



Was mein Leben veränderte

Von: Rachelle C., Minnesota (USA)

Ich wurde in Al-Anon eingeführt, als ich Anfang dreissig war und mein Mann einen Entzug machte. «Eingeführt» ist vielleicht nicht gerade der passende Begriff. Der Familienberater in der Entzugsklinik gab mir ein Exemplar des Buches «Nur einen Tag nach dem anderen in Al-Anon» und sagte mir auf sehr bestimmte Weise, dass ich Al-Anon brauchte.

Ich ging zu Al-Anon, denn ich hätte alles gemacht, um meinem Mann bei der Genesung zu helfen. Ich fand jedoch bald heraus, dass es bei Al-Anon nicht darum ging, meinen Mann dazu zu bringen, nüchtern zu werden, sondern darum, mich selbst zu finden. Die nächsten zehn Jahre überstand ich dank der Liebe, der Gemeinschaft und der Weisheit, die ich im Programm fand. Bei meinem Mann wechselten Nüchternheit, Rückfälle und Verzweiflung einander ab. Ich glaubte, dass ich im Programm arbeitete, aber ich war nur an den Meetings präsent. Ich wandte die Slogans an und folgte den Prinzipien von Al-Anon, aber in Tat und Wahrheit kämpfte ich mich von Krise zu Krise.

Was dann geschah, veränderte mein Leben und öffnete mir die Tür zu echtem Frieden und wahrer Gelassenheit. Drei Dinge passierten innerhalb einer Woche. Erstens: Mein Ehemann fand den Weg zu AA und begann ernsthaft im Programm zu arbeiten. Zum ersten Mal in unserer Ehe schien er mir gesünder zu sein als ich selbst. Und ich wollte, was er in AA gefunden hatte. Zweitens: Ich hörte eine Al-Anon Rednerin, die darüber sprach, dass die Schrittarbeit mit einer Sponsorin – zusätzlich zum Besuch von Meetings – für sie auf dem Weg ihrer Genesung entscheidend waren. Ich hatte keine Sponsorin und hatte ausserhalb der Meetings nie in den Schritten gearbeitet. Ich wollte auch, was die Rednerin in Al-Anon gefunden hatte. Drittens: Eine Frau, die ich kannte und die sehr unter ihrer Situation litt, fragte mich, ob ich ihre Sponsorin sein würde und sie durch die Schritte führen könnte. Ich wollte zwar, dass sie im Programm Erleichterung, Frieden und Gelassenheit fand, wusste aber nicht, wie ich ihr bei etwas helfen sollte, das ich selbst noch nicht getan hatte. Mit diesen drei kleinen Schubsern von meiner höheren Macht fand ich eine neue Gruppe, die mit Sponsorinnen und Sponsoren in den Schritten arbeitete. Mein Al-Anon Programm und mein Leben begannen sich zu ändern, als sich mir das Wunder der Genesung durch die Schrittarbeit und die Anwendung der Prinzipien ausserhalb der Meetings eröffnete.

Mein Wunsch für alle, die es noch nicht getan haben: Fragt jemanden, ob er oder sie euer Sponsor oder eure Sponsorin sein und euch durch die 12 Schritte von Al-Anon begleiten möchte. Und wenn ihr Schritt 12 erreicht habt, dann hoffe ich, dass ihr diese Botschaft mit anderen teilen werdet, indem ihr euch selbst als Sponsor oder Sponsorin anbietet und mit anderen in den Schritten arbeitet. Das hat mein Leben verändert!

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

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