

ANONYME --- ALKOHOLIKER

PRESSE INFORMATION





Erste-Hilfe und Unterstützung für sich oder andere gibt es auf der Startseite der Homepage www.anonyme-alkoholiker.de.

Hier bietet das Erste-Hilfe-Team einen ersten Kontakt zu Mitgliedern der Anonymen Alkoholiker, die aufgrund eigener Erfahrungen versuchen, anderen Betroffenen zu helfen.

Alle Anfragen werden streng vertraulich behandelt.

Erste-Hilfe-Team

erste-hilfekontakt@anonyme-alkoholiker.de

030 / 206 29 82-12

KONTAKT

Anonyme Alkoholiker

030 / 206 29 82-0

aa-kontakt@anonyme-alkoholiker.de

www.anonyme-alkoholiker.de



Inhaltsverzeichnis

Die Präambel der Anonymen Alkoholiker	4
Wer sind die Anonymen Alkoholiker?	5
Seit wann gibt es AA?	5
Wie verbreitet ist AA?	6
Warum sind die AA anonym?	6
Anonymität und die Medien	7
Wie finanziert sich AA?	7
Kostet es etwas, wenn ich zu AA gehe?	7
Wie funktioniert AA?	8
Ist AA eine religiöse Gemeinschaft?	8
Zusammenarbeit mit anderen Institutionen und Organisationen	9
Historie - Daten zur Geschichte der Anonymen Alkoholiker	10
Literatur der Anonymen Alkoholiker	12
Die Zwölf Schritte und Zwölf Traditionen	13
Impressum	14

Die Präambel der Anonymen Alkoholiker

Anonyme Alkoholiker sind eine Gemeinschaft von Menschen, die miteinander ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung teilen, um ihr gemeinsames Problem zu lösen und anderen 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.

Nachdruck der Präambel mit Genehmigung
© AA Grapevine, Inc.

Wer sind die Anonymen Alkoholiker?

Die Anonymen Alkoholiker (AA) sind Menschen jeden Alters aus allen sozialen Schichten, mit unterschiedlichen kulturellen und religiösen Hintergründen, die ein gemeinsames Problem haben - den Alkoholismus.

Das einzige Ziel der AA ist, dass die Mitglieder der Gemeinschaft trocken und nüchtern werden und bleiben. Für eine Lösung ihres Problems, dem Alkoholismus, schließen sich die Anonymen Alkoholiker zu Gruppen zusammen. Bei den Gruppentreffen (bei AA spricht man von „Meetings“) sprechen sie von ihren eigenen Erfahrungen mit dem Trinken, der Geschichte des Anfangs, dem Aufhören und dem Leben ohne Alkohol. Sie geben so Erfahrung, Kraft und Hoffnung an andere Alkoholiker:innen weiter.

Seit wann gibt es AA?

Die Anonymen Alkoholiker wurden 1935 in Amerika gegründet und sind inzwischen eine große weltweite Gemeinschaft, deren Hauptziel es ist, einander dabei zu unterstützen, nüchtern zu bleiben und anderen Alkoholiker:innen zu helfen. Das erste Meeting in Deutschland fand am 1. November 1953 in München statt, gegründet von amerikanischen US-Streitkräften, die dort stationiert waren.

Die beiden Gründer, der amerikanische Börsenmakler Bill W. und der Arzt Dr. Bob - beide waren schwere Alkoholiker - haben in den 1930ern festgestellt, dass der Austausch mit einem anderen Alkoholiker dazu führte, dass beide den Alkohol stehen lassen konnten. Die Wirkung der Gemeinschaft der Anonymen Alkoholiker beruht auf dieser einfachen Erfahrung. Auf diesem Konzept, also dem Austausch unter Betroffenen, die aus eigener Erfahrung wissen, wovon sie sprechen, basiert bis heute weltweit die Lösung und der Erfolg der Gemeinschaft der Anonymen Alkoholiker.

Wie verbreitet ist AA?

Die Anonymen Alkoholiker sind eine weltweite Gemeinschaft. Inzwischen gibt es zwei Millionen Menschen in mindestens 185 Ländern, die Teil von AA sind. In mehr als 120.000 Gruppen auf der Welt finden Menschen Meetings der Gemeinschaft der Anonymen Alkoholiker - oft mehrere täglich in Gruppen vor Ort (face2face) sowie online. Zu diesen kann jede Person kommen, die Hilfe sucht und den Wunsch hat, mit dem Trinken aufzuhören.

Warum sind die AA anonym?

Die Anonymität ist ein grundlegendes Prinzip für die Mitglieder der Anonymen Alkoholiker. Das Prinzip der Anonymität verpflichtet die Mitglieder der Gemeinschaft zu ihrem eigenen Schutz und zum Schutz der Gemeinschaft, nicht öffentlich hervorzutreten. Dies bedeutet, dass die Gemeinschaft keine Personen oder Persönlichkeiten in den Vordergrund stellt. Dadurch kann die Gemeinschaft ihre Unabhängigkeit vom Schicksal Einzelner bewahren und der Einzelne wird vor unerwünschter Popularität geschützt. Jede Person, die mit dem Trinken aufhören möchte, kann zu den Anonymen Alkoholikern kommen. Die Teilnahme an den Gruppen kostet nichts, ist anonym und mit keinerlei Verpflichtungen verbunden. Die AA sprechen sich in den Meetings mit dem Vornamen an.

Anonymität und die Medien

Die Anonymität in den Medien schützt das Zusammengehörigkeitsgefühl der AA-Mitglieder und erhält die Anziehungskraft des Programms für alle, die noch Hilfe benötigen. Die weltweite positive Berichterstattung der Medien über AA gehört zu einem der Gründe, weshalb Alkoholiker:innen sich den AA angeschlossen haben. Wenn Medien AA-Mitglieder in ihrer Berichterstattung präsentieren, bittet AA darum, ausschließlich den Vornamen zu nennen und keine Bilder zu verwenden, auf denen das AA-Mitglied wiedererkannt werden kann.

Wie finanziert sich AA?

Die Gemeinschaft der Anonymen Alkoholiker finanziert sich ausschließlich durch freiwillige Spenden ihrer Mitglieder.

Die einzelnen AA-Gruppen sowie die Gemeinschaft der AA als Ganzes lehnen von außen kommende Unterstützung ab, da selbst wohlgemeinte Spenden zu Abhängigkeiten führen können.

Kostet es etwas, wenn ich zu AA gehe?

Nein. Die Gemeinschaft kennt keine Mitgliedsbeiträge oder Gebühren, sie erhält sich durch eigene freiwillige Spenden.

Wie funktioniert AA?

Die Anonymen Alkoholiker treffen sich regelmäßig in Meetings, um ihre eigenen Erfahrungen zu teilen und Erkenntnisse auszutauschen. Durch den regelmäßigen Kontakt mit den genesenden AA-Freunden:innen und dem Gefühl der Gemeinschaft kann der Zwang zum Trinken durchbrochen werden. Durch die Anonymität wird gegenüber den Neuen gewährleistet, dass ihre Geschichte und Identität nicht nach außen getragen werden und sie sich in einem vertrauensvollen Umfeld öffnen können. Sobald der Betroffene keinen Alkohol mehr trinkt, erhält sein Körper die Möglichkeit, sich zu erholen. Um nüchtern zu bleiben, braucht er aber auch einen gesunden Verstand und ein gesundes Gefühlsleben. Um dahin zu gelangen, haben die Gründer Bill und Bob die **Zwölf Schritte** der AA (→ Seite 13) entwickelt. Diese Schritte empfehlen Gedanken, Schritte und Taten, die in ein zufriedenes Leben ohne Alkohol führen können. Die Anonymen Alkoholiker, die schon länger trocken sind, versuchen auf dieser Basis ein glückliches, zufriedenes Leben zu führen. Durch ihr Beispiel im Meeting und auch im täglichen Leben zeigen sie noch leidenden Alkoholiker:innen einen Weg aus dem Alkoholismus.

Ist AA eine religiöse Gemeinschaft?

Die Anonymen Alkoholiker sind keine religiöse Gemeinschaft. Das Wesen der Gemeinschaft besteht darin, dass Alkoholiker:innen einander helfen. Begriffe wie Gott und „höhere Macht“ kommen im AA-Programm vor. Mitglieder finden Nüchternheit, indem sie sich an eine Macht größer als sie selbst wenden, sei es Gott, spirituelle Prinzipien, die Natur oder die Gemeinschaft selbst. Jede:r kann hierbei den eigenen Weg für sich finden.

Zusammenarbeit mit anderen Institutionen und Organisationen

Aufgrund der Strukturen, die die Gründer für die Gemeinschaft festgelegt haben, ist es AA nicht möglich, sich mit anderen Organisationen zusammenzuschließen. Die Gemeinschaft der AA arbeitet aber durchaus mit anderen Institutionen zusammen, die sich mit der Behandlung von Alkoholismus befassen. Sie werden unter anderem auch zu Tagungen von Ärzten und Klinikpersonal eingeladen und können somit ihren Anteil zur Aufklärung dieser Erkrankung beitragen.

Darüber hinaus berichten nüchterne Alkoholiker:innen auch in öffentlichen Informationsveranstaltungen über ihre Genesung. In Krankenhäusern, Kliniken, Unternehmen und Schulen bieten die AA ihre Mitwirkung bei der Information über die ernste Krankheit Alkoholismus an.

Die Anonymen Alkoholiker unterhalten außerdem zahlreiche Gruppen in Krankenhäusern und Justizvollzugsanstalten.

Historie - Daten zur Geschichte der Anonymen Alkoholiker

1935 entstand die Gemeinschaft in Akron, Ohio, aus einer Begegnung zwischen dem Arzt, Dr. Bob S. und Bill W., dem Börsenmakler. Beide litten schwer unter der Krankheit Alkoholismus. Sie stellten fest, dass ihr Zwang zu trinken schwand, als sie sich offen über ihre Krankheit unterhielten. Bill und Bob erkannten dieses Genesungsprinzip und suchten weitere Alkoholiker, um es anzuwenden und neue Erkenntnisse zu sammeln.

1938 gab es drei Gruppen in Akron, New York und Cleveland. Aus unzähligen Gesprächen und Meetings kristallisierte sich das spirituelle Programm der AA heraus, die **Zwölf Schritte**, als persönliches Lebens- und Genesungsprogramm.

1950 bestätigte die erste internationale Konferenz in Cleveland die innere Organisation und die Beziehung der AA nach außen in Form der **Zwölf Traditionen**.

1953, am 1. November, fand im Hotel Leopold in München das erste Meeting der Anonymen Alkoholiker in Deutschland statt. Die Initiative zur Gründung ging von Angehörigen der US-Streitkräfte aus.

1960 wurde in Wien das erste Meeting Österreichs gegründet.

Im Januar **1963** erschien die erste Ausgabe der AA-Informationen (Monatszeitschrift der deutschen AA, heute: AA-DACH) mit 300 Exemplaren. Im Juni **1963** fand in München das erste Jahrestreffen aller deutschsprachigen Gruppen statt; München wurde die Zentrale der deutschsprachigen AA.

1989/1990 konnten die teilweise verdeckt oder unter Schwierigkeiten agierenden AA-Gruppen der früheren DDR offiziell aufgenommen werden.

Seit **1990** entsenden auch die deutschsprachige Schweiz, Österreich und Südtirol Delegierte in die Gemeinsame Dienstkonferenz der AA, die damit zur Vertretung der gesamten deutschsprachigen AA wird.

2003 wurde auf dem ersten deutschsprachigen Ländertreffen in den neuen Bundesländern in Erfurt der 50. Geburtstag der AA in Deutschland gefeiert. Im gleichen Jahr erschien die neue Monatszeitschrift der Anonymen Alkoholiker für alle deutschsprachigen Länder, AA-DACH (D für Deutschland, A für Österreich und CH für die Schweiz).

2010 feierte die Gemeinschaft der AA in ihrem Ursprungsland, den USA, ihren 75-jährigen Geburtstag mit einer Convention in San Antonio, Texas.

Mit Beginn der Corona-Pandemie in **2020** musste sich AA neu aufstellen. Da es teilweise nicht mehr möglich war sich persönlich zu treffen, sind zahlreiche Online-Meetings entstanden, die sich bis heute weiter ausbreiten. Die Online-Meetings sind inzwischen ein fester Bestandteil der AA Meetingkultur. Die weltweite Vernetzung und der Austausch in AA wurden hierdurch erheblich gestärkt.

Heute sind die Anonymen Alkoholiker eine lebendige und diverse Gemeinschaft, die sich sowohl vor Ort als auch online engagiert. Es ist erfreulich zu sehen, wie auch immer mehr Frauen, junge Menschen und LGBTQIA+ Personen sich in diesem unterstützenden Umfeld wiederfinden, sich wohl fühlen und aktiv einbringen.

Literatur der Anonymen Alkoholiker

Die Basis des Programms der Nüchternheit bei den Anonymen Alkoholikern ist das **Blaue Buch**, das die Gründer der AA 1939 verfasst haben. Darin wird u.a. dargestellt, dass Alkoholismus eine ernsthafte Erkrankung ist und wie sie sich äußert. Außerdem wird der Weg aufgezeigt, wie man durch die Gemeinschaft und die **Zwölf Schritte** vom Alkoholismus genesen kann. Das Blaue Buch steht mittlerweile sogar als Hörbuch bei verschiedenen Hörbuch- und Podcastanbieter:innen zur Verfügung.

Die Präambel der Anonymen Alkoholiker (➤ Seite 4) wird nahezu in jedem Meeting zu Beginn vorgelesen. Sie beschreibt kurz und exakt, was AA ist und was nicht.

In den **Zwölf Schritten** wird das Programm für die individuelle Genesung des einzelnen Menschen vom Alkoholismus beschrieben. Die Empfehlung ist, diese Schritte mit einer vertrauten Person aus AA, die schon länger nüchtern ist, zu besprechen und zu durchlaufen. Bei AA wird das Sponsorschaft genannt.

Die **Zwölf Traditionen** der AA sind Empfehlungen, sowohl für den Umgang innerhalb der einzelnen Gruppen als auch der Gruppen mit- und untereinander sowie für die Beziehungen von AA zur Öffentlichkeit und anderen Institutionen.

Darüber hinaus gibt es zahlreiche weitere Literatur, die als offizielle AA-Literatur vom Weltdienstbüro zugelassen ist. Sprechen Sie uns an, wenn Sie mehr darüber erfahren möchten.

Die Zwölf Schritte

1. Wir gaben zu, dass wir dem Alkohol gegenüber machtlos sind – und unser Leben nicht mehr meistern konnten.
2. Wir kamen zu dem Glauben, dass eine Macht, größer als wir selbst, uns unsere geistige Gesundheit wiedergeben kann.
3. Wir fassten den Entschluss, unseren Willen und unser Leben der Sorge Gottes – wie wir Ihn verstanden – anzuvertrauen.
4. Wir machten eine gründliche und furchtlose Inventur in unserem Inneren.
5. Wir gaben Gott, uns selbst und einem anderen Menschen gegenüber unverhüllt unsere Fehler zu.
6. Wir waren völlig bereit, all diese Charakterfehler von Gott beseitigen zu lassen.
7. Demütig baten wir Ihn, unsere Mängel von uns zu nehmen.
8. Wir machten eine Liste aller Personen, denen wir Schaden zugefügt hatten und wurden willig, ihn bei allen wieder gutzumachen.
9. Wir machten bei diesen Menschen alles wieder gut – wo immer es möglich war –, es sei denn, wir hätten dadurch sie oder andere verletzt.
10. Wir setzten die Inventur bei uns fort - und wenn wir Unrecht hatten, gaben wir es sofort zu.
11. Wir suchten durch Gebet und Besinnung die bewusste Verbindung zu Gott – wie wir Ihn verstanden – zu vertiefen. Wir baten Ihn nur, uns Seinen Willen erkennbar werden zu lassen und uns die Kraft zu geben, ihn auszuführen.
12. Nachdem wir durch diese Schritte ein spirituelles Erwachen erlebt hatten, versuchten wir, diese Botschaft an Alkoholiker weiterzugeben und unser tägliches Leben nach diesen Grundsätzen auszurichten.

Nachdruck der Zwölf Schritte und
Zwölf Traditionen mit Genehmigung
© Alcoholics Anonymous World Services,
New York, N.Y., USA

Die Zwölf Traditionen

1. Unser gemeinsames Wohlergehen sollte an erster Stelle stehen; die Genesung des Einzelnen beruht auf der Einigkeit der Anonymen Alkoholiker.
2. Für den Sinn und Zweck unserer Gruppe gibt es nur eine höchste Autorität – einen liebenden Gott, wie Er sich in dem Gewissen unserer Gruppe zu erkennen gibt. Unsere Vertrauensleute sind nur betraute Diener; sie herrschen nicht.
3. Die einzige Voraussetzung für die AA-Zugehörigkeit ist der Wunsch, mit dem Trinken aufzuhören.
4. Jede Gruppe sollte selbständig sein, außer in Dingen, die andere Gruppen oder die Gemeinschaft der AA als Ganzes angehen.
5. Die Hauptaufgabe jeder Gruppe ist, unsere AA-Botschaft zu Alkoholikern zu bringen, die noch leiden.
6. Eine AA-Gruppe sollte niemals irgendein außen stehendes Unternehmen unterstützen, finanzieren oder mit dem AA-Namen decken, damit uns nicht Geld-, Besitz- und Prestige-probleme von unserem eigentlichen Zweck ablenken.
7. Jede AA-Gruppe sollte sich selbst erhalten und von außen kommende Unterstützungen ablehnen.
8. Die Tätigkeit bei den Anonymen Alkoholikern sollte immer ehrenamtlich bleiben; jedoch dürfen unsere zentralen Dienststellen Angestellte beschäftigen.
9. Anonyme Alkoholiker sollten niemals organisiert werden. Jedoch dürfen wir Dienst-Ausschüsse und -Komitees bilden, die denjenigen verantwortlich sind, welchen sie dienen.
10. Anonyme Alkoholiker nehmen niemals Stellung zu Fragen außerhalb ihrer Gemeinschaft; deshalb sollte auch der AA-Name niemals in öffentliche Streitfragen verwickelt werden.
11. Unsere Beziehungen zur Öffentlichkeit stützen sich mehr auf Anziehung als auf Werbung. Deshalb sollten wir gegenüber Presse, Rundfunk, Film und Fernsehen stets unsere persönliche Anonymität wahren.
12. Anonymität ist die spirituelle Grundlage aller unserer Traditionen, die uns immer daran erinnern soll, Prinzipien über Personen zu stellen.



IMPRESSUM

Anonyme Alkoholiker
Interessengemeinschaft e.V.
Frankfurter Allee 40, 10247 Berlin

030 / 206 29 82-0
aa-kontakt@anonyme-alkoholiker.de
www.anonyme-alkoholiker.de

05/2026

AA - Eine weltweite Gemeinschaft

NORTH AMERICA

UNITED STATES
OF AMERICA
CANADA
GREENLAND

AFRICA

ANGOLA
BENIN
BOTSWANA
BURKINA FASO
CAPE VERDE
CAMEROON
CHAD
EGYPT
ETHIOPIA
GHANA
KENYA
LIBYA
MADAGASCAR
MALAWI
MALI
MAURITIUS
MOROCCO
MOZAMBIQUE
NAMIBIA
NIGER
NIGERIA
SENEGAL
SIERRA LEONE
SOUTH AFRICA
SWAZILAND
TANZANIA
TOGO
UGANDA
ZAIRE
ZAMBIA
ZIMBABWE

ASIA & INDIAN OCEAN ISLANDS

BANGLADESH
BURMA
CAMBODIA
DIEGO GARCIA
HONG KONG
INDIA
INDONESIA
JAPAN
KOREA
KYRGYZSTAN
LAOS
MALAYSIA
MALDIVES
MONGOLIA

NEPAL
PAKISTAN
PEOPLE'S REPUBLIC
OF CHINA
PHILIPPINES
REPUBLIC OF
SINGAPORE
REUNION
SRI LANKA
TAIWAN
THAILAND
VIETNAM

AUSTRALIA, NEW ZEALAND, PACIFIC ISLAND & ANTARCTICA

AMERICAN SAMOA
AUSTRALIA
BFIUNEI
COOK ISLAND
FIJI
GUAM
JOHNSTON ISLAND
MARSHALL ISLANDS
MICRONESIA
NEW CALEDONIA
NEW ZEALAND
PAPUA NEW GUINEA
SAIPAN
SOLOMON ISLANDS
TAHITI
TONGA
VANUATU
WESTERN SAMOA

BERMUDA & CARIBBEAN ISLANDS

ANGUILLA
ANTIGUA
ARUBA
BAHAMAS
BARBADOS
BERMUDA
BONAIRE
CAYMAN ISLANDS
CUBA
CURACAO
DOMINICA
DOMINICAN
REPUBLIC
GRENADA
GUADELOUPE
HAITI

JAMAICA
MONTSERRAT
NEVIS
SABA ISLAND
ST. BARTHELEMY
ST. KITTS
ST. LUCIA
ST. MAARTEN
ST. VINCENT
TORTOLA
TRINIDAD & TOBAGO
TURKS & CAICOS
ISLANDS
VIRGIN GORDA
(U.S.) VIRGIN ISLANDS

EUROPE

AUSTRIA
BELARUS
BELGIUM
BOSNIA
HERCEGOVINA
BULGARIA
CHANNEL ISLAND
CROATIA
CZECH REPUBLIC
DENMARK
ENGLAND
ESTONIA
FAROE ISLANDS
FINLAND
FRANCE
GEORGIE
GERMANY
GIBRALTAR
GREECE
HUNGARY
ICELAND
IRELAND
ITALY
KAZAKHSTAN
LATVIA
LITHUANIA
LUXEMBOURG
MACEDONIA
MALTA
MOLDOVA
MONACO
NETHERLANDS
NORWAY
POLAND
PORTUGAL
RUMANIA
RUSSIA
SCOTLAND
SLOVAKIA

SLOVENIA
SPAIN
SWEDEN
SWITZERLAND
UKRAINE
WALES

MEXICO & CENTRAL AMERICA

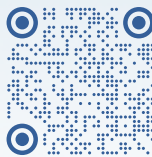
BELIZE
COSTA RICA
EL SALVADOR
GUATEMALA
HONDURAS
MEXICO
NICARAGUA
PANAMA

NEAR & MIDDLE EAST

ARMENIA
BAHRAIN
BRUNEL
CYPRUS
IRAN
ISRAEL
JORDAN
KUWAIT
LEBANON
OMAN
OTAR
SAUDIARABIA
TURKEY
UNITED ARAB
EMIRATES
YEMEN ARAB
REPUBLIC

SOUTH AMERICA & FALKLAND ISLANDS

ARGENTINA
BOLIVIA
BRAZIL
CHILE
COLOMBIA
ECUADOR
GUYANA
PARAGUAY
PERU
URUGUAY
VENEZUELA



www.anonyme-alkholiker.de