

# The Forum

## **Ich werde immer wieder kommen**

Von: Natalie R., Florida (USA)

Wenn ich mich mit anderen Al-Anon-Mitgliedern verbinden, mit ihnen mitzufühlen und von ihren Erfahrungen lernen kann, hilft mir das, mich verstanden zu fühlen – und es erinnert mich stets daran, dass ich nicht allein bin. Nirgendwo anders habe ich bisher solch eine tiefe Verbundenheit und starke Gemeinschaft gespürt.

Als Newcomerin war ich zerbrechlich und gelähmt vom Schmerz, der Angst und der Machtlosigkeit. Monatelang konnte ich bei den Treffen nicht teilen. Ich konnte nur zuhören, aber das genügte mir. Ich konnte mich mit so vielem von dem, was andere erzählten, identifizieren, dass ich langsam Vertrauen fassen und schliesslich teilen konnte. Als ich das tat, wurden meine Worte von reinigenden Tränen erstickt.

Ohne die Fürsorge und Unterstützung einer verständnisvollen Gemeinschaft und die wundersamen Kräfte einer Höheren Macht, die uns verbindet, wäre ich nie in der Lage gewesen, den Prozess zu beginnen und die tiefe Trauer zu heilen, die ich empfand. Ich muss nicht mehr so tun, als ginge es mir gut. Ich kann meinen Schutzpanzer ablegen, verletzlich sein und zeigen, wer ich wirklich bin. Ich habe gelernt, dass Heilung möglich ist, wenn ich meinen Schmerz in Worte fasse und mit anderen teile, denen es genauso geht.

Ich brauche die Kraft, die Weisheit und das Verständnis der Al-Anon-Gemeinschaft, weil ich sonst zurückfalle und wieder in die Fänge der aktiven Krankheit gerate. Dieses Programm und die Worte der Mitglieder bringen mich immer wieder in meine Mitte zurück. Es ist wie beim Meditieren, wenn ich einen kurzen Moment der friedlichen Stille erreiche. Aber dann fangen die Gedanken wieder an, den leeren Raum in meinem Kopf zu bombardieren.

Wenn ich mich mit Menschen zusammensetze, die mich verstehen und bereitwillig einige der gleichen schmerzhaften, traumatischen Erfahrungen, die ich gemacht habe, mit mir teilen und mir ihre Werkzeuge zur Genesung anbieten, ist es, als würde ich wieder durchatmen können und von einer Lebensquelle schöpfen. Selbst wenn meine Fehler mich unzählige Male vom Kurs abbringen, werde ich immer wieder kommen.

*Quelle: The Forum (Monatszeitschrift von Al-Anon), Ausgabe August 2023*

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