

# The Forum

«Vor Kurzem machte ich eine Liste all meiner Gebrechen und Leiden»

## Ja und Nein

Von: Anonym, Kalifornien (USA)

Ich habe nicht immer daran gedacht: «Nur durch die Gnade Gottes kann ich gehen». Das tue ich noch immer nicht. Aber dann und wann schickt Gott mir ein Zeichen, um mich daran zu erinnern, dass ich mich selbst nicht zu ernst nehmen darf. Diese Erinnerung ermutigt mich jeweils, die Dinge zu zählen, mit denen ich gesegnet bin, statt mich auf das Negative in meinem Leben zu konzentrieren. Manchmal bekomme ich eine solche Erinnerung in einem Meeting zu hören. Und manchmal schlägt mir mein Sponsor vor, eine Dankbarkeitsliste zu führen. Meine jüngste Erinnerung stammt aus einem Artikel, den ich im Forum las.

Mit zunehmendem Alter wird mein Körper immer gebrechlicher. Die Folgen meiner Entscheidungen in der Vergangenheit holen mich ein. Ich mag diese körperlichen Veränderungen zwar nicht, aber sie erinnern mich daran, dass jeder Tag ein Geschenk ist. Egal ob positiv oder negativ: Diejenigen Aspekte, auf die ich mich konzentriere, gewinnen an Wichtigkeit. Vor Kurzem machte ich eine Liste all meiner Gebrechen und Leiden und ich zerbrach mir den Kopf über all die Dinge, die ich nicht mehr tun kann.

Der Artikel im Forum erinnerte mich daran, was ich noch tun kann. Zum Glück bin ich noch in der Lage, jede Woche allein zahlreiche Meetings zu besuchen. Obwohl ich einen Behindertenparkausweis benötige, kann ich immer noch selbst zu den Treffen fahren, um unter Al-Anon-Freunden zu sein. Ich kann noch selbst gehen, Texte vorlesen, wenn ich gefragt werde, und meine Erfahrung, Kraft und Hoffnung teilen. Mein Kopf und meine Sprache sind noch klar. Für die Worte, die aus meinem Mund kommen, bin ich immer noch selbst verantwortlich. Und am wichtigsten: Ich kann immer noch zuhören, wenn andere teilen.

Wie das Mitglied, dessen Geschichte ich im Forum las, hatte ich vor 13 Jahren eine grosse Operation. Der Unterschied: Bei mir ging es um mein Herz. Zu den üblichen Folgen chirurgischer Eingriffe gehört, dass das eingesetzte Material nach etwa zehn Jahren zu verschleissen beginnt. Das heisst nicht, dass es ein Fehlverhalten war – so ist es nun einmal. Finde ich das gut? NEIN! Kann ich es ändern? NEIN! Kann ich das Wunder von 13 zusätzlichen Lebensjahren annehmen! JA! Kann ich annehmen, dass Gott mir das Geschenk des Heute und vielleicht das der nächsten Woche macht? JA! Habe ich die Wahl, mich heute darauf zu konzentrieren, was gut ist in meinem Leben? JA! Werde ich es morgen auch so sehen? WER WEISS!

Ich bin so dankbar, dass mir der heutige Tag geschenkt wurde und ich die Möglichkeit habe, ihn mit meinen Liebsten zu teilen – einschliesslich meiner Al-Anon Familie. Wie ein Spruch auf einer Grusskarte besagt: Dieser Tag ist Gottes Geschenk an mich; was ich daraus mache, ist mein Geschenk an IHN.

*Quelle: The Forum (Monatszeitschrift von Al-Anon), Ausgabe Februar 1997*

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