



Nach dem Weltuntergang

Von: Mary S., Indiana (USA)

Als ich mein erstes Al-Anon Meeting besuchte, war ich verzweifelt und gebrochen. Ich erhoffte mir Rat oder Erleuchtung. Und ich brauchte die Gewissheit, dass ich nicht verrückt wurde. Ich war sehr eng mit meinem erwachsenen Sohn und seiner jungen Familie verbunden. Deshalb hatte ich das Gefühl, mir würde der Boden unter den Füßen weggezogen, als seine Krankheit eine dramatische Wendung nahm und er vor seiner Ehe und seinem kleinen Sohn floh. 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 meinem ersten Meeting 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 sehr erstaunt, als ich erfuhr, dass einige schon seit Jahrzehnten dabei waren. Ein Mann erzählte, dass er seit 30 Jahren zu Meetings gehe und sie ihm helfen, Glück und Zufriedenheit in seinem Leben zu finden, auch wenn seine Ehefrau immer noch trinke.

Als ich von meinem eigenen Schmerz wegen 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 bestimmt nicht heilen kann. Am Ende des Meetings schaute mich der Chair an und sprach das gesamte vorgeschlagene Schlusswort aus dem Gedächtnis. Folgende Zeilen passten besonders gut: «Ein paar besondere Worte an diejenigen von euch, die noch nicht lange bei uns sind. Was immer du für Probleme hast, unter uns sind andere, die diese Probleme auch hatten. Wenn du offen dafür bist, wirst du Hilfe finden. Du wirst erkennen, dass es keine Situation so schwierig ist, dass sie nicht verbessert werden könnte, und kein Unglück so gross, dass es nicht verringert werden könnte.» Es war ein unglaubliches Gefühl.

Nach dem Meeting empfahlen mir die Mitglieder Al-Anon-Literatur, und ich kaufte zwei Bücher mit Tagestexten, in denen ich seither regelmässig lese. 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, zu Hause und willkommen zu sein.

Quelle: The Forum (Monatszeitschrift von Al-Anon), Ausgabe Oktober 2010

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