

*Wenn Du gebeten wirst, zum ersten Mal zu sprechen, wirst Du vielleicht ein Schwächegefühl in der Magengegend, weiche Knie, feuchte Hände und einen unbehagliches Gefühl von Angst haben. Aber wenn diese völlig normalen Reaktionen vorüber sind und Du Dich selbst „Ja“ sagen hörst, obwohl Du eigentlich „Nein“ meinst, wirst Du entdecken, daß ein wunderbares, anregendes Abenteuer vor Dir liegt.*

*Jeder kann mit ein wenig Ermutigung und mit Vertrauen auf eine Höhere Macht sprechen. Das einzig Notwendige dafür ist die Bereitschaft, es zu versuchen. Al-Anon Freunde berichten, daß ihr Sprechen vor einer Gruppe dem Wachsen ihrer Al-Anon Erfahrung eine andere Dimension hinzufügte. Es ist eine Gelegenheit, eine neue Seite an Dir selbst zu entdecken, deren Vorhandensein Du vielleicht noch nicht wahrgenommen hast.*

### **Wenn Du gebeten wirst zu sprechen, finde zunächst heraus**

- ob das Meeting für solche offen ist, die nicht Mitglied der Al-Anon Familiengruppen sind; so kannst Du im voraus entscheiden, wie Du Deine Rede ausrichtest;
- welche Redezeit von Dir erwartet wird;
- ob von Dir erwartet wird, daß Du nach Deiner Rede an einer Frage-/Antwortrunde teilnimmst oder zum Abschluß eine offene Diskussion stattfindet;
- ob von Dir erwartet wird, daß Du Deine persönliche Genesungsgeschichte in Al-Anon erzählst oder ein bestimmtes Thema des Programms erörterst;
- ob von Dir erwartet wird, daß Du etwas zur Geschichte von Al-Anon/Alateen erklärst.

### **Plane dann, was Du sagen möchtest**

- Sei Dir dessen bewußt, das Anliegen Deiner Rede ist, die Al-Anon/Alateen Botschaft der Genesung weiterzutragen, indem Du Deine Erfahrung, Kraft und Hoffnung mit anderen teilst.
- Gib eine kurze Beschreibung von Dir wie Du warst, bevor Du zu Al-Anon kamst; konzentriere Dich dabei auf *Dein* Verhalten und *nicht* auf das des Alkoholikers oder anderer Personen.
- Beschreibe, wie sich Dein Leben durch die Anwendung der einzelnen Teile des Programms verändert hat. Wenn Dir ein bestimmter Schritt, Slogan, Al-Anon oder Alateen Buch oder Literaturstück hilfreich waren, möchtest Du das vielleicht hervorheben.
- Berichte, was Al-Anon für Dich bedeutet; wie Du das Programm in Deinem Leben und in Deinen Einstellun-

gen anwendest; richte den Schwerpunkt auf *Deine* Genesung.

- Wenn Du gebeten wirst, ein geschlossenes Meeting zu leiten über ein bestimmtes Thema wie einen Schritt, einen Slogan, eine Tradition oder ein Thema aus einem der Bücher, wird Dir wahrscheinlich zu Beginn des Meetings Zeit eingeräumt, Deine eigenen Ansichten auszudrücken, die sich auf Deine eigene Erfahrung beziehen.
- Wenn Du gebeten wirst, das Thema selbst auszusuchen, wird der Leitfaden „Empfehlungen für die Gestaltung von Meetings“ (L-13) dabei hilfreich sein.
- Für Alateen Sprecher in Al-Anon Gruppen ist es hilfreich, die Rolle und den Bedarf von Alateen Sponsoren zu betonen.

### **Allgemeine Tips zum Sprechen**

- Einige Al-Anon Freunde/innen finden es hilfreich, einen kurzen Entwurf vorzubereiten.
- Andere benutzen einen Zettel, auf dem sie einen Eröffnungssatz, einige Stichworte für den Fall, daß sie nicht mehr weiter wissen und eine abschließende Erklärung für einen passenden Abschluß notiert haben.
- Wenn das Gegenüber der Zuhörer ein Problem für Dich darstellt, versuche es mit der Methode, einzelne in verschiedenen Teilen des Raumes anzusehen.
- Spreche so, daß Du gehört wirst.

### **Wenn Du vor Menschen sprichst, die nicht zu Al-Anon gehören**

*Betone, daß Du Deine eigenen Ansichten zum Ausdruck bringst und nicht notwendigerweise die von Al-Anon und Alateen als Ganzem.*

- Denke daran, daß das öffentliche Ansehen von Al-Anon zum Teil von Deinem Auftreten abhängt. Versuche, eine gute Darstellung zu geben, was Al-Anon und Alateen ist, was es tut und über die Dienste, die es der Gesellschaft bietet.
- Denke daran, Alateen zu erwähnen.
- Wahre Anonymität, indem Du die Identität aller Al-Anon, Alateen und AA-Freunde/innen schützt.
- Teile der einladenden Organisation und der Presse mit, daß in der Öffentlichkeit und vom Podium herab nur Vornamen benutzt werden sollten.
- Betone die Bedeutung der regelmäßigen Teilnahme an Al-Anon und Alateen Meetings.

## Es ist hilfreich, an folgendes zu denken

- Du bist wichtig, sei Du selbst und sprich aus dem Herzen; hab keine Angst davor, Dich anderen zu zeigen.
- Du hast eine wichtige Botschaft. Die Al-Anon Familiengruppen haben Dir einigen Seelenfrieden gebracht; laß es jeden wissen.
- Wenn Du auch nur einem einzigen Menschen hilfst, war es erfolgreich. Denke daran, wo immer Du hingehst, die meisten Menschen sind freundlich und empfänglich.
- Al-Anon Familiengruppen bietet denjenigen einen neuen Lebensweg an, die durch den Alkoholismus eines geliebten Menschen leiden. Du bist der Überbringer dieser Botschaft.

## Teile sie freudig mit!

- Beschreibe die Auswirkungen, die Al-Anon oder Alateen auf Dein Leben gehabt haben. Konzentriere Dich auf Deine Genesung und nicht auf die des Alkoholikers oder anderer.
- **Nimm einige Literatur mit, auf die Du Dich beziehst und vielleicht einige weitere Exemplare, die Du weitergeben kannst.**
- Nimm Dir Zeit, mit potentiellen neuen Mitgliedern in einem Einzelgespräch zu reden. Achte darauf, daß Du Namen und Telefonnummern zur Weitergabe dabei hast.

Weitere Ideen und Vorschläge für Sprecher sind in unseren Büchern nachzusehen.

## Für Mitglieder mit anderen Zugehörigkeiten

Es gibt keine separaten Hinweise für Al-Anon und Alateen Mitglieder, die anderen anonymen Gruppen angehören (z. B. Anonyme Alkoholiker, Anonyme Eßsüchtige usw.) oder die als Fachleute im Bereich des Alkoholismus arbeiten.

Wenn Du vor der Al-Anon/Alateen Gemeinschaft sprichst oder vor Fachleuten, richte den Schwerpunkt Deines Beitrages auf die Al-Anon/Alateen Interpretation der Zwölf Schritte. Es verwirrt potentielle Al-Anon oder Alateen Mitglieder und auch Fachleute, unsere Botschaft verwässert zu hören, indem auf andere Zwölf-Schritte-Programme Bezug genommen wird.





