

The Forum

Ich komme aus meinem Schneckenhaus

Von Dee H., South Carolina (USA)

Als ich an einem schönen Morgen auf meiner Veranda sass, Kaffee trank und im Buch «Nur einen Tag nach dem anderen in Al-Anon» las, sah ich, dass eine Schnecke ihren winzigen Kopf zwischen zwei Bodenplatten hindurchgestreckt hatte und sich umschaute.

Am Abend zuvor hatte mich ein Freund gefragt, ob schon einmal Tiere durch die Platten heraufgekommen seien. Ich sagte: «Noch nie.» Wir wissen alle, wie das ist mit dem Wörtchen «nie». Ich dachte mir, meine höhere Macht hat einen Sinn für Humor und ein wirklich erstaunliches Timing.

Während ich die Schnecke beobachtete, staunte ich über eines der kleinsten Geschöpfe Gottes – ein Tier, das normalerweise an eher dunklen Orten lebt – und wie es sich mir an diesem Tag zeigte. Die Schnecke reckte ihren Kopf weiter vor, Ausschau haltend, ob eine Gefahr naht, und zog schliesslich ihr Häuschen durch den Spalt. Dann bewegte sie sich ganz langsam über den Boden der Veranda – mit ausgefahrenen Fühlern, die sich wie ein Radargerät hin und her bewegten, mit vorgestrecktem Kopf und einem schwerfälligen Schneckenhaus, das bei der Bewegung unbeholfen hin und her schaukelte.

Das brachte mich dazu, darüber nachzudenken, wie ich zu Al-Anon kam – von einem sehr dunklen Ort her. Auch ich steckte meinen Kopf in die Räume, streckte meine Fühler aus, um nach Sicherheit zu suchen, und ich schleppte mein schweres Schneckenhaus mit, das ich mir als Kind, das in einem alkoholkranken Elternhaus aufwuchs, aufgebaut hatte. Langsam begann ich, meinen Kopf vorzustrecken, und lernte, in den Schritten zu arbeiten, meinen Sponsor anzurufen und die anderen Werkzeuge zur Genesung zu benutzen, die Al-Anon anbietet.

Als ich mich auf mich selbst konzentrierte und mit dem Al-Anon-Programm arbeitete, begann ich, meine unbeholfene Schutzhülle abzulegen, und entdeckte die einzigartigen Talente, die Gott mir geschenkt hatte. Wenn mir heute eine Situation bedrohlich vorkommt, kann ich mich in mein Schneckenhaus verkriechen oder eines meiner vielen Al-Anon Werkzeuge benutzen. Im Gegensatz zu meinem kleinen Schneckenfreund kann ich selbst entscheiden, wann und wo ich mein Schneckenhaus trage. Auch wenn die Schnecke ein interessantes und einzigartiges Geschöpf ist, bin ich dankbar, dass Gott und Al-Anon mich zu dem gemacht haben, was ich heute bin. Ich muss mein Leben nicht mehr wie eine Schnecke leben.

Quelle: The Forum (Monatszeitschrift von Al-Anon), Ausgabe Oktober 2011

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