

## KONTAKT ZU DEN ONLINE-MEETINGS DER AA

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@aa-chat.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

Adressen Stand 01.04.2009

**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:



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



**FRAGEN UND ANTWORTEN**



**IMPRESSUM**  
 Herausgegeben vom  
 AMO - Arbeitsmeeting der  
 Online-Meetings

Unveränderte Nachdrucke  
 sind ausdrücklich erwünscht.  
 Druckfähige Vorlagen unter  
**www.online-aa.de**  
 INFOS und PRESSE

**INFORMATION NR. 6**  
 Stand 08/2009

Online-Meetings verstehen sich nicht als Ersatz für die Meetings vor Ort. Online-Meetings sind aber eine sinnvolle Ergänzung dazu, denn sie senken die Hemmschwelle für das Aufsuchen einer Alkoholiker-Selbsthilfegruppe drastisch.

Darüber hinaus kann man sie immer und überall relativ einfach erreichen. Für Menschen mit körperlichen Behinderungen, im Ausland oder in gruppenarmen Gegenden sind sie eine der wenigen Möglichkeiten überhaupt, an einem AA-Meeting teilzunehmen.

### **1. Online - sitzen da nicht Alkoholiker mit der Pulle neben dem Bildschirm? Das kann im f2f\*-Meeting 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 f2f-Meetings 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.

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

In einem f2f-Meeting 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 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. Oft ist bei den neuen Freundinnen und Freunden, welche in jungen Jahren zu AA kommen, das Online-Meeting der erste Einstieg. Von dort aus ist der Weg in die f2f-Meetings nicht mehr so schwer, weil durch den Erstkontakt im Netz schon etwas Vertrauen geschaffen wird. Die positiven Aussagen derjenigen, die in ihrer "Nur-Online-Zeit" mit dem Trinken aufhörten, sind Belege für die Wirksamkeit von Online-Meetings.

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

Wer E-Mails empfangen und versenden kann, kann auch an einem Online-Meeting teilnehmen, wenn er/sie das möchte. Die technischen Voraussetzungen (und Kosten) sind also dieselben wie bei einem normalen Mailanschluss. Wer den nicht hat, ist bei AA-Kontaktwunsch weiterhin auf f2f-Meetings angewiesen.

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

Einfach ausprobieren. Kein Online-Meeting ist wie das andere. Hier gilt am Anfang dieselbe Empfehlung wie bei f2f-Meetings: hingehen, zuhören, mitnehmen und wiederkommen. Wenn mir das hilft, ist es die richtige Gruppe - egal ob online oder am Tisch vor Ort.

### **6. Wer erfährt meine E-Mail-Adresse? Wie wird meine Anonymität gewahrt?**

Die Anonymität der E-Mail-Adresse richtet sich danach, wie ich selbst die Mailadresse einrichte.

Jeder kann heutzutage eine beliebige Mailadresse einrichten, die nichts mit dem wahren Namen zu tun hat.

Auch im f2f-Meeting gibt es keine vollkommene Anonymität, die Teilnehmer sind persönlich anwesend, die Gesichter bekannt. Falls es jemand darauf anlegt, kann die Anonymität des Gegenübers durch Recherchen und/oder Verfolgen bis zur Wohnung gebrochen werden.

Im Internet dagegen ist es wesentlich komplizierter und für die meisten nicht machbar, die Anonymität zu brechen.

### **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?**

Sicherlich ist Struktur für bleibende Trockenheit wichtig. In jeder Online-Gruppe wird die Meetingswoche eröffnet und beendet, ebenso werden die Präambel und der Gelassenheitsspruch eingestellt.

Auch wenn das Meeting rund um die Uhr geöffnet ist, hat es doch Struktur und Regeln. Es werden zum Beispiel die "Gedanken zum Tag" und ein Wochenthema (als Gedankenanstrengung) eingestellt. Jeder erzählt (schreibt) von sich und Kommentare zu fremden Beiträgen sind unerwünscht.

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

Es gibt gewählte Gruppensprecher, Listenführer und deren Vertreter, auch weitere Dienste werden - je nach Meeting - besetzt. Jeder dient natürlich auch selbst durch seine Beiträge, und AA-Literatur wird von AA-Freundinnen und -Freunden eingestellt, welche sich dazu bereit erklärt haben. Dazu Links, wo AA-Literatur gekauft werden kann.

### **9. Wie funktioniert Sponsorschaft online?**

Es gibt hier eine Liste von AA-Freundinnen und -Freunden, welche sich für die Sponsorschaft zur Verfügung stellen. Diese AA-Freundinnen und -Freunde können per E-Mail um eine Sponsorschaft gebeten werden. Sie funktioniert (wie sonst auch) per E-Mail, Telefon oder sogar - wenn von beiden gewünscht - durch persönlichen Kontakt.

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

Nein, in allen Online-Meetings werden Neuankömmlinge darauf hingewiesen, wie wichtig es ist, auch in AA-Meetings vor Ort zu gehen. Einige 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.

### **Fazit:**

Meeting ist Meeting und keine Diskussionsrunde zum Für und Wider. Weder online noch im f2f-Meeting.

Nur Menschen, die schon an einem Online-Meeting teilgenommen haben, können sich darüber eine Meinung bilden.

Beide Meetingsformen - Online und f2f - haben ihre Vor- und Nachteile; und beide haben ihren Sinn und ihre Daseinsberechtigung.

Wichtig ist allein, dass AA überall dort Meetings anbieten kann, wo nach Hilfe von AA gesucht wird.

\*f2f bedeutet "face-to-face" = Meetings, bei denen wir uns gegenüber sitzen.

