

1. Welche Rolle spielt Humor in meiner Genesung?

„Es geht um die Frage: Welche Rolle spielt(e) Humor in meiner Genesung? Wann hilft mir Humor, und wann benutze ich ihn vielleicht, um Gefühle oder Verantwortung nicht an mich heranzulassen?“

2. Einstiegsfrage:

- „Was bedeutet Humor für mich – und welchen Platz hat er heute in meinem Leben?“
Anwesende können etwas darüber sagen, müssen aber nicht

3. Persönlicher Erfahrungsaustausch

Verschiedene Fragen (separates Blatt für Anwesende)

Humor als Ressource

- Wann hat mir Humor in einer schwierigen Situation geholfen?
- Kann ich heute über Dinge lachen, über die ich früher nur verzweifelt oder wütend war?
- Hat mir Humor geholfen, mich selbst nicht mehr ganz so wichtig zu nehmen?
- Kann gemeinsames Lachen in der Gemeinschaft ein Gefühl von Zugehörigkeit schaffen?

Humor und Krankheit

- Habe ich während meines Trinkens Humor benutzt, um problematisches Verhalten zu verharmlosen?
- Habe ich andere mit Witzen auf Abstand gehalten?
- Wann wird aus Humor Sarkasmus¹, Zynismus² oder Spott?
- Gibt es Dinge, über die ich heute noch scherze, obwohl sie eigentlich schmerzhaft sind?

Humor und Ehrlichkeit

- Kann ich über meine eigenen Fehler lachen, ohne sie dadurch kleinzureden?
- Wo hilft mir Selbstironie – und wo verhindert sie, dass ich mich wirklich mit etwas auseinandersetze?
- Kann ich heute sagen: „Das war nicht lustig, das war mein Alkoholproblem“?

Kopie für
Anwesende

4. Ein besonders interessanter AA-Aspekt

Unterschied zwischen „über mich lachen“ und „über mich hinweggehen“.

Zum Beispiel:

„Manchmal ist es ein Zeichen von Genesung, wenn ich über eine alte Geschichte lachen kann. Aber vielleicht gibt es auch Geschichten, über die ich lache, damit ich nicht fühlen muss, was eigentlich dahintersteckt.“

Humor muss dabei nicht bedeuten, alles schönzureden. Ein trockener Alkoholiker kann beispielsweise sagen:

„Heute kann ich darüber lachen, dass ich nachts um drei überzeugt war, unbedingt noch eine Flasche zu brauchen. Damals war das für mich allerdings überhaupt nicht lustig.“

Gerade diese Mischung aus Humor und Ehrlichkeit kann sehr typisch für einen guten Genesungsaustausch sein.

5. Kurze Übung

Eine alte Situation aus der aktiven Sucht nennen, über die man **heute mit etwas Abstand** schmunzeln kann.

Danach zwei Fragen:

1. „Was ist heute daran lustig?“
2. „Was war damals eigentlich schmerzhaft?“

Damit wird deutlich: Humor darf da sein, ohne die Vergangenheit zu verleugnen.

¹ beißenden, verletzenden Spott und Hohn, der jemanden oder etwas lächerlich machen will

² Grundhaltung oder Denkweise, bei der gesellschaftliche Werte, Moralvorstellungen und Ideale durch beißenden Spott, Skepsis und Verachtung abgewertet oder verhöhnt werden.



Ein paar humorvolle Geschichten. Wo erkenne ich mich in diesen Geschichten wieder?

1. „Ich habe kein Alkoholproblem“

Ein Mann sagt bei seinem ersten Meeting:

„Ich habe eigentlich kein Alkoholproblem. Ich kann jederzeit aufhören.“

Der Sponsor fragt: „Wann hast du denn zuletzt aufgehört?“

„Gestern.“

„Und wie lange?“

„Bis heute Nachmittag.“

Impuls: Manchmal besteht die Komik darin, dass wir unsere eigene Logik erst mit etwas Abstand erkennen.

2. „Mein Tagesplan“

Ein Neuankömmling sagt:

„Ich brauche einen strukturierten Tagesablauf. Ich möchte mein Leben endlich in den Griff bekommen.“

Der Sponsor fragt:

„Gut. Was steht heute auf deinem Plan?“

„Aufstehen, duschen, Meeting.“

„Sehr gut. Und danach?“

„Mal sehen. Ich will ja nicht gleich übertreiben.“

Impuls: Genesung muss nicht immer aus riesigen Vorsätzen bestehen. Manchmal ist ein kleiner nächster Schritt genug.

3. „Ich bete um Geduld“

Ein Mann erzählt:

„Ich habe heute Morgen gebetet: Gott, gib mir Geduld.“

„Und?“

„Dann kam jemand, der mich im Straßenverkehr geschnitten hat.“

„Und was hast du gemacht?“

„Ich habe sofort verstanden, warum man Gebete nicht zu genau bestellen sollte.“

Impuls: Das Leben liefert uns manchmal ziemlich schnell Gelegenheit, das zu üben, worum wir gebeten haben.

4. Keine Probleme

Ein Mann sagt:

„Früher dachte ich, Genesung bedeutet, dass ich irgendwann keine Probleme mehr habe.“

Jemand fragt:

„Und was denkst du heute?“

Er antwortet:

„Heute denke ich, Genesung bedeutet, dass ich bei meinen Problemen nicht mehr automatisch denke: Jetzt wäre ein guter Zeitpunkt, alles kaputtzumachen.“

Und nach einer kurzen Pause:

„Manchmal denke ich stattdessen: Na gut. Dann gehen wir eben ins Meeting.“

Pointe für das Thema: Nicht, dass das Leben plötzlich lustig wird – sondern dass ich wieder genug Abstand bekomme, um manchmal darüber zu schmunzeln, wie ich mit dem Leben umgehe.



5. Der „letzte Drink“

Ein Mann erzählt:

*„Ich habe jahrelang gesagt: Das ist jetzt wirklich mein letzter Drink.
Irgendwann habe ich festgestellt, dass ich offenbar ein sehr großzügiger Mensch bin –
ich habe diesen letzten Drink ungefähr 3.000-mal anderen überlassen.“*

Pointe: Manchmal erkennen wir erst im Rückblick, wie überzeugend wir uns selbst belogen haben. Heute darf man darüber lachen – ohne zu vergessen, wie ernst die Situation damals war.

6. Die höhere Macht

Ein Neuankömmling fragt seinen Sponsor:

„Was genau soll eigentlich diese höhere Macht sein?“

Der Sponsor sagt: *„Das musst du für dich selbst herausfinden.“*

Der Mann denkt kurz nach und sagt:

*„Gut. Dann fange ich erstmal mit etwas Kleinerem an. Vielleicht akzeptiere ich, dass
meine Frau recht hat.“*

Der Sponsor schaut ihn an:

„Das könnte für den Anfang eine ziemlich hohe Macht sein.“

Pointe:

Loslassen und akzeptieren klingt in der Theorie einfacher als in der Praxis.

„Was nehme ich heute zum Thema Humor mit?“

„Wo könnte ein bisschen mehr Leichtigkeit meiner Genesung guttun?“

Und:

*„Heute muss ich nicht über alles lachen. Aber vielleicht darf ich wieder
lernen, über manches zu lachen.“*

