

## 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. Alkoholismus macht einsam. Meetings machen Mut.



**WIE FUNKTIONIERT EIN MEETING?**  
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. 3**

Stand 04/2009

## 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 melde 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 man-



## BEI DEN ANONYMEN ALKOHOLIKERN.

cher aus seiner Vergangenheit. Wie er Alkoholiker wurde, was er als Alkoholiker durchleben musste und wie er es dann irgendwann geschafft hat, 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 das neue Gesicht 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 oder Korrekturen. Sondern andere 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 nach 2 Stunden 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.



## 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.FIAA@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