



Al-Anon intern Österreich

Jahrgang 1 / Ausgabe 1

Juni 2011

Von der Idee zum Handeln

„ ... Auf dem Arbeitsmeeting in Salzburg am 2. April 2011 wurde von einer Freundin der Vorschlag gemacht, ein „Al-Anon intern Österreich“ herauszugeben. Grundgedanke dieses Projektes ist der Wunsch sich mehr mit anderen Al-Anons auszutauschen, näher zusammenzurücken und das Gefühl ‚Niemand ist allein in Al-Anon‘ zu stärken!

Margreth hat sich bereiterklärt, dies dem Al-Anon intern, das dreimal jährlich an alle Gruppen verschickt wird, beizulegen.

Zur Erstellung dieses Beiblattes wurde eine kleine „Redaktion“ gegründet ...

... An uns schreibt bitte Eure Beiträge, die Ihr im „Al-Anon intern Österreich“ veröffentlichen wollt! Diese Beiträge können verschiedenste Inhalte haben, schreibt einfach was Euch wichtig ist! Ganz egal ob Dienste, die 12-Schritte, Traditionen, EKH, Organisatorisches, Literatur oder Finanzen ... Alles was zu Dir / zu Euch und zu Al-Anon gehört hat seinen Platz im Intern. ...“

So lautete der Aufruf für Beiträge das Al-Anon-Intern Österreich zu füllen. Nachdem einige Beiträge eingegangen waren, lag es an uns, der Redaktion, diese Idee zu verwirklichen und das „Al-Anon intern Österreich“ zu gestalten.

Im Sinne von „Gemeinsam sind wir stark“ und „Beteiligung ist der Schlüssel zur Harmonie“ bedanken wir uns für die bisherigen Beiträge und freuen uns auf zahlreiche weitere. Vielen Dank!

Die Redaktion Rafael mahla.rafael@googlemail.com Tel.: 0676 - 3 71 81 36
 Susi ninisu@ymail.com Tel.: 0664 - 75 04 10 07

Postadresse: Al-Anon Gruppe Horn; Thurnhofgasse 19 (Pfarrhof); 3580 Horn

Gedanken zum Thema Selbsterhalt

7. Tradition: Jede Gruppe sollte sich selbst erhalten und von außen kommende Zuwendungen ablehnen.

- Aktueller Anlass, Selbsterhalt zum Thema zu nehmen, war, dass die in Hamburg traditionelle Übersicht der Einzahlung nach Gruppen als strafend empfunden wurde und als Verstoß gegen die Anonymität.
- Gut, dass die Bedenken geäußert wurden, es ist sehr wichtig, darüber zu sprechen, wie und warum wir Dinge tun.
- Da wir durch die Rotation immer andere Leute in den Diensten haben, ist es von elementarer Bedeutung, grundsätzliche Prinzipien in Al-Anon immer wieder zu erklären, so dass für alle nachvollziehbar ist, warum wir wie handeln.
- Die Übersicht in Hamburg dient dazu, dass jede Gruppe überprüfen kann, ob das Geld, das sie überwiesen hat, eingegangen ist. In der Vergangenheit ist es passiert, dass Zahlungen nicht zugeordnet werden konnten, daher der Aufruf, dass wirklich jede Gruppe prüft, ob die Zahlungen richtig sind.
- Zu einem verantwortungsvollen Umgang mit den Spenden gehört dazu, den Weg des Geldes zu prüfen.
- Die Übersicht dient nicht dazu, festzustellen, wer „am besten ist“. Wir wollen bei Al-Anon bei uns selbst anfangen, nicht die Inventur anderer machen.
- Aus der Übersicht geht weder die Gruppengröße hervor, noch, wie viel Geld für Öl von der Gruppe verwendet wurde, noch wie viel Miete die Gruppe bezahlt.
- Das Geld im Hut gehört nicht der Gruppe sondern Al-Anon als Ganzem.
- Manche sagen, sie wollen nicht schon wieder über Geld sprechen. Unsere Dienstgrundsätze empfehlen, ausreichend Rücklagen zu bilden. Seit Jahren wird aus den Rücklagen Geld entnommen, in zwei Jahren ist das Geld leer. Wir müssen uns jetzt mit dem Thema Geld auseinandersetzen.
- Geld gehört dazu. Wir können nicht verantwortungsvoll leben und unsere Augen vor dem Thema Finanzen verschließen.
- Für manche ist oder war es schwierig, über Geld zu sprechen. Warum eigentlich? Ohne Geld können keine Bücher gedruckt, keine Öl-Maßnahmen geplant, keine Räume gemietet, keine Website online gestellt werden.
- Ich kann daran wachsen, mich mit diesem Thema zu beschäftigen. Was ich in Al-Anon übe, fällt mir auch in meinem restlichen Leben leichter. Und ich kann ohne Geld auch in meinem eigenen Leben keine



Miete bezahlen und nichts zu essen kaufen. Es ist erwachsen, das als Teil der Realität anzuerkennen.

- Der Selbsterhalt hat zwei Aspekte: Geld und Tat. Meistens können dort, wo die Dienste gut besetzt sind, d. h., wo es genügend Freiwillige gibt, die die anfallenden Aufgaben übernehmen, auch die Kosten gedeckt werden.
- Der Selbsterhalt betrifft nicht nur mein Stamm-Meeting, denn jede einzelne Gruppe gehört zu Al-Anon als Ganzem und nutzt z. B. die Literatur und die Öffentlichkeitsarbeit, die in der Region gemacht wird.
- Ich kann mich fragen, ob sich meine Gruppe an „Al-Anon als Ganzem“ beteiligt, durch Öl-Arbeit, Dienste, etc. Ich kann das zum Thema in meinem Stamm-Meeting machen.
- Gruppen, die sich weder finanziell noch mit Diensten in der Region beteiligen, werden von anderen Gruppen erhalten. Das ist mir erst jetzt klar geworden, obwohl ich schon seit 10 Jahren bei Al-Anon bin.
- Wenn eine Gruppe nichts an die Region überweist und sich nicht mit ehrenamtlicher Arbeit beteiligt, oder die Region nicht an Al-Anon Deutschland, gibt es keine Bücher mehr, keine Leitfäden, keine Website, keine Kontakttelefonnummer für Neue.
- Jede Gruppe und damit jedes einzelne Al-Anon Mitglied profitiert von der übergeordneten Organisation von Al-Anon.
- Selbsterhalt bedeutet, dass Al-Anon wieder funktionieren kann, ohne weiter die Rücklagen zu mindern. Momentan erhalten uns die, die vor uns den Weg gegangen sind.
- Geld zu geben und Dienste zu übernehmen ist Beteiligung. Nur wer sich beteiligt, gehört dazu.
- Selbsterhalt ist mehr, als nur die Miete für den Meeting-Raum zu bezahlen.
- Wir sind keine Splittergruppe von Al-Anon, wir sind Al-Anon.
- Sich nicht in der Region zu beteiligen ist wie in einer Wohngemeinschaft, in der eine Person immer erst kommt und sich an den gedeckten Tisch setzt und mitisst, nachdem die anderen geputzt, eingekauft, gekocht und den Tisch gedeckt haben, und wieder geht, bevor der Tisch abgeräumt und das Geschirr gewaschen ist.
- Als ich neu zu Al-Anon kam, habe ich nur sehr kleine Dienste übernommen. Ich habe das Meeting geleitet, die Literatur ausgelegt oder Stühle aufgestellt. Das war auch richtig so. Mit zunehmender Genesung habe ich erkannt, dass andere mir etwas geschenkt hatten. Nun gebe ich mit meinen Diensten und meinen Spenden denen, die nach mir gekommen sind, das weiter, was ich von denen erhalten habe, die vor mir da waren.
- Ich kann in meinem Meeting beobachten, ob es Leute gibt, die sich nicht beteiligen. Wenn jemand immer geht, bevor der Hut rumgeht, oder wenn jemand seit Jahren dabei ist und nie Dienste übernimmt, dann kann ich sagen, dass mir das stinkt. Es ist für mich auch eine Frage der Genesung, mich nicht ausnutzen zu lassen. Ich will nicht für andere tun, was die für sich selbst tun können. Ich bin eine Stimme des Gruppengewissens.
- Das gleiche gilt auf Regionsebene. Als Diensttuende kann ich mir anschauen, welche Gruppen nie spenden und nie zum Regionsmeeting kommen, sich also nicht beteiligen. Entweder wissen diese Gruppen nicht, dass andere sie erhalten, oder sie haben Probleme, z. B., weil sie schrumpfen oder klein sind. Ich kann solchen Gruppen Verstärkung anbieten, sie für eine Weile sponsern. Das bedeutet eventuell auch, als Stimme des Gruppengewissens unangenehme Wahrheiten auszusprechen oder Fragen zu stellen. (Wie verwendet Ihr das Geld? / Wie viel Miete zahlt Ihr für Euren Raum? / Was macht Ihr für Öl? / Wie lebendig (und damit anziehend) ist das Meeting? / Wie arbeitet Ihr inhaltlich? / Kommen Neue und bleiben?) Allein ist das schwer, zu zweit oder zu dritt geht es besser. Gemeinsam schaffen wir es.
- Es wird empfohlen, getrennte Kassen für Spenden und Getränke im Meeting aufzustellen.
- Es gibt auch Gruppen, in denen wird das Geld verwendet, um Geburtstagsgeschenke oder Ausflüge zu bezahlen.
- Natürlich sind die Spenden freiwillig. Die Frage nach der Spendenhöhe und der Beteiligung meint nicht die Personen, die nicht mehr bezahlen können oder Dienst übernehmen können. Doch auf wie viele Leute trifft das wirklich zu?
- Ich brauchte einen „Weckruf“. Als ich zu Al-Anon kam, habe ich beobachtet, dass es üblich war, 50 Cent oder 1 Euro zu geben. Ich habe es so gemacht, wie die anderen, bis jemand in einem Meeting gesagt hat, dass es eine 1 Euro Mentalität gibt. Erst da habe ich darüber nachgedacht, wie viel Al-Anon mir gegeben hat, und mich gefragt, was ich selbst angemessen finde, unabhängig davon, wie viel andere geben. Ich weiß ja gar nicht, wie die finanzielle Situation von jemand anderem ist. Aber ich persönlich kann Gott sei Dank definitiv mehr geben als einen Euro.
- Es ist nicht das Ziel, Schuldgefühle zu vermitteln. Die Frage ist, was ich als Einzelmitglied und / oder als Diensttuende der Region konstruktiv tun kann.



Mein Name ist Susi, ich bin erwachsenes Kind aus alkoholkrankem Elternhaus und Angehörige.

Hallo Freunde. Ich bin dankbar zu Al-Anon gefunden zu haben!

Als ich in die Gruppe kam ahnte ich nichts davon, wie wichtig dieses Programm für mein Leben einmal sein wird.

Ich wollte Hilfe, ich wollte schnelle Hilfe, ich wollte einen trockenen Partner, ich wollte wissen was ich tun muss und ganz bald, ganz glücklich und normal leben!

Wie dieses ‚glücklich und normal‘ auszusehen hat, davon hatte ich eine konkrete Vorstellung.

In Tagen in denen von Traumbhochzeiten und Märchenbeziehungen die Rede ist, kommen die Erinnerungen daran hoch - so, genau so sollte mein Leben sein! Ich wolle eine solche Familie haben! Dass schon die Namen ‚Traum‘ und ‚Märchen‘ verraten, dass dies nichts mit der Realität zu tun hat, wollte ich nicht sehen! Eine Traumfrau wollte ich meinem Mann sein, er sollte mir ein Märchenprinz sein und die Kinder sollten natürlich auch perfekt sein! Ich würde sie perfekt erziehen...

Das Einzige was ich jedoch perfekt machte, war: die Realität zu verdrängen!

Der Druck stieg mit jedem Streit mit meinem volltrunkenen Partner, mit jeder Verweigerung der Kinder. Die Fassade bröckelte, auch nach außen waren wir nicht mehr die perfekte Familie! Ich hatte versagt, ich war kläglich gescheitert, auf jeder Ebene... ich war Schuld dass nichts perfekt war... nach meinem Suizidversuch (der mein Scheitern perfekt machte!) landete ich in Al-Anon!

"Ich will!" Das waren meine Worte! Ich hatte noch nicht kapiert dass mich meine "ich will" an den Rand des Lebens gebracht hatte und ich mit meinem Willen allein nichts erreichen kann! Das lernte ich erst allmählich, nachdem ich mich ausgeheult hatte, mich selbst bemitleidet hatte, den Süchtigen alle Schuld für mein Leid gegeben hatte.

‚Ich bin verantwortlich‘ - erst langsam konnte ich diese Verantwortung für mein Leben und NUR für mein Leben übernehmen.

‚Loslassen und Gott überlassen‘ - brachte mir Erlösung, ich konnte die Verantwortung für die Süchtigen in meinem Leben einem liebenden Gott, so wie ich ihn verstehe, überlassen. Ich musste die Last nicht auf meinen Schultern tragen!

‚If nothing changes, nothing changes‘ - lange harpte ich in der Vorstellung, der Alkoholiker muss sich ändern, nicht ich. Dann begann ich den einzigen Menschen zu verändern, den ich ändern kann, mich selbst!

‚Einen Tag nach dem Anderen‘ - hilft mich in Situationen, an denen ich die ganze Welt verändern will, und das an einem einzigen Tag. Ich kann wieder zur Ruhe kommen und...

‚Wichtiges zuerst‘ - erkennen! So kann ich in Frieden im HEUTE leben!

Jedes HEUTE ist lebenswert, dank Euch, liebe Freundinnen und Freunde, dank Al-Anon!

g24h
Susi

Was ist mir Al-anon Wert?

Wen ich so zurück denke, wie mein Leben ohne Al-anon war, kann ich es im ersten Moment kaum benennen. Dieser Lebensabschnitt hatte gute und schlechte Zeiten, nur mit der Zeit überwogen für mich die betrübten, leeren Stunden der Einsamkeit und angstbehaftenden Lebensumstände.

Wie ich zu Al-Anon kam und das 12 Schritteprogramm sowie Traditionen und die Dienstgrundsätze kennen lernen durfte und mich sofort angenommen und wie in einem neuen zu Hause fühlte, konnte ich mich kennen lernen und wachsen. Meine Genesung begann, angstbehafete Situationen wurden zu Lösungs- und Lernaufgaben, das ist für mich ein Geschenk der durch die Gruppen einen Grundstein bildete an dem ich teilhaben durfte und weiterhin möchte.

Mittlerweile weiß ich für mich, ich brauche Al-Anon und das was mir hier geschenkt wird in den Gruppen, durch die regionale- sowie österreichweite Arbeitsgruppe kann ich mit meinem Beitrag der eigenen freiwilligen Spende von 2,00 Euro pro Meeting oder was immer ich geben möchte für den Fortbestand der Al-Anon Gemeinschaft sichern.

Wie heißt es so schön von nichts kommt nichts, wenn ich gebe werde ich beschenkt, reicher als ich mir je vorstellen könnte, bei Al-Anon ist es für mich wahrlich so. Ich bekomme Anregungen und oft Lösungen durch Beiträge, Erzählungen und die Literatur ohne Ratschläge, das ist gigantisch für mich. Al-Anon bekommt meine Spende, damit wir weiterbestehen bleiben können und auch wachsen, das ist es mir Wert.

Gute24h
Hedy

Beitrag für Al-Anon intern Österreich

Gerade zurückgekommen aus Karlsruhe erinnere ich mich, dass ich mir vorgenommen habe einen Beitrag für Al-Anon intern Österreich zu schreiben.

Das Wichtigste zuerst: toll die Idee und Danke an Euch, die den Dienst übernommen haben das Al-Anon Österreich Intern zu gestalten und zu versenden. Nun liegt es an uns - an uns Al-Anons Österreich - dieses Format auch zu füllen.

Ich möchte Euch auf diesem Weg ein wenig von meinen Eindrücken vom DLT Karlsruhe 2011 erzählen. Es war mein 3.DLT auf das ich mich bereits sehr gefreut habe - zumal wir dieses in eine Urlaubswoche hinein gepackt haben. Die Zeit habe ich sehr genossen - die netten und guten Gespräche mit Al-Anon- und AA-Freunden und das tolle Wetter haben dazu beigetragen.

Enttäuscht war ich vom Eröffnungs- und Abschlussmeeting. Die Dauer, aber vor allem die Konzentration auf Personen mit Bildern... haben mich irritiert - und es waren meine Erwartungen (wieder einmal??) zu hoch. Kurz gesagt bei mir sind die Funken nicht übersprungen. Gefreut habe ich mich, dass ich das alles sehr schnell wahrnehme, auch ausspreche, gehe und es dann loslassen kann. Sehr gefallen



hat mir die Stunde der Besinnung aufgrund der guten Musik und der schönen Texte (und ich hätte mir gewünscht, dass bei den Traditionen auch Al-Anon vorgekommen wäre).

Das Al-Anon Meeting „Öffentlichkeitsarbeit Informationsaustausch“ war klein und interessant. Ich habe mich darüber gefreut, dass wir in Österreich/Region Mitte (auch aufgrund der guten Zusammenarbeit mit AA im ÖA-Team) auf einem guten Weg sind. Die Arbeit im 12.Schritt gelingt auch deshalb so gut, da Al-Anon`s und AA`s Dienste übernehmen - DANKE.

Das DLT Wels 2013 wird nicht stattfinden – auch das war vermutlich bei vielen Gesprächen ein Thema. Und wie ich in Al-Anon lernen durfte, hat jedes Ding ja zwei Seiten und alles hat einen Sinn. Einerseits schade und andererseits haben wir durch den Wegfall der Vorbereitungsarbeiten den zeitlichen Freiraum weiter im 12.Schritt zu wachsen.

Und weiter wachsen will ich durch den Besuch von Meetings, Teilen in Gesprächen und vielen schönen Begegnungen mit jedem von Euch.

Apropos Begegnungen: sehen wir uns bei der Jubiläumsfeier 30 Jahre Al-Anon Linz zum Motto „Durch Selbstliebe zur Reife im 12-Schritte Programm“? Schön - wir, das Vorbereitungsteam freuen uns darauf!

G24h

Manuela Al-Anon

Erinnerungen an gestern und heute

Ich stehe am Badewannenrand und schaue durchs kleine Fensterl hinaus in die Finsternis, Schneeflocken wehen mir ins Gesicht. Ich lausche angestrengt, ob ich ihn heimkommen höre... mir ist schon viel zu kalt und ich gebe es auf...

Er kommt natürlich viel später, oder bei anderen Gelegenheiten dieser Art, höre ich ihn tatsächlich und springe schnell vom Badewannenrand runter und eile durch die dunkle Wohnung ins Bett. Ich stelle mich schlafend und atme innerlich erleichtert auf, weil er endlich, angetrunken zwar, aber wenigstens nach Hause gekommen ist...

Ein anderes Mal gehe ich abends mit unserm kleinen Sohn ins Wirtshaus, den Papi abholen. Der Papi sitzt an der Bar und, als er uns kommen sieht, verlässt er wütend das Lokal. Ich schlucke meine aufkommenden Tränen runter, tue so, als ob alles in Ordnung wäre und sag zu meinem kleinen Sohn, er darf sich ein Grillwürstel bestellen, weil wir noch nicht zu Abend gegessen hatten...

Die Jahre vergehen und es ändert sich nichts. Einmal gab es einen Zwischenfall, weil ich meinem Mann einige Sachen an den Kopf (wörtlich) warf, als meine Wut durchbrach. Er rief dann die Polizei und setzte mich noch mehr unter Druck... Heute noch kann ich mich ärgern über mich, dass ich ihn

nicht schon damals vor die Tür gesetzt habe... die Jahre vergehen auch so mit der immer gleichbleibende Misere und regelmäßig wiederkehrenden Aufregungen, Kränkungen, Verletzungen und Streitereien.

Inzwischen kommt ein zweites Kind und ich hoffe wieder einmal, dass so alles gut wird. Meine Mutter stirbt inzwischen und er musste am Vorabend der Beerdigung seine Trauer begießen, sodass er am Beerdigungstag verspätet zur Beerdigung kommt. Einige Zeit später gibt es noch einen Konflikt zwischen Vater und größer gewordenem Sohn. Und nun ist mein Fass am Überlaufen. Ich schreie meinen Mann an, er soll sich endlich ein Zimmer nehmen und verschwinden...

Meine Wut bleibt erhalten und ich ändere meine Meinung nicht mehr. Die letzten Wochen vor seinem Auszug erledige ich auf richterliches Anraten zwar noch den Haushalt für ihn, aber sonst ist er für mich einfach nicht mehr da. Meine anhaltende Kälte bringt ihn zum Ausziehen.

Was folgt sind 4 Jahre alleine mit den Kindern. Ich bin sehr erleichtert über die Ruhe und das Gleichmaß im Alltag, andererseits macht mir mein halbwüchsiger Sohn mehr und mehr Probleme... Nach diesen 4 Jahren komme ich zum Schluss, dass das Alleinsein mit 2 Kindern auch nicht das Gelbe vom Ei ist, weder für mich noch für die Kinder. So nehme ich meinen Mann wieder zu uns.

Die Trinkerei geht weiter und es ist wieder schwer, wenn auch irgendwie schon besser zu bewältigen, ich gehe schon länger zu Al-Anon. Nach zweieinhalb Jahren bekommt mein Mann einen Herzinfarkt, dann noch Komplikationen wie eine Blutvergiftung und eine Lungenentzündung, die sehr hartnäckig ist. Die Ärzte kämpfen drei Wochen um ihn und die vierte bleibt er zur Beobachtung, ob er jetzt endlich stabil genug ist fürs Entlassen werden. Danach folgt die Reha.

In einer Woche kommt die Pension und dann steht ein neuer Lebensabschnitt vor uns. Mein Mann trinkt und raucht seit dem Infarkt vor fast 5 Monaten nichts mehr.

Seit einiger Zeit bemühe ich mich um ein deutlicheres Verhältnis zu meiner höheren Macht, denn es ist für mich ein sensationeller Gedanke, dass Gott mich zu seiner Ehre geschaffen hat und er einen Plan für mein Leben hat. Wie tröstlich ist mir das! Auch mein Mann scheint diesbezüglich eine Kehrtwende zu treffen...

Was die Zukunft bringt, weiß ich nicht, manchmal, wenn er grantig ist, habe ich Angst vor einem Rückfall seinerseits. Jesus hilft mir jedes Mal innerlich in dieser Angst und ich werde ruhig und gelassen. Der Kampf ist in meinen Gedanken, die Gefühle folgen nach. Je nachdem ob ich ein Wasserglas als halbvoll oder halbleer bezeichne. Die Sichtweise macht den Unterschied.

Gute 24 Stunden!

(Anonym)