

# The Forum

«Ich förderte mit meinem Verhalten sein Trinken und konnte einfach nicht damit aufhören.»

## Heute

Von: Anonym, New York (USA)

In seiner aktiven Zeit trank der Alkoholiker sehr viel – und ich redete sehr viel. Ich teilte in den Al-Anon Meetings Geschichten über die gefährlichen Stadtteile, in denen ich nach ihm suchte. Ich beschrieb die Gefahren, denen ich mich aussetzte, um ihn wieder nach Hause zu holen. Obwohl ich in die Meetings ging und wusste, dass ich Runde um Runde auf meinem Karussell drehte, war ich machtlos: Ich konnte es immer noch nicht zum Stillstand bringen. Ich förderte mit meinem Verhalten sein Trinken und kam einfach nicht davon los.

Als er nüchtern wurde, änderte sich das alles. Im ersten Jahr ging ich weiter in die Meetings. Manchmal gingen wir zusammen zu offenen Meetings, aber ich teilte nicht mehr. Ich hatte keine Geschichten mehr, die ich erzählen konnte. Ich wusste einfach nicht mehr, worüber ich sprechen sollte. Einen Tag nach dem anderen zu nehmen, schien mir nicht so aufregend. Ich empfand viele verschiedene Emotionen, doch ich konnte sie nicht einordnen. Zudem wusste ich nicht, ob ich das überhaupt wollte. Ich befürchtete, wenn ich meine Gefühle benennen würde, würde ich auch erkennen, dass ich mich verändern und wachsen müsste. Und ich hatte schliesslich genug durchgemacht.

Ich ging nicht mehr zu den Meetings, ich war zu beschäftigt. Zudem gab es in unserer Familie viele Schwierigkeiten und Tragödien. Nach mehreren Jahren ohne Arbeit hatte der Alkoholiker Mühe, einen Job zu finden. Mein eigener Job forderte mich mehr und mehr. Wir sprachen immer weniger miteinander. Wir gingen nicht mehr zu den Meetings, lasen keine konferenzgeprüfte Literatur mehr und arbeiteten nicht mehr im Programm. Wir kamen immer mehr ab vom Pfad der Genesung.

Vor etwa einem Jahr hatte der Alkoholiker einen Rückfall, nachdem er eine neue Arbeitsstelle angetreten hatte. Zuerst war ich am Boden zerstört, doch dann ging ich wieder in die Meetings. Ich brauchte so viel vom Al-Anon Programm, wie ich bekommen konnte. Ich musste mich den Schritten stellen. Zögernd und oft unter Tränen begann ich zu teilen. Diesmal sprach ich allerdings nicht über den Alkoholiker, sondern über mich selbst – zunächst über meine Ängste, meine Wut und meinen Groll. Ich suchte mir eine Sponsorin. Ich rief oft Freunde aus dem Programm an. Gebet und Meditation wurden zu festen Bestandteilen meines Alltags. Wenn ich meine Familie besuchte, stellte ich zuvor sicher, dass ich wusste, wo ich ein Al-Anon Meeting besuchen konnte.

Heute fällt mir das Teilen leichter. Jetzt habe ich Erfahrung, Kraft und Hoffnung, die ich teilen kann. Inzwischen lebe ich nicht mehr mit dem Alkoholiker zusammen. Ich bin oft frustriert, enttäuscht und bekümmert, aber ich verspüre auch sehr viel Dankbarkeit. Heute führen mich die Zwölf Schritte – einen Tag nach dem anderen. Ich habe immer Al-Anon Literatur zur Hand. Ich trage das Buch «Mut zur Veränderung» stets bei mir, wenn ich den Stapel Al-Anon Bücher zu Hause neben meinem Sofa nicht in Griffnähe habe. Wenn ich spüre, dass meine Einstellung kippt, rufe ich jemanden an, auch wenn ich bei der Arbeit bin. Und ich habe Dienste übernommen. Heute weiss ich, dass ich nichts zwischen mich und Al-Anon kommen lassen darf. Ich weiss auch, worüber ich sprechen kann: darüber, wie das Al-Anon Programm für mich funktioniert.

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)