



Das Thema umfasst einige Unterkapitel:

- Wer bin ich ohne Alkohol?
- Umgang mit dem Etikett „alkoholkrank“ / „abhängig“
- Stärken, die ich durch die Abstinenz entdeckt habe
- Schamfreie Selbstakzeptanz
- Stolz auf kleine Fortschritte

Zu diesem Thema könnte man mehrere Titel schreiben:

- "Wer bin ich heute? – Eine neue Identität in der Genesung"
- "Mich neu entdecken – Leben ohne Alkohol"
- "Vom Überleben zum Leben"
- "Genesung verändert mehr als das Trinkverhalten"
- "Ein neues Selbstbild in der Abstinenz"

Als viele von uns aufgehört haben zu trinken, haben wir nicht nur den Alkohol verloren. Oft fiel auch ein Teil unserer bisherigen Identität weg.

Vielleicht waren wir der Lustige auf jeder Party, die Starke, die immer funktionierte, der Einzelgänger oder der Mensch, der seine Gefühle im Alkohol betäubte.

Mit der Abstinenz stellt sich irgendwann die Frage:

Wer bin ich eigentlich ohne Alkohol?

Genesung bedeutet deshalb nicht nur, nicht zu trinken. Sie bedeutet auch, sich selbst neu kennenzulernen.

1. Umgang mit dem Etikett „alkoholkrank“ oder „abhängig“ • Wie ging es mir, als ich mir meine Krankheit eingestand? • Empfinde ich das Wort heute als Belastung oder als Befreiung? • Hilft mir die Annahme meiner Krankheit, nüchtern zu bleiben?	4. Stärken, die ich durch die Abstinenz entdeckt habe Vielleicht habe ich entdeckt: • Ehrlichkeit • Geduld • Verantwortungsbewusstsein • Mitgefühl • Zuverlässigkeit • Humor • Mut • Dankbarkeit Oft sehen andere diese Veränderungen früher als wir selbst.
2. Wer bin ich ohne Alkohol? • Welche Seiten von mir kommen heute zum Vorschein? • Was ist geblieben? • Was hat sich verändert? • Welche Werte sind mir heute wichtig?	
3. Schamfreie Selbstakzeptanz Viele von uns haben Schuld und Scham mitgebracht. Doch in der Genesung lernen wir: Ich bin mehr als meine Vergangenheit. Ich muss mich meinen Fehlern stellen – aber ich muss mich nicht über sie definieren.¹	5. Stolz auf kleine Fortschritte Früher wollten viele von uns alles sofort. Heute dürfen wir lernen: • Ein schwieriger Tag ohne Alkohol ist ein Erfolg. • Um Hilfe zu bitten ist ein Erfolg. • Ehrlich zu sein ist ein Erfolg. • Sich selbst zu vergeben ist ein Erfolg. • Dranzubleiben ist ein Erfolg. Genesung wächst Schritt für Schritt.

¹ Siehe: Blatt Erklärung schamfreie Selbstakzeptanz

Mögliche Fragen für die Runde

- Wer war ich, als ich noch getrunken habe?
- Wer werde ich heute?
- Was hat sich an meinem Selbstbild verändert?
- Worauf bin ich heute stolz?
- Welche Stärke hätte ich früher nie bei mir vermutet?
- Fällt es mir leicht, mich selbst anzunehmen?
- Was bedeutet Selbstakzeptanz für mich?
- Welche kleinen Fortschritte haben mein Leben verändert?
- Wann merke ich, dass ich heute anders mit mir selbst umgehe als früher?

Im Großen Buch² heißt es, dass wir eine **Persönlichkeitsveränderung** erleben dürfen, die unsere Genesung möglich macht. Diese Veränderung geschieht meist nicht plötzlich, sondern in vielen kleinen Schritten.

Vielleicht ist die wichtigste Frage deshalb nicht:

"Bin ich schon der Mensch, der ich sein möchte?"

Sondern:

"Bin ich heute ein Stück weiter als gestern?"

Denn wir müssen nicht perfekt werden. Wir dürfen wachsen.

Es geht nicht mehr nur darum, vom Alkohol wegzukommen, sondern zu entdecken, wer wir werden dürfen. Das vermittelt Hoffnung. Es zeigt, dass Abstinenz nicht nur Verzicht bedeutet, sondern die Chance, sich selbst neu kennenzulernen und ein erfüllteres Leben aufzubauen.



"Ich feiere ein Jahr Abstinenz vom Alkohol."

² Das „Große Buch“ (im englischen Original „Big Book“) ist das grundlegende Lehr- und Geschichtenbuch der Anonymen Alkoholiker (AA). Es wurde 1939 von AA-Mitbegründer Bill W. verfasst und enthält die zentralen **12 Schritte** des Genesungsprogramms. Es ist in folgende Hauptteile unterteilt:

- **Der Textteil:** Erklärt die Philosophie, die 12 Schritte (im Kapitel „Wie es funktioniert“) und das Prinzip der Anonymität.
- **Die Erfahrungsteil:** Enthält Dutzende persönliche Geschichten von trockenem Alkoholikern, die beschreiben, wie sie ihr Leben ändern konnten.

In Deutschland und der Schweiz wird es aufgrund der Einbandfarbe oft auch als **„Blaues Buch“** bezeichnet. Das Buch beschreibt detailliert, wie man die Krankheit überwinden und ein dauerhaft nüchternes Leben führen kann.