

Lothar

## Digitalisierung trifft Selbsthilfe bei den Anonymen Alkoholikern

### Das AA-Programm ist ein „Tun-Programm“

Aus der Präambel der Anonymen Alkoholiker (AA)<sup>1</sup> stellen sich für die Angehörigen der Gemeinschaft zwei – aber eigentlich nur eine – Aufgabe(n): Indem ich anderen Alkoholiker\*innen zur „Genesung“ ver helfe, helfe ich mir selbst. Daraus ergibt sich: Ich brauche andere Betroffene, mit denen ich in Kontakt treten kann und *ich* muss etwas tun.

Dadurch, dass mir niemand den Weg ebnet, bin ich gezwungen, den Weg zur zufriedenen Trockenheit selbst zu suchen und zu gehen. Seit Gründung der Anonymen Alkoholiker gibt es die unterschiedlichsten Wege, die man im Glauben an Gott oder auch als nicht religiöser Mensch gehen kann, aber das Prinzip ist immer das Gleiche: Ich brauche jemanden, der mit mir teilt. Grundlage für mein Erfolgserlebnis im Meeting ist die Achtsamkeit der Teilnehmenden im Meeting. Habe ich den Eindruck von Oberflächlichkeit der Zuhörenden, wird mein gesuchter und erhoffter Erfolg ausbleiben. Vermittelt mir mein Gegenüber Aufmerksamkeit und ein Gefühl von Verständnis, entsteht bei mir eine Erleichterung nach dem Prinzip „Geteiltes Leid ist halbes Leid“. Ich bin etwas losgeworden, was mich belastet. Das können auch eingefleischte Agnostiker\*innen erleben. Mit einem gewissen Grad an Spiritualität und Glaube ist der Effekt vermutlich größer und ausgeprägter.

Dieses Prinzip zeigt auch bei räumlicher Distanz Erfolge.

---

#### <sup>1</sup> Die Präambel der Anonymen Alkoholiker

*Anonyme Alkoholiker sind eine Gemeinschaft von Männern und Frauen, die miteinander ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung teilen, um ihr gemeinsames Problem zu lösen und anderen Alkoholikern zur Genesung vom Alkoholismus zu verhelfen.*

*Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit ist der Wunsch, mit dem Trinken aufzuhören. Die Gemeinschaft kennt keine Mitgliedsbeiträge oder Gebühren, sie erhält sich durch eigene Spenden.*

*Die Gemeinschaft AA ist mit keiner Sekte, Konfession, Partei, Organisation oder Institution verbunden; sie will sich weder an öffentlichen Debatten beteiligen noch zu irgendwelchen Streitfragen Stellung nehmen.*

*Unser Hauptzweck ist, nüchtern zu bleiben und anderen Alkoholikern zur Nüchternheit zu verhelfen.*

## Was verstehen die Anonymen Alkoholiker unter Digitalisierung?

Gemeint ist hier der Kontakt zwischen zwei oder mehr Personen über elektronische Medien, wie E-Mails, WhatsApp-Gruppen oder Video-Meetings. Zweck dieser Treffen ist der Austausch zu allen Problemen, die mich auf meinem Weg zur **zufriedenen** „Genesung“ beschäftigen. Das können banale Sachen, wie meine kaputte Waschmaschine, oder das tiefe und bewusste Auseinandersetzen mit dem Programm der Anonymen Alkoholiker sein. Wichtig ist an dieser Stelle, dass ich mein Problem jemandem mitteilen kann und jemand da ist, dem ich mich öffnen kann und von dem ich weiß, dass er/sie mir achtsam zugewandt ist, mich ohne Erklärungen verstehen kann, weil er/sie weiß und spürt, was in mir vorgeht. Das Spüren per Computer ist nicht so einfach, aber ich gehe davon aus, dass mein Gegenüber, wo auch immer es ist, mich trotzdem annimmt und mir eine Reaktion geben kann. Bei den Anonymen Alkoholikern reden wir immer nur von uns selbst und nicht über Erfahrungen anderer Betroffener.

Dieses Prinzip hat schon Ende der 30er Jahre des vergangenen Jahrhunderts viele Erfolge gebracht. Aus der Not heraus und aufgrund riesiger Entfernungen zum nächsten Meetingort entstanden die sogenannten „Loner“. Das sind alkoholranke Menschen, die nur per Brief Kontakt hielten und so trocken wurden und blieben. Anfangs schrieben die Freund\*innen an das Büro der Anonymen Alkoholiker in New York und erhielten von den Mitarbeitenden (selbst Betroffene) eine Antwort. Später verschickten die Mitarbeitenden nur noch Adressen anderer Loner, sodass dadurch ein direkter Briefwechsel zwischen den Betroffenen entstand und es funktionierte ganz offensichtlich auch auf diesem Wege, trocken zu werden und zu bleiben. Dieser Weg war sicherlich kein vollwertiger Ersatz für ein persönliches Treffen im Meeting, aber er half.

Dieses Prinzip der Loner nutzt unsere Gemeinschaft schon seit vielen Jahren in sogenannten Online-Meetings. Die Teilnehmenden tauschen sich über Mailing-Listen aus. Sehr viele Freund\*innen sind auf diese Art dauerhaft trocken geworden. In der Regel nutzen diese Onliner später auch die Präsenzmeetings zu ihrer Stabilisierung, weil sie besser Gefühle vermitteln und wesentlich herzlicher sind.

## Warum werden diese Online-Meetings genutzt?

Viele Betroffene haben zuerst eine große Scheu, ein normales Meeting zu besuchen; die Hemmschwelle ist einfach zu hoch. Was erwartet mich? Wen treffe ich? Was passiert? Erkennt mich jemand aus meiner Umgebung? Viele dieser Fragen lassen sich durch ein Online-Meeting erst einmal umgehen. Andere Gründe sind Entfernungen, Krankheit, Dienstreisen, Urlaub, lange Auslandsaufenthalte, Auslandseinsätze, Seefahrende und Binnenschiffer\*innen unter anderem. So sind in Deutschland seit 1995 über 30 ständige Online-Meetings entstanden, die über AA-Server gehostet werden. Diese Art der Meetings gibt es weltweit.

## Unsere Reaktion auf Corona-Maßnahmen

Als uns nun die rigorosen Maßnahmen zur Pandemiebekämpfung den Besuch normaler Präsenzmeetings nicht mehr erlaubten, waren wir auch erst einmal ratlos. Wie geht es weiter, was ist mit meiner Gesundheit, wie finden uns „nasse“ hilfesuchende Alkoholiker? Die Gemeinschaft muss weiter bestehen, sonst werden viele von uns sterben, denn Alkoholismus und Pandemie haben Parallelen; beide verbreiten Sorgen, Krankheiten und sogar den Tod. Mit einer eisernen Disziplin wird es uns gelingen beide zu beherrschen.

Durch die relativ enge Verknüpfung der Gruppen in der internationalen Gemeinschaft der Anonymen Alkoholiker und den Austausch untereinander lernten wir aber recht schnell, mit der neuen, verschärften Situation umzugehen. Dabei halfen natürlich auch unsere Erfahrungen mit den Online-Meetings, die 2019 als Ergänzung zu den bestehenden Meetings gerade erprobt wurden. Innerhalb weniger Tage entstanden die verschiedensten Video-, Chat- und Telefonmeetings. Heute existieren in Deutschland wahrscheinlich weit über 300<sup>2</sup> derartige Meetings mit einer unterschiedlichen Anzahl von Teilnehmenden.

2020 und 2021 fanden auch sogenannte CLT (Corona-Länder-Treffen) statt. Diese Treffen – organisiert aus Österreich, der Schweiz und Deutschland – beinhalteten jeweils über drei Tage viele verschiedene Veranstaltungen und versammelten jedes Mal circa 500 Freund\*innen aus aller Welt.

## Kehrseite der Digitalisierung

Leider gibt es auch eine Kehrseite. Die „Mitglieder“ der Anonymen Alkoholiker stehen dank ihrer fortschreitenden „Genesung“ heute wieder inmitten der Gesellschaft. Und so erleben wir durch die (für einige Freund\*innen) leichte Anwendung der neuen Technik und ihrem weiten Aktionsradius eine zum Teil bisher ungekannte rüde Umgangsweise in der Gemeinschaft. AA ist durch einen liebevollen Umgang der „Mitglieder“ untereinander bekannt und jetzt schleichen sich Populismus und Rechthaberei, wie aus den sogenannten „sozialen Medien“ bekannt, ein, nach dem Motto: „Ich habe Recht und möchte alles ändern, und zwar gleich.“ Es gibt durchaus unterschiedliche Betroffenheiten und Erscheinungsformen in den Meetings.

Der gefeierte freiheitliche digitale Raum entwickelt sich teilweise zu einer Potenzierung von Unaufmerksamkeit, aber auch Vernachlässigung der Achtsamkeit im Meeting, die Voraussetzung für den Erfolg des gegenseitigen Teilens ist.

---

<sup>2</sup> So viele waren im Dienstbüro der Gemeinschaft gemeldet. Darüber hinaus gibt und gab es zahlreiche Video-Meetings, die nur in einem engeren Kreis tätig sind bzw. waren.

Der persönliche Kontakt geht verloren – Angst und Frust nehmen zu, führen zu einer Polarisierung zwischen den Teilnehmenden der Meetings, die sie nur als vorübergehenden Ersatz für reale Meetings sehen und denen, die am liebsten auch weiterhin nur digital agieren wollen.

Digitale Technologien verändern teilweise nicht nur die Art der Kommunikation untereinander, sondern auch die Spiritualität im Meeting. Die Herzlichkeit, gezeigt durch Umarmungen und mitfühlende Gesten, kann mit der Zeit versiegen. Die Herzlichkeit lässt sich teilweise finden, wenn die Spiritualität im Videomeeting in den Vordergrund gestellt wird.

## **Wir sind die Gewinner der Situation**

An diesen Satz glaubt, trotz der genannten Nachteile digitaler Treffen, ein Großteil unserer Gemeinschaft; denn was das wichtigste Ergebnis dieser digitalen Meetings darstellt, ist, dass der Kontakt zwischen den Freund\*innen und den Meetings nicht verloren gegangen ist.

Nachdem sich etwas Routine im Umgang mit den neuen Medien eingestellt hatte, konnte diese Sicherheit auch auf neue Freund\*innen ausstrahlen. Aus vielen Meetings wird berichtet, dass etliche, besonders junge Leute, zu ihnen gestoßen sind.

Es liegt in der Natur der Sache, dass nicht alle AA-Freund\*innen an den digitalen Meetings teilnehmen. Einigen fehlt ganz einfach der Zugang zur Technik, andere haben Bedenken wegen des Datenschutzes und der Anonymität. Manch einer steht dieser Art Treffen nach wie vor skeptisch gegenüber. Ein analoges Signal ist in der Regel stufenlos (es enthält im Gegensatz zum Binärcode, dem Grundprinzip der Digitalisierung, Zwischentöne) und kann theoretisch unendlich viele Informationen besitzen. Das digitale Signal hingegen ist ausgewählt und somit abhängig von der Betrachtungsart: „Wer das Kreuz zu lange trägt, bricht leicht unter ihm zusammen“ (Jacques Derrida).

Mit zunehmender Dauer der Pandemie und damit auch der Nutzung der digitalen Möglichkeiten innerhalb unserer Gemeinschaft ergaben sich einige neue Fragen:

- Was macht die Digitalisierung mit unserer Gesprächskultur?
- Wie wirkt sich die ständige Präsenz und Erreichbarkeit auf unsere Beziehungen und unsere Psyche aus? (Man fühlt sich schnell verpflichtet, an den zahlreichen Video-Meetings teilzunehmen.)
- Bist Du vor suchtähnlichen Zuständen gefeit? (Gefahr der Suchtverlagerung)
- Kannst du einfach einmal abschalten?
- Wie steht es mit: Persönlich reden, uns direkt in die Augen sehen – sofern es Corona erlaubt?

Deshalb ist für mich der Einsatz der digitalen Medien nur ein zeitweiliges Hilfsmittel, das den AA in der Zeit der Schließung der Präsenzmeetings sehr hilfreich war, aber eben nur da. Andere sehen das anders und werden die elektronischen Medien auch weiterhin ausschließlich oder als Ergänzung nutzen. Für mich gehört zur „Genesung“ der persönliche Kontakt, denn so gelingt das Erwecken meiner Gefühle wesentlich besser oder was bringt mir mehr: eine klangvolle CD abgespielt auf der besten Anlage zu Hause oder ein Konzert mit einem großen Orchester im schönen Konzertsaal und vielen aufmerksamen Zuhörern?

*Ich bin Lothar und bin Alkoholiker.*