



## Neue Beziehung

### „Wann und wie sage ich meiner neuen Beziehung, dass ich Alkoholiker bin?“

Manchmal beginnen wir in der Genesung neue Beziehungen. Eine schwierige Frage kann sein: Wann und wie erzählen wir unserem Partner oder unserer Partnerin von unserer Alkoholkrankheit und davon, dass wir zu AA gehen?

#### 1. Einige Gedanken dazu:

- Ehrlichkeit ist ein wichtiger Teil der Genesung.
- Gleichzeitig braucht es **Mut und den richtigen Zeitpunkt**, um persönliche Dinge zu teilen.
- Manche Menschen haben Angst vor:
  - Ablehnung
  - Missverständnissen
  - Stigmatisierung

Doch Geheimnisse können auch Druck erzeugen und die Beziehung belasten.

**Viele Menschen in der Genesung berichten, dass Offenheit langfristig mehr Freiheit bringt, auch wenn sie anfangs Angst macht.**

#### Fragen für die Gruppe

- Wann habt ihr neuen Partnern von eurer Alkoholkrankheit erzählt?
- Was hat euch dabei geholfen oder euch Angst gemacht?
- Habt ihr Erfahrungen gemacht, bei denen Ehrlichkeit eine Beziehung gestärkt hat?
- Gibt es Situationen, in denen ihr euch gewünscht hättet, früher oder später ehrlich gewesen zu sein?

#### Wichtiger Punkt:

In AA gibt es normalerweise **keine festen Regeln**, sondern Erfahrung, Kraft und Hoffnung. In AA sagen wir niemandem, was er tun soll. Wir teilen nur unsere Erfahrungen, damit jeder seinen eigenen Weg finden kann.

#### 2 Geschichten vorlesen:

##### 1. Geschichte – Wenn man es zuerst verschweigt

*Als ich einige Monate nüchtern war, lernte ich jemanden kennen. Es entwickelte sich langsam zu einer Beziehung, und ich merkte schnell, dass ich diese Person wirklich mochte.*

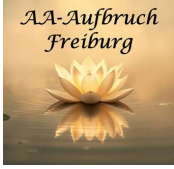
*Aber da war ein Thema, über das ich nicht sprechen wollte: meine Vergangenheit mit Alkohol und dass ich zu Meetings gehe.*

*Am Anfang habe ich mir gesagt, es sei noch zu früh. „Das erzähle ich später“, dachte ich. Also habe ich einfach nichts gesagt. Wenn ich zu einem Meeting ging, sagte ich, ich treffe Freunde. Wenn Alkohol zur Sprache kam, wechselte ich das Thema.*

*Mit der Zeit merkte ich aber, dass mich dieses Geheimnis innerlich unruhig machte. Es erinnerte mich an die Zeit, in der ich ständig Dinge verstecken musste.*

*Irgendwann wurde mir klar: Die Beziehung fühlte sich zwar gut an, aber ich war noch nicht wirklich ich selbst darin.*

*Als ich es schließlich erzählte, war ich sehr nervös. Ich wusste nicht, wie die andere Person reagieren würde. Aber in dem Moment, als ich ehrlich war, fiel eine große Last von mir ab. Egal, was danach passieren würde – ich musste nichts mehr verstecken.*



**Neue Beziehung**

**2. Geschichte – Wenn Ehrlichkeit überraschend positiv aufgenommen wird**

*In meiner Genesung habe ich gelernt, dass Ehrlichkeit wichtig ist – aber ich hatte trotzdem große Angst davor, jemandem neuen von meiner Alkoholkrankheit zu erzählen.*

*Als ich eine neue Beziehung begann, schob ich das Gespräch lange vor mir her. Ich hatte Bilder im Kopf: Die andere Person könnte mich anders sehen oder vielleicht sogar gehen.*

*Eines Tages merkte ich, dass ich mich ständig zurückhielt. Also beschloss ich, ehrlich zu sein.*

*Ich sagte einfach: „Es gibt etwas Wichtiges über mich. Ich trinke nicht, weil ich ein Alkoholproblem hatte, und ich gehe zu Meetings.“*

*Ich war auf alles vorbereitet – nur nicht auf die Reaktion, die kam.*

*Die Person sah mich an und sagte: „Danke, dass du mir das erzählst. Das muss Mut gekostet haben.“*

*Dann fragte sie einfach ein paar neugierige Fragen. Kein Urteil, kein Drama. Nur Interesse und Respekt.*

*In diesem Moment wurde mir klar, dass Ehrlichkeit nicht nur Angst auslösen kann – sie kann auch Nähe schaffen.*

**Unterstützender Gedanke:**

Ehrlichkeit in Beziehungen bedeutet nicht, alles sofort erzählen zu müssen. Aber langfristig leben viele von uns freier, wenn wir nicht mehr verstecken müssen, wer wir sind.

**3. Ehrlichkeit in Beziehungen: 3 typische Aussagen:**

**a) Ehrlichkeit bringt Freiheit**

„Früher hatte ich ständig Angst, entdeckt zu werden – weil ich so viel versteckt habe. Heute merke ich: Je ehrlicher ich bin, desto weniger muss ich mir merken und desto freier fühle ich mich.“

**b) Ehrlichkeit braucht Mut und Zeit**

„Als ich nüchtern wurde, dachte ich, ich müsste sofort überall vollkommen ehrlich sein. Aber ich habe gelernt, dass Ehrlichkeit auch ein Prozess ist. Ich wachse langsam hinein.“

**c) Ehrlichkeit schafft echte Beziehungen**

„Ich habe früher Beziehungen aufgebaut auf dem Bild, das ich zeigen wollte. Heute versuche ich Beziehungen aufzubauen auf dem, was wirklich wahr ist.“

Eine bekannte Weisheit aus der Genesung:

*«Wir sind nur so krank wie unsere Geheimnisse»*

Vielleicht ist Ehrlichkeit deshalb einer der Wege, auf denen wir Freiheit und echte Verbindung wiederfinden.

Neue Beziehung

Viele Menschen in der Sucht leben lange mit:

- Verstecken
- Ausreden
- Doppelleben
- Scham

Wenn Dinge ausgesprochen werden – im Meeting, gegenüber einem Sponsor oder in vertrauten Beziehungen – verlieren sie oft einen großen Teil ihrer Macht. Ehrlichkeit wird dadurch zu einem wichtigen Teil der Genesung.

4. AA-Sprüche, die weltweit in Meetings zitiert werden (für die Genesung)

1. „Nur für heute.“  
„Nur für heute bleibe ich nüchtern.“  
Dieser Satz erinnert daran, dass Genesung **ein Tag nach dem anderen** geschieht. Man muss nicht das ganze Leben auf einmal bewältigen.

---

2. „Ein Tag nach dem anderen.“  
Sehr verbreitet in Meetings. Er hilft, wenn Menschen sich von der Zukunft überfordert fühlen.

---

3. „Fortschritt, nicht Perfektion.“  
„Wir streben nach Fortschritt, nicht nach Perfektion.“  
Viele Menschen in der Genesung kämpfen mit Schuld oder Perfektionismus. Dieser Satz erinnert daran, dass **Wachstum wichtiger ist als Fehlerlosigkeit**.

---

4. „Lass los und überlass es Gott.“  
(oft auch neutral formuliert: „Lass los und vertraue.“)  
Dieser Spruch wird häufig verwendet, wenn Menschen versuchen, **alles kontrollieren zu wollen**.

---

5. „Wir sind nur so krank wie unsere Geheimnisse.“  
Ein sehr bekannter Satz über **Ehrlichkeit, Offenheit und Vertrauen**.

---

„Gibt es einen AA-Satz oder eine Weisheit, die euch in eurer Genesung besonders geholfen hat?“

