

*Es gibt keine starre Vorschrift, wie ein Al-Anon oder Alateen Meeting durchzuführen ist. Dennoch haben die meisten Meetings ein vertrautes Grundmuster. So ist es nicht ungewöhnlich, daß ein/e Al-Anon Freund/in irgendwo in der Welt ein Meeting besucht und sich „zuhause“ fühlt.*

Gewöhnlich werden Meetings mit einer Schweigeminute und dem Gelassenheitsspruch eröffnet. Dann liest der Gruppensprecher eine Kombination aus folgendem:

- die vorgeschlagene Al-Anon/Alateen Begrüßung
- Ankündigungen, die sich auf Al-Anon/Alateen beziehen; oder er folgt dem besonderen Meetingformat der Gruppe (Studium der Schritte, Sprecher, Diskussionsrunde)
- die Präambel zu den Zwölf Schritten
- die Zwölf Schritte
- die Zwölf Traditionen

Am Ende des Meetings kann das vorgeschlagene Schlußwort gelesen werden und in den meisten Gruppen sprechen alle, die das möchten, den Gelassenheitsspruch.

Die Erfahrung empfiehlt, daß Meetings ein zentrales Thema haben sollten, besonders wenn eine Diskussionsrunde geführt wird. Es kann mehr erreicht werden, wenn sich der Schwerpunkt nur auf ein Thema bezieht, zu dem jeder etwas beitragen kann.

#### **Anfängermeeting**

Um Neue mit dem Al-Anon Programm bekanntzumachen, kann vor dem regulären Meeting ca. 30 bis 45 Minuten lang ein Anfängermeeting abgehalten werden. Dieses gibt den Neuen auch eine Möglichkeit, ihre Probleme mitzuteilen. In einem solchen Meeting wird das Programm mit Begriffen erklärt, mit denen sich die Neuen einfacher identifizieren können. Gewöhnlich wird das Krankheitskonzept des Alkoholismus stark hervorgehoben. Ebenso wird die Anonymität betont. Eine ausgezeichnete Hilfsquelle ist das Faltblatt „Alkoholismus erkennen, sich selbst verstehen“ (Nr. 224). Der Leitfaden für Anfängermeetings (L-2) kann sich dabei hilfreich erweisen.

#### **Zwölf-Schritte-Meeting**

Es ist wichtig, daß einer der Schritte mindestens einmal im Monat im Meeting behandelt wird. Der Gruppensprecher liest den Schritt vor und gibt dazu eine Erklärung, wie in dem Buch „Al-Anon Zwölf Schritte und Zwölf Traditionen“ oder in dem Buch „Al-Anon Familiengruppen“ nachzulesen ist. Die Schritte sind auch analysiert in dem Buch „Das Dilemma der Ehe mit einem Alkoholiker“, den Broschüren „Zwölf Schritte und Zwölf Traditionen“ und „Zwölf Schritte und Zwölf Traditionen für Alateen“ und dem

„Kursbuch zur Arbeit an Dir selbst - Inventur im Vierten Schritt“. Danach ist jedes Gruppenmitglied aufgerufen, sich zu dem Schritt zu äußern und wie es diesen auf sein Leben anwendet.

#### **Zwölf-Traditionen-Meeting**

Die Gruppe studiert eine oder mehrere Traditionen, wobei über deren Bedeutung gesprochen wird, die Einigkeit und das Wachsen von Al-Anon weltweit genauso wie das der Gruppe selbst aufrechtzuerhalten. Das Verfahren für ein Zwölf-Traditionen-Meeting und Material für Hilfsquellen sind die gleichen, wie unter dem Zwölf-Schritte-Meeting aufgeführt.

#### **Zwölf-Dienstgrundsätze-Meeting**

Ein besseres Verständnis für Al-Anon als weltweiten Dienst kann durch das Studium der „Zwölf Dienstgrundsätze“ erreicht werden.

#### **Slogan-Meeting**

Einer oder mehrere der Slogans und ihre Bedeutung im täglichen Leben können als Thema für eine Diskussionsrunde dienen. Der Gruppensprecher wählt einen Slogan aus und bittet einige Gruppenmitglieder zu erklären, wie sie diesen in ihrem täglichen Leben anwenden. Eine andere Form ist, ein Gruppenmitglied einen Slogan aus einem Topf ziehen und erklären zu lassen, wie der Slogan zur Lösung eines speziellen Problems benutzt werden könnte. Die verschiedenen Al-Anon/Alateen Slogans sind in unseren Büchern und Broschüren zu finden.

#### **Persönliche Geschichten**

Zwei oder mehrere Al-Anon Freunde/innen werden vorher gebeten, in dem Meeting zu sprechen und zu erzählen, wie sie zu der Überzeugung kamen, daß das Al-Anon Programm ihnen helfen könnte, einen neuen Lebensweg einzuschlagen.

#### **Diskussionsmeeting**

Der Gruppensprecher schlägt ein Thema vor, um Gruppenmitgliedern zu helfen, ihre Gedanken darauf zu konzentrieren und das Thema zu diskutieren, wie es sich auf sie bezieht.

#### **Podiumsdiskussionsmeeting**

Anwesende Gruppenmitglieder werden eingeladen, auf Wunsch anonym, Fragen aufzuschreiben, die dann von zwei oder drei Gruppenmitgliedern beantwortet werden. Der Gruppensprecher kann auch eine zwanglose Diskussion eröffnen, wo jede Person eine beschränkte Redezeit

von einer oder zwei Minuten hat, so daß keiner die Diskussion beherrscht.

### **AA-Sprecher Meeting**

Das gelegentliche Sprechen eines AA-Mitgliedes gibt oft ein besseres Verständnis der Krankheit Alkoholismus.

### **Austauschmeeting**

Ein einzelner oder auch ein Sprecherteam einer anderen Al-Anon/Alateen Gruppe kann Sprecher mit Eurer Gruppe austauschen.

### **Familienmeeting**

Ein Ehemann und eine Ehefrau (einer von AA, der andere von Al-Anon) oder eine ganze Familie mit Kindern in Alateen diskutieren die Probleme der Veränderung in der Familie, nachdem der Alkoholiker AA besucht. „Leben mit der Nüchternheit“ und „Bevor sie wiederkommen“ können hilfreiche Literaturquellen sein.

### **Meeting mit Sprechern von außerhalb**

Gelegentlich können auch Mitglieder aus dem kirchlichen Bereich, Ärzte, Sozialarbeiter und Familienrichter, die Erfahrungen auf dem Gebiet des Alkoholismus haben, gebeten werden, in einem Al-Anon/Alateen Meeting zu sprechen. Diejenigen, die ausgesucht wurden, sollten mit Al-Anon/Alateen vertraut sein. Jedoch sollte immer darauf geachtet werden, daß nicht zu viele Fachleute sprechen. Es könnte passieren, daß von unserem eigentlichen Anliegen, unserer eigenen Genesung, der Schwerpunkt des Meetings zu sehr auf die Genesung des Alkoholikers gelegt und vom Al-Anon Programm auf die Behandlungsphilosophie gelenkt wird.

Besondere Anlässe wie Jahrestage können als Gelegenheit dienen, das Al-Anon Programm vorzustellen. Al-Anon/Alateen Sprecher geben durch ihre persönliche Genesungsgeschichte in Al-Anon denjenigen Kraft und Hoffnung, die ihnen zuhören.

### **Literaturmeeting**

In der konferenzgeprüften Al-Anon Literatur findet sich ein unbegrenztes Angebot an Themen. Viele sind in unseren Büchern

- Die Herausforderung - Al-Anon stellt sich dem Alkoholismus (Nr. 104)
- Alateen - Hoffnung für Kinder von Alkoholikern (Nr. 106)
- Das Dilemma der Ehe mit einem Alkoholiker (Nr. 102)
- Al-Anon Familiengruppen (Nr. 101)
- Ein Tag nach dem anderen in Al-Anon (Nr. 103)
- Mut zur Veränderung (Nr. 109)
- Al-Anon Zwölf Schritte und Zwölf Traditionen (Nr. 108)
- Alateen - ein Tag nach dem anderen (Nr. 107)
- Vom Überleben zur Genesung (Nr. 110)

Die gesamte Al-Anon konferenzgeprüfte Literatur ist in unserem Literaturspiegel und dem Bestellschein aufgeführt.

Viele Gruppen teilen einem Meeting im Monat ein besonders interessantes Thema aus dem M+F Heft zu. Andere Quellen für Meetingideen sind Al-Anon INTERN oder die Alateen Zeitschrift POINTS.

### **Al-Anon Informationsveranstaltung/offenes Meeting**

Die Aufgabe und der Nutzen von Al-Anon/Alateen können einem größeren Publikum erklärt werden, wenn ein offenes Meeting als Al-Anon Informationsveranstaltung geplant ist. Zu dieser Veranstaltung sind Gruppenmitglieder, Freunde, AA-Mitglieder, Studenten und Fachleute willkommen. Ein Meeting, das zur Feier einer besonderen Gelegenheit abgehalten wird, ist gewöhnlich offen. Siehe Leitfaden „Die Al-Anon Informationsveranstaltung“ (L-27).

### **Gruppeninventur-Meeting**

Diese Art Meeting kann auf einem Fragebogen basieren, der bei dem Zentralen Dienstbüro erhältlich ist. Siehe Leitfaden „Gruppeninventur“ (L-8)

Plant Eure Programme gut im voraus. Eine Ausgewogenheit zwischen Meetings mit Sprechern und Diskussionsmeetings zu einem bestimmten Thema ist sehr wichtig. Abwechslungsreiche Themen machen die Meetings interessant.





