



AA-Meeting – Thema: Praktische Ressourcen

„Werkzeuge, die mir im Alltag helfen“

„Es geht um konkrete Werkzeuge, Routinen und Hilfen, die uns im nüchternen Alltag unterstützen.“

1. Einleitung: Passende Geschichte:

Der Werkzeugkasten

Ein Mann fragte einmal einen alten Schreiner:

„Wie schaffst du es, jeden Tag weiterzumachen, selbst wenn die Arbeit schwer ist?“

Der Schreiner zeigte auf seinen Werkzeugkasten und sagte:

„Nicht jedes Werkzeug löst jedes Problem.

Manchmal brauche ich den Hammer. Manchmal Geduld. Manchmal muss ich etwas vorsichtig lösen statt mit Kraft.

Und manchmal reicht es, einfach weiterzuarbeiten – Brett für Brett.“

Dann nahm er ein kleines, unscheinbares Werkzeug in die Hand.

„Früher dachte ich, nur die großen Dinge zählen.

Heute weiß ich: Oft sind es die kleinen Werkzeuge, die alles zusammenhalten.“

Der Mann fragte:

„Und was ist das wichtigste Werkzeug?“

Der Schreiner lächelte:

„Das, das ich benutze, bevor alles auseinanderfällt.“

In der Genesung ist es oft genauso.

Ein Anruf.

Ein Meeting.

Ehrlichkeit.

Essen. Schlaf. Atmen. Reden.

Kleine Dinge — die uns durch den Tag tragen.

2. Einleitung ins Thema (5 Min.)

Abstinenz besteht nicht nur aus dem Verzicht auf Alkohol.

Sie entsteht oft durch viele kleine Dinge, die uns **stabilisieren**.

Manche Werkzeuge wirken unscheinbar – ein Anruf, eine Routine, ein Spaziergang, ehrliches Reden oder einfach genug Schlaf.

Heute wollen wir darüber sprechen:

Welche praktischen Hilfen tragen uns wirklich durch den Alltag?



3. Mögliche Impulsfragen für die Runde

Alltag & Struktur

- Welche täglichen Routinen helfen mir nüchtern zu bleiben?
- Was bringt mir Stabilität?
- Wie merke ich frühzeitig, dass ich aus dem Gleichgewicht gerate?

Emotionale Werkzeuge

- Was hilft mir bei Stress, Wut oder Einsamkeit?
- Wie gehe ich heute mit schwierigen Gefühlen um?
- Welche gesunden Alternativen habe ich zum „Betäuben“ gefunden?

Menschen & Unterstützung

- Wen kann ich anrufen, wenn es kritisch wird?
- Wie wichtig sind Meetings für mich?
- Was habe ich gelernt über Hilfe annehmen?

Körperliche Ressourcen

- Welche Rolle spielen Schlaf, Essen, Bewegung oder Ruhe?
- Wie beeinflusst mein körperlicher Zustand mein Suchtdruck?

Geistige / innere Werkzeuge

- Schreiben, Meditation, Gebet, Reflexion?
- Dankbarkeit?
- Ehrlichkeit?
- Schrittarbeit? (12 Schritteprogramm der AA)

4. Mögliche praktische Werkzeuge (als Inspiration)

Falls die Runde stockt, kannst du Beispiele einbringen:

- Telefonnummern von anderen AA-Mitgliedern
- Feste Meeting-Routinen
- Tagesstruktur
- To-do-Listen
- Journaling / Schreiben
- Spaziergänge
- Atemübungen
- Genug essen & trinken
- Früh schlafen gehen
- „HALT“ beachten
(hungrig, wütend, einsam, müde)
- Auslöser oder Auslösemechanismus. (Trigger) erkennen
- Alkohol aus der Umgebung entfernen
- Ehrlich sagen: „Mir geht's gerade nicht gut“
- Sponsor/Sponsorin kontaktieren
- Dankbarkeitslisten
- Kleine erreichbare Ziele setzen

5. Optionaler kurzer Lesetext

Früher wollte ich, dass sich mein ganzes Leben sofort verändert.

Heute weiß ich: Oft sind es die einfachen Dinge, die mich nüchtern halten.

Ein Gespräch. Ein Meeting. Genug Schlaf. Ehrlichkeit.

Ich muss nicht alles perfekt machen.

Ich brauche nur Werkzeuge, die mich durch den heutigen Tag tragen.



Geschichte zum Abschluss (meditativ)

Es war einmal ein alter Handwerker, der jeden Morgen mit einer kleinen Holzkiste zur Arbeit ging. In der Kiste lagen keine besonderen Dinge – nur ein Stück Schleifpapier, ein Maßband, ein kleiner Hammer und ein Tuch.

Ein junger Mann fragte ihn einmal:

„Warum trägst du jeden Tag dieselben einfachen Werkzeuge mit dir? Du kennst deine Arbeit doch längst.“

Der alte Handwerker lächelte und sagte:

„Gerade deshalb.“

Er nahm das Schleifpapier in die Hand.

„An manchen Tagen muss ich Ecken glätten – bei Holz oder bei mir selbst.“

Dann hob er das Maßband hoch.

„Manchmal verliere ich mein Gleichgewicht. Dann hilft es mir, neu Maß zu nehmen: Was ist wirklich wichtig? Was ist zu viel? Was fehlt?“

Er zeigte auf den Hammer.

„Nicht alles verändert sich durch Kraft. Aber manchmal braucht es einen kleinen, ehrlichen Schlag – ein klares Wort, eine Entscheidung, einen Anruf.“

Zum Schluss nahm er das Tuch.

„Und jeden Abend versuche ich, den Staub des Tages abzuwischen. Fehler. Ärger. Scham. Damit ich morgen wieder anfangen kann.“

Der junge Mann schaute lange auf die kleine Kiste. Sie war schlicht. Unspektakulär. Aber sie war genug.

Und vielleicht ist es im Leben genauso.

Wir brauchen nicht immer große Lösungen. Manchmal reichen einfache Werkzeuge:

- *ein Gespräch,*
- *ein Meeting,*
- *ein ehrliches Zuhören,*
- *ein Gebet oder ein stiller Moment,*
- *ein Spaziergang,*
- *ein Atemzug mehr bevor wir reagieren.*
- *Kleine Dinge. Täglich benutzt. Still wirksam.*

Und so können wir am Abend vielleicht einen Moment innehalten
und uns fragen:

Welche Werkzeuge helfen mir, nüchtern, ehrlich und verbunden zu bleiben?
Und welches davon nehme ich morgen früh wieder mit?

"Wer auf den Alkohol verzichtet, verliert keine Freunde, sondern gewinnt sich selbst zurück."