

# The Forum

## Die wahre Bedeutung von Mitgefühl

Von Alicia D., Pennsylvania (USA)

Bevor ich zu Al-Anon kam, fiel es mir schwer, genau zu verstehen, was Mitgefühl eigentlich ist. Ich dachte, es würde bedeuten, den Alkoholiker zu decken und Ausreden für sein Verhalten zu finden. Ich dachte, ich sei mitfühlend, wenn ich wegschaute, aber trotzdem alles wiedergutmachte, was er angestellt hatte und was Probleme verursachte. Ich dachte, ich sei mitfühlend, wenn ich mich selbst für sein Trinken, seine Unerlichkeit und sein missbräuchliches Verhalten verantwortlich machte.

Ich lag komplett falsch; ich war mir nicht bewusst, dass mein Verhalten ihm schadete. Ich wusste nicht, dass ich ihn in seinem Verhalten bestärkte. Mich selbst zu verändern war sehr schmerhaft für mich, aber durch das Al-Anon Programm lernte ich auf sanfte und einfühlsame Weise, was Mitgefühl wirklich bedeutet.

Mitgefühl heisst, Menschen so zu akzeptieren, wie sie sind, und sie dennoch zu lieben. Das bedeutet nicht, dass man Entschuldigungen für Alkoholiker findet oder ihre Fehler vertuscht. Damit würde man die Sucht unterstützen. Manchmal erfordert Mitgefühl grosse Anstrengung. Ich kann Mitgefühl für andere empfinden, die mich bis an meine Grenzen gebracht haben, indem ich meinen Groll und meine Wut loslasse. Aber ich kann meinen Groll und meine Wut nur dann loslassen, wenn ich zuerst meine unrealistischen Erwartungen aufgebe, anderen die Verantwortung für ihre Handlungen überlasse und ihnen die Würde zugestehe, aus ihren eigenen Fehlern zu lernen. Das gilt auch für mich selbst.

Oft war es für mich viel schwieriger, mit mir selbst mitfühlend zu sein als mit anderen. Ich kann nur dann Mitgefühl für mich selbst empfinden, wenn ich mich so akzeptiere, wie ich gelernt habe, andere zu akzeptieren; indem ich den Slogan «Leben und leben lassen» praktiziere und mir bewusst mache, dass ich nicht perfekt sein muss. Ich muss mich nicht sofort ändern, aber ich kann «Einen Tag nach dem anderen» Fortschritte machen, indem ich zu Meetings gehe, Al-Anon Literatur lese und mit meinem Sponsor spreche.

Es hat Jahre gedauert, bis ich aufgehört habe, die Sucht meines Sohnes zu unterstützen, und ihm stattdessen die Würde gewährt habe, aus seinen eigenen Fehlern zu lernen, und bis ich gleichzeitig mich selbst akzeptieren konnte, wie ich bin. Aber dank des Al-Anon Programms empfinde ich nun Mitgefühl für uns beide und verstehe, dass ich ihn nicht zum Trinken gebracht habe, dass ich weder ihn noch sein Trinken kontrollieren kann und dass ich ihn nicht heilen kann. Kurz gesagt: Al-Anon hat mir geholfen aufzuhören, die Sucht zu unterstützen, und anzufangen, Mitgefühl zu empfinden.

Quelle: The Forum (Monatszeitschrift von Al-Anon), Ausgabe Juli 2024

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