KONTAKTE

Auf Wunsch senden wir Ihnen gerne weitere Exemplare dieses Flyers zu

AA-Meeting in der Nähe:
Ev. Gemeindehaus, Dahlerhofer Straße 7
53819 Neunkirchen-Seelscheid
Ortsteil Neunkirchen
jeden Dienstag von 20.00 bis 22.00 Uhr
Ansprechpartner: Rolf - 0177 - 5912973

Al-Anon-Meeting in der Nähe:
(Meeting für Angehörige von Alkoholikern)
Ev. Gemeindehaus, Dahlerhofer Straße 7
53819 Neunkirchen-Seelscheid
Ortsteil Neunkirchen
jeden Dienstag von 20.00 bis 22.00 Uhr
Ansprechpartner: Ute - 02245 - 915990

Erste Hilfe durch Online-Meetings der Anonymen Alkoholiker

Online-Meetings sind kein Ersatz für die Meetings vor Ort, aber eine sinnvolle Ergänzung dazu, denn sie senken die Hemmschwelle für das Aufsuchen einer AA-Gruppe. Und sie sind immer geöffnet - auch dann, wenn der Suchtdruck ausserhalb der Meetings-Zeit kommt.

aa4young
info.aa4young@jpberlin.de
(Meeting für junge Leute bis 28 Jahre)

aa-only
info.aa-only@aa-onliner.net
(mit Begleitservice in ein Meeting vor Ort)

Al-Anon-Online-Meetings unter
www.al-anon-online.de

© AA-Online-Meeting aa-only

2

WIE FUNKTIONIERT EIN MEETING BEI DEN ANONYMEN ALKOHOLIKERN?

EINE INFORMATION DER ANONYMEN ALKOHOLIKER.

Anonyme Alkoholiker

INFORMATION NR. 2
Stand 09/2014

WIE FUNKTIONIERT EIN MEETING?

ALKOHOLISMUS MACHT EINSAM. MEETINGS MACHEN MUT.

Es ist ein x-beliebiger Tag in der Woche an irgendeinem Ort in Deutschland.
20.00 Uhr abends - in einem gemieteten Raum findet wie immer zu dieser Zeit an diesem Tag ein AA-Meeting statt.
An einem Tisch setzen sich die Freundinnen und Freunde zusammen, die sich hier regelmäßig zum Meeting treffen.

Da klopft es an die Tür und jemand betritt den Raum, der noch nie hier gewesen ist. Der Sprecher der Gruppe steht auf und begrüßt den Neuankömmling.
"Setze Dich zu uns an den Tisch. Was möchtest Du trinken? Kaffee, Wasser, Tee?"
Dann wird das Meeting mit der Präambel der AA eröffnet. Danach gibt es einige erklärende Worte zum Ablauf des Meetings.
"Uns interessiert nicht, wer Du bist und woher Du kommst. Sag uns nur Deinen Vornamen, damit wir Dich ansprechen können.
Ich selbst bin Xyz und zurzeit der von der Gruppe gewählte Sprecher. Meine Aufgabe ist es, dafür zu sorgen, dass dieses Meeting heute abend reibungslos funktioniert. Wer etwas sagen möchte, der meldet sich und er bekommt dann die Gelegenheit zu erzählen, was ihn bedrückt oder was er loswerden möchte. Nicht, weil ohne meine Aufforderung niemand etwas sagen darf, sondern weil ich darauf achten soll, dass jeder in der Reihenfolge seiner Meldung dran kommt.
Übrigens - niemand muss hier etwas sagen, wenn er heute dazu nicht in der Lage ist. Auch Du nicht, wenn Du als Neuer vielleicht noch Hemmungen hast. Lerne uns ruhig erst einmal näher kennen wenn es Dir hilft."

Die ersten Freundinnen und Freunde melden sich zu Wort. Sie erzählen, wie es ihnen die letzten Tage ergangen ist, sie erzählen, was sie im Moment bewegt, sie erzählen, was ihre Sorgen - aber auch was ihre Freuden sind.
Und weil sie heute ein neues Gesicht am Tisch haben, erzählt auch so mancher aus seiner Vergangenheit.

© Text, Bilder - AA-Online-Meeting aa-.org

BEI DEN ANONYMEN ALKOHOLIKERN.

Wie er Alkoholiker wurde, was er als Alkoholiker durchleben musste und wie er es dann irgendwann geschafft hat, mit Hilfe des AA-Programms, von der Sucht des "Trinkenmüssens" endlich loszukommen.
Die anderen hören zu, niemand unterbricht, niemand belehrt und niemand kritisiert.
Manchmal sieht man aber ein zustimmendes Nicken, wenn ein anderer einiges aus diesem Beitrag von sich selber nur zu gut kennt.
Ja - und dann erinnern sich auch andere an ihre Vergangenheit mit dem Alkohol und erzählen, wie das bei ihnen gewesen ist und wie sie den Weg aus der aktiven Sucht finden konnten.
Endlich nimmt sich auch der "Neue" den Mut und meldet sich zu Wort. Als er drankommt, sprudelt es nur so aus ihm heraus. Alles, was sich aufgestaut hat, will ausgesprochen sein. Aufmerksam hören die anderen zu. Vieles davon kennen sie bestens aus ihrer eigenen Vergangenheit, vieles ist aus ihrer Sicht eine Sackgasse, aber niemand übt deshalb Kritik oder "weiß es besser".
Denn alle am Tisch haben eine Erfahrung gemacht: Wir teilen Erfahrung, wir teilen Kraft und wir teilen Hoffnung. Und aus diesem Teilen erwächst bei jedem der richtige Weg aus der aktiven Sucht.
Natürlich gibt es an diesem Abend auch viele Hilfestellungen, aber nicht in Form von Belehrungen.
Freunde sagen, wie sie in ähnlichen Situationen reagiert haben, wo sie damit weiterkamen und wo sie für sich erkennen mussten, dass sie in eine nicht so gute Richtung liefen und dann den Mut hatten, umzudrehen und einen anderen Weg zu versuchen.

Als das Meeting mit dem Gelassenheitsspruch beendet wird, gibt es keine "Gebrauchsanweisung" für den richtigen Weg aus der Sucht. Aber viele Anregungen, wie es zu schaffen ist und vor allem die Gewissheit, dass es zu schaffen ist. Denn jeder Weg aus der Sucht ist ein individueller Weg, der im Meeting gestützt und unterstützt wird.