

DIE ZWÖLF SCHRITTE

1. Wir haben zugegeben, daß wir Alkohol gegenüber machtlos sind und unser Leben nicht mehr meistern konnten.
2. Wir kamen zu dem Glauben, daß eine Macht, größer als wir selbst, uns unsere geistige Gesundheit wiedergeben kann.
3. Wir faßten den Entschluß, unseren Willen und unser Leben der Sorge Gottes, *wie wir Ihn verstanden*, anzuvertrauen.
4. Wir machten eine gründliche und furchtlose Inventur von uns selbst.
5. Wir gestanden Gott, uns selbst und einem anderen Menschen die genaue Art unserer Verfehlungen ein.
6. Wir wurden vorbehaltlos bereit, unsere Charakterfehler von Gott beseitigen zu lassen.
7. Demütig baten wir Ihn, uns von unseren Mängeln zu befreien.
8. Wir machten eine Liste aller Personen, denen wir Unrecht zugefügt hatten, und nahmen uns vor, es an ihnen allen wiedergutzumachen.
9. Wo immer möglich, bemühten wir uns aufrichtig um direkte Wiedergutmachung an ihnen, ausgenommen, es würde ihnen oder anderen Schaden daraus entstehen.
10. Wir fuhrten fort, persönliche Inventur zu machen, und wenn wir Unrecht hatten, gaben wir es sofort zu.
11. Durch Gebet und Meditation suchten wir unseren bewußten Kontakt zu Gott - wie wir Ihn verstanden - zu verbessern. Wir baten Ihn nur, uns Seinen Willen für uns wissen zu lassen und uns die Kraft zu geben, den auszuführen.
12. Nachdem wir durch diese Schritte ein inneres Erwachen erlebt hatten, versuchten wir, diese Botschaft an andere weiterzugeben und uns in allen unseren Angelegenheiten nach diesen Grundsätzen zu richten.

DIE ZWÖLF TRADITIONEN

1. Unser gemeinsames Wohlergehen sollte an erster Stelle stehen: persönlicher Fortschritt für möglichst viele hängt vom Einigsein ab.
2. Für das Anliegen unserer Gruppe gibt es nur eine Autorität: einen liebenden Gott wie Er sich im Gewissen der Gruppe zu erkennen geben mag. Unsere Sprecher und Sachbearbeiter sind dienende Vertrauensleute, sie herrschen nicht.
3. Wenn sich Verwandte von Alkoholikern zu gegenseitiger Hilfe versammeln, können sie sich Al-Anon Familiengruppe nennen, vorausgesetzt, daß sie - als Gruppe - keine andere Bindung haben. Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit ist, daß bei einem Verwandten oder Freund ein Alkoholproblem besteht.
4. Jede Gruppe sollte selbstständig sein, außer in Dingen, die eine andere Gruppe, Al-Anon oder AA als Ganzes berühren.
5. Jede Al-Anon Familiengruppe hat nur ein Anliegen: den Familien von Alkoholikern zu helfen. Wir tun dies dadurch, daß wir selbst die Zwölf Schritte der AA praktizieren, dadurch, daß wir unsere alkoholkranken Angehörigen ermutigen und verstehen, und dadurch, daß uns Familienmitglieder von Alkoholikern willkommen sind und wir sie trösten.
6. Unsere Familiengruppen sollten niemals ein außenstehendes Unternehmen unterstützen, finanzieren oder mit unserem Namen

decken, damit uns nicht Geld-, Eigentums- oder Prestigeprobleme von unserem eigentlichen geistigen Ziel ablenken. Obwohl wir eine eigenständige Gemeinschaft sind, sollten wir doch immer mit den Anonymen Alkoholikern zusammenarbeiten.

7. Jede Gruppe sollte sich selbst erhalten und von außen kommende Zuwendungen ablehnen.
8. Al-Anon Arbeit im Zwölften Schritt sollte für immer außerberuflich bleiben; unsere Dienstzentren dürfen jedoch Fachkräfte anstellen.
9. Unsere Gruppen als solche sollten niemals organisiert werden. Aber wir dürfen Dienstgremien oder Komitees bilden, die denjenigen direkt verantwortlich sind, denen sie dienen.
10. Die Al-Anon Familiengruppen nehmen zu Fragen außerhalb ihrer Gemeinschaft nicht Stellung. Folglich sollte unser Name nie in öffentliche Auseinandersetzungen hineingezogen werden.
11. Unser Auftreten in der Öffentlichkeit stützt sich mehr auf Anziehung als auf Werbung. Wir haben stets persönliche Anonymität gegenüber Presse, Rundfunk, Film und Fernsehen zu wahren. Wir müssen mit ganz besonderer Sorgfalt die Anonymität aller Anonymen Alkoholiker schützen.
12. Anonymität ist die geistige Grundlage aller unserer Traditionen, die uns immer daran erinnern soll, Prinzipien über Personen zu stellen.

FÜR WEITERE INFORMATIONEN WENDEN SIE SICH AN

für die Schweiz:
Al-Anon Familiengruppen
Zentrales Dienstbüro
Postfach 103
CH - 4601 Olten

für Österreich:
Al-Anon Familiengruppen
Zentrale Kontaktstelle
Postfach 85
A - 1171 Wien

für Deutschland:
Al-Anon Familiengruppen
Emilienstraße 4
D - 45128 Essen
Tel. 02 01 / 77 30 07
Fax 02 01 / 77 30 08

Übersetzung und Nachdruck von „Fact Sheet for Professionals“ (S-37) © 1996 mit Genehmigung der Al-Anon Family Group Headquarters, Inc., 1600 Corporate Landing Parkway, Virginia Beach, Virginia 23456, USA. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung der Al-Anon Familiengruppen Interessengemeinschaft e. V., Emilienstr. 4, D - 45128 Essen.

©1996 Herausgeber: Al-Anon Familiengruppen

▲▲▲ FAKTEN FÜR FACHLEUTE ▼▼▼

*Informationen über
Al-Anon und Alateen*



Al-Anon Familiengruppen
für Angehörige und Freunde von
Alkoholikern

Die Familienkrankheit

Die Alkoholkrankheit macht es den Angehörigen zunehmend unmöglich, ihr eigenes Verhalten vorauszusagen, weil sie sich immer mehr mit dem Alkoholiker beschäftigen und auf ihn reagieren. Kurz, wenn jemand nicht genau weiß, ob Alkoholismus das Problem ist, dann kann man davon ausgehen, daß es so ist. Den Angehörigen muß gesagt werden, daß ihre Gefühlsverwirrung eine normale Reaktion auf die Alkoholkrankheit ist. Oft empfinden sie eine undefinierbare, aber alles durchdringende Furcht. Sie haben Angst vor den Reaktionen des Alkoholikers und geben nur um des lieben Friedens willen klein bei. Sie machen sich Sorgen wegen unbezahlter Rechnungen, möglicher Autounfälle und Stellenkündigungen (die sowohl den Alkoholiker als auch manchmal sie selbst betreffen können). Während sie sich krampfhaft bemühen, mit dem unberechenbaren und unvernünftigen Verhalten des Alkoholikers fertigzuwerden, werden sie zunehmend verwirrt und schuldbewußt. Bald konzentriert sich ihr ganzes Sinnen und Trachten darauf, den Alkoholiker vom Trinken abzubringen; erfolglos versuchen sie, ihn zu manipulieren und zu kontrollieren; meistens tragen sie damit nur dazu bei, daß der Alkoholiker weitertrinken kann. Schließlich sind sie verstrickt in einem Teufelskreis schädlicher Verhaltensweisen, was sie verzweifeln läßt und wütend und einsam macht. Schließlich sind sie hilflos und hoffnungslos.

Betty Reddy, CEAP

„Die Herausforderung - Al-Anon stellt sich dem Alkoholismus“

Die Al-Anon Familiengruppen, einschließlich Alateen, bestehen seit über 40 Jahren als eine Hilfsquelle, um denjenigen Unterstützung anzubieten, die durch das Trinken eines anderen betroffen sind. Heute gibt es weltweit über 30.000 Al-Anon und Alateen Gruppen in 112 Ländern. In Deutschland gibt es zur Zeit etwa 960 Al-Anon und Alateen Gruppen.

AL-ANON

- hat nur eine Voraussetzung für die Zugehörigkeit: ein Alkoholproblem bei einem Angehörigen oder nahen Freund;
- ist eine anonyme Gemeinschaft von Angehörigen und Freunden von Alkoholikern, die sich treffen, um Erfahrung, Kraft und Hoffnung miteinander zu teilen und ihre gemeinsamen Probleme zu lösen; erwachsene Kinder von Alkoholikern, Eltern, Partner, Ehegatten, Arbeitskollegen usw. können alle Hilfe bei Al-Anon finden;
- ist eine von den Anonymen Alkoholikern (AA) unabhängige

Gemeinschaft; arbeitet aber, wo immer möglich, mit AA zusammen. Das Al-Anon Programm basiert auf den Zwölf Schritten und Zwölf Traditionen, die von AA übernommen und angepaßt wurden;

- wird nicht professionell geführt, gehört keiner Religion, Institution oder anderen Organisation an und erhält sich selbst.

ALATEEN

- ist ein Teil der Al-Anon Gemeinschaft, eingerichtet für die jüngeren Angehörigen und Freunde von Alkoholikern, bis zum Alter von ca. 19 Jahren.
- Die Gruppenmitglieder führen ihre eigenen Meetings mit Unterstützung eines Al-Anon Sponsors durch;
- sie folgen den gleichen Zwölf Schritten, Zwölf Traditionen und Grundsätzen wie Al-Anon.

MENSCHEN WERDEN AUF AL-ANON/ALATEEN GRUPPENMEETINGS VERWIESEN

- damit sie Tatsachen darüber erfahren, daß Alkoholismus eine Krankheit ist und welchen körperlichen und emotionalen Einfluß diese auf ihr Leben ausübt,
- damit sie durch Gespräche mit anderen Angehörigen, die die gleichen Probleme haben, Erfahrungen austauschen können,
- damit sie ihre eigene Einstellung und ihr Verhalten überprüfen und eventuell durch Anwendung der Zwölf Schritte und Zwölf Traditionen ändern.

AL-ANON UND ALATEEN MITGLIEDER ERFAHREN HILFE, WENN SIE

- regelmäßig Meetings besuchen, mit anderen Gruppenmitgliedern telefonisch Kontakt halten,
- Al-Anon/Alateen Literatur lesen,
- die Hilfe eines Sponsors annehmen,
- die Zwölf Schritte der Genesung in ihrem Leben anwenden,
- sich in Al-Anon Diensten engagieren.

WAS AL-ANON/ALATEEN GRUPPEN NICHT MACHEN:

- sie geben keine Ratschläge,
- sie vermeiden Klatsch und üben keinerlei Kritik,
- sie diskutieren nicht über Glaubensfragen anderer,
- sie gehen auf keinen Meinungsstreit ein; Therapien oder sonstige Behandlungen werden weder befürwortet noch abgelehnt.

AL-ANON/ALATEEN ERHÄLT SICH SELBST

- durch freiwillige Spenden der Gruppenmitglieder; es gibt keine festgesetzten Mitgliedsbeiträge;
- lehnt Geldsummen, Subventionen oder Spenden von außerhalb der Gemeinschaft ab.

AL-ANON/ALATEEN IST ANONYM.

- Die Identität von allen Al-Anon und Alateen Mitgliedern ebenso wie die von Mitgliedern der Anonymen Alkoholiker ist geschützt.
- Vertraulichkeit entwickelt sich durch Vertrauen und Ehrlichkeit.
- Der Blickwinkel ist auf spirituelle Grundsätze gerichtet, nicht auf Personen, und führt so zu einer Gemeinschaft von Gleichgestellten.

AL-ANON/ALATEEN MEETINGS BEINHALTEN

- *offene Meetings*, an denen jeder teilnehmen kann, der etwas über das Al-Anon und Alateen Programm erfahren möchte;
- *geschlossene Meetings* für jeden, dessen Leben durch das Trinken eines anderen beeinträchtigt wurde;
- *Gruppen mit beschränktem Zutritt*, die sich an Orten treffen, zu denen allgemeine Gruppenmitglieder keinen Zutritt haben (z. B. Industriebereiche, Militär oder JVA)

AL-ANON/ALATEEN GRUPPEN WERDEN GEGRÜNDET VON

- Al-Anon und Alateen Mitgliedern.
- Gelegentlich regt ein Pastor, Arzt, Sozialarbeiter oder ein AA-Mitglied die Bildung einer Al-Anon/Alateen Gruppe an, wobei jedoch die eigentliche Gründung und Funktion der Gruppe in der Verantwortung der betroffenen Angehörigen liegt. Sobald die Gruppe eingerichtet ist, sollte professionelle und AA-Beteiligung auf offene Meetings beschränkt bleiben.

AL-ANON/ALATEEN ZUSAMMENARBEIT MIT FACHLEUTEN BEINHALTET

- Sprecher und Literatur für Konferenzen, Workshops und Tagungen,
- offene Meetings,
- Meetings an Schulen, Institutionen und in anderen Einrichtungen,
- Meetingverzeichnisse über lokale Gruppen,
- Informationsmaterial.

Die Ausgabe „Al-Anon/Alateen Mitgliederübersicht“ von 1993 enthüllte, daß 47% unserer Gruppenmitglieder durch Fachleute zu Al-Anon kamen. Viele Al-Anon Mitglieder nehmen zusätzlich zu dem regelmäßigen Meetingbesuch weiterhin professionelle Hilfe in Anspruch. Die Beziehung zwischen Al-Anon und den Fachleuten war immer von Austausch, Zusammenarbeit und Unterstützung geprägt.