

## HILFREICHE INTERNETADRESSEN

- Der Erste-Hilfe-Button - Mitglieder der AA beantworten Fragen rund um das Thema Alkoholabhängigkeit  
**[www.online-aa.de](http://www.online-aa.de)**
- Die Homepage der Anonymen Alkoholiker  
**[www.anonyme-alkoholiker.de](http://www.anonyme-alkoholiker.de)**
- Direkt zu den Adressen aller Meetings vor Ort der Anonymen Alkoholiker  
[www.anonyme-alkoholiker.de/content/04meet/04index.php](http://www.anonyme-alkoholiker.de/content/04meet/04index.php)

**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

AA-Meetings in der Nähe:



Wenn der Alkohol Probleme macht, dann ist der Alkohol das Problem.

**Schreiben anstatt saufen.**



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



### IMPRESSUM

Herausgegeben von  
[www.online-aa.de](http://www.online-aa.de)  
(wir machen AA-Meetings  
im Internet)

Unveränderte Nachdrucke  
sind ausdrücklich erwünscht.  
Druckfähige Vorlagen unter  
**[www.online-aa.de](http://www.online-aa.de)**  
INFOS und PRESSE

**INFORMATION NR. 2**

Stand 04/2009

Eine Freundin hat uns einen Brief geschrieben, der alles aussagt über die Hilfe, welche die Internet-Meetings bei den Anonymen Alkoholikern denen geben können, die Probleme mit der Sucht Alkoholismus haben. Hier einige Auszüge aus diesem Brief:

### Zwischen Gestern und Morgen

Dieser Titel ist geklaut von Tucholsky, aber ich finde, wie könnte man das, worum es bei uns allen geht, schöner und treffender beschreiben: HEUTE.

Mir war irgendwann klar geworden, dass ich eigentlich schon sehr lange ein Alkoholproblem hatte und meinen Alkoholkonsum nicht mehr im Griff hatte. Der Alkohol hatte Besitz von mir ergriffen und bestimmte über mich und mein Leben. Und er zog mich erbarmungslos immer weiter runter. Mit jedem Tag, mit jedem Schluck. Von Geselligkeit war schon lange keine Spur mehr. Ich isolierte mich von meinem Freundeskreis und trank mich immer tiefer in die Einsamkeit. Nur mit immer größeren Mengen Alkohol konnte ich diese vermeintlich grausame Welt noch ertragen.

Was mir nicht bewusst war, der Alkohol hatte mich schon längst schleichend verändert, meine Psyche, mein Wesen. Ich wurde misstrauisch gegenüber allen Menschen und baute mir meine eigene kleine Welt auf. Und als ich glaubte, den Alkohol am meisten zu brauchen, ließ er mich im Stich. Er gab mir nichts mehr. Er ließ mich fallen und alleine in meinem Elend.

An manchem Abend, wenn ich keinen Ausweg mehr sah, betete ich zu Gott, dass er mich sterben lässt. Ich flehte ihn an, dass er mich von diesem Leben befreit, dieses Leben, das eine Säuferin aus mir gemacht hatte. Ich war zu feige es selbst zu tun, mich aus meiner hoffnungslosen Lage davonzustehlen.

Und dann saß ich eines Abends wieder da, völlig verzweifelt, weinend und betrunken vor dem PC. Ich hatte mich noch nicht ganz aufgegeben. Irgendetwas in mir sagte, versuch es. Du hast noch eine Chance. Ich suchte im Internet nach AA und fand die Homepage der Anonymen Alkoholiker. Da stand auch eine Telefonnummer. Aber ich schämte mich viel zu sehr, so betrunken wie ich war, anzurufen.

Außerdem war ich gar nicht mehr in der Lage noch einigermaßen deutlich zu sprechen. Und was hätte ich da auch sagen sollen?

Guten Abend, hier spricht Frau So-und-so und ich kann nicht mehr aufhören zu trinken? Ich bin betrunken und habe ein Problem? Nein, das war mir alles einfach viel zu peinlich. Ein wenig Selbstachtung hatte ich mir noch erhalten.

Ich entdeckte den Link (Verweis) auf die AA-Meetings und suchte

unter meiner Region nach. Es gab erstaunlich viele in meiner Nähe. Die blanke Angst saß mir plötzlich im Nacken als ich mir vorstellte in ein Meeting zu gehen.

Das würde bedeuten, ich gebe zu, Alkoholikerin zu sein. Ich hatte einerseits noch immer die Wahnvorstellung, dass ich vielleicht doch eines Tages wieder normal, kontrolliert trinken könnte und auf der anderen Seite wusste ich, dass ich es ohne fremde Hilfe nicht schaffe vom Alkohol loszukommen.

Und dann fand ich einen Link zu den Internet-Meetings. Die Beschreibung passte mir sehr gut, weil ich mir davon "absolute" Anonymität versprach...

Ich klickte zufällig, obwohl ich inzwischen nicht mehr an Zufälle glaube, auf ein Internet-Meeting und meldete mich an...

...Am nächsten und den darauf folgenden Tagen las ich die Beiträge der Freundinnen und Freunde. Jeden Abend - und ich stellte fest, ich bin nicht alleine. Ich erkannte mich in vielen Aussagen wieder und mein Leben sah plötzlich gar nicht mehr so hoffnungslos aus. Ich begriff, dass ich krank bin und es keine Sache des Willens ist, mit dem Trinken aufzuhören. Das war eine riesige Chance, die sich mir da auf einmal darbot. Eine großartige Gemeinschaft, die Erfahrung, Kraft und Hoffnung miteinander teilt. Ich lernte, immer nur für Heute, für 24 Stunden. Und ich schaffte es, das erste Glas stehen zu lassen.

Aber auf Dauer trocken bleiben und nüchtern werden kann ich nur, wenn ich auch in ein reales Meeting gehe. Das sagten die Freunde im Internet-Meeting immer wieder und wieder. Bis ich eines Tages den Mut gefunden hatte und mich traute, in ein reales Meeting zu gehen. **Ich wusste jetzt dank der Freunde im Internet-Meeting, wie AA funktioniert und meine Hemmschwelle war nicht mehr besonders hoch. Im Gegenteil, ich war richtig neugierig geworden.** Und es war für mich auch nicht mehr wichtig, ob mich jemand kennen könnte. Denn mir war klar geworden, jeder, der am AA-Tisch sitzt, hat nur den einen Wunsch, mit dem Trinken aufzuhören und trocken zu bleiben. Und das war auch mein innigster Wunsch. **Ich wollte wieder leben.** Letztendlich habe ich es dem Internet-Meeting zu verdanken, dass ich den Mut fasste, in ein reales Meeting zu gehen, weil ich dadurch und mit ihnen erfuhr, wie AA funktioniert und was mich erwartet...

...Dass Internet-Meetings nur von jungen Menschen genutzt würden, ist ein Gerücht. Es trifft nicht zu. Fast alle Altersklassen, wie im realen Meeting eben auch, sind hier vertreten und es ist eine wunderbare Ergänzung zu den Meetings vor Ort.



Meetingsname	Kontaktadresse geschlossene AA-Meetings
aa2aa	info.aa2aa@anonyme-alkoholiker.de
AA2AA Onliner	Info.AA2AA@AA-Onliner.Net
AAFrauen	aafrauen-sip@yahoogroups.de
AA-Basic	info.aa-basic@anonyme-alkoholiker.de
AA-Beginner	info.AA-Beginner@anonyme-alkoholiker.de
AA-Chat	www.online-aa.de/only_con/sets/set_chat.htm
AA-Chatmeeting	kontakt@aa-chatmeetings.de
AA-Frauen	info.aa-frauen@nurheute.com
AA-Heute	info.aa-heute@anonyme-alkoholiker.de
AA-Miteinander	info.aa-miteinander@aa-onliner.net
AA-Only	info.aa-only@online-aa.de
AA-Onliner	kontakt.aa-onliner@aa-onliner.net
AA-Pur	info.AA-Pur@anonyme-alkoholiker.de
AA-PurSpirit	info.AA-PurSpirit@anonyme-alkoholiker.de
Blaues Buch Meeting	info.blaues-buch@anonyme-alkoholiker.de
FIAA-Frauen in AA	info.FIAA@anonyme-alkoholiker.de
Frauen 1	info.Frauen1@anonyme-alkoholiker.de
Frauen 2	info.Frauen2@anonyme-alkoholiker.de
Lesben 1	info.Lesben1@anonyme-alkoholiker.de
Lesben 2	info.Lesben2@anonyme-alkoholiker.de
maenner in AA	info.maenner-in-aa@anonyme-alkoholiker.de
mannOmann	info.mannomann@anonyme-alkoholiker.de
OLAA	info.olaa@anonyme-alkoholiker.de
Schritte	info.schritte@anonyme-alkoholiker.de
Spirit contra spiritum	info.scs@anonyme-alkoholiker.de

### Meetingsname Kontaktadresse offene AA-Meetings

AA-Grenzenlos Onliner	info.grenzenlos@aa-onliner.net
AA-Station	info@aa-station.de
CHAT-AA	info@chat-aa.de
Grenzenlos	info.grenzenlos@anonyme-alkoholiker.de
MeinHeuteLeben MHL	info.mhl@anonyme-alkoholiker.de

**Geschlossene AA-Meetings** sind Meetings, an denen nur Alkoholikerinnen und Alkoholiker teilnehmen

**Offene AA-Meetings** sind für alle zugänglich, die Interesse am Genesungsprogramm der Anonymen Alkoholiker haben