

# The Forum

«Ich musste mich der Angst stellen und es trotzdem tun»

## **Dem Genesungsprozess vertrauen**

Von Debbie S., Kalifornien (Dezember 2011)

In meinen 22 Jahren Ehe mit einem Alkoholiker in Genesung gab es friedliche und schreckliche Zeiten. Es gab auch Momente, in denen ich mich meiner Höheren Macht sehr nahe fühlte, und Momente, in denen ich mich fragte, ob sie überhaupt existiert.

Wir sind vor Kurzem an die wunderschöne kalifornische Zentralküste gezogen, um das nächste Kapitel in unserem Leben anzufangen. Das bedeutete, Freunde und Verwandte zurückzulassen. Es bedeutete auch, mich an andere Al-Anon Meetings zu gewöhnen und mich mit neuen Menschen zu verbinden. Das Ganze machte mir Angst und ich hatte Bedenken, ob ich das schaffen würde. Wie ich in Al-Anon lernen durfte, musste ich mich der Angst stellen und es trotzdem tun. Ich musste dem Genesungsprozess vertrauen.

An einem sonnigen Montagmorgen beschloss ich, auf dem Weg zu meinem Meeting über den Strand zu gehen. Ich kam an einen kleinen Fluss, der von den Hügeln herab ins Meer floss. Ich hatte meine Joggingschuhe an und dachte, ich würde hügelwärts eine Stelle finden, an der ich den Fluss umgehen konnte, ohne nass zu werden. Als ich flussaufwärts ging, schien der Fluss immer breiter zu werden, also entschied ich mich, wieder zum Strand zurückzukehren. Vielleicht gab es dort ja eine Stelle, die schmal genug war, um den Fluss zu überqueren. Doch er wurde nirgends schmaler. Dann wurde es mir schlagartig klar: Ich musste durch dieses Wasser, um auf die andere Seite und zum Meeting zu gelangen.

Ich erkannte, dass das eine Metapher für mein Leben war. Ich hatte immer versucht, dem Fluss der Gefühle aus dem Weg zu gehen und die Freiheit auf der anderen Seite trotzdem zu erlangen. Als ich das verstand, kamen mir die Tränen. Ich wusste, dass meine Höhere Macht versuchte, mir etwas beizubringen.

Als ich wieder am Fluss entlang hinaufstieg, um eine Stelle zu finden, an der ich ihn überqueren konnte, bat ich meine Höhere Macht um Führung. Dann sah ich einen Baumstamm, der im Sand lag. Ich dachte mir: Wenn ich mit dem Stamm eine Art Damm im Fluss lege, könnte ich sicher auf die andere Seite gelangen. Es funktioniert und ich konnte sicher überqueren.

Das war eine wichtige Erkenntnis für mich und ich habe mich so gefreut, dass meine Höhere Macht mir mithilfe dieses Werkzeugs etwas beibrachte – einmal mehr. Ich

schaffte es gerade noch rechtzeitig zum Meeting. Als ich das Thema hörte, war ich alles andere als überrascht: Angst und Mut.

Das Leben bringt immer wieder Herausforderungen, und im Genesungsprozess lerne ich, mich ihnen zu stellen. Gleichzeitig weiss ich, dass meine Höhere Macht mir immer zur Seite steht und mich leitet; sei es den Fluss des Lebens entlang oder auch durch das Wasser. Dabei gibt sie mir immer genau so viel Mut und Kraft, wie ich in dem Moment gerade brauche. Wenn ich in meinem Leben zurückblicke, weiss ich, dass meine Höhere Macht immer bei mir war. Sie lehrte, motivierte und führte mich, und sie zeigte mir den Weg und liebte mich mit jedem meiner Atemzüge. Ich bin meiner Höheren Macht, der Gemeinschaft des Programms und den Werkzeugen, die ich bekommen habe, sehr dankbar.

*Quelle: The Forum (Monatszeitschrift von Al-Anon), Ausgabe Dezember 2011*

*Nachdruck mit Genehmigung von The Forum, Al-Anon Family Group Hdqs., Inc., Virginia Beach, VA (USA)*