

# The Forum

## Lernen, im Regen zu tanzen

Von: Marilea R., Washington (USA)

Ich wuchs als Kind in einer alkoholkranken Familie auf. Dort begann meine Reise in ein spirituelles Leben, das ich in Al-Anon fand. Aber mein Weg zur Genesung dauerte ein halbes Leben; als ich anfing, mir Sorgen wegen der Krankheit meiner Tochter zu machen.

Ich hatte keine glückliche Kindheit. Es ist die klassische Geschichte einer dysfunktionalen Familie, wie sie viele von uns als Kinder erlebt haben. Der Alkoholismus meines Vaters blieb unbehandelt und er starb früh an seiner Krankheit. Und auch ich konnte nie von den Auswirkungen genesen, die seine Alkoholkrankheit auf mich hatte. Es war ein steiniger Weg.

Ich litt an geringem Selbstwert, strenger Selbstverurteilung, einem zu stark ausgeprägten Verantwortungsbewusstsein, Gefallsucht, dem Verlust meiner Integrität und vor allem meiner Kontrollsucht. Ich brachte all diese Schwächen und noch viel mehr mit in meine Rolle als Mutter. Es war unschwer vorzusehen, dass die Situation sich zusehends verschlechtern würde.

Ich hatte grosse Mühe mit den ersten drei Schritten von Al-Anon. Sie zeigten mir meine Machtlosigkeit, meine Unfähigkeit, mit der Familienkrankheit Alkoholismus umzugehen, sowie die Tatsache, dass ich die Hilfe einer Macht brauche, die grösser ist als ich selbst. Meine Sturheit kostete mich meine Gesundheit und meine Karriere. Doch sobald ich meinen Eigenwillen losliess und im Al-Anon Programm zu arbeiten begann, änderte sich mein ganzes Leben zum Besseren. Der Gelassenheitsspruch wurde zu meinem täglichen Mantra. Ich lernte loszulassen, was ich nicht ändern kann. Ich kann meine Tochter nicht von ihrer Krankheit befreien, doch ich kann meinen Teil tun, um von meiner eigenen Krankheit zu genesen. Darauf konzentrierte ich mich bei meiner Arbeit im Al-Anon Programm.

Meine Tochter fuhr zwanzig Jahre lang auf der Achterbahn ihrer Krankheit. Heute geht es ihr sehr schlecht. Aber das ist lediglich eine umso grössere Prüfung für mich selbst. Mein Glaube wird jeden Tag stärker, wenn ich meine Tochter liebevoll in die Hände ihrer höheren Macht gebe und meiner eigenen voll und ganz vertraue.

Meine Freunde fragen mich immer wieder: «Wie machst du das? Bei dir klingt das alles so einfach!» Ich sage ihnen, dass der Weg dorthin alles andere als einfach war. Ich erreichte diesen Punkt erst, nachdem ich jahrelang meine

wichtigsten Beziehungen durch die erwähnten Charakterschwächen vergiftet hatte. Ich wusste, dass ich mich verändern musste, wenn ich glücklich sein wollte. Zudem entscheide ich mich heute bewusst dafür, alles, was in meinem Leben geschieht, vorbehaltlos und mit der Hilfe meines Glaubens anzunehmen. Ich habe einmal gelesen, dass der Schmerz im Widerstand liegt – nicht in der Akzeptanz oder der Kapitulation. Es ist viel weniger schmerzvoll, loszulassen und zu glauben, dass die Dinge so geschehen, wie sie sollen. Ich darf nur nicht im Weg stehen.

Wir haben alle eine andere Geschichte, doch mein Segen im spirituellen Leben, das ich in Al-Anon gefunden habe, liegt darin, dass ich jederzeit bei mir selbst schauen und Frieden finden kann, egal wie stark der Sturm um mich herum ist. Ich lerne heute, im Regen zu tanzen.

*Quelle: The Forum (Monatszeitschrift von Al-Anon), Ausgabe Februar 2023*

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