

The Forum

«Wir wissen, was du erlebt hast»

Die letzte Alkoholikerin

Von Ann C. (USA)

Als meine Mutter – ich nannte sie immer «die letzte Alkoholikerin» in meinem Leben – im Alter von 90 Jahren starb, war ich überrascht, wie verloren ich mich fühlte. Mein ganzes Leben lang drehte sich für mich alles um sie. Während ihrer letzten Lebensjahre waren die Kraft und Weisheit, die Al-Anon mir über viele Jahre geschenkt hatte, von unschätzbarem Wert für mich. Ich brauchte diese Energie, denn als ich meine Mutter ganz zum Schluss pflegte, fühlte ich mich wieder in meine Jugendjahre zurückversetzt. «Warum ich?!», schrie ich meine Höhere Macht an. Ich verlor immer mehr die Geduld, während ihre Ernährung immer ungesünder, der Alkohol immer mehr und die Arztbesuche immer häufiger wurden.

Als sie schliesslich starb, fühlte ich mich orientierungslos. Bei einem Meeting sagte jemand: «Manchmal vertiefe ich mich in die Literatur.» Und genau das beschloss ich zu tun. Was gibt es Besseres, um mein Leben in einer alkoholkranken Familie zu verstehen? Ich las noch einmal «So wirkt Al-Anon» und «Vom Überleben zur Genesung». In beiden Texten fand ich die Botschaft: «Wir wissen, was du erlebt hast.» Das tröstete mich.

Ich entdeckte auch die Al-Anon Telefonmeetings und hörte in drei- oder viermal pro Woche mit. Ich war erstaunt, wie viel besser ich mich nach jedem Meeting fühlte. Schliesslich führte ich als Sponsorin ein neues Al-Anon Mitglied durch die zwölf Schritte. Das half mir, mich auf etwas anderes als meine unangenehmen Gefühle zu konzentrieren. Zudem sah ich, wie die Schritte Wunder wirkten, und das erfüllte mein Herz mit Freude.

Es fühlt sich seltsam an, dass es in meinem Leben keinen Alkoholiker mehr gibt. Wenn meine alkoholkranken Mutter meine Entwicklung in Al-Anon sehen könnte, wäre sie bestimmt stolz. Aus meiner Trauer wurde eine neue Art von Respekt, und zwar vor dem, was meine Eltern in ihrem Leben trotz ihrer Krankheit alles erreicht hatten. Heute bekomme ich eine zweite Chance in meinem Leben, und Al-Anon hilft mir, all die Abenteuer, die Fülle und die Freuden des Lebens in vollen Zügen zu geniessen. Al-Anon lässt mich das Gute in meinem Leben sehen und für noch mehr bereit werden, während ich wachse.

Quelle: The Forum (Monatszeitschrift von Al-Anon), Ausgabe Oktober 2022

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