

## „Ich selbst sein“

Einige Zeit lang hatte ich Schwierigkeiten loszulassen. Als ich es versuchte, richtete sich meine Aufmerksamkeit auf mich selbst und es fiel mir schwer, nur ich selbst zu sein. Ich fing an zu verstehen, dass die Fertigkeit des Loslassens auf meiner Fähigkeit beruhte, meine eigenen Gedanken und Gefühle anzunehmen und es gut mit mir selbst auszuhalten. ...

Mit viel Übung finde ich es heute immer leichter loszulassen. Je mehr ich loslasse, umso mehr Zeit habe ich, einen wirklichen wunderbaren Menschen kennen zu lernen, anzunehmen und Zeit mit ihr zu verbringen – nämlich mich selber!

(aus: „Hoffnung für heute“ - 27.August – S.240)

**Ganz egal wie lange ein Baum im Wasser liegt, er wird nie ein Krokodil werden.**

(Afrikanisches Sprichwort)

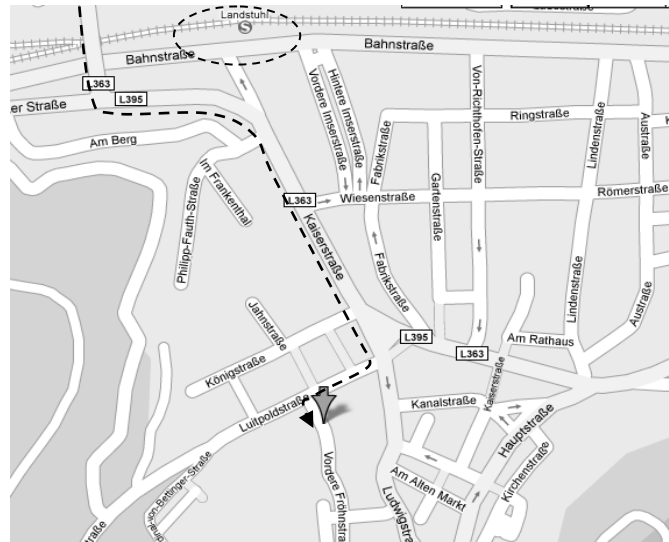
Gott gebe mir  
die **Gelassenheit**,  
Dinge hinzunehmen, die  
ich nicht  
ändern kann,  
den **Mut**,  
Dinge zu ändern,  
die ich ändern kann, und  
die **Weisheit**, das eine  
von dem anderen  
zu unterscheiden.

10 Jahre

## „Leben im Programm“ Tag 05. November 2017

**Anfahrt:** Autobahn A6 aus Kaiserslautern oder Saarbrücken kommend, an der Abfahrt Ramstein-Miesenbach/Landstuhl-Ost (Nr.13) verlassen; Richtung Landstuhl fahren; Straße mündet in Kaiserstraße; links halten Richtung Waldfishbach-Burgalben/Bann.

Nach ca. 500m an der Gabelung rechts Richtung Waldfishbach-Burgalben/Bann fahren. Nach der Ampel direkt rechts in die Luitpoldstraße abbiegen. Die 1. Straße links ist dann auch schon die Vordere Fröhnstraße.



Kartendaten © google maps

**Adresse:** ev. Gemeindehaus  
Vordere Fröhnstraße 5  
66849 Landstuhl



Anonyme Alkoholiker

AA - Gruppe Landstuhl



„Leben im Programm“  
Tag

Alkoholismus  
eine  
Familienkrankheit

am  
5. November 2017  
in  
66849 Landstuhl

(Gast: Lothar Schmidt)

## ***Alkoholismus eine Familienkrankheit***

### ***„Freie Entscheidung“***

Es ist eine Tatsache, dass die meisten Alkoholiker die Macht verloren haben, beim Trinken eine freie Entscheidung zu treffen. Unsere sogenannte Willenskraft existiert praktisch nicht mehr. Wir sind zu bestimmten Zeiten beim besten Willen nicht in der Lage, uns die Erinnerung an Leiden und Demütigungen ins Bewusstsein zurückzurufen, selbst wenn sie nur eine Woche oder einen Monat zurückliegen. Wir sind ohne Abwehrkraft gegen das erste Glas.

*(aus: „Blaues Buch“, Kapitel 8, Seite 122)*

### ***„Kranke Familie“***

Wir Angehörigen sind einen schweren Weg gegangen, darüber gibt es keinen Zweifel. Lange mussten wir uns mit verletztem Stolz, Enttäuschung, Selbstmitleid, Missverständnis und Angst herumschlagen. Keine angenehmen Begleiter. ... Um unseren Stolz und den Ruf unserer Männer zu schützen, haben wir unzählige Male gelogen. Wir haben gebetet, gebettelt, wir waren geduldig. Wir haben wie wild um uns geschlagen. Wir sind weggelaufen. Wir waren hysterisch. Wir waren krank vor Angst. Wir sehnten uns nach Zuneigung. ...

Jahrelanges Zusammenleben mit einem Alkoholiker macht mit ziemlicher Sicherheit jede Ehefrau und jedes Kind neurotisch. Die ganze Familie ist bis zu einem gewissen Grade krank.

*(aus: „Blaues Buch“, Kapitel 9, Seite 1143)*

## **Programmablauf**

**10.00 Uhr - 10.15 Uhr**

**Begrüßung**

**Vortrag von Lothar Schmidt**

**10.15 Uhr - 11.00 Uhr**

**„Alkoholismus – eine Familienkrankheit“**

**Meetings**

**11.15 Uhr - 13.00 Uhr**

**Meinen Entscheidungen vertrauen**

**13.00 Uhr - 14.00 Uhr**

**Mittagspause**

**14.00 Uhr - 15.30 Uhr**

**Ich selbst sein**

**15.30 Uhr ...**

**Ausklang**

***Alle Meetings sind offen!***

**Hunde dürfen leider nicht mit hinein, wir bitten um euer Verständnis.**

**Liebe Freundinnen und Freunde, ohne Eure Hilfe geht es nicht!**

**Wir bitten Euch um Kuchenspenden, ansonsten ist für Verpflegung bestens gesorgt!**

***Danke!***

***Wir freuen uns sehr auf Euch und Lothar!***