

The Forum

Nach dem Tiefpunkt

Von: Mary S., Indiana (USA)

Als ich mein erstes Al-Anon Meeting besuchte, war ich verzweifelt und gebrochen. Ich hoffte auf einen Rat oder eine Erleuchtung und brauchte einfach die Gewissheit, dass ich nicht langsam verrückt wurde. Als die Krankheit meines erwachsenen Sohnes ausbrach und er seine Frau und seinen kleinen Sohn verliess, war ich so mit ihm und seiner jungen Familie verstrickt, dass ich das Gefühl hatte, die Erde täte sich unter mir auf. Ich verstand gar nichts mehr und wollte unbedingt helfen, das Problem «zu lösen».

Ich wusste, dass nur jemand, der etwas Ähnliches erlebt hatte wie ich, mir helfen konnte, zu verstehen und zu verarbeiten, was mit mir und meinen Liebsten geschah. Bei diesem ersten Treffen wurde ich so herzlich empfangen, dass ich sofort spürte: Ich gehöre dazu.

Da ich eine Newcomerin war, war das Thema des Meetings der erste Schritt und die Mitglieder erzählten, was sie zu Al-Anon gebracht hatte und wie lange sie schon dabei waren. Ich war schockiert, als ich erfuhr, dass einige schon seit Jahrzehnten dabei waren. Ein Herr erzählte, dass er seit 30 Jahren zu Meetings gehe und sie ihm helfen würden, Glück und Zufriedenheit in seinem Leben zu finden, auch wenn seine Ehefrau immer noch aktiv trinke.

Als ich von meinem eigenen Schmerz aufgrund der Krankheit meines Sohnes erzählte, sagten sie mir, dass ich die Krankheit nicht verursacht habe, dass ich sie nicht kontrollieren kann und dass ich sie erst recht nicht heilen kann. Am Ende des Meetings schaute mich die Chairperson an und sprach das gesamte vorgeschlagene Schlusswort aus dem Gedächtnis. Folgende Zeilen passten besonders gut: «Ein paar besondere Worte an diejenigen, die noch nicht lange bei uns sind. Was für Probleme du auch hast, es gibt unter uns immer jemanden, der diese Probleme auch hatte. Versuche, offen zu bleiben. Dann wirst du Hilfe finden. Du wirst feststellen, dass jede Situation verbessert und dass jedes Leid verringert werden kann.» Es war ein unglaubliches Gefühl.

Nach dem Meeting empfahlen mir die Mitglieder Al-Anon-Literatur, und ich kaufte zwei Büchlein mit Tagestexten, in denen ich auch gleich regelmässig las. Ich besuchte einige andere Meetings in meiner Umgebung und entschied mich schliesslich für eines, das am besten in meinen Zeitplan passte: Das wurde meine Stammgruppe. Bei Al-Anon habe ich wirklich das Gefühl, dass ich «zu Hause» aufgenommen wurde.

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

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