

# The Forum

## Schlüssel zur Genesung: Schritte 1–3

Von Tamara O., Missouri (USA)

*Als ich die 12 Schritte an der Wand in unserem Meeting anschaute, fielen mir plötzlich die Ausdrücke «haben zugegeben», «kamen zu dem Glauben» und «fassten den Entschluss» auf.*

*Schritt 1 sagt mir, dass ich zugeben soll, dass ich machtlos über Alkohol bin und mein Leben nicht mehr meistern kann. Dies zuzugeben ist ein grosser Schritt. Zuzugeben, dass ich machtlos bin, heisst zuzugeben, dass ich keine Kontrolle habe – und das kann mir ganz schön Angst machen. Als erwachsenes Kind eines Alkoholikers möchte ich die Dinge für alle in Ordnung bringen, aber wenn ich etwas nicht unter Kontrolle habe, wie kann ich es dann in Ordnung bringen? Dieser Schritt brachte mir grosse Erleichterung. Mein Leben war ein Scherbenhaufen. Ich war bei vielen Psychologen gewesen und hatte alle Selbsthilfebücher gelesen. Ich war nicht in der Lage, den Alkoholiker, meine Situation oder mich selbst zu verändern. Als mir klar wurde, dass ich es nicht kontrollieren kann, verstand ich auch, dass ich es nicht verursacht hatte.*

*Schritt 2 sagt mir, dass ich glauben soll, dass eine Macht, grösser als ich selbst, mir meine geistige Gesundheit wiedergeben kann. Das gab mir Hoffnung. Ich hatte auf so viele Arten versucht, dieses Problem zu lösen, doch nichts half. Ich war emotional, körperlich und spirituell ein Wrack und versuchte, eine Lösung für mein Verhalten zu finden. Schliesslich arbeitete etwas, das stärker ist als ich, an meiner Seite an diesem Problem. Damit bekam ich die Möglichkeit, dass meine geistige Gesundheit wiederhergestellt werden und Frieden in mein Leben einkehren konnte. Ich hörte auf, mich auf den Alkoholiker zu konzentrieren, um innere Ruhe zu finden.*

*Schritt 3 sagt mir, ich solle den Entschluss fassen, meinen Willen Gott anzuvertrauen, wie ich ihn verstehe. Das heisst, ich habe die Wahl. Ich kann weiterhin das tun, was ich immer getan habe, oder ich kann meinen Eigenwillen loslassen, alles zu kontrollieren, zu lösen und zu bestimmen. Gottes Wille ist nicht unbedingt mein Wille. Ich muss diese Wahrheit akzeptieren und alles Gott überlassen. Wenn mein Wille Gottes Wille ist, ist Abgeben einfach. Das Schwierige ist, den Entschluss zu fassen, meinen Willen Gott anzuvertrauen und alle Umstände so zu akzeptieren, wie sie sind.*

*Ich werde stetig ein wenig besser darin, in den ersten drei Schritten zu arbeiten. Es gibt Zeiten, in denen ich schwach, traurig und besorgt um mein Leben bin. Wenn ich mir dessen bewusst werde, erinnere ich mich wieder: zugeben, zum Glauben kommen und den Entschluss fassen. Dann fühle ich mich jedes Mal besser.*

Quelle: *The Forum* (Monatszeitschrift von Al-Anon), Ausgabe Januar 2009

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