

Der Einstieg in Schrittebasierte AA-Gruppen: Eine Newcomerin berichtet

Vivian*¹

¹ *Anonyme Alkoholiker, Deutschland*

* *Korrespondenz, E-Mail: sb-oei@anonyme-alkoholiker.de*

© 2025 Vivian; Lizenznehmer Infinite Science Publishing

Dies ist ein Open-Access-Abstract, das unter den Bedingungen der Creative Commons Attribution License veröffentlicht wird, welche uneingeschränkte Nutzung, Verbreitung und Reproduktion in jedem Medium erlaubt, sofern das Originalwerk ordnungsgemäß zitiert wird.

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>

Hintergrund

Der erstmalige Kontakt mit einer schrittebasierten Selbsthilfegruppe der Anonymen Alkoholiker (AA) stellt für viele alkoholabhängige Menschen einen bedeutsamen Wendepunkt im Verlauf ihrer Erkrankung dar. In der Regel erfolgt dieser Schritt in einem Zustand fortgeschrittener psychosozialer Belastung und häufig nach mehrfachen gescheiterten Versuchen eigenständiger Abstinenz. Der Eintritt in eine AA-Gruppe markiert daher nicht nur den Wunsch nach Veränderung, sondern auch die Bereitschaft zur Auseinandersetzung mit der eigenen Abhängigkeit in einem sozialen, nicht-professionellen Rahmen. Besonders anziehend wirken auf viele Betroffene die Prinzipien der AA, zudem stehen im Gegensatz zu professionellen Behandlungssettings hier persönliche Erfahrungsberichte und gelebte Abstinenz im Mittelpunkt.

Erläuterungen

Der Beitrag gibt einen persönlichen Erfahrungsbericht über den ersten Kontakt mit einer schrittebasierten Selbsthilfegruppe. Der Bericht veranschaulicht typische Dynamiken des Erstkontakts mit AA: die Wirkung von Gemeinschaft, die Kraft des Wiedererkennens und den Beginn eines inneren Wandlungsprozesses trotz anfänglicher Zweifel.

Ergebnisse

Seit dem ersten Kontakt ist die Teilnahme an täglichen Meetings fester Bestandteil des persönlichen Genesungswegs geworden. Über einen Zeitraum von mehr als acht Monaten zeigen sich deutliche Entwicklungen in Richtung emotionaler Stabilisierung und persönlicher Reifung. Aspekte wie Selbstsicherheit, Selbstwertgefühl und soziale Wiedereingliederung haben sich schrittweise verbessert. Das akute Verlangen nach Alkohol ist aktuell nicht präsent („für heute genommen“). Es bestehen wieder belastbare familiäre Beziehungen, und eine berufliche Reintegration ist geplant. Zudem entwickelt sich ein wachsendes Bedürfnis, gesellschaftliche Verantwortung zu übernehmen, statt sich zurückzuziehen oder in Opposition zu gehen.

Diskussion und Schlussfolgerung

Die Erfahrung legt nahe, dass ein früher Einstieg in die Schrittarbeit – verbunden mit der Bereitschaft, sich aktiv auf das AA-Programm einzulassen – eine stabile Grundlage für die Genesung schaffen kann. Besonders in der frühen Phase wirkt die Kombination aus klarer Struktur, Gemeinschaftserleben und persönlicher Verantwortung stabilisierend – auch bei zunächst fehlender Krankheitseinsicht. Die Fallbeschreibung unterstreicht das Potenzial schrittebasierter Selbsthilfe als wirkungsvolle Ergänzung professioneller Suchtbehandlung.

Offenlegung von Interessenskonflikten sowie Förderungen

Ich erkläre, dass während der letzten drei Jahre keine wirtschaftlichen Vorteile oder persönlichen Verbindungen bestanden, die die Arbeit zum eingereichten Abstract beeinflusst haben könnten.