

# The Forum

## Hoffnung schöpfen nach einem Rückfall

Von: Jessica M., Oregon (USA)

Ich hatte immer gedacht, mir würde das nie passieren. Über zwanzig Jahre hatte ich damals schon mit meinem Mann in Genesung gelebt. Dann sagte er eines Tages: «Ich wollte dir nur sagen, dass ich auf der Jagd getrunken habe.» Mir wurde ganz bange. Ich konnte es kaum glauben. Ich war schon einige Jahre in Al-Anon, aber ich hätte nie geglaubt, dass ich das Programm einmal für diese Situation brauchen würde. Gott sei Dank hatte ich bereits eine Sponsorin, besuchte Meetings und arbeitete in den Schritten; so hatte ich mir ein stabiles Umfeld aufgebaut.

Der Rückfall meines Mannes katapultierte mich in eine andere Realität. Nie zuvor hatte ich so eine Machtlosigkeit gekannt. Ich wandte die Werkzeuge an, die ich kannte, aber es war ein steiniger Weg. Für mich war der erste Schritt lange ein Buch mit sieben Siegeln. Ich beschloss, mit meinem Mann zusammenzubleiben und fleissig im Al-Anon Programm zu arbeiten. Doch nach zweieinhalb Jahren gab mir das Programm genug Mut, um der Fahrt auf dem Karussell endlich ein Ende zu setzen. Wir trennten uns. Das öffnete für mich das Tor zur Hölle. Wieder wandte ich die Werkzeuge an, mit denen ich zuvor geübt hatte, und hielt an ihnen fest, als hinge mein Leben von ihnen ab.

Den Mann zu verlieren, den ich liebte, war verheerend. An manchen Tagen hatte ich kaum noch die Kraft weiterzumachen, doch die Al-Anon Prinzipien gaben mir die Hoffnung, die ich brauchte. Ich war nicht allein. Andere hatten auch erlebt, was ich durchmachte. Es gab eine höhere Macht, die für mich das tun würde, was ich nicht für mich selbst tun konnte. Ich musste bereit sein, etwas zu tun; wenn ich im Programm arbeitete und gut zu mir selbst schaute, würde ich genesen und wachsen und vielleicht sogar glücklich werden. Davon war ich überzeugt.

Meine Scheidung ist nun zwei Jahre her und ich habe mich seitdem sehr verändert und bin gewachsen. Es gibt durchaus noch schwierige, schmerzliche Tage, aber ich arbeite immer noch im Programm. Und heute habe ich mehr Hoffnung für mich und meine Zukunft.

*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)*