



15.12.2015 - 09:00 Uhr

«Ich bin Alkoholiker» / Liza Minelli, Naomi Campbell, Robbie Williams und Frau K. aus Z.



Zürich (ots) -

Die drei Promis stehen nicht nur für Glamour, Erfolg und viel Geld. Sie stehen auch zu ihrer Sucht und dazu, bei den Anonymen Alkoholikern Hilfe gefunden zu haben. Dazu steht auch Frau K. aus Z. Wenn auch nicht mit vollem Namen. Und das hat gute Gründe.

«Ich bin Alkoholikerin. Seit vier Jahren bin ich trocken, seit vier Jahren besuche ich jede Woche ein Meeting der Anonymen Alkoholiker. Zudem bin ich selbständige Journalistin und PR-Beraterin. Trotzdem wird es nicht mein Name sein, der unter dieser Pressemitteilung steht. Denn die Anonymität ist das höchste Gut der AA's und zugleich auch die grösste Herausforderung, in der Öffentlichkeit auch ohne Namen und Prominentenstatus Gehör zu finden. Deshalb bin ich hier Frau K. aus Z.»

Mittendrin und doch am Abgrund

«Ich habe ungefähr 15 Jahre lang getrunken. Zu Beginn war es wie bei allen: Party, Alkohol, Kater, und immer ging es am nächsten Tag wieder weiter. Jeder hat getrunken, ich war nicht allein. Eine lange Zeit hab ich es krachen lassen und hatte das Gefühl, alles im Griff zu haben. Ich hatte Spass, hab beruflich etwas erreicht und war immer dort, wo etwas los war. Dass es nicht ewig so weitergehen konnte, habe ich wohl tief im Inneren gewusst, doch solange ich noch aus dem Bett kam am Morgen, solange das Glas noch voll war und ich meinen Job wuppen konnte, solange wollte ich nichts ändern. Der Abstieg kam schleichend. Ich war immer noch die letzte an der Bar, immer noch erfolgreich im Beruf, aber ich spürte, dass ich nach und nach die Kontrolle verlor. Immer öfter trank ich alleine, kapselte mich ab, bekam psychische und physische Probleme.»

Es gibt immer einen Grund, nicht zu trinken

«Irgendwann kam der Zusammenbruch. Ich kündigte meine Stelle, bevor sie mich rausschmeissen konnten. Es dauerte noch ein halbes Jahr, bis ich den Weg ins erste AA-Meeting fand. Von diesem Moment an habe ich keinen Tropfen mehr getrunken. Das ist vier Jahre her. Inzwischen bin ich selbständig, texte, schreibe, organisiere Anlässe, bin oft unterwegs. Und werde täglich mit Alkohol konfrontiert. Die Sucht ist und bleibt Teil meiner selbst, ich kann sie nicht heilen. Ich kann nur die Finger vom Alkohol lassen, dann geht es mir gut. Und ich kann an die Meetings gehen. Sie erden mich, erinnern mich daran, wer ich bin, was ich bin. Helfen mir, mit mir klarzukommen. Sie rüsten mich für das Leben 'da draussen', wo mein Suchtmittel Nummer Eins Teil des gesellschaftlichen Lebens ist. Ich habe gelernt, damit umzugehen, auf mich und meine Bedürfnisse zu hören. Ich habe gelernt, Nein zu sagen zum Alkohol und JA zum Leben. Zu meinem neuen, nüchternen Leben. Das heisst nicht, dass alles einfacher geworden ist. Aber ich halte es aus und es geht vorbei. Es kommen gute Tage, bessere und ganz wunderbare. Früher gab es tausend und einen Grund, zu trinken. Heute habe ich einen wirklichen Grund, es nicht zu tun. Und das reicht.»

Besinnliche Weihnachten oder Weihnachten bis zur Besinnungslosigkeit?

Frau K. aus Z., eine von vielen, die regelmässig ein Meeting der Anonymen Alkoholiker besucht. Für sie, aber auch für viele andere, die noch in den Fängen der Sucht stecken oder bereits trocken sind, ist die Weihnachtszeit keine leichte. Feiern, Familie, Stress... die Herausforderungen türmen sich und oft ist Alkohol mit im Spiel oder der einzige Ausweg. Ein Meeting der AA steht jedem offen und kann die Rettung sein. Niemand wird davon erfahren, wenn derjenige es nicht will. Die Anonymität ist das Grundprinzip der Anonymen Alkoholiker. Alter, Beruf, Konfession und Herkunft spielen keine Rolle. Die einzige Voraussetzung für die AA-Zugehörigkeit ist der Wunsch, mit dem Trinken aufzuhören. Hilfe durch Gemeinschaft und Solidarität lautet das Motto. Seit nunmehr 59 Jahren treffen sich in der Schweiz Alkohol Kranke in regionalen und lokalen Selbsthilfegruppen. Weil alle AA Mitglieder selber Alkoholiker sind, bringen sie für die anderen das nötige Verständnis auf. Schweizweit gibt es 170 AA-Gruppen. Hier trifft man auf Gleichgesinnte, es wird Klartext geredet und zugehört. Ehrlich, offen, ohne Zwänge oder Vorschriften. Keiner wird verurteilt, jeder ist willkommen.

10 Jahre AA und Al-Anon-Hotline - 10 Jahre Hilfe zur Selbsthilfe

Seit 10 Jahren steht die 24-Stunden-Hotline Hilfesuchenden zur Verfügung. Sie wurde am 17. Mai 2005 ins Leben gerufen. Unter der Nummer 0848 848 885 wird Betroffenen durch erfahrene AA-Kollegen geholfen.

Auch übers Internet kann man sich im AA Internet-Forum mit anderen Betroffenen austauschen. In der Schweiz gibt es 170 AA Gruppen, deren Meetings jedem offen stehen. Weitere Informationen unter www.anonyme-alkoholiker.ch

Für betroffene Angehörige: www.al-anon.ch (Selbsthilfegruppe für Angehörige von Alkoholkranken in der deutschsprachigen Schweiz)
24h-Hotline: 0848 848 843

Kontakt:

Medienstelle AA Deutsche Schweiz: Marianne Egli, Tel. 079 219 93 84
medien@anonyme-alkoholiker.ch / egli@marianne-egli.ch

Medieninhalte



*"Immer öfter trank ich alleine, kapselte mich ab, bekam psychische und physische Probleme"
Alkoholkrankheit macht einsam. www.anonyme-alkoholiker.ch Foto: Anonyme Alkoholiker /
Weiterer Text über ots und www.presseportal.ch/de/nr/100007968 / Die Verwendung dieses
Bildes ist für redaktionelle Zwecke honorarfrei. Veröffentlichung bitte unter Quellenangabe:
"obs/Anonyme Alkoholiker Schweiz"*