



5. kapitel

Sådan virker det

Det er vores erfaring, at det lykkes for langt de fleste, der omhyggeligt følger den vej, vi har gået. De, der ikke kommer sig, er folk, som ikke kan, eller som ikke er villige til at overgive sig ubetinget til dette enkle program. I reglen er det mennesker, som af natur er ude af stand til at være ærlige over for sig selv. Der findes mennesker, der er så uheldige. De kan ikke gøre for det, for de er tilsyneladende født sådan. De er fra naturens side ude af stand til at forstå og udvikle en livsstil, der kræver absolut ærlighed. For dem er udsigterne ikke så lyse. Der er også nogle, der lider af alvorlige følelsesmæssige og mentale forstyrrelser, men mange af dem kommer sig rent faktisk, hvis de har evnen til at være ærlige.

Vores beretninger illustrerer, hvordan vi var, hvad der skete, og hvordan vi er nu. Hvis du har besluttet dig for, at du gerne vil have det, vi har, og er villig til at gå hele vejen for at få det, så er du klar til at tage nogle bestemte trin.

Nogle af dem har vi selv stejlet over. Vi troede, at vi kunne finde en nemmere og mere behagelig måde, men det kunne vi ikke. Vi beder dig inderligt om at være frygtløs og grundig lige fra begyndelsen. Nogle af os forsøgte at holde fast ved vores gamle holdninger, men vi kom ingen vegne, før vi gav fuldstændig slip.

Husk, at det er alkohol, vi har at gøre med – snigende, overrumplende, magtfuld! Vi er nødt til at få hjælp, ellers klarer vi det ikke. Men der er én, som har al magt – denne ene er Gud. Vi håber, at du må finde ham nu.

Halve løsninger kunne vi ikke bruge til noget. Vi stod ved vendepunktet. Uden noget som helst forbehold bad vi om hans beskyttelse og omsorg.

Her er de trin, vi tog. De er ment som forslag til et program for den, som gerne vil komme sig.

- 1: Vi indrømmede, at vi var magtesløse over for alkohol – at vi ikke kunne klare vores liv.
- 2: Vi kom til at tro, at en magt større end os selv kunne give os vores sunde fornuft tilbage.

- 3: Vi besluttede at lægge vores vilje og vores liv over til Guds omsorg - *Gud, sådan som vi opfattede Ham*.
- 4: Vi lavede en dybtgående og frygtløs moralsk opgørelse over, hvad vi indeholdt.
- 5: Vi indrømmede over for Gud, for os selv og for et andet menneske, nøjagtig hvordan det forholdt sig med vores fejl.
- 6: Vi var helt indstillet på at lade Gud fjerne alle disse fejl i vores karakter.
- 7: Vi bad Ham ydmygt om at fjerne vores fejl.
- 8: Vi lavede en liste over alle de mennesker, vi havde gjort fortræd, og blev villige til at gøre det godt igen over for dem alle.
- 9: Vi gik direkte til disse mennesker og gjorde det godt igen, hvor det var muligt, undtagen hvor dette ville skade dem eller andre.
- 10: Vi fortsatte vores personlige opgørelse, og når vi havde fejlet, indrømmede vi det straks.
- 11: Vi søgte gennem bøn og meditation at forbedre vores bevidste kontakt med Gud, *sådan som vi opfattede Ham*, idet vi bad om at få at vide, hvad der var Hans vilje med os og om styrken til at udføre den.
- 12: Når vi som følge af disse trin havde oplevet en åndelig opvågnen, forsøgte vi at bringe dette budskab videre til alkoholikere og at efterleve disse principper i alt, hvad vi gjorde.

Der var mange af os, der udbrød: ”Nej, det er altså for meget. Det kan jeg ikke gennemføre!” Men mist ikke modet. Ingen af os har været i stand til at overholde disse principper til punkt og prikke. Vi er jo ikke helgener. Det handler om, at vi er villige til at udvikle os i en åndelig retning. De principper, vi har formuleret, er retningslinjer for, hvordan man gør fremskridt. Vi forholder os til åndelig udvikling, ikke til åndelig perfektion.

Vores beskrivelse af alkoholikeren, kapitlet til agnostikeren og vores personlige oplevelser før og efter har tilsammen ført til tre relevante synspunkter:

- a) At vi var alkoholikere og ikke kunne styre vores eget liv.
- b) At der sandsynligvis ikke fandtes nogen menneskelig magt, som kunne befri os fra vores alkoholisme.
- c) At Gud kunne og ville, hvis vi søgte ham.



9. trins løfterne

Hvis vi er omhyggelige med denne del af vores udvikling, vil vi blive forbavsede, før vi er kommet halvvejs igennem.

Vi vil opleve en ny frihed og en ny glæde. Vi fortryder ikke fortiden, og vi ønsker heller ikke at feje den ind under gulvtæppet. Vi vil forstå ordet sindsro, og vi vil føle fred.

Uanset hvor langt nede vi har været, vil vi opdage, at andre kan få glæde af vores erfaring. Den velkendte følelse af ubrugelighed og selvmedlidenhed vil forsvinde.

Vi bliver langt mindre egoistiske og langt mere interesserede i vores medmennesker. Vi handler ikke længere kun i egen interesse. Hele vores holdning og vores syn på livet ændrer sig.

Frygt for mennesker og for økonomisk usikkerhed forlader os. Vi vil automatisk vide, hvordan vi skal håndtere situationer, hvor vi tidligere følte os låst. Vi indser pludselig, at Gud gør det for os, som vi ikke kunne gøre for os selv.

Er disse løfter overdrevne? Det mener vi ikke. De går i opfyldelse iblandt os - somme tider hurtigt, somme tider langsomt. Hvis vi arbejder på det, bliver de en del af vores nye virkelighed.



10. trins løfterne

Vi er holdt op med at bekæmpe nogen eller noget, selv alkohol, for på dette tidspunkt har vi fået vores sunde fornuft tilbage. Det er sjældent, vi fatter interesse for spiritus.

Fristes vi, viger vi tilbage, som havde vi brændt os på en varm kakkelovn. Vi reagerer fornuftigt og normalt, og vi opdager, at dette sker automatisk. Vi vil opdage, at vores nye indstilling til alkohol er blevet skænket os uden tanke eller anstrengelse fra vor side. Det kommer bare.

Det er det, der er det mirakuløse. Vi bekæmper det ikke, ej heller undgår vi fristelserne. Vi føler det, som var vi i en slags neutralitet: sikker og beskyttet. Vi har end ikke afsvoret det. Problemet er i stedet blevet fjernet. Det eksisterer ikke for os.

Vi er hverken højt på strå eller bange. Det er vores erfaring. Sådan reagerer vi, så længe vi holder os i en passende åndelig form.



Anonyme Alkoholikeres 12 Traditioner

1. Vores fælles velfærd bør komme først; personlig helbredelse afhænger af sammenholdet i AA.
2. Når det drejer sig om gruppens anliggender, er der kun én autoritet – en kærlig Gud, sådan som Han måtte udtrykke sig i vores gruppesamvittighed. Vores ledere er kun betroede tjenere; de bestemmer ikke.
3. Den eneste betingelse for at blive medlem af AA er et ønske om at holde op med at drikke.
4. Hver gruppe bør være selvstyrende, undtagen i sager der angår andre grupper eller AA som helhed.
5. Hver gruppe har kun et hovedformål – at bringe budskabet videre til alkoholikeren, som stadig lider.
6. En AA-gruppe bør aldrig støtte, finansiere eller låne AA-navnet ud til noget beslægtet formål eller noget fremmed foretagende, for at problemer med penge, ejendom og prestige ikke skal aflede os fra vores egentlige formål.
7. Enhver AA-gruppe bør klare sig selv økonomisk og afslå bidrag udefra.
8. Anonyme Alkoholikere bør altid forblive ikke-professionelle, men vores servicekontorer kan ansætte kvalificeret personale.
9. AA som sådan bør aldrig organiseres, men vi kan nedsætte arbejdsudvalg eller komiteer, der er direkte ansvarlige over for dem, de tjener.
10. Anonyme Alkoholikere tager ikke stilling til spørgsmål uden for Fællesskabet; AA navnet bør derfor aldrig inddrages i offentlige debatter.
11. Vores udbredelse af kendskabet til AA er i højere grad baseret på tiltrækning end herved og reklame; når det gælder presse, radio og TV, bør personlig anonymitet altid bevares.
12. Anonymitet er det åndelige grundlag for alle vores traditioner, der til stadighed minder os om, at principper går forud for personer.



Anonyme Alkoholikeres 12 Trin

1. Vi indrømmede, at vi var magtesløse over for alkohol – at vi ikke kunne klare vores liv.
2. Vi kom til at tro, at en Magt større end os selv kunne give os vores sunde fornuft tilbage.
3. Vi besluttede at give vores vilje og vores liv over til Guds omsorg – Gud sådan som vi opfattede Ham.
4. Vi lavede en dybtgående og frygtløs moralsk opgørelse over, hvad vi indeholdt.
5. Vi indrømmede over for Gud, for os selv og for et andet menneske, nøjagtig hvordan det forholdt sig med vores fejl.
6. Vi var helt indstillet på at lade Gud fjerne alle disse fejl i vores karakter.
7. Vi bad Ham ydmygt om at fjerne vores fejl.
8. Vi lavede en liste over alle de mennesker, vi havde gjort fortræd, og blev villige til at gøre det godt igen over for dem alle.
9. Vi gik direkte til disse mennesker og gjorde det godt igen, hvor det var muligt, undtagen hvor dette ville skade dem eller andre.
10. Vi fortsatte vores personlige opgørelse, og når vi havde fejlet, indrømmede vi det straks.
11. Vi søgte gennem bøn og meditation at forbedre vores bevidste kontakt med Gud, sådan som vi opfattede Ham, idet vi alene bad om at få at vide, hvad der var Hans vilje med os og om styrken til at udføre den.
12. Når vi som følge af disse trin havde oplevet en åndelig opvågnen, forsøgte vi at bringe dette budskab videre til alkoholikere og at efterleve disse principper i alt, hvad vi gjorde.



Formålserklæringen

Anonyme Alkoholikere er et fællesskab af mænd og kvinder, der deler erfaring, styrke og håb, for at kunne løse deres fælles problem, og derigennem hjælpe andre til at komme sig af alkoholisme.

Det eneste, der kræves for at blive medlem, er et ønske om at holde op med at drikke.

Der betales intet kontingent. AA klarer sig selv økonomisk gennem egne frivillige bidrag.

AA er ikke tilknyttet nogen sekt, trosretning, organisation, institution eller nogen form for politik.

AA tager ikke stilling til stridsspørgsmål og vil hverken støtte eller bekæmpe nogen som helst sag.

Vort hovedformål er at forblive ædru og hjælpe andre alkoholikere, til at opnå ædruelighed.



Forslag til oplæsning, når der er nykommere

11. KAPITEL

Hvad du har i udsigt

For de fleste normale mennesker betyder dette at drikke selskabelighed, fællesskab og lystige stunden. Det betyder frihed fra pligter, kedsomhed og bekymringen. Det er munter fortrolighed i glade venners lag og en følelse af, at livet er dejligt. Men sådan var det ikke med os i de sidste dage af vort umådeholdne drikkeri. Den gamle fornøjelse var borte. Der var bare minderne. Vi kunne aldrig genopleve fortidens glade dage. Det var en evig længsel efter at nyde livet, som vi gjorde det dengang, og en fortvivlet besættelse af, at et nyt mirakel ville give os kontrol til at gøre det. Der var hele tiden et nyt forsøg - og en ny nedtur.

Jo mindre mennesker kunne tolerere os, jo mere trak vi os tilbage fra folk - ja, selv fra selve livet. Eftersom vi blev borgere under kong Alkohol, blev rystende undersætter i hans vanvittige rige, slog den usunde dunst af ensomhed sig ned over os. Den blev stadig tættere og mere mørk. Nogle af os søgte uhumske steder i håb om at finde forstående kammeratskab og anerkendelse. I korte glimt fandt vi det - så kom glemslen og den forfærdende opvågning, hvor vi mødte de fire ryttere: rædsel, forvirring, skuffelse og mismod. Ulykkelige drankere, som læser dette, vil forstå.

Fra tid til anden hører man den hårde dranker, som er tørlagt for en tid, sige: »Jeg savner det slet ikke. Har det meget bedre. Arbejder bedre. Er mere tilfreds.« Som tidligere problemdrikkere smiler vi ad denne salut. Vi ved, vor ven har det som en lille dreng, der fløjter i mørket for at holde modet oppe. Han bedrager sig selv. Indvendig ville han give hvad som helst for at kunne tage sig en halv snes genstande - og slippe godt fra det. Snart vil han prøve det gamle spil om igen, for han er ikke tilfreds i sin ædruelighed. Han får intet ud af livet uden alkohol. En skønne dag vil han slet ikke kunne forestille sig livet - med eller uden alkohol. Da vil han kende ensomheden - som kun få oplever den. Han er nået til endestationen. Han ønsker blot en ende på det hele.

Vi har vist, hvordan vi kom ud af det på dette stadium. Du siger: »Ja, jeg er parat. Men skal jeg tilslutte mig et liv, hvor jeg bliver nødt til at være dum, kedelig og trist, som nogle af de selvretfærdige mennesker, jeg har mødt? Jeg ved, jeg er nødt til at klare den uden spiritus, men hvordan? Har du en passende erstatning?»

Ja, der findes en erstatning og betydelig mere end det. Det er fællesskabet i Anonyme Alkoholikere. Der vil du finde frihed fra sorg, kedsomhed og bekymringer. Dine forestillinger vil forsvinde. Livet vil omsider få en mening. Du har de bedste år af dit liv foran dig. Således oplever vi fællesskabet - og det vil du også.

»Hvordan skulle det gå til?» spørger du. »Hvor finder jeg disse mennesker?»

Du kommer til at møde disse nye venner i dine egne omgivelser. Rundt omkring dig dør alkoholikere hjælpeløse, som mennesker på et synkende skib. Bor du på et større sted, er der hundredvis af dem. Høj og lav, rig og fattig, dette er fremtidige fæller i Anonyme Alkoholikere.

Blandt dem vil du få venner for livet. Du vil blive knyttet til dem med nye forunderlige bånd, for sammen vil I flygte fra elendigheden, og skulder ved skulder vil I begynde jeres fælles rejse. Så vil du vide, hvad det betyder at give af dig selv, så andre kan overleve og genopleve livet. Du vil lære den sande betydning af »at elske din næste som dig selv«.

Det kan synes utroligt, at disse mennesker atter kan blive lykkelige, respekterede og anvendelige. Hvordan kan de genopstå fra denne elendighed, det dårlige ry og håbløsheden?

Det egentlige svar er, at eftersom disse ting er sket iblandt os, kan det også ske for dig. Ønsker du det mere end noget andet, og er du villig til at gøre brug af vor erfaring, er vi sikre på, det vil ske. Miraklernes tid er ikke forbi. Vor egen helbredelse er et bevis for dette.



Forslag til Mødeform

- AA Velkommen til AA-møde her i [... .. stedets navn] den [dato], kl. ????
- AA Jeg hedder og er alkoholiker
- AA Lad os holde et øjeblik stilhed for at samle vores tanker om 5. tradition; at enhver AA-gruppe har kun ét hovedformål; at bringe budskabet videre til alkoholikere, som stadig lider
- AA AA's formålserklæring læses op
- AA Er der nogen til deres første AA-møde, som har lyst til at præsentere sig ved fornavn?
- AA Er der nogen til deres første møde i denne gruppe, som har lyst til at præsentere sig ved fornavn?
- AA Er der nogen ædruelighed, vi kan fejre? – timer, dage, uger, måneder, år
- AA Er der nogen AA relaterede meddelelser eller evt. spørgsmål til gruppen?
- AA Oprydning er et fælles ansvar
- AA Mobiltelefoner gøres lydløse eller slukkes
- AA Jeg har bedt [... .. navn] om at læse: **"Sådan virker det"** fra 5. kapitel (eller anden AA tekst, hvis gruppen beslutter det)
- AA Jeg har bedt [... .. navn] om at indlede om (f.eks. månedens trin/ tradition, Frit emne fra Store Bog eller anden AA litteratur). Der kan holdes Åbent AA-møde f.eks. 1 gang om måneden, hvor en AA'er fortæller, hvordan det var, hvad der skete, og hvordan det er nu, og hvor der måske er mulighed for at stille spørgsmål. Åbne AA-møder kan evt. forlænges med ca. 15 minutter.
- AA Efter indledningen/speaket kan ordet gives frit eller sendes bordet rundt.
- AA Ca. 5 minutter før mødet slutter: Jeg vil nu lukke mødet. Tak for indledningen og for dét, der er delt. Tak også til jer, der har lavet kaffe m.m.

Fortsættes næste side



Forslag til Mødeform

- AA Jeg vil nu læse traditionerne og lade kurven gå rundt til frivillige bidrag fra AA medlemmer.
- AA Når kurven har været rundt: Jeg har bedt [... .. navn] om at læse **"Løfterne"** (eller anden udvalgt AA afslutningstekst)
- AA Jeg ønsker jer alle en fortsat god aften/dag og vil bede jer om sammen med mig at slutte mødet med Sindsrobønnen.

Der kan afholdes gruppesamvittighedsmøde ca. 1 gang om måneden, hvor gruppens åndelige trivsel vurderes og gruppens betroede tjenere bliver valgt.

*(Vejledning til afholdelse af gruppesamvittighedsmøder findes i hæftet: **"AA - gruppen – Hvor alting starter"**)*

