

# The Forum

«Erst dann wurde mir klar, wie tief ich gesunken war; ich war diejenige geworden, die andere verletzte.»

## **Ich traute mich nicht, meine tiefste Scham zu teilen ...**

Von Cathy T., Wisconsin (März 2012)

Obwohl ich schon seit ein paar Jahren bei Al-Anon war, konnte ich meine Wut immer noch nicht kontrollieren. Nach einer Weile erkannte ich, dass ich jedes Mal wütend war, wenn der Alkoholiker trank – und das war sehr oft der Fall.

Eines Abends hatten meine Tochter und ich einen heftigen Streit. Wir beleidigten, schubsten und schlugen einander. Sie schloss sich im Badezimmer ein und schluckte so viele Schmerztabletten, dass sie sich in ernsthafte Gefahr brachte.

Sie gab zu, dass sie die Pillen genommen hatte, und wir brachten sie schliesslich ins Krankenhaus. Aufgrund des Selbstmordversuchs riefen die Ärzte die Polizei und Sozialarbeiter. Meine Tochter und ich nahmen eine psychologische Beratung in Anspruch – und der Alkoholiker trank weiter. Ich dachte weiterhin: Das ist nicht fair und er nimmt keinerlei Schuld für die verfahrenere Situation auf sich.

Eines Abends hackte ich wegen einer Kleinigkeit einmal mehr auf meinem Alkoholiker herum. Als ich meine Hand gegen ihn erhob, packte er mich an den Handgelenken und sagte: «Ich werde nicht zulassen, dass du mich weiter verletzt.» Erst dann wurde mir klar, wie tief ich gesunken war; ich war zu der Person geworden, die andere verletzte.

Ich war so am Boden zerstört und traurig, dass ich weinte. Ich prüfte lange mein eigenes Gewissen und erzählte alles meinem Psychologen. Ich traute mich nicht, es in meiner Al-Anon Gruppe zu erzählen. Als jedoch eines Abends «Wut» das Thema war, erzählte ich ihnen meine Geschichte. In meinen Augen war ich eine schreckliche Person, in ihren natürlich nicht. Die Gruppenmitglieder dankten mir sogar für mein Teilen. Das gab mir den Mut, die Geschichte an einigen Konferenzen zu erzählen. Es fühlt sich für mich gut an, zu wissen, dass ich meine tiefste Scham teilen kann und trotzdem noch geliebt werde!