

Zeitschrift: Das Schweizerische Rote Kreuz
Herausgeber: Schweizerisches Rotes Kreuz
Band: 83 (1974)
Heft: 7

Artikel: "A.A." : die Selbsthilfeorganisation der Alkoholiker
Autor: Marx, Hilde
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-974748>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 22.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

«A. A.»

Die Selbsthilfeorganisation der Alkoholiker

Hilde Marx

Alkoholismus ist in der westlichen Welt die verbreitetste Suchtkrankheit und von so zerstörerischer Wirkung, dass man sich wundert, dass dieses Übel immer noch von sehr vielen – in Volk und Behörden – verharmlost wird. In unserem Beitrag soll nicht von den Ursachen und dem Krankheitsbild des Alkoholismus die Rede sein, sondern von jener Organisation, die, von Alkoholikern als Selbsthilfe gegründet, schon unzähligen Kranken zum Rettungsanker wurde. Der Artikel ist mit freundlicher Erlaubnis des Verlags dem «St. Galler Tagblatt» entnommen.

Das Häufchen menschlichen Elends, das in schmutzigen Lumpen in der Gosse liegt und von der Welt nichts mehr weiss, kann ein Alkoholiker sein. Ebenso der gut gekleidete Anwalt in seinem Büro, der Kaufmann in seinem Geschäft, die charmante Hausfrau und Mutter, der Schauspieler, die geschickte Fotografin, der gesuchte Arzt, der Bauarbeiter, die Lehrerin oder der Journalist. Und alle anderen Menschen, mit denen wir täglich zu tun haben. Die in der Gosse gelandet sind, bilden nur einen ganz kleinen Prozentsatz der Millionen von Alkoholikern, von denen die Statistik weiss, der noch nicht erfassten Millionen und derer, die auf dem sicheren Weg in den ewigen Rausch sind. Da gibt es keinen Unterschied zwischen den Geschlechtern, zwischen Arm und Reich, zwischen Farben, Religionen und Nationalitäten.

So wie die Krankheit des Alkoholismus fortschreitend ist, wenn ihr nicht Einhalt geboten wird, ebenso ist es das ganze Problem; es wuchs und wächst weiter; es breite sich in alle Länder aus; während es vor einiger Zeit fast ausschliesslich die sogenannte ältere Generation betraf, frisst es sich jetzt mehr und mehr in die Kreise der Jugend, die im Alkohol zum Teil einen Ersatz für die teuren und meist ungesetzlichen Drogen sucht, zum Teil hofft, dadurch deren Einfluss zu entgehen.

Viel langsamer als der Alkoholismus breiten sich das Wissen und die Forschung aus. Für den Alkoholiker ist der erste Schritt zur Gesundung die Einsicht und das offene Eingeständnis, dass es sich hier nicht um eine Schwäche des Willens oder des Charakters handelt, sondern um eine Krankheit – eine Krankheit, die zwar nie geheilt, aber unabdingt und für unbegrenzte Zeit angehalten werden kann, wenn die Bedingungen dafür gegeben sind. Die Organisation, die sich als Frontkämpfer zweifellos die grössten Verdienste auf diesem Gebiet erworben hat, ist «Alcoholics Anonymous», (Anonyme Alkoholiker) auch kurz «A. A.» genannt.

Die «12 Schritte»

Heute hat «A. A.» 16 000 Ortsgruppen in 92 Ländern der Welt. Im Jahre 1935 trafen sich zufällig in Akron, im Staat Ohio (USA), Bill W., ein New Yorker Börsenmakler, und Dr. Bob S., ein Chirurg aus Akron. Beide

waren hoffnungslose Alkoholiker. Bill aber stand vorher bereits in Kontakt mit einer Gruppe der Oxford-Bewegung und hatte unter deren geistigem Einfluss einen gewissen Grad von Nüchternheit erreicht. Das Zusammentreffen mit ihm hatte eine tiefe Wirkung auf den Arzt. Er fand sich zum erstenmal einem Leidensbruder gegenüber, der seine Krankheit erfolgreich zu bekämpfen schien, und der betonte, dass er ihre Ursprünge für geistig, emotionell und physisch hielt.

Die beiden Männer begannen ihre Zusammenarbeit an einem Krankenhaus, mit anderen Alkoholikern, und bereits nach einiger Zeit konnten sie – wie der Arzt bei sich selbst – durch ihre neuerworbene Einsicht in das Wesen des Leidens ermutigende Erfolge verzeichnen: Drei Gruppen hatten nach vier Jahren über hundert ernüchterte Alkoholiker aufzuweisen. 1939 schliesslich wurde die Gemeinschaft offiziell gegründet; der Name «Alcoholics Anonymous» erschien zum erstenmal als Titel des heute noch gültigen Textbuches, das die nunmehr weltbekannten «12 Schritte» veröffentlichte. Als bekannte Persönlichkeiten und die Presse des Landes sich immer mehr der Sache annahmen, wurde den Gründern die Notwendigkeit der Anonymität, die sie von Anfang an zu wahren suchten, immer klarer. Sie selbst definierten ihre Organisation wie folgt: «Alcoholics Anonymous ist eine Gemeinschaft von Männern und Frauen, die ihre Erfahrungen, ihre Kraft und Hoffnung miteinander teilen, so dass sie ihr gemeinsames Problem lösen und anderen helfen können, sich vom Alkoholismus zu befreien.»

«A. A.» ist nicht das, was man sonst unter einer «Organisation» versteht; es gibt weder eine Direktion, noch Postenverseher, weder Mitgliedskarten noch Mitgliedsbeiträge; es gibt auch keine Werbung, keine Festessen, keine Jubiläumsfeiern. Es gibt natürlich Mitglieder – bekannt ist augenblicklich die über die ganze Welt verteilte Zahl von 329 907; aber die Schätzungen gehen bis zu 575 000 Mitgliedern –, doch sie kennen einander nur mit Vornamen. Es gibt keine Statuten, keinen Ein- oder Austritt. Die Tatsache, dass jemand vom Alkohol loskommen will, macht ihn zum Mitglied. Was es gibt, ist reine Menschlichkeit, die in Tätigkeit treten muss, wenn alles andere versagt, und die sich als einziges Hilfsmittel in einer Notlage erwiesen hat, die allen Mitgliedern der Organisation gemeinsam ist.

Es mag wie eine Ironie klingen, dass gerade in einer Zeit, die unter den Drohungen von Massenzerstörungen immer unmenschlicher wird, etwas wächst, das nur mit der Kraft von Gefühlen zu tun hat und auf den ersten Blick beinahe naiv anmuten könnte. Unter denen, für die «A. A.» zur Lebensrettung und Lebenserhaltung geworden ist, sind viele, die am Anfang verächtlich oder

mitleidig gelächelt haben, als ihnen der Weg dorthin gezeigt wurde.

Die Extreme berühren sich: Diese Zeit der Brutalität ist zugleich eine Zeit fortschreitender Wissenschaft, die nach der Seite des Lichts wie nach der Seite des Schattens zugleich schöpferisch sein kann. Diese Zeit akzeptiert immer mehr die Diagnose des Alkoholismus als Krankheit, als schwere Krankheit, die, wie jede andere, als solche zu erkennen und zu behandeln ist und der Einhalt geboten werden kann.

Die Situation der Angehörigen

Alkoholismus ist ein fürchterliches Problem nicht nur für den davon Betroffenen, sondern für alle, die sein Leben teilen oder oft nur berühren. Er ist vielleicht die einzige Krankheit, die die ganze Familie und enge Umgebung des Erkrankten in Mitleidenschaft zieht. Der Begriff kann in kaum einem andern Fall so wörtlich verstanden werden: Mit-leiden. Ausserdem hat fast jede andere Krankheit dem Alkoholismus gegenüber den Vorteil, mit keinem gesellschaftlichen Stigma behaftet zu sein. Die Einsicht, dass dieses Stigma zu Unrecht besteht, setzt sich in unserer Gesellschaft fast so mühsam durch wie die Tatsache, dass hier eine Krankheit vorliegt. Dieses verkehrte Gefühl der Schande, kommt bei den Angehörigen des Alkoholikers zu der Fülle äusserer und innerer Schwierigkeiten noch dazu. Der Alkoholiker selbst tröstet oder betäubt sich darüber hinweg wie über andre Dinge auch.

Die Umgebung des Kranken braucht ihrerseits Hilfe und sie findet sie ebenfalls bei «A. A.», und zwar in den angeschlossenen Gruppen, die eigens für Familien von Alkoholikern geschaffen worden sind und die nach den gleichen Prinzipien wie die Mutterorganisation arbeiten: «Alanon» für erwachsene Familienangehörige und «Alateen» für Kinder, die vor der Reife ihrer Jahre stehen. Auch in diesen Gruppen, wie in denen für die Kranken, wird die Anonymität streng gewahrt. Auch hier beruht die Hilfe auf Selbsthilfe, auf einer offenen Aussprache aller mit allen, auf der tätigen Bereitschaft aller für alle, wann und wo immer sie notwendig wird.

Die Leidensgeschichte

So verschieden Schicksale von Menschen im allgemeinen sind, das Bild des Leidens zeigt oft verwandte Züge. Es ist mehr oder minder immer die gleiche Geschichte, die die Frau oder der Mann des oder der alkoholisch Erkrankten zu erzählen hat . . . Jemand genehmigte gern einige Drinks; man nahm das nicht ernst. Es wurden immer mehr, und es gab reichlich Erklärungen: Schwierigkeiten persönlicher oder beruflicher Art, das besondere Alter, grössere Geselligkeit, ein bisschen Gewohnheit – bis man eines Tages das Gefühl hatte, dass der Alkoholgenuss des Partners über das zulässige

Mass hinausging. Dann kam das Übliche: Fragen und beschwichtigende Antworten, und oft wurde es danach etwas besser, bis es nur noch schlimmer wurde. Versprechungen, die nicht gehalten wurden und neue Versprechungen, die man wieder glaubte, und neue Enttäuschungen. Man wurde nervös, verlor die Geduld. Vorwürfe, die alles noch schlimmer machten. Die häusliche Atmosphäre wurde verbittert. Szenen, Tränen. Gedanken an Trennung, Zweifel an Liebe – und dann wieder, nach einigen besseren Tagen, Zweifel am eigenen Urteil. Heillose Verwirrung und Elend. Bis vielleicht endlich jemand den Weg zu «A. A.» zeigte und zu «Alanon» und «Alateen».



Der Griff zum Glas . . . für wieviele Menschen eine Geste der Flucht, die in einen Abgrund führt!

Es gibt keine Wunder und keine Zaubermittel. Auch «A. A.» und seine angeschlossenen Gruppen kennen keine solchen. Aber es gibt Zeit. Zeit und Menschlichkeit gemeinsam können das schaffen, was beinahe ein Wunder ist: die Umkehr eines Menschen, der schon auf dem Weg aus der Gemeinschaft heraus war, zurück in ein würdiges und freudvolles Dasein. Am Anfang aber steht die Erkenntnis.

Die meisten Alkoholiker sehen keineswegs krank aus – wenigstens nicht jene, denen noch leichter zu helfen ist, die nicht bereits dem Endstadium nahe sind. Sie lieben ihre Angehörigen und werden von ihnen geliebt. Sie gehen – noch oder wieder – ihrer Arbeit nach. Ihre nächsten Freunde haben oft

nicht die leiseste Ahnung von dem, was sie und ihre Familien durchmachen.

Bei festlichen Gelegenheiten ist gerade der Alkoholiker oft der mässigste Trinker; so beweist er sich und seiner Umgebung, dass er «es schaffen» kann. Er ist nur mit äusserster Schwierigkeit zu überzeugen, dass er krank ist und Hilfe braucht wie jeder Kranke. Vielleicht ging er schon den Weg über Ärzte, Psychiater, Sanatorien, Entziehungs-kuren und fiel immer wieder in das alte Übel zurück. Wenn er Glück hat, landet er endlich bei «A. A.» – und mag gerade einer derer sein, die für diese, sagen wir es ruhig: primitive Methode nicht empfänglich sind. Vielleicht ist seine innere Überzeugung, dass er krank ist, nicht genügend gefestigt; vielleicht kann er die Scheu des Sprechens vor anderen nicht überwinden – trotz der Anonymität; vielleicht fehlt ihm jede Basis für Glauben, irgendeinen Glauben, auch den an die Menschlichkeit; vielleicht hat er ein Wunder erwartet und hat zu wenig Geduld. Da sieht er Leidensgenossen, die seit langer Zeit verlässlich «trocken» sind, aber daneben sieht er andere, die mit schmerzlichen Rückfällen kämpfen müssen. Und vielleicht will er sich der Regelmässigkeit nicht unterwerfen, mit der die Zusammenkünfte eingehalten werden müssen, um erfolgreich zu sein. Vielleicht auch weist er eine eingepflanzte Überheblichkeit auf, die es ihm nicht gestattet, sich bescheiden in die buntgemischten Reihen einzuordnen. Wie dem auch sei: dieser Versager ist die Ausnahme; es gibt deren wenige angesichts der Millionen, denen «A. A.» in der Tat – durch die Tat – ein neues Leben geschenkt hat.

Die Zusammenkünfte

Die Zusammenkünfte der «A. A.» sind so einfach wie die ganze Idee. Sie finden in Schulen statt, in Kirchen, in kleinen Sälen, manchmal in Klubs – wo immer ein Raum billig oder umsonst zu haben ist. Die Organisation lehnt finanzielle Unterstützungen von aussen ab und erhält sich selbst durch freiwillige Beiträge der Mitglieder.

Gewöhnlich sind die Gruppen klein; es können auch nur ein paar wenige Teilnehmer sein. Jemand begrüßt die Anwesenden und fordert den ersten Sprecher auf, der zu den übrigen etwas zu sagen hat. Und jeder beginnt mit den Worten: «Mein Name ist (Vorname), und ich bin Alkoholiker»; dann kommt sein eigenes Erlebnis, oft erschütternd traurig, manchmal voller Humor, immer etwas, das allgemeinen Bezug hat. Die Anzahl Frauen hat im Lauf der Zeit zugenommen – sie machen jetzt ungefähr ein Viertel der Mitglieder aus.

Den «Neuen» sieht man meistens die Scheu an, mit der sie diesen ersten Schritt unternehmen. Sie hält gewöhnlich nicht lange an. Die Freundlichkeit der «Alten» hilft, ebenso die völlig zwanglose Atmosphäre und die zahllosen Tassen Kaffee, der Kuchen oder die Biscuits, deren man sich grosszügig be-

dient. Die meisten Zusammenkünfte gestalten sich zu angenehmen Geselligkeiten, und das hilft den Mitgliedern, sie regelmässig zu besuchen; sie freuen sich vom einen Mal aufs andere und sind stolz, über Fortschritte berichten zu können. Fast unmerklich formen sich Freundschaften; man findet Halt und Stärke aneinander; die Menschlichkeit funktioniert.

Die Arbeitsgrundlagen

Die Grundlagen der Arbeit der «A. A.» haben – im Gegensatz zu manchmal fälschlich verbreiteten Ansichten – nichts mit irgend-einer bestimmten Religion zu tun. Sie haben aber sehr viel zu tun mit dem Grundbegriff «religio», das heisst «Gebundensein», und zwar an den Glauben an eine höhere Macht, nenne man sie nun Gott oder Natur oder wie immer. Der Kranke muss zutiefst davon überzeugt sein, dass er selbst keine Kontrolle über sein Trinken hat, dass aber die Kraft eines Glaubens – sei es auch an die Stärke seines eigenen Willens oder an die Hilfe seiner Mitmenschen – ihm diese Kontrolle geben kann.

Den Beweis hiefür liefern jene Millionen, die eine neue Nüchternheit gefunden haben und die wissen: Ich darf nie mehr trinken, gar nichts Alkoholisches. Sie wissen aber auch, dass es Rückfälle geben kann und dass man deshalb nicht verzweifeln muss, dass man damit nicht allein steht, dass die gleiche Hilfe zur Hand sein wird, dass man Verständnis findet und neue Kraft. Sie wissen, dass die Hilfe so konkret ist wie das nächste Telefon, dessen man sich nur zu bedienen braucht, um Freunde zu erreichen – irgendneinen Freund aus der grossen, anonymen Masse, der nicht versagen wird.

In den Palästen der Reichen und in den Armutsvierteln der ganzen Erde, in den Wolkenkratzern und in den Lehmhütten geht die Krankheit um, der jeder verfallen kann, dem das Schicksal die unendlich unterschiedlichen Vorbedingungen bietet. Die Wissenschaftler der Medizin und der Psychiatrie nehmen sich des Problems Alkoholismus immer häufiger an. Gelegentlich haben bekannte Persönlichkeiten, die Alkoholiker sind oder waren, ihre Anonymität aufgegeben – zum Besten der Sache –, und ihr Beispiel hat viel dazu beigetragen, die Menge der Kranken von ihrer Scheu zu befreien. Grosses Betriebe, Krankenhäuser, Sportvereinigungen haben die Gefahr erkannt und eigene Gruppen geschaffen, die für ihre Angehörigen arbeiten.

So sehr die «A. A.» die Hilfe der Anonymität beansprucht, so wichtig ist die Verbreitung der Erkenntnisse über das Wesen des Alkoholismus, besonders seiner frühen Stadien. Das breite Publikum, vor allem die jungen Menschen, müssen von der bestehenden Gefahr wissen und die Symptome kennenlernen, wenn sie vor einer Krankheit bewahrt bleiben sollen, die zu den grössten Zerstörern der Menschheit gehört.

Überblick über die IKRK-Tätigkeiten 1973

Asien: Auf dem asiatischen Subkontinent wurden durch Vermittlung des IKRK 11 Millionen Briefe zwischen den pakistani-schen Kriegsgefangenen in Indien und ihren Angehörigen ausgetauscht; zwischen Bangladesch und Pakistan wurden 700 000 Familienmitteilungen weitergeleitet. Die Zweigstellen des Zentralen Suchdienstes in Islamabad und Dacca registrierten etwa 400 000 Personen.

Indochina: Die in Zusammenarbeit mit den Nationalen Gesellschaften der Republik Vietnam, der Republik Khmer und von Laos errichteten Büros bearbeiteten Tau-sende von Suchanträgen betreffend vermisste Personen.

Naher Osten: Wegen des Konflikts vom Oktober 1973 musste der Personalbestand der Suchdienstbüros der IKRK-Delegatio-nen in Israel und den besetzten Gebieten, in Jordanien, Libanon, der Arabischen Republik Aegypten und der Arabischen Republik Syrien erhöht werden. Die Hauptarbeit besteht in der Bearbeitung von Suchanträgen betreffend Militärpersonen, die wäh-ren des Konflikts oder im Anschluss daran in Verschollenheit gerieten. Das IKRK leitete über 1000 Fälle an die zuständigen Stellen weiter.

Lateinamerika: Seit September 1973 leistet der Zentrale Suchdienst in Chile eine be-achtliche Arbeit. Die von Genf entsandten Sachbearbeiter behandeln täglich rund 50 neue Anträge auf Nachricht von Häftlingen und übermitteln monatlich Tausende von Familienmitteilungen in den Gefängnissen. Ausserdem legen sie eine Kartei der besuchten Häftlinge an und stellen Reiseausweise für diejenigen Flüchtlinge aus, die die Ausreisegenehmigung erhalten haben, aber keine Personalausweise mehr besitzen (bis 31. Dezember 1973 waren es deren 500).



Im gegenwärtigen Zypern-Konflikt kümmert sich das IKRK um die vielen Tausend geflüchteten oder aus eingeschlossenen Ortschaften evakuierten Zivilisten (Abb.), versorgt die Spitäler mit Medikamenten und Sanitätsmaterial, sucht nach Vermissten und besucht Gefangene.