

AA-Gruppen-Teilnahme & Abstinenz

Vielen Dank für Ihre Bereitschaft, künftig regelmäßig (mindestens einmal pro Woche) eine AA-Gruppe zu besuchen. Damit signalisieren Sie sich und mir, wie ernst es Ihnen ab heute ist, Ihr Alkoholproblem in den Griff zu bekommen. Personen mit Alkoholproblemen leiden IMMER unter einer noch unzureichenden Fähigkeit zur „Selbstregulation“. Solange diese noch nicht entwickelt ist, benötigen Sie eine oder mehrere äußere Instanzen („Fremdregulation“), die sie bei der Selbststeuerung unterstützen. Das ist vor allem die AA-Gruppe und der Psychotherapeut, zusätzlich kann man sich auch gegenüber wichtigen Bezugspersonen in Form eines „Abstinenzvertrages“ verpflichten. Wenn die Abstinenz-Erfahrungen genügend „Spuren im Gehirn“ in Form neuer Nervenbindungen hinterlassen haben, können Sie irgendwann selbst die „Regulation“ übernehmen und brauchen dann keine „externen“ Helfer mehr.

AA-Gruppen werden Ihnen nicht nur in Form von „Kontrolle“ helfen. Der dort angestrebte ehrliche und offene Austausch über persönliche Probleme kann Sie auch in der Persönlichkeitsentwicklung fördern. Meist ist übermäßiger Alkoholgenuss ja eine Notlösung für persönliche Probleme. Wer unter Scham oder einer sog. sozialen Phobie leidet, für den ist die Teilnahme an AA-Gruppen besonders auch unter diesen Gesichtspunkten heilsam. In AA-Gruppen erhalten Sie durchweg hilfreiche und bewährte Tipps für das Verhalten in „Versuchungssituationen“. Fragen Sie Ihre wichtigste Bezugsperson, ob diese nicht parallel eine Angehörigen-Gruppe (AL-ANON) besuchen möchte. Oft ist es nämlich so, dass die Angehörigen (ohne es zu wollen!!) durch ihr Verhalten den Alkoholismus ihrer Bezugsperson fördern. Man bezeichnet ein solches Verhalten als „Ko-Alkoholismus“. In den AL-ANON-Gruppen können sich die Angehörigen nicht nur ihren Kummer von der Seele sprechen, sie erhalten auch Hinweise, wie sie mit dem Alkohol-Kranken künftig hilfreicher umgehen können.

Vergessen Sie das möglicherweise vorhandene Vorurteil, in AA-Gruppen würden sich nur „Penner“ treffen. Alkoholprobleme ziehen sich durch SÄMTLICHE Gesellschaftsschichten. Die Wahrscheinlichkeit ist also groß, dass Ihnen in der Gruppe ein repräsentativer Querschnitt der Bevölkerung begegnet. Dabei geht die Tendenz dahin, dass eher „Persönlichkeiten“ den Mut und die Bereitschaft finden, sich solchen Gruppen anzuschließen. „Schwächlinge“ und „Versager“ schaffen einen solchen Schritt meist nicht. In den Gruppen wird auf Anonymität großen Wert gelegt. Es ist daher üblich, sich mit dem Vornamen anzureden.

In Köln gibt es eine sehr große Zahl von AA-Gruppen, so dass es für Sie kein Problem sein sollte, einen Gruppe zu finden, die zu Ihrer Person und ihren zeitlichen und örtlichen Möglichkeiten passt. Ich empfehle Ihnen dringend, mehrere Gruppen auszuprobieren, um diejenige zu finden, in der Sie sich auf Dauer wohlfühlen können. Die Teilnahme an den Gruppen ist immer kostenlos. Informationen über Ansprechpartner finden Sie im Internet unter der Adresse: www.anonyme-alkoholiker.de. In der Regel ist es üblich, erst die offizielle Kontaktperson der Gruppe anzurufen.

Grundsätzlich gilt meine dringende Empfehlung, ab sofort komplett und konsequent jeglichen Alkoholgenuss einzustellen. Dies gilt insbesondere auch dann, wenn Sie sich selbst unsicher sind, ob Sie ein Alkohol-Problem haben. Nur ein solcher Selbstversuch kann Ihnen zeigen, ob Sie nun abhängig sind oder nicht. Das sog. kontrollierte Trinken weist eine deutlich schlechtere Erfolgsquote auf und verlangt bereits eine sehr hohe Disziplin. Mein Sofort-Tipp: Entsorgen Sie noch heute sämtliche Alkoholvorräte in Ihrer Wohnung, outen Sie sich gegenüber Ihren wichtigsten Bezugspersonen und bitten Sie diese um Mithilfe (in Form von Kontrolle und Hilfe im Umgang mit Versuchungssituationen). Entwickeln Sie Ersatzstrategien für das Trinken (z.B. Kaugummi-Kauen, Wassertrinken, sportliche Bewegung) und belohnen Sie sich für jeden Tag einer erfolgreichen Abstinenz. Viel Erfolg beim Start in einen alkoholfreien Lebensabschnitt!