

WIE ES FUNKTIONIERT

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.

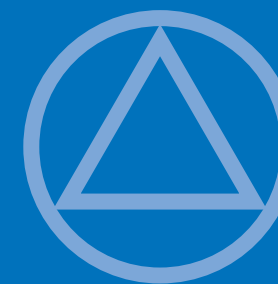
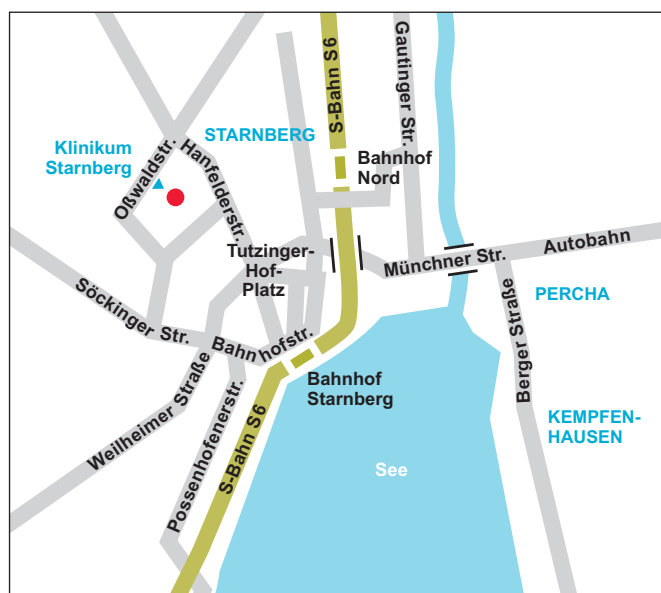
© Copyright AA-Grapevine Inc., New York

So können Sie uns erreichen:
AA Gruppe Starnberg »Wie es funktioniert«

»Wir sind für Sie da«
Meeting jeden Donnerstag von 19.00 bis 20.30 Uhr
im Kursraum 1 der Gesundheitsakademie im
Klinikum Starnberg

Klinikum Starnberg
Akademisches Lehrkrankenhaus der
Ludwig-Maximilians-Universität München
Oßwaldstraße 1 · 82319 Starnberg

Kontaktstelle
Landwehrstraße 9/1 · 80336 München
Tel. 089/192 95 und 55 56 85
Täglich von 19.00 bis 22.00 Uhr
(übrige Zeit Anrufbeantworter)



ANONYME ALKOHOLIKER

AA Gruppe Starnberg

Klini  kum
STARNBERG

Volker, (44) Alkoholiker

Mein Weg vom »nassen« zum »trockenen« Alkoholiker ist lang, in den Augen Vieler galt ich bereits als »hoffnungsloser Fall«. Nachdem ich nun bald vier Jahre trocken bin, weiß ich, dass es nur mit dem Tod keine Hoffnung mehr gibt.

Ich begann, wie nahezu jeder Alkoholiker, in der Jugend »normal« zu trinken, ein Bierchen da, ein Gläschen dort. Bald zwei, drei, vier, zuletzt brauchte ich täglich eine Flasche Schnaps um zu »funktionieren«, ich spürte, mit Alkohol bin ich so, wie ich dachte sein zu wollen.

Lange Jahre meinte ich, meinen stetig steigenden Alkoholkonsum verheimlichen zu können, doch eines Tages wurde ich nach einem Zusammenbruch ins Kreiskrankenhaus Starnberg zur Entgiftung eingeliefert. Dort wurde ich auch zur damals neu gegründeten AA-Gruppe geholt, in der nur Alkoholiker waren, aber ich war noch längst keiner.

In den folgenden 10 Jahren erlebte ich Rückfälle, stationäre Entgiftungen mit Krampfanfällen und Delirium, sowie mehrere Therapien in ganz Deutschland die Klinke in die Hand (die Ärzte in den Krankenhäusern sagten schon: »Der schon wieder«).

Meine Frau verließ mich mit meinem Sohn, ich verlor meinen Arbeitsplatz, wurde letztendlich unter gerichtliche Betreuung gestellt, und bald drauf für ein Jahr in die Klappe (geschlossen Psychiatrie) eingewiesen.

Ich hatte alles verloren, was mir wichtig war.

In der Nervenheilanstalt stand ich vor der Entscheidung:
Leben, – oder gelebt werden.

Ich entschied mich aus freien Stücken fürs Leben, habe kapituliert und gab den **Kampf** gegen den Alkohol auf, konnte endlich ehrlich zu mir sein, und zugeben, dass ich verloren habe. Seitdem lebe ich wieder ein selbständiges und zufriedenes Leben ohne das Bedürfnis zu haben, Trinken zu müssen. Ich stelle mich nüchtern den Problemen des Lebens, habe Arbeit gefunden, Freunde und Familie kehrten in mein Leben zurück. Während dieser Jahre fand ich immer wieder den Weg zu AA, und wurde immer mit den Worten begrüßt: »schön, dass Du da bist, heute fangen wir gemeinsam wieder von vorne an«. Das erste Glas stehen lassen, und im Jetzt leben, sind meine wichtigsten Sätze geworden.

Und ich habe mir selbst eine Brücke gebaut:

»Heute nicht! – denn: Morgen ist wieder Heute.«

Kraft, Hilfe, Hoffnung und letztendlich Freunde fand ich in der Gruppe, und ich bin mir sicher: wer den ehrlichen Wunsch hat mit dem Trinken aufzuhören, bei dem funktioniert es auch. Wir sind da, Kommen musst Du von selbst, aus eigenem Willen. Dann hörst auch Du: »Schön, dass Du da bist«.

Volker

Mein Name ist Lisa, ich bin Alkoholikerin.

Als ich im März 1998 ins Klinikum Starnberg zur Entgiftung kam, war ich ein körperliches, vielmehr ein geistig-seelisches Wrack. Ich war ohne jegliches Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen, voller Selbstmitleid und Minderwertigkeitskomplexen und verzweifelt. Hatte ich jedoch jahrelang mit und gegen den Alkohol gekämpft und verloren.

Ich war alkoholabhängig.

Obwohl ich wusste, dass Alkoholismus eine Krankheit ist, sah ich ihn meinerseits als Charakter- und Willensschwäche. Ich fühlte mich missverstanden, allein gelassen, einsam und sehr, sehr unglücklich.

Ein junger Stationsarzt machte mich erstmals auf die Anonymen Alkoholiker aufmerksam. Er erzählte, dass sich eine Gruppe einmal wöchentlich donnerstags im Krankenhaus treffen würde.

Obwohl ich zunächst skeptisch und misstrauisch war, war ich neugierig und sah eine Chance, meiner Misere zu enttrinnen. Als dann am Donnerstag Abend ein AA-Mitglied ins Krankenzimmer kam um mich abzuholen, war ich sehr aufgeregt und ängstlich. Was würde mich erwarten?

Ich wurde jedoch nicht enttäuscht! Eine Gruppe freundlicher, glücklich und zufrieden aussehender Personen, darunter für mich überraschenderweise sogar Frauen, nahmen mich freudestrahlend in ihre Runde auf.

Ich war perplex, dachte ich doch bis dato, dass ich die einzige alkoholabhängige Frau sei. Zwar konnte ich vor Aufregung kaum sprechen, hörte aber um so aufmerksamer zu. Ich spürte schon beim ersten Meeting, ich bin mit meinem Alkoholproblem nicht allein. Es war ein unbeschreibliches Gefühl. Hier saßen Menschen, die Ähnliches erlebt und erlitten hatten. Ich fühlte mich zuhause und angekommen. Sie erzählten von ihren Problemen und ihrem Programm und ich fand mich in vielen Geschichten wieder.

Niemand sagte: »Du musst«. Sondern »probier es aus, nur für heute, das erste Glas stehen zu lassen!« Ich war fasziniert. So könnte es gehen. Nach dem ersten Meeting hörte ich häufig »komm wieder, Geduld, es funktioniert«. Ja ich glaubte ihnen.

Es folgten viele, viele Meetings regelmäßig einmal wöchentlich bis zum heutigen Tag. Dank meiner zahlreichen AA-Freundinnen und Freunde ist es mir gelungen, trotz persönlicher Rückschläge und Probleme, bis zum jetzigen Zeitpunkt trocken zu bleiben.

Heute kann ich wieder ein zufriedenes, freies, glückliches und viel intensiveres Leben führen, obwohl ich vor Jahren glaubte, am Ende zu sein.

Lisa

Warum ist unsere Gruppe im Klinikum?

Die Antwort ist ganz einfach:

Wo ist der Bedarf am größten?

Doch wohl dort, wo mit Patienten, die Alkoholprobleme haben, ein Entzug gemacht wird.

Wir wollen versuchen, den Betroffenen anhand unserer eigenen Geschichte und den Erfahrungen, die wir mit und ohne Alkohol gemacht haben, einen Weg zu einem Leben in Zufriedenheit zu finden.

»Zufriedenheit ohne Alkohol«

Für einen noch trinkenden Menschen unvorstellbar.

Wir versuchen dem noch trinkenden Menschen anhand unserer Geschichte zu vermitteln, dass auch er es schaffen kann aus dieser Lage zu kommen und ein neues Leben zu beginnen.

