

# The Forum

*«Die gebrochenen Versprechen des Alkoholikers haben mich so verletzt, dass ich lernte, mich auf mich selbst zu verlassen.»*

## **In kann vertrauen**

Von Darlene A., Connecticut (USA)

Als ich zu Al-Anon kam, vertraute ich nichts und niemandem. Die gebrochenen Versprechen des Alkoholikers haben mich so verletzt, dass ich lernte, mich auf mich selbst zu verlassen. Ich konnte und wollte niemandem trauen, also liess ich niemanden an mich heran.

Allmählich wirkte das Al-Anon Programm bei mir. Ich lernte, dass ich darauf vertrauen konnte, dass Meetings pünktlich anfangen und endeten. Wenn ich mich mit Freunden aus dem Programm zum Kaffee verabredete, war Verlass auf sie und sie erschienen. Diese kleinen Erfolge gaben mir den Mut, offener zu werden und mehr Leute genug nahe an mich heranzulassen, damit sie mir helfen konnten.

Ein grosser Schritt für mich war, jemanden zu fragen, ob sie meine Sponsorin sein will. Konnte ich wirklich darauf vertrauen, dass ich einer Sponsorin alles erzählen konnte und es OK war? Unsere Beziehung wurde langsam stärker. Meine Mauern um mich herum brachen ein und ich erlaubte mir selbst, die Hilfe zu bekommen, die ich brauchte. Bald teilte ich regelmässig bei Meetings und vertraute auf das, was auf der blauen Karte stand: «Wen du hier siehst, was du hier hörst, wenn du gehst, lass es hier».

Heute habe ich einen Al-Anon Freundeskreis, auf den ich mich verlassen kann. In schwierigen Situationen zögere ich deshalb nicht, jemanden anzurufen und um Unterstützung und Empfehlungen zu bitten. Ich weiss, dass meine Al-Anon Freunde mich nicht verurteilen und niemand mir sagt, was ich zu tun habe.

Ich habe gelernt, dass ich auch mir selbst vertrauen kann. Ich vertraue mir selbst, dass ich nicht nur reagiere. Stattdessen kann ich eines der Al-Anon Werkzeuge anwenden. Ich kann loslassen, leben und leben lassen oder den Al-Anon Slogan «DENKE!» anwenden. Aber am wichtigsten ist: Ich habe jetzt meine eigene höhere Macht, die immer bei mir ist. Ich wende mich täglich im Gebet an sie. Wenn ich meditiere, finde ich den Frieden und die Gelassenheit, die ich brauche, um die richtigen Entscheidungen für mich zu treffen. Das Programm funktioniert – wenn ich es zulasse.

*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)*