

## Mein erstes AA-Meeting

Nach 4 Monaten Therapie in der psychosomatischen Klinik „Zu den drei Buchen“ in Fredeburg im Sauerland, wurde ich an einem Freitagmittag im Juli 1978 entlassen.

Entlassen – mit einem wichtigen Laufzettel für die Nachsorge meiner Suchterkrankung im Gepäck – trat ich einigermaßen beunruhigt, was mich wohl im sogenannten normalen Leben erwarten würde, die Heimreise an.

Die eigentlich altgewohnte Umgebung im eigenen Haus war mir aber sehr fremd geworden. Ich fühlte mich irgendwie falsch, fehl am Platze, nicht mehr dazugehörig. Alle meine vier Familienmitglieder waren sehr distanziert. Ich spürte auch ihre Ängste – und das waren ja ganz neue Gefühle, die mich da erreichten, die ich mit einer ganz neuen Körperlichkeit spürte.

Dies wiederum löste undefinierbare Ängste in mir aus. Insbesondere auch vor der Wiederaufnahme meines Dienstes bei der Stadtverwaltung in D. am nächsten Montag. Was würde mich da erwarten?

Aber ich wollte ja nun wirklich alles richtig machen. Das gelernte neue Verhalten, das trockene Leben, die Wiedergutmachung. Auch die auf dem Laufzettel aufgeführten Selbsthilfegruppen, wie von der Klinik anempfohlen, wollte ich einzeln aufzusuchen, um für mich die richtige zu finden, und um mich ihr anzuschließen. Diese Nachsorge-Suche begann nun direkt am Entlassungstag.

AA stand ganz oben auf dem Zettel: Meeting jeden Freitag – 20:00 Uhr. Und Freitag war heute.

Da bin ich also losgezogen. Zur Fritz-Reuter-Str. 47. In den Räumen der dortigen Altenbegegnungsstätte hatte die seit zwei Jahren bestehende AA-Gruppe einen Meetingsraum.

Ängstlich, wer und was mich dort in meinem ersten Meeting erwarten würde, betrat ich den Raum. An einem langen Tisch saßen dort acht Personen, sechs Männer und zwei Frauen. Sie waren unterschiedlichen Alters, unterhielten sich angeregt, tranken Kaffee und rauchten zum Teil – was ich schon mal gut fand. Beides war ja auch mein Ding.

Ein jüngerer Mann kam auf mich zu, begrüßte mich sehr verbindlich mit den Worten: „Ich bin Dieter, ich bin Alkoholiker und ich heiße Dich hier in unserer Gruppe ganz herzlich willkommen.“

Da war schon die erste anfängliche Angst überwunden. Und dann kam noch ein anderer Mann aus der Gruppe auf mich zu. Ich kannte ihn von früher von der Theke meines Stammlokales her und wusste nicht, ob ich mich freuen oder erschrecken sollte.

„Ich freue mich dich hier zu sehen“, sagte Helmut, genannt Charlie, sehr freundlich zu mir, „Ich wusste, dass Du kommen würdest!“

Da war die Ängstlichkeit vor dem Neuen, vor der Gruppe, wie weggeblasen.

Ein nie gekanntes Vertrautheitsgefühl mit diesen Menschen an diesem Tisch begann mir das Herz zu wärmen.

Motiviert und voller Neugier begann ich mein erstes AA-Meeting. Der Start im AA-Programm - das bis heute für mich nichts an Faszination verloren hat - war gelungen.

In Dankbarkeit Paul