



„Was gibt meinem Leben heute Halt?“

Viele von uns haben erlebt, dass der Alkohol lange Zeit eine scheinbare Stütze war – gegen Angst, Einsamkeit, Stress oder Schmerz. In der Genesung stellt sich oft eine neue Frage:
Wenn der Alkohol wegfällt – worauf kann ich mich heute stützen?

Dabei gibt es keine richtigen oder falschen Antworten. Jeder Mensch findet seinen eigenen Weg. Manche finden Halt im Glauben, andere in der Gemeinschaft, in der Natur, in ihren Werten oder in den kleinen Dingen des Alltags. Heute wollen wir unsere Erfahrungen miteinander teilen.

Einleitender Impuls

Als ich trank, glaubte ich oft, dass der Alkohol mir Halt gab.
Er beruhigte mich.
Er ließ mich Gefühle vergessen.
Er half mir scheinbar, schwierige Situationen auszuhalten.
Mit der Zeit wurde mir jedoch klar:

Nicht ich stützte mich auf den Alkohol – der Alkohol bestimmte mein Leben.

In der Genesung durfte ich langsam entdecken, dass echter Halt etwas anderes ist.
Halt ist etwas, das trägt, ohne mich abhängig zu machen.
Manchmal zeigt er sich in großen Dingen.
Oft aber in ganz kleinen:

• <i>ein ehrliches Gespräch,</i> • <i>ein Spaziergang,</i> • <i>ein Meeting,</i> • <i>mein Sponsor,</i> • <i>mein Tagebuch,</i> • <i>Musik,</i> • <i>mein Hund,</i>	• <i>meine Familie,</i> • <i>Meditation,</i> • <i>ein Gebet,</i> • <i>Dankbarkeit,</i> • <i>ein geregelter Tagesablauf,</i> • <i>das Wissen: Heute muss ich nicht trinken.</i>
---	--

Halt ist nicht immer ein Gefühl.
Manchmal ist Halt einfach eine Entscheidung, heute weiterzugehen.

Ein kurzer Denkanstoß

Vielleicht verändert sich die Frage im Laufe der Genesung.
Anfangs lautet sie:

"Wie komme ich heute ohne Alkohol durch den Tag?"

Später wird daraus vielleicht:

"Was trägt mich heute wirklich?"

Diese Antwort darf sich verändern.
Und vielleicht ist gerade diese Offenheit ein Teil unserer Genesung.

Fragen für die Gesprächsrunde

Wer möchte, kann zu einer oder mehreren dieser Fragen sprechen:

1. Was gibt meinem Leben heute Halt?
2. Was hat mir früher scheinbar Halt gegeben?
3. Welche Menschen tragen heute zu meiner Stabilität bei?
4. Welche Gewohnheiten helfen mir nüchtern zu bleiben?
5. Was tue ich, wenn mein innerer Halt ins Wanken gerät?
6. Gibt es Werte, nach denen ich heute leben möchte?
7. Welche Rolle spielt die AA-Gemeinschaft für meinen Halt?
8. Wann habe ich zuletzt gespürt, dass ich getragen werde?
9. Was bedeutet Vertrauen für mich – unabhängig von Religion?
10. Was möchte ich in meinem Leben weiter stärken?

An Anwesende verteilen
Teil A



Mögliche Impulse während des Meetings

Zwischen den Beiträgen können einzelne Gedanken eingebracht werden:

- *Halt entsteht oft langsam.*
- *Stabilität wächst durch viele kleine Entscheidungen.*
- *Niemand muss alles allein tragen.*
- *Verletzlichkeit und Stärke schließen sich nicht aus.*
- *Gemeinschaft kann Halt geben, ohne Abhängigkeit zu schaffen.*
- *Hoffnung ist manchmal der erste Schritt, bevor Zuversicht entsteht.*
- *Sinn muss nicht gefunden werden – manchmal wächst er im Tun.*

Verbindung zu den Zwölf Schritten

Dieses Thema lässt sich mit mehreren Schritten verbinden:

Schritt 1

Ich erkenne an, dass ich den Alkohol nicht kontrollieren kann.

Das öffnet den Raum für neue Quellen von Halt.

Schritt 2

Ich entwickle die Hoffnung, dass Veränderung möglich ist.

Dabei darf jeder seine eigene Vorstellung davon haben, was ihm Kraft gibt.

Schritt 3

Ich entscheide mich, nicht alles allein tragen zu müssen.

Für manche bedeutet das Vertrauen in eine Höhere Macht, für andere

Vertrauen in die Gemeinschaft, in das Leben oder in einen bewussten inneren Weg.

Schritt 11

Durch Stille, Meditation, Gebet oder bewusste Reflexion pflege

ich meine innere Verbindung zu dem, was mir Orientierung gibt.

An Anwesende verteilen
Teil B

Abschlussgedanke

Halt bedeutet nicht, niemals zu fallen.

Halt bedeutet, etwas zu haben, das mich wieder aufstehen lässt.

Früher war Alkohol meine vermeintliche Lösung.

Heute darf ich entdecken, dass das Leben viele Quellen der Kraft bereithält.

Manche davon sind leise.

Manche wachsen erst mit der Zeit.

Und oft finde ich sie genau dort, wo ich bereit bin, ehrlich hinzuschauen.

Mögen wir auch in schwierigen Zeiten das entdecken oder bewahren, was uns trägt – in uns selbst, in der Gemeinschaft und in den kleinen Schritten des Alltags.