

TEILEN HILFT HEILEN

Ich heiÙe Franziska und bin eine Alkoholikerin.

Soweit ich mich erinnern kann, hatte ich nie wirkliches Urvertrauen, das heiÙt ein Wissen darum, dass ich hier auf der Erde zu Hause bin. Dieser Mangel hinderte mich, mich auf das Leben einzulassen. Es war für mich immer mühselig und voller Angst, bis ich den Weg in die Nüchternheit beschritt. Ich fühlte mich in dieser Welt nie richtig sicher, hatte ein ständiges, latentes Misstrauen anderen Menschen gegenüber, suchte aber gleichzeitig immer wieder bei ihnen Halt. Bei dem Versuch, so die innere Leere zu füllen, wurde ich sehr oft enttäuscht und missbraucht. Der Alkohol war zunächst ein wirksames Mittel gegen den Schmerz, der daraus erwuchs, und er schien sein Versprechen, mich zu heilen, zu halten; jedenfalls nahm ich alles nicht mehr so deutlich und schmerzhaft wahr.

Dieses Gefühl der Unzulänglichkeit mag in meiner Kindheit begründet sein, in der ich von meinen Eltern seelisch und sexuell missbraucht wurde. Mein Vater war Alkoholiker, benutzte mich, wie er es brauchte, ließ mich dann wieder fallen und beachtete mich nicht weiter; meine Mutter verfluchte mich daraufhin in ihrer Eifersucht, brauchte mich aber selbst für die Geborgenheit, die sie nicht erfahren hatte. Ich hatte keine Chance, die Situation zu verstehen, und niemand half mir, dies einzuordnen. So verschloss ich mich schon sehr früh und suchte mir meinen eigenen Weg durch diesen Dschungel.

Im Alter von zwölf machte ich erste Erfahrungen mit dem Alkohol. Er half mir, die innere Spannung zu betäuben; plötzlich konnte ich humorvoll und gelöst sein. Eine

Weile vergaß ich dann meine innere Not und das Gefühl, fehl am Platze zu sein. Nie hätte ich gedacht, dass das der Anfang meiner Abhängigkeit war.

Durch den Missbrauch hatte ich gelernt, dass „Liebe“ offensichtlich nur durch Sex zu haben ist, und geriet immer wieder in Situationen, in denen ich missbraucht wurde, als älteres Kind auch von einem Fremden. Ich habe früh gelernt, alle Liebe tief in mir einzufrieren, und blieb emotional auf dieser Entwicklungsstufe stehen; nach außen versuchte ich mich anzupassen und das seltsame Spiel der Erwachsenen mitzuspielen.

In der Pubertät, als andere ihre ersten Erfahrungen mit der Sexualität machten, verschloss ich mich noch mehr und fing an, systematisch zu lügen. Die Wahrheit war, dass ich nie irgendwelche Lustgefühle in meinem Körper wahrnehmen konnte. Alle Lebendigkeit war so tief in mir vergraben, als hätte sie nie existiert. Ich erkannte die Sprache meines Körpers nicht mehr, als hätte ich keinen inneren Kompass, der mir sagt, was gut für mich ist und was nicht. Als Neutrum versuchte ich, um Sex zu werben, den ich für die einzige Möglichkeit hielt, Liebe zu bekommen.

Aber es gab immer mehr Schwierigkeiten, denn ich musste mich von Grund auf verstellen und eine Rolle spielen, der ich nicht gewachsen war. Die daraus resultierende innere Spannung betäubte ich mehr und mehr mit Alkohol. Gleichzeitig versuchte ich mir einzureden, das alles müsste so sein; alle würden so empfinden und handeln. Was mit meinem Körper geschah, war mir eigentlich egal. Ich ließ andere darüber bestimmen, denn ich fühlte keine Grenzen. Weder Schmerz noch Lust kannte ich.

Mit mir, der Franziska, wie sie von Gott geschaffen ist, hatte das alles nichts zu tun. Es war eine roboterhafte Vorstellung. Wie sehnte ich mich danach, ich selbst zu sein und das zu erleben, wovon alle sagten, es sei das Schönste

auf der Welt, doch klar denken und aussprechen konnte ich das nicht. Die Scham über mich selbst war so groß, dass ich dachte, wenn ich darüber spreche, werde ich komplett ausgestoßen und ausgelacht, was tatsächlich auch immer wieder vorgekommen ist, wenn ich mich zaghaft zeigte.

Im Teenageralter fing meine Schwester an, Haschisch zu rauchen, später nahm sie auch härtere Drogen. Meine Eltern waren in heller Aufruhr und nahmen mich in dieser Zeit scheinbar überhaupt nicht mehr wahr. Ich fühlte mich sehr einsam, hatte niemanden, dem ich vertrauen konnte. Ich hasste meine Eltern. Ein braves Mädchen wollte ich nicht sein. So orientierte ich mich an denen, die etwas Verruchtes an sich hatten. Ich trank immer auffälliger, und meine Eltern versuchten, stärkere Kontrolle auszuüben. Vertrauen war schon lange keines mehr da. Sie schlossen den Schrank mit den Spirituosen ab und verboten mir das Trinken.

Eine ambulante Gesprächstherapie half mir nicht. Ich konnte bei diesem Therapeuten kein wirkliches Verständnis für meine Störung finden. Zu meinen sexuellen Problemen sagte er, ich solle die Lust einfach kommen lassen. Wenn er mich auf mein Trinken ansprach, war mir das nur peinlich; ich fühlte mich dann nicht ernst genommen. Auch sagte er, ich würde das Trinken von selbst lassen, wenn meine Probleme gelöst seien. Das war der größte Irrtum. Hätte das gestimmt, würde ich heute noch saufen, denn ich hätte immer einen Grund gefunden. Mit Alkohol hätte ich nie echte Fortschritte machen können. Ich lernte zwar durch die Psycho-Sprache immer besser zu argumentieren und zu erklären, konnte aber immer weniger davon leben und in die Tat umsetzen.

Im Alter von ungefähr fünfzehn spürte ich schon den Drang, immer weiter zu trinken, wenn ich einmal mit

dem Alkohol angefangen hatte. Da war diese Gier nach dem Gefühl der Entspannung und der Betäubung, die er in mir auslöste. So konnte ich etwas loslassen und mich selbst vergessen. Gleichzeitig konnte ich mir in besoffenem Zustand einreden, ich könne vieles meistern, von dem ich nur träumen konnte. Dann war ich ja die lockere junge Frau, die sich freizügig und ungehemmt auslebte und dazugehörte.

In meiner Familie waren Streit, Lügen, Kälte und auch Gewalt an der Tagesordnung. Die Jahre, bis ich mit achtzehn von zu Hause auszog, waren geprägt von Verachtung und seelischer Grausamkeit. Meine Eltern drängten mich zu gehen; eigentlich war es ein Rausschmiss. Als ich dann mein eigenes Zimmer zur Untermiete hatte, fiel mir mein wachsender Alkoholkonsum selbst auf. Wenn mich jemand darauf ansprach, schämte ich mich sehr, und ich fing an, mein Trinken zu verheimlichen. Ich führte ein Doppelleben: Morgens ging ich in die Schule, und abends betrank ich mich in der Kneipe. Dort suchte ich Freunde, natürlich vergeblich; diese Menschen passten nicht zu mir. Betrunkener fuhr ich dann nachts in mein Zimmer, was kein Zuhause war, und schlief meinen Rausch aus, um morgens wieder die angepasste Schülerin zu spielen.

Eine Freundin erzählte mir, sie würde in einer Nachtbar arbeiten, einem Puff, um es genauer auszudrücken. Diese Vorstellung beeindruckte mich. Das Milieu der Halbwelt hatte mich schon immer fasziniert, und ich beschloss, auch anschaffen zu gehen. Ich fasste mir ein Herz, stellte mich an die Straße und wartete, bis ich angesprochen wurde. Mit großer Angst ging ich, schon angetrunken, mit ein paar Männern mit, die mir mehr Schnaps anboten, und ließ mich in einem verdreckten Loch benutzen.

Der erste Schritt war getan: Ich hatte beschlossen, mich selbst zu zerstören. Meine Beziehungen zu Män-

nern waren so destruktiv verlaufen, und alles schien immer nur auf Sex hinauszulaufen. Immer wenn ich mich in einer Beziehung zu öffnen versuchte und mich verletzlich zeigte, verloren die Männer schnell das Interesse an mir und ließen mich fallen. Ich war ihnen offensichtlich zu anstrengend. So dachte ich schließlich, es ist nur recht und billig, mich zu verkaufen. In diesem Beruf bin ich wenigstens getarnt und muss mich nicht zeigen, wie ich bin. Als Prostituierte fühlte ich mich überlegen, auch den braven Mädchen in der Schule gegenüber. Nur in mir drinnen sah es ganz anders aus. Schließlich wusste ich überhaupt nicht mehr, wer ich war; ich war ein herumgestoßenes Etwas im freien Fall.

Natürlich konnte ich die Erniedrigung nur mit Alkohol ertragen, der zu diesem Gewerbe dazugehört. Der Ekel vor dem, was ich da tat, war unermesslich, aber ich spürte ihn nicht, und wenn mir besonders perverse Situationen begegneten, biss ich die Zähne zusammen und ertränkte den Abscheu im Alkohol. Ich fühlte mich abgrundtief verzweifelt, aber ich konnte dieses zwanghafte Verhalten nicht abstellen. Die Prostituierten- und Zuhälterszene gab mir natürlich auch keine Geborgenheit, wie ich es irgendwie hoffte. Und sonst hatte ich keinen mehr. Meinen Eltern hatte ich jeden Einblick in mein Leben versagt. Freunde hatte ich auch keine mehr. Ich suchte Trost bei einem Zuhälter, der mich nur für seine eigenen Interessen ausnutzte und mich schließlich schlug.

Ein hysterischer Ausbruch folgte, ich zog sofort aus der gemeinsamen Wohnung aus, versuchte in verschiedenen Wohngemeinschaften zu leben, wurde da aber auch nur herumgestoßen, weil ich untragbar geworden war. Ich konnte mich nirgends mehr einfügen, auch nicht in die alkoholische Welt. In dieser Not und in tiefster Verzweiflung versuchte ich wiederholt, mir mit einer

Überdosis Tabletten das Leben zu nehmen. Anfangs waren es noch Hilferufe, aber beim dritten Mal wollte ich nur noch weg sein. Da waren kein Licht, kein Raum und kein Ausweg mehr. Diese Versklavung und tiefste Verzweiflung sind nicht mit Worten zu schildern, es war die Hölle, mein absoluter Tiefpunkt. Alles wollte ich, nur dieses Leben nicht!

Nach drei Tagen Bewusstlosigkeit wachte ich in der Psychiatrie auf. Den Weißkitteln misstraute ich natürlich auch, aber ein Psychologe sprach mit mir und legte mir nahe, in eine stationäre Therapie zu gehen. Ich war irgendwie dankbar, dass dieser Mann mich ernst nahm und der Meinung war, dass mein Zustand ernst genug ist, dass mir geholfen werden darf. Vorher hatte kein Arzt oder Therapeut meinen Alkoholismus beim Namen genannt noch meine Not erkannt.

Ich hatte von einer Klinik gehört, wo ich unbedingt hin wollte. Sie wurde meine Rettung. Nach dem Abitur, das ich in meinem Doppelleben noch irgendwie hinbekommen habe, begann ich eine stationäre Therapie. Dort lernte ich die Anonymen Alkoholiker kennen. Obwohl ich insgeheim schon wusste, dass ich Alkoholikerin bin und dies auch in mein Tagebuch geschrieben hatte, wollte ich es nicht offen zugeben. Ich konnte mir nicht vorstellen, mit 20 mit dem Trinken aufzuhören, denn darauf wäre es ja hinausgelaufen.

Außerdem wurde ich mit meiner Essstörung, die mich mindestens ebenso lange begleitet hatte, konfrontiert. Ich hasste meinen Körper. Wenn ich mich im Spiegel ansah, weinte ich und hasste mich. Es war eine grausame Selbstzerfleischung, aber ich konnte nicht dagegen angehen. Meinen Hass auf mich selbst konnte ich nur in übermäßigem Essen betäuben, um mich anschließend noch mehr zu hassen.

Die Therapie und AA begannen mich langsam weich zu machen. Die Menschen dort, das spürte ich, meinten es ernst mit mir. Sie behandelten oder belehrten mich nicht, sondern begegneten mir. Ich fühlte ehrliche Annahme. Es waren eine körperliche Erfahrung und ein seelisches Erwachen. Ich durfte einfach da sein und wurde so akzeptiert, wie ich war. Ich hatte nie dieses Urvertrauen gehabt, und jetzt bekam ich eine Ahnung davon. Es gab plötzlich Momente, in denen ich mein Leben liebte und mich anvertrauen konnte. Ich fühlte mich geschützt und lernte, etwas Zärtlichkeit anzunehmen. Es war wie ein Samen, der zaghaft aufging.

In den Meetings konnte ich mich öffnen, ohne dass jemand meine Probleme bagatellisierte oder mir Ratschläge gab. Niemand bastelte an mir rum, und ich spürte, dass jeder hier sich so ehrlich wie möglich zeigte und dass nicht nur ich allein als Problemfall dastand und mich vor den anderen offenbaren musste. Jeder hier war nur für sich selbst in der Gemeinschaft, offenbarte sich und brachte sich ein.

So konnte ich den ersten Schritt tun und vor dem Alkohol und meiner Selbstzerstörung kapitulieren. Ich hatte keine Lösung, ich konnte mich nicht ändern; es hat sich geändert. Das war der zweite Schritt, der sagt, dass nur eine Macht, größer als ich, mir meine geistige Gesundheit wiedergeben kann. Ich wollte jetzt leben und vertraute, dass es irgendwie einen Ausweg auch für mich geben musste, der aber nicht aus meiner Kraft geschaffen wurde.

Tief in mir ahnte ich, dass es mit mir nur bergab gehen könnte, wenn ich diese Chance jetzt nicht ergriff. Ich sah förmlich die nächsten zehn Jahre mit fortschreitender Verwesung an lebendigem Leib vor mir. So begann mein Weg in die Nüchternheit. Ich machte den dritten Schritt

und fasste den Entschluss, meinen Willen und mein Leben der Sorge Gottes anzuvertrauen, das hieß, über das Kapitel Alkohol mit mir nicht mehr zu diskutieren, und auch nicht über meinen Lebensplan, wie ich ihn mir vorstellte. Seither habe ich nie wieder getrunken.

Nach der fast fünfmonatigen Therapie löste ich meine kleine Wohnung auf, immatrikulierte mich an der Universität in einer anderen Stadt und beschloss, ein neues Leben anzufangen. Jetzt hatte ich ja alles verstanden. Ich müsste nur meinen Tagesplan beibehalten und nicht trinken. Das war eine große Täuschung, als sei ein Leben, wie ich es führte, in ein paar Monaten komplett gewandelt! In diesen ersten Jahren der Trockenheit machte ich Zustände bei Bewusstsein durch, die mir unermessliche seelische Schmerzen bereiteten. Ich fühlte mich wie gehäutet, nackt und bloß ohne den Alkohol. Ich war unfähig, Beziehungen aufzunehmen oder die Geborgenheit zu finden, die ich in der Therapie erfahren hatte.

Mit meinen Altersgenossen konnte ich mich nicht identifizieren, es war eine bodenlose Einsamkeit, aber ich war mir im Klaren: Ich bleibe trocken und halte durch. Ich werde meinen Weg nicht verlassen! Langsam ging es mit Hilfe von AA – damals war es eine Gruppe amerikanischer Soldaten – bergauf. Ich fühlte mich dort zugehörig, wenn ich auch nicht viel verstand. Nach vier Jahren Trockenheit geriet ich noch einmal in eine große Krise, als die Missbrauchserlebnisse meiner Kindheit, einer Zeitbombe gleich, hochkamen. Bei einem erneuten Klinikaufenthalt packte ich endlich aus und wagte, mich so zu zeigen, wie ich war. Das war der vierte Schritt: Ich machte eine gründliche und furchtlose Inventur.

Bei meinem ersten Klinikaufenthalt hatte ich gefürchtet, rausgeschmissen zu werden, wenn ich darüber sprechen würde, und in diesem Lebensbereich wei-

tergelogen. Ich hatte Angst, dass mein Therapeut, dem ich vertraute und den ich liebte, mir seine Zuneigung entziehen würde, wenn ich ihm sagte, dass ich mich als Neutrum fühlte. Jetzt musste ich raus aus diesem Versteckspiel, sonst würde ich an der inneren Not zugrunde gehen. Wenn es eine Chance für mich gab, dann nur über die Ehrlichkeit, das spürte ich. So tat ich den Fünften Schritt: Ich sprach mit ihm und gab auch vor Gott und mir selbst zu, wie es um mich stand, und ich fing langsam an, von dem Missbrauch zu genesen.

Allmählich wirkte Gottes Heilung, ich konnte mich mehr und mehr annehmen. Bis dahin war ich sicher, dass ich als Einzelgängerin sterben würde, denn alle zaghaften Versuche mit dem anderen Geschlecht liefen bislang immer auf dieselbe unerträgliche Verstrickung hinaus, in der ich nicht ich selbst sein konnte und missbraucht wurde. Nach sieben Jahren Trockenheit wagte ich zum ersten Mal wieder, mich auf eine Beziehung mit einem Mann einzulassen, in der ich lustvolle Sexualität erleben konnte. Aber auch diese Beziehung verlief wieder zerstörerisch.

In den folgenden Jahren konnte ich langsam mein verrücktes Bild gerade rücken. Ich musste es sein lassen, Menschen zu vergöttern, und stattdessen auf Gott vertrauen. Ich war im sechsten Schritt bereit, mich von meinem Verrückt-Sein befreien zu lassen, und bat Gott im Siebten Schritt demütig, mich von meinen Mängeln zu befreien. Gleichzeitig hieß das auch, Achtung und Respekt vor mir und anderen Menschen zu entwickeln, was ich vorher nicht verstand, weil ich mich immer nur als Opfer sah.

Ich versuchte auch im Achten und Neunten Schritt wiedergutzumachen, was ich kaputt gemacht hatte, ein weiterer Abschied von meiner Opferrolle; ich gewann

Selbstvertrauen und irgendwann, nach mehreren Fehlschlägen, konnte ich mein Leben und auch das Alleinsein soweit akzeptieren, dass ich es sein ließ, mich auf faule Kompromisse einzulassen. Ich hatte den Mut, auf eine tiefe, tragfähige Beziehung zu warten; lieber wollte ich allein leben als abhängig zu sein. Mir wurde langsam bewusst, dass ich Geborgenheit nur bei Gott und in mir selbst finden konnte. Das jedoch zu leben dauerte noch lange.

Nach mehreren Jahren Trockenheit trat meine Esssucht allmählich in den Hintergrund. Jetzt traten die ganz tiefen Lebens-Ängste zutage, die ich bis dahin durch das Ausüben meiner Sucht unterdrückte: Ich hatte mich in meiner Furcht vor Menschen vollkommen isoliert. Eigentlich hatte ich niemanden, der mir nahe stand. Ich sehnte mich nach Nähe und floh vor ihr. Und weil ich sehr merkwürdig wurde, mieden mich die meisten. Diesen Wahn konnte keiner mehr verstehen. Ich war eine Überforderung für alle um mich herum, ging allen auf die Nerven, niemand konnte mich scheinbar aushalten, und ich zog mich noch mehr zurück, um nicht alles zu verlieren, als wolle ich die anderen vor mir schützen. Es war ein Teufelskreis.

Wenn ich alleine war, ließ ich mich in die Depression fallen, weinte und löste mich innerlich auf. Wenn ich mit Menschen zusammen war, setzte ich eine Maske auf. In meiner normalen Tagesstruktur konnte ich einigermaßen funktionieren, aber als ich einmal mit einem Chor auf Tournee war, brach die Psychose, die vorher latent da war, aus mir heraus. Ich lag in meinem Zimmer und konnte nur schreien und den ganzen Tag weinen. Dieser Verfolgungswahn zerriss mich, Menschen waren eine Bedrohung und die Einsamkeit der Horror. Für mich war unverständlich, was an Intimität erstrebenswert sein soll.

Isolation schien mein Schicksal zu sein. Auch in AA konnte niemand mehr diese Zustände nachvollziehen. Die Gruppe war mir zwar ein ständiger Wegbegleiter, jedoch mehr im Sinne einer Notversorgung. Ich lebte im Programm, so gut ich konnte, öffnete aber nicht mein Herz und ließ keine Menschen an mich heran.

Trotz meiner langjährigen Trockenheit hatte ich die Hoffnung aufgegeben, je vollkommen gesund und heil zu werden. Ich war immer tief depressiv und hatte diese seelischen Schmerzen, die trotz meiner Bereitschaft nicht von mir weichen wollten. Ich musste immer wieder alle Beziehungen zerstören und merkte noch nicht einmal, wie es geschah. Ich konnte mir nicht vorstellen, je anders zu sein.

Aber ich setzte die Inventur im Zehnten Schritt fort und erkannte, dass ich nicht wirklich auf Gott vertraute und auf die Liebe, die durch Ihn kommt. Eine Ahnung von einem ganz anderen Seinszustand keimte in mir auf, und tief im Inneren glaubte ich, wenn ich ehrlichen Herzens einen Weg suchte, würde ich ihn auch finden. Nach vielen Jahren erlöste mich ein geistiger Lehrer von der Schizophrenie. Ich hatte in diesem Moment vor Gott und mir selbst zugegeben, dass ich nicht wirklich lieben konnte, und schrie quasi meinen Schmerz darüber hinaus. Bis dahin hatte ich immer versucht, dieses Eingeständnis zu umschiffen.

Jetzt hatte ich mich geöffnet und genau in diesem Moment wirksame Hilfe gefunden. Die Liebe strömte in mich hinein und eine unermessliche Dankbarkeit und Erleichterung erfassten mich. Es war, als seien Zentner von mir abgefallen, und erst jetzt spürte ich, was ich die ganzen Jahre getragen hatte. Ich war erschöpft nach langer Qual und gesegnet, dass es ein Ende hatte. Seit diesem Zeitpunkt ist diese geistige Besessenheit, dieser Klumpen

in meiner Brust, der mich zwang, mich aussaugen zu lassen und andere auszusaugen, von mir genommen. Ich bin wieder heil durch die Gnade Gottes. In mir ist seither eine Ruhe, die ich nie im Leben vorher kannte.

Heute habe ich einen Beruf, der mir Freude macht. Es hat sehr lange gedauert, bis ich finanziell auf eigenen Füßen stehen konnte, mich also auch materiell abnabelte, und wusste, was ich wollte. Nach einem Malerei-Studium und einer längeren Orientierungsphase mit vielen Ortsveränderungen bin ich Opern- und Konzertsängerin geworden. Eine Laufbahn, die ich mir lange Zeit nicht zu erträumen wagte. Doch das Singen hat mir auf meinem Weg immer viel geholfen, es brachte mich in Kontakt zu meinem Wesen, und ich machte es zu meinem Beruf. Singen ist für mich Meditation, wie es der Elfte Schritt sagt. Aber auch das Gebet hilft mir, jeden Tag neu zu meistern, so gut ich kann, indem ich meinen Eigenwillen und meine starren Vorstellungen über mein Leben Gott übergebe und um Führung bitte.

Es gibt immer wieder Herausforderungen in meinem Leben, und die Minderwertigkeitsgefühle und Selbstentwertungen kommen immer wieder. Aber gemessen an dem, wo ich herkomme, ist es für mich heute noch ein Wunder, was mit mir geschehen ist. Mit Unterstützung meiner AA-Gruppe habe ich jeden Tag neu den Mut, das Leben mit seinen Höhen und Tiefen anzunehmen. Ich teile meine Erfahrungen im Meeting und auch in Diensten, so wie es der Zwölfte Schritt empfiehlt.

Immer wieder spreche ich in der Gruppe über meine kleinen Fortschritte, aber auch über genau die Dinge, über die ich eigentlich nicht sprechen will, so verstehe ich die tägliche Inventur. Ich habe mir zur Grundregel gemacht, die Prinzipien des Programms in allen Lebenslagen anzuwenden. Denn meine Erfahrung zeigte mir ja,

wohin mich eine Lebenslüge bringt und wohin die Ehrlichkeit, nämlich in die Genesung. Das ist ein lebenslanger Weg. Es gibt immer noch viel zu lernen.

Seit zwei Jahren bin ich mit einem AA-Freund verheiratet, der mich liebt und mich so annimmt, wie ich bin, und auch ich liebe ihn so, wie er ist, auch wenn er meinen alten Vorstellungen von einem Mann überhaupt nicht entspricht. Ich musste erst lernen, das Gesunde zu erkennen. Früher hatte ich nur Sensoren für die Abhängigkeit. Diese Beziehung aber ist so einfach wie das AA-Programm, und sie ist nicht perfekt! Wir haben vor fast zwei Jahren einen kleinen Sohn bekommen. Er kam viel zu früh auf die Welt und starb nach neun Tagen in meinen Armen. Es war ein unermesslicher Schmerz, mein liebstes Kind loszulassen, und mit all der Liebe, die ich ihm nicht mehr geben konnte, alleine dazustehen.

Aber ich hatte den Mut, durch den Schmerz hindurchzugehen und dem winzigen Baby, als es in meinen Armen lag, in den letzten Stunden seines Lebens ein paar Lieder zu singen und es zu trösten. Der Kleine hat uns so reich gemacht. Auch diese Erfahrung möchte ich, wie all die anderen, nicht missen. Ich konnte sehr tief blicken und bin froh, mit meinem Mann all das in Verbundenheit durchlebt zu haben. Mein Gottvertrauen habe ich auch in diesem Albtraum nicht verloren. Aus irgendeinem Grund musste ich das erleben. Vor drei Monaten bekamen wir eine süße, kleine Tochter, die gesund ist und lebt. Sie ist ein großes Geschenk für uns.

Übrig bleibt die Dankbarkeit für das Wunder des Lebens und den Genesungsweg mit all seinen Stolpersteinen. AA hat mich bis heute durch mehr als 20 Jahre Trockenheit begleitet.