

Präambel

Die Al-Anon Familiengruppen sind eine Gemeinschaft von Verwandten und Freunden von Alkoholikern, die ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung miteinander teilen, um ihre gemeinsamen Probleme zu lösen. Wir glauben, daß Alkoholismus eine Familienkrankheit ist und daß eine veränderte Einstellung die Genesung fördern kann.

Al-Anon ist nicht gebunden an irgendeine Sekte, Konfession, politische Gruppierung, Organisation oder irgendwelche Institutionen. Al-Anon geht auf keinen Meinungsstreit ein; bei Anliegen außerhalb der Al-Anon Gemeinschaft wird kein Standpunkt befürwortet oder abgelehnt. Es gibt keine Mitgliedsbeiträge. Al-Anon erhält sich selbst durch die eigenen freiwilligen Zuwendungen.

Al-Anon hat nur ein Anliegen: den Familien von Alkoholikern zu helfen. Dies geschieht dadurch, daß wir selbst die Zwölf Schritte praktizieren, dadurch, daß uns Angehörige von Alkoholikern willkommen sind und wir sie trösten, und dadurch, daß wir dem Alkoholiker Verständnis entgegenbringen und ihn ermutigen.

Die empfohlene Präambel zu den Zwölf Schritten

Inhaltsverzeichnis

<i>Vorwort</i>	9
<i>Ein besonderes Wort zu denjenigen von uns, die mit Gewalt konfrontiert werden</i>	10
TEIL EINS: DAS AL-ANON PROGRAMM	
Kapitel 1: Die vielen Gesichter von Al-Anon	13
Kapitel 2: Hilfe und Hoffnung	19
Kapitel 3: So finden wir Hilfe	21
Kapitel 4: Alkoholismus erkennen - sich selbst verstehen	25
Kapitel 5: Begreifen	33
Kapitel 6: Die /arai/ierckrankheit Alkoholismus	40
Kapitel 7: Wir durchbrechen unsere Isolation	49
Kapitel 8: Die Zwölf Schritte	58
Kapitel 9: Die Al-Anon Slogans	84
Kapitel 10: Veränderte Einstellungen	96
Kapitel 11: Loslassen, Liebe und Vergebung	102
Kapitel 12: Für uns selbst sorgen	108
Kapitel 13: Verständigung	115
Kapitel 14: Dienst	121
Kapitel 15: Komm wieder	124
Kapitel 16: Die Zwölf Traditionen	126
Kapitel 17: Die Entstehungsgeschichte von Al-Anon	145
TEIL ZWEI: AL-ANON GESCHICHTEN	
Kapitel 1: Die Geschichte von Lois	157
Kapitel 2: Eine Großmutter lernt zu leben und leben zu lassen	166
Kapitel 3: Neues Vertrauen hilft einer Ehefrau Frieden zu finden	171

Kapitel 4: Ein Arbeitgeber überwindet die erlernten Muster eines alkoholischen Zuhauses	178
Kapitel 5: Ein „doppelter Gewinner“ wird mit dem Trinken seiner Mutter fertig	185
Kapitel 6: Eine Schwester lernt, sich um sich selbst zu kümmern	189
Kapitel 7: Lernen, allein zu leben	196
Kapitel 8: Die heilende Kraft von Diensten	203
Kapitel 9: Wie ich eine persönliche Tragödie überlebte	209
Kapitel 10: Ein erwachsenes Kind deckt verborgene Geheimnisse auf	216
Kapitel 11: Auch eine Therapeutin kann vom Alkoholismus betroffen sein	225
Kapitel 12: Ein Kriegsveteran trifft Entscheidungen über Leben und Tod	230
Kapitel 13: Alateen hilft, das gewalttätige Wesen einer Jugendlichen zu besänftigen	237
Kapitel 14: Eine Ehefrau wird mit körperlicher Mißhandlung fertig	242
Kapitel 15: Die Inhaftierung ihres Sohnes lehrt eine Mutter Dinge über sich selbst	250
Kapitel 16: Eine Nonne findet spirituellen Frieden	258
Kapitel 17: Sich den körperlichen Folgen von Alkoholismus stellen	264
Kapitel 18: In Alateen lieben lernen	272
Kapitel 19: Ein Ehemann lernt, in Liebe loszulassen	276
Kapitel 20: Eine Ehefrau trennt sich von falschen Vorstellungen	281
Kapitel 21: Eine Mutter setzt Grenzen	289
Kapitel 22: Ein Ehemann ändert seine Einstellung	292
Kapitel 23: Lektionen in Vertrauen	296

Kapitel 24: Eine Pueblo-Indianerin lernt, sich lebendig zu fühlen	303
Kapitel 25: In kranker Umgebung geistig gesund bleiben	309
Kapitel 26: Eine Mutter läßt los und überläßt Gott	319
Kapitel 27: Gründe finden, um zu leben	327
Kapitel 28: Die Wandlung eines Soldaten	336
Kapitel 29: Mit einem „trockenen Trinker“ zusammenleben	345
Kapitel 30: In Al-Anon lernen, was Bücher niemals lehrten	351
Kapitel 31: Die Alkohol-, Drogen- und Geldprobleme eines geliebten Menschen loslassen	356
Kapitel 32: Größere Entscheidungen treffen	363
Kapitel 33: Nach überstandenerm ‚Familien-Alkoholismus‘ bewältigt eine Tochter ihre Angst	368
Kapitel 34: Ein mißhandelter Ehemann gewinnt Selbstvertrauen	374
Kapitel 35: Alkoholismus kennt keine Rassenschranken	380
Kapitel 36: Ein homosexueller Mann kommt mit sexueller Nähe zurecht	388
Kapitel 37: Mit der Krankheit eines anderen zurechtkommen	392
Kapitel 38: Alkoholranke lieben und trotzdem Freude finden	401
Kapitel 39: Ein Vater übernimmt Verantwortung für sich selbst	407
Kapitel 40: Ein Pastor arbeitet sich durch die Schmerzen seiner Kindheit	413
Kapitel 41: Eine erwachsene Tochter gewinnt Freiheit	418
Kapitel 42: Lernen, in der Gegenwart zu leben	422
Kapitel 43: Nie zu alt, um sich zum Guten zu ändern	429
Kapitel 44: Auf eine besondere Art	434
 DIE ZWÖLF DIENSTGRUNDSÄTZE	 436