

Al-Anon intern Österreich

Jahrgang 2 / Ausgabe 2

April 2012

Redaktion

Vielen Dank für die eingegangenen Beiträge. Um Euch weitere Anregungen zu geben und wieder zu motivieren, findet ihr in dieser Ausgabe wieder Themenschwerpunkte für die nächste Ausgabe.

Natürlich findet auch weiterhin alles was zu Euch und zu Al-Anon gehört seinen Platz im „Al-Anon intern Österreich“. Um Eure Beiträge aufnehmen zu können oder um uns Feedback und Anregungen mitzuteilen nutzt bitte unsere Kontaktadressen.

Gute 24 Stunden

die Redaktion

e-mail: redaktion@al-anon.at
Telefon: 0664 - 75 04 10 07 (Susi)
0676 - 3 71 81 36 (Rafael)

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

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe ist der 31. Juli 2012

Wie funktioniert Al-Anon?

In Al-Anon gibt es keinen Vorstand, der für alles, was niemand tut, zuständig ist.

Wir sind alle gleichberechtigt.

„**Liebe und Verantwortung**“ war die Basis, als es die Schritte, Traditionen und Dienstgrundsätze noch nicht gab.

„**Liebe und Verantwortung**“ ist auch heute noch die Basis meiner Genesung.

Damit jeder seinen Teil zur Verantwortung für Al-Anon als Ganzes beitragen und daran wachsen kann, haben wir inzwischen mannigfaltige Dienste.

Wir haben aber auch einen Zehnten Dienstgrundsatz, der verhindert, dass alles durcheinander kommt.

Wenn Du also möchtest, dass etwas getan wird, dann tue es.

Hierzu eine kleine Geschichte:

Eine kleine Geschichte

Das ist eine kleine Geschichte über vier Kollegen namens Jeder, Jemand, Irgendjemand und Niemand.

Es ging darum, Sprecher und Komiteemitglieder für die wichtigen Al-Anon Komitees zu finden. Und Jeder war sich sicher, dass sich Jemand darum kümmert. Irgendjemand hätte es tun können, aber Niemand tat es. Jemand wurde wütend, weil es Jeder's Arbeit war. Jeder dachte, Irgendjemand könnte es machen, aber Niemand wusste, dass Jeder es nicht tun würde.

Schließlich beschuldigte Jeder Jemand, weil Niemand tat, was Irgendjemand hätte tun können.

Ob dir allerdings dadurch bewusst wird, dass Du - genau wie ich, genau wie jeder in Al-Anon - verantwortlich ist, dass Dienste getan werden, das liegt nicht in der Hand anderer.

Das liegt nur in deiner eigenen Verantwortung.

(Anonym)

Neuigkeiten

Meetingsfaltkalender

Damit sichergestellt ist, dass jeder Gruppe die Meetingszeiten aller in Österreich gelisteten Gruppen zur Verfügung stehen und diese weitergeben werden können, werden jedem „Al-Anon intern Österreich“ jeweils ein Exemplar der Meetingsfaltkalender der drei Regionen beigelegt.

an. Im Gegensatz als Teilnehmer an einem DLT bedarf es hierfür natürlich mehr als nur eine Idee zu haben. Es muss geplant werden!

DLT's der Erwachsenen Kinder und Alateen finden an einem ganzen Wochenende in einer Jugendherberge mit ca. 100 Teilnehmern statt. Es müssen eine passende Jugendherberge gefunden, Motto und Meetingsthemen bestimmt, Webseite erstellt und Flyer entworfen sowie weitere Dinge durchdacht und geplant werden. Die Erfahrung zeigt, dass eine Planungszeit von ungefähr 1,5 Jahren eingeplant werden sollte.

Das klingt alles Abschreckend und regt zum Zweifeln an. Was steht dem entgegen?

Es tut sich etwas in Österreich. Al-Anon Erwachsene Kinder und Alateens bekommen die Möglichkeit eines überwältigenden Erlebnisses, das lange nachwirkt. Kontakte werden geknüpft. Jeder einzelne wird sich als Teil einer großen Gemeinschaft bewusst, Niemand ist allein. Ein Wochenende mit geballter Genesung.

„Nur du allein kannst es schaffen aber du schaffst es nicht allein“ ist der Slogan, der mich momentan beschäftigt. Denn nur wenn sich Interessierte finden, die das DLT ausrichten möchten, das sogenannte Orgateam, und sich ein Konzept entwickelt, kann auf der nächsten Hauptversammlung eine definitive Zusage getroffen werden.

Alle denen Alateen und Al-Anon Erwachsene Kinder am Herzen liegt und die sich bei der Organisation beteiligen möchten um dieses Vorhaben umzusetzen und Wachstum auf persönlicher Ebene sowie für Al-Anon Österreich zu erleben, melden sich bitte unter: e-mail: intern@al-anon.at oder nehmen Kontakt zur Redaktion auf.

Liebe Grüße und gute 24 Stunden
Rafael

Meetings Wien Al-Anon		Meetings Wien Al-Anon		Meetings Wien Alateen	
Montag	18.30 Uhr 1158 Kärntner Ring/Platz 3, 2. Stock, 1. Stock, Kärntner Ring/Platz 3	Dienstag	ENGLISH-GROUP 18.00 Uhr 1028, Neustiftgasse 1, (2 nd floor), side entrance of church	Mittwoch	18.00/1158, Döbnergasse 2, Plattenhofstr.
Dienstag	19.00 Uhr 1228, Steingasse 142/144	Freitag	11.30 Uhr 1048, Burggasse 4, neben Kirche L. Lichtenhal	REGION OST Wien, Niederösterreich, Steiermark, Kärnten und Burgenland	Al-Anon Familiengruppen Alateen
Mittwoch	19.30 Uhr 1058, Altes Hof 15, Altes Hof, Altes Hof, Altes Hof, Altes Hof	Sonntag	ENGLISH-GROUP 10.00 Uhr 1028, Neustiftgasse 1, (2 nd floor), side entrance of church	Gibt gibt mir die Gottesanbeter, Diege Hausarbeiten, die ich nicht machen kann, den Mier, Dinge zu ändern, die ich nicht ändern kann und die Wahrheit, die eine vom anderen unterscheiden	
Dienstag	19.00 Uhr 1158, Döbnergasse 2, Plattenhofstr.	Meetings Wien Al-Anon EK: (Erschwerene Kinder von Alkoholikern)	18.30 Uhr 1158, Döbnergasse 2, Plattenhofstr.	Dienstbüro für Österreich: Al-Anon Familiengruppen, Inhofstr. 37/2, A-10500 Rudolfs/Prater	
Dienstag	19.00 Uhr 1158, Döbnergasse 2, Plattenhofstr.			Literaturbestellung, Telefon und Fax: 06672 / 726 51, Homepage: http://www.al-anon.at , Email: info@al-anon.at	
Dienstag	19.00 Uhr 1158, Döbnergasse 2, Plattenhofstr.				

Die Meetingskalender können dann je nach Bedarf kopiert werden. In jedem Meetingskalender ist der aktuelle Stand mit Monat und Jahr angegeben.

Änderungen sind vorbehalten; d.h. alle folgenden Korrekturen werden auf der Webseite und im Meetingskalender schnellst möglichst eingepflegt.

(Beschluss gesamtösterreichisches Arbeitsmeeting)

Deutschsprachiges Ländertreffen Al-Anon Erwachsene Kinder und Alateen 2014 in Österreich?

Jedes DLT der Erwachsenen Kinder auf dem ich war hat mir sehr viel gebracht. Neue Sichtweisen und Kenntnisse, neue Freunde, ein verstärktes Gefühl der Zugehörigkeit; das starke WIR-Gefühl. Was musste ich dafür tun?

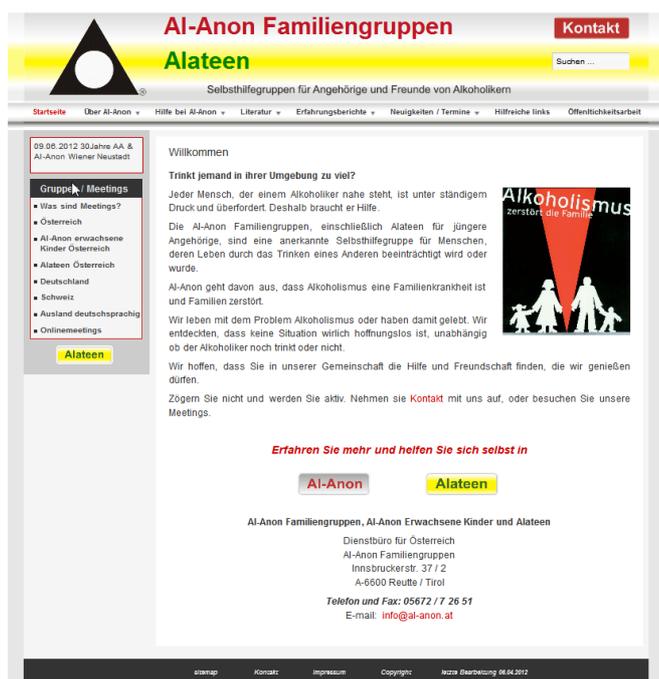
Nichts, außer aus meiner Isolation raus zu gehen, meine Ängste und Zweifel beiseitelegen und mit Vertrauen zu meiner Höheren Macht einen weiteren Schritt wagen um am Ende die vielen ‚Genesungsgeschenke‘ in Empfang zu nehmen.

Seit dem DLT in Aachen beschäftigt mich die Idee von einem Deutschsprachigen Länder Treffen der Al-Anon Erwachsenen Kinder und Alateen in Österreich auszurichten. Die Idee kam auf regionaler Ebene und beim gesamtösterreichischen Arbeitsmeeting sehr gut

Öffentlichkeitsarbeit

Die Broschüre „Informationen für die Öffentlichkeit“ mit der Bestellnummer 616 (Literaurspiegel) beinhaltet nur Informationen die Deutschland betreffen. Es wird zu dieser Broschüre eine Beilage mit Informationen für Österreich entwickelt.

(Information gesamtösterreichisches Arbeitsmeeting)



Neugestaltung der Homepage

Um Al-Anon Österreich im Internet übersichtlicher und informativer zu präsentieren wird momentan an einer Neugestaltung der Homepage für Al-Anon und Alateen gearbeitet.

Diesbezüglich wurde Rafael für den Dienst des Webmasters gewählt.

Anregungen und Vorschläge über die Gestaltung der neuen Homepage werden gerne entgegen genommen und können an das Dienstbüro

info@al-anon.at oder an die Redaktion geschickt werden.

(Beschluss gesamtösterreichisches Arbeitsmeeting)

Erfahrung Kraft und Hoffnung teilen

Abschluss text

Hallo Ihr Lieben!

Mein Name ist Susi, ich bin aufgewachsen in alkoholkranker Familie und heute dankbar, zu Al-Anon gefunden zu haben.

Als ich den Dienst der Meetingsprecherin inne hatte, las ich gerne am Ende unseres f2f Meetings (besonders wenn wir 'Zuwachs' bekommen hatten) den empfohlenen Abschluss text Text vor. Hier einige Auszüge:

„... , dass die Meinungen, die hier geäußert wurden, ausdrücklich ganz persönliche Gedanken derjenigen sind, die sie geäußert haben. ...“

„... , was Du gehört hast, wurde im Vertrauen vorgebracht und sollte auch vertraulich behandelt werden. ...“

„... , wirst Du Hilfe finden. Du wirst erkennen, dass keine Situation so schwierig ist, ...“

„... , dass Du vielleicht nicht alle von uns mögen wirst, aber uns auf eine besondere Art zu schätzen weißt, genauso, wie wir Dich bereits schätzen. ...“

„... lass keinen Tratsch oder Kritik an irgendjemandem zu. Lass stattdessen das

Verständnis, die Liebe und den Frieden des Programms in Dir wachsen ...“

*(aus "Al-Anon/Alateen Handbuch für Dienste, Teil 1 Arbeit in den Gruppen", Seite 37/38 *)*

Es gibt so viel Wunderbares in unserer konferenzgeprüften Literatur und ich wünsche uns Allen Verständnis, Liebe und den Frieden unseres Programmes!

Seid herzlichst lieb begrüßt

und habt g24h

Susi

**Hier ist noch Platz
für Deinen eigenen
Beitrag**

Themenschwerpunkte für die nächste Ausgabe

THEMA 1:

Zweiter Schritt

Wir kamen zu dem Glauben, dass eine Macht, größer als wir selbst, uns unsere geistige Gesundheit wiedergeben kann.

„... Al-Anon war der erste Ort, wo ich daran dachte, meine eigene geistige Gesundheit in Frage zu stellen. Ich fand heraus, dass ich die Folgen dieser Krankheit weder durch Willen noch durch Verstand überwinden konnte. ...“

„... „Falls wir nicht unsere Richtung ändern, werden wir wahrscheinlich dort enden, wo wir hinsteuern“ ...“

*(aus „Mut zur Veränderung“, 17. Januar, Seite 17 *)*

THEMA 2:

Schmerz

„... , Träume zerbrochen und beträchtlicher Schmerz mein Leben verdunkelte. Ich möchte nicht ständig in diesen Gefühlen baden, ihnen aber auch nicht ...“

„... Schmerz sei unvermeidlich, aber Leiden sei freiwillig. Wenn ich lerne, Schmerz als Teil des Lebens anzunehmen, werde ich die schwierigen Zeiten besser ertragen und dann vorwärts ...“

*(aus „Mut zur Veränderung“, 23. März, Seite 83 *)*

Eure Beiträge zu den letzten Themenschwerpunkten

Erster Schritt

Wir haben zugegeben, dass wir Alkohol gegenüber machtlos sind und unser Leben nicht mehr meistern konnten.

**Zu diesem Thema
wollte niemand teilen
leider ist kein Beitrag
eingegangen**

**Auch hier fehlt
euer Text**

**Auch hier fehlt
euer Text**

Loslassen und Gott überlassen

Liebes Redaktionsteam Al-Anon intern Österreich!

Ich komme eben von unserem heutigen Meeting und wir hatten das Thema „Loslassen und Gott überlassen“.

Vielleicht lassen sich meine Gedanken und Eindrücke dazu für das Heft verwerten:

Für mich ist das ein Slogan, der sich sehr gut realisieren lässt - vorausgesetzt, dass er mir einfällt. Manchmal bin ich aber so sehr in einen Gedankenkreislauf verstrickt, dass er mir eben nicht einfällt. Im heutigen Meeting kamen dazu ausgezeichnete Beispiele:

- Ich fahre zum Wochenende weg und lasse meinen alkoholkranken Sohn allein in der Wohnung zurück. Ich konnte loslassen und als ich erholt zurück kam „war er noch am Leben“.

- Es lag etwas Staub in der Wohnung. Ich bezwang meinen Putzfimmel und wartete ruhig ab, bis die Putzfrau (die ich mir endlich im Sinne des 12-Schritte Programmes gegönnt hatte) zwei Tage später ihre planmäßige Arbeit machte.

- Die Tochter meines Mannes aus erster Ehe befindet sich in einer Krise und wandte sich an mich zur Unterstützung. Eine sehr schmeichelhafte Konstellation. Ich konnte loslassen und musste mein Helfersyndrom nicht ausleben. Sie kam in dem langen Gespräch selbst auf Lösungsmöglichkeiten.

- Mein geliebter Freund hat eine schwere psychiatrische Erkrankung. Ich kann loslassen und jeden schönen Tag genießen und wirklich im Heute leben.

Beste Grüße und gute 24 Stunden

Katharina

**Hier ist noch Platz
für Deinen eigenen
Beitrag**

**Auch hier fehlt
euer Text**

**Hier ist noch Platz
für Deinen eigenen
Beitrag**

**Auch hier fehlt
euer Text**

**Auch hier fehlt
euer Text**

Termine 2012 Österreich

Al-Anon Familien- gruppen Alateen



für Angehörige und Freunde von Alkoholikern

Die Selbsthilfe-Gruppen AA und Al-Anon feiern mit Dank und Freude ihr **30-jähriges** Bestehen in Wiener Neustadt.

Aus diesem Grund laden wir Interessierte herzlich ein zu einer

öffentlichen Informationsveranstaltung am 9. Juni 2012 von 10.00 – 17.00 Uhr

im Bildungshaus St. Bernhard in Wiener Neustadt, Neuklostergasse 1

- 10.00 – 12.30 Uhr Erfahrungsberichte (es sprechen ein Arzt, ein Geistlicher, AlkoholikerInnen, Angehörige und erwachsene Kinder von Alkoholkranken), Vorstellung des 12-Schritte-Programmes, AA-meeting's
- 12.30 – 13.30 Uhr Pause, Buffet
- 13.30 – 17.00 Uhr div. meeting's von AA und **Al-Anon**

Aus der Al-Anon-Präambel:

Wir glauben, dass Alkoholismus eine Familienkrankheit ist und dass eine veränderte Einstellung die Genesung fördern kann....

www.al-anon.at

www.anonyme-alkoholiker.at

Termine 2012 Deutschland

Deutschsprachiges Ländertreffen der
Anonymen Alkoholiker

Oldenburg 2012

Weser-Ems-Halle
vom 25. bis 27. Mai 2012



**Miteinander
Füreinander**



Anonyme Alkoholiker

Al-Anon
Familiengruppen
Alateen 

<http://www.anonyme-alkoholiker.de>



Mein Rettungsanker

Deutschsprachiges Ländertreffen Al-Anon
Erwachsene Kinder & Alateen
21. - 23. September 2012
in Kiel

Deutschsprachiges LänderTreffen
Al-Anon Erwachsene Kinder
Alateen

21. - 23. September 2012
in Kiel

<http://www.mein-rettungsanker-al-anon.de>

Termine 2012 Irland

11th Al-Anon & Alateen European Convention

5. bis 7. Oktober 2012

The Glendalough Hotel, Glendalough, Co. Wicklow, Ireland