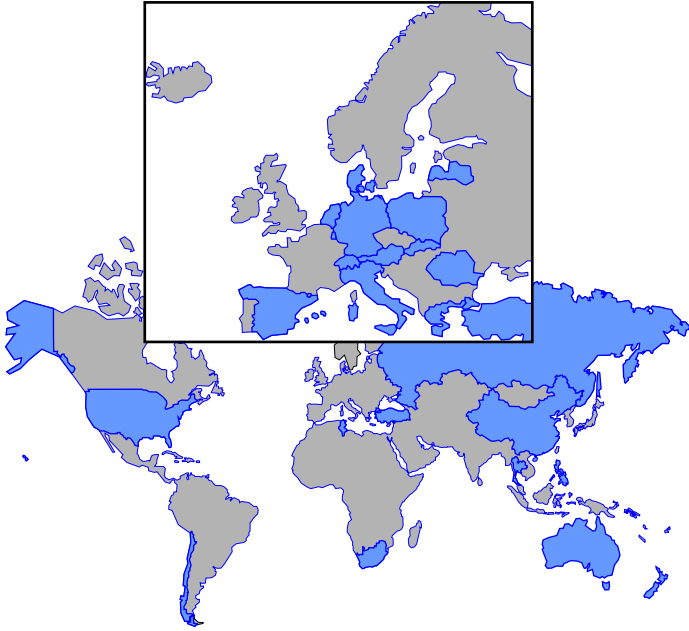
Nach einem meiner Tisch-Meetings gab es noch ein Gespräch mit 4 Freunden/-innen bezüglich der Onliner, da ich während des Meetings wieder davon teilte. Ich rede manchmal - nicht immer - darüber, teile, wieviel mir selbst das bringt, und dass ich über die Onliner (wieder) den Weg an den Tisch gefunden habe. Es stellt sich immer wieder heraus, dass es noch wie so eine Art "Mysterium" gesehen wird. Hier gilt es einfach darüber zu teilen, was da geschieht und wie es geschieht. Immer wieder höre ich auch die Angst heraus "schleichen sich da nicht Internet-Verbrecher ein?" Sehr positiv sehe ich, dass so nach und nach immer wieder Leute zu mir kommen und etwas darüber wissen wollen. Die Gruppensprecherin erzählte mir, dass ihr erst jetzt so richtig klar geworden sei, dass alle - aus welchen Gründen auch immer - nicht mobilen AA-Interessierten so Zugang zu AA finden können.

Ich selbst kann nur immer wieder sagen, dass ich meine Hemmschwelle durch die Onliner peu à peu ablegen, meine Scham überwinden konnte. Ich war keine "öffentliche" Trinkerin, sondern tat es "heimlich und leise". So "heimlich und leise" musste ich auch zunächst meinen Weg finden zu AA. Ich denke, an einem Tisch hätte ich zum damaligen Zeitpunkt niemals die Dinge erzählen können, die ich den Onlinern - ja - zugemutet habe in meinem nassen Zustand, in meiner jämmerlichen

geistigen Verfassung. Sicher wäre das noch lange so weitergegangen, wenn ich nicht durch die Onliner aufgefangen worden wäre. Dieses "von Minute zu Minute", dann von "Stunde zu Stunde" durfte ich erleben, den Mut und die Hoffnung, nicht aufzugeben und weiterzumachen das erste Glas doch JETZT "einfach" stehen zu lassen ... es wurde mir förmlich durch den Äther geschickt. Dafür bin ich unendlich dankbar.

Gabi, ich bin Alkoholikerin





Eine Liste aller Online-Meetings bei den Anonymen Alkoholikern ist zu finden unter dem Link
<http://www.anonyme-alkoholiker.de/content/041onl/041liste.php>
auf der Homepage der Anonymen Alkoholiker

Weitere Exemplare dieser Informationsbroschüren können unter
info.aa-only@online-aa.de kostenlos bestellt werden.



Anonyme Alkoholiker

Herausgegeben von den Online-Meetings auf www.online-aa.de
Verwendung des AA-Logos mit freundlicher Zustimmung der
Anonyme Alkoholiker Interessengemeinschaft e.V.