

# The Forum

## Lebenslange Gewohnheiten ändern – Vertrauen lernen

Von Larry M., Florida (USA)

Ich wuchs in einer dysfunktionalen Familie auf. Mir wurde beigebracht, selbst zu denken und meine eigenen Probleme zu lösen – oder meine Eltern lösten sie für mich, vor allem, wenn mein Denken nicht mit dem ihren übereinstimmte. Ich lernte zuhause, dass Familienprobleme in der Familie bleiben mussten: Aussenstehende durften nichts von unseren Angelegenheiten mitbekommen.

So wurde ich von anderen isoliert. Es dauerte nicht lange, bis ich mich auch von meiner eigenen Familie isolierte, insbesondere von meinem Stiefvater, der sich gegenüber uns allen sehr missbräuchlich verhielt. Ich fand es schwierig, jemandem ausser mir selbst zu vertrauen, da ich gelernt hatte, meinen Eltern oder meinen Geschwistern nicht zu trauen. Ich wollte einfach von niemandem mehr verletzt werden.

Als ich begann, Al-Anon Meetings zu besuchen, war es schwierig für mich, meiner Stammgruppe, meinem Sponsor oder meiner höheren Macht zu vertrauen. Schliesslich sollte ich ja selbstständig sein. Aber genau das hatte mich an den Punkt gebracht, an dem ich war, und es war die Wurzel meiner Probleme. Doch das lernte ich erst später.

Ich merkte, dass ich jemandem oder etwas vertrauen musste, wenn ich hoffen wollte, körperlich, emotional oder spirituell zu genesen. Mit der Zeit begann ich meiner Stammgruppe zu vertrauen. Sie war für mich eine Art höhere Macht, die mir meine geistige Gesundheit zumindest teilweise wiedergeben konnte. Als man mir vorschlug, einen Sponsor zu suchen, war es für mich ein Quantensprung in Sachen Vertrauen, nur schon jemanden zu fragen, ob er mein Sponsor sein wollte. Manchmal musste ich so tun, als ob ich Vertrauen hätte, bis ich es schliesslich hatte.

Mein Sponsor schlug mir vor, die Schritte mit ihm durcharbeiten. Etwas ängstlich und ganz langsam begann ich ihm zu vertrauen und versuchte mit allem, was ich hatte, mit ihm in den Schritten zu arbeiten. Ich glaubte ihm, wenn er sagte, dass Al-Anon und die Schritte nichts für mich bewirken würden, wenn ich nicht ganz ehrlich mit ihm, meiner höheren Macht und mir selbst wäre.

Bald konnte ich darauf vertrauen, dass meine höhere Macht weiss, was das Beste für mich ist. Mein Glaube an Gott ist eine grosse Stütze für mich, und ich vertraue darauf, dass ich inneren Frieden und Zufriedenheit finde, wenn ich seinem Willen folge. Solange ich meinen Willen unter seinen stelle, geht es mir von Tag zu Tag etwas besser.

Heute bin ich nicht mehr isoliert, denn ich gehöre zu meiner neuen Familie – einer Familie aus Al-Anon Freunden und anderen Menschen, denen ich gelernt habe zu vertrauen. Inzwischen sind die Zeiträume länger, in denen ich einen inneren Frieden und eine Zufriedenheit verspüre – solange ich mein Ego im Zaum halte.

Das bedeutet nicht, dass jeder Tag leicht oder frei von Herausforderungen ist, aber meine höhere Macht gibt mir nichts, mit dem ich nicht zurechtkomme; «einen Tag nach dem anderen».

Menschen, Orte und Dinge kommen und gehen, doch meine höhere Macht verlässt mich nie. Heute würde ich mein Leben mit niemand anders tauschen – dank den Werkzeugen, die Al-Anon mir geschenkt hat.

*Quelle: The Forum (Monatszeitschrift von Al-Anon), Ausgabe November 2008*

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