

# The Forum

## Unterwegs in die richtige Richtung

Von Gail. H., Iowa (USA)

### «Den grössten Druck machte ich mir selbst»

Ich war kurz davor, mir das Leben zu nehmen, als ich in mein erstes Al-Anon Meeting kam. Mein Schwarz-Weiss-Denken hatte mich in dieser vermeintlich einzigen Lösung für meinen Schmerz festgehalten. Ich hatte einfach keinen anderen Ausweg mehr gesehen.

Inzwischen habe ich es schon oft gesagt: Ich wollte damals nicht wirklich sterben – ich wollte nur, dass der Schmerz aufhört. Als ich durch die Meetings meinen Weg zu Al-Anon fand, begegneten mir viele Slogans, die mir sehr halfen. «Fortschritt, nicht Perfektion» war für mich wie eine Rettungsweste, die mich über Wasser hielt, bis ich lernte, in den Wogen der Gefühle, in denen ich zu ertrinken drohte, meinen eigenen Kopf über Wasser zu halten.

Zum ersten Mal, seit ich mich erinnern konnte, hatte ich eine Alternative zu den ständigen Schuldgefühlen und den Selbstvorwürfen, die ich mir dafür machte, dass ich nicht perfekt war und Fehler machte. Während ich in meinem Programm wuchs, erkannte ich: Den grössten Druck machte ich mir selbst.

Die Menschen, die mir das Ziel vermittelt hatten, perfekt zu sein, lebten mittlerweile nicht mehr. Ich war diejenige, die immer noch diesen alten Stimmen zuhörte und Unmögliches von mir verlangte. In Al-Anon lernte ich, dass ich mich selbst verändern konnte und dass das Mut brauchen würde.

Nun habe ich eine neue Sichtweise. Ich akzeptiere, dass ich (meistens) ein Mensch bin, was bedeutet, dass ich an sich nicht perfekt bin. Wie unsere Literatur sagt: Das Beste, das ich erreichen kann, ist ein perfekter Mensch zu sein, in anderen Worten: nicht perfekt.

Noch etwas, das ich aus der Literatur gelernt habe, ist, dass es Tage gibt, an denen ich keine Fortschritte mache – oder zumindest keine, die ich erkennen kann. Ich habe also gelernt, dass ich, auch wenn ich scheinbar keine Fortschritte mache, dennoch in die richtige Richtung unterwegs sein kann. Und das ist schon genug.

*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)*