



Al-Anon: 60 Jahre – 60 Stimmen

Al-Anon existiert seit 1964 in der Deutschschweiz. Im Rahmen des 60-Jahre-Jubiläums von Al-Anon wurden die Mitglieder gefragt, was Al-Anon für sie bedeutet. Die Antworten wurden sowohl am wunderschönen Al-Anon Fest im September 2024 in Schlieren (ZH) als auch an diversen anderen Veranstaltungen zusammengetragen.

1. Al-Anon ist ein Geschenk der höheren Macht; ich lebe Dankbarkeit im Heute.
2. Al-Anon ist ein Zuhause für mich, unabhängig davon, wo ich gerade bin.
3. Al-Anon ist für mich eine Gruppe von Menschen, die das gleiche kennen, was ich erlebt habe, und zu denen ich dazugehöre; dort kann ich ehrlich von mir sprechen.
4. Al-Anon steht für mich für spirituelle, geistige Lebensschule, in der Fortschritt und das eigene Ich zählen.
5. In Al-Anon lerne ich, mich so zu akzeptieren, wie ich bin – einen Tag nach dem anderen.
6. In Al-Anon habe ich mich selbst von einer neuen Seite kennengelernt.
7. Al-Anon ist für mich eine Lebensschule in allen Angelegenheiten.
8. Al-Anon ist für mich eine zweite Familie.
9. In Al-Anon habe ich Menschen gefunden, denen ich genug bedeute, dass sie mir zuhören.
10. In Al-Anon lerne ich, in Beziehungen besser mit Menschen umzugehen und Grenzen zu setzen.
11. In Al-Anon lerne ich, wie ich mich selbst besser kennenlernen und mich in Gruppen wohlfühlen kann.
12. Al-Anon zeigt mir, wie ich im Heute lebe und weder der Vergangenheit nachtrauere noch Angst vor der Zukunft habe.
13. In Al-Anon lerne ich, dass ich der wichtigste Mensch in meinem Leben bin.
14. Al-Anon ist für mich eine Vielfalt an Farben, Menschen und Begabungen.
15. Al-Anon hat genau wie die Familienkrankheit Alkoholismus eine körperliche, eine geistige und eine seelische Seite.
16. Al-Anon war meine Rettung und ist meine Lebensschule.

17. Al-Anon hat mein Leben verbessert.
18. Al-Anon hat mir geholfen, mein Selbstbewusstsein zu steigern, und hat mir Selbstvertrauen gegeben.
19. Beteiligung in Al-Anon ist für mich der Schlüssel zur Harmonie.
20. Al-Anon hat mir mein Leben und meine Familie zurückgegeben.
21. Al-Anon ist für mich ein Weg, um zu genesen und zu wachsen.
22. Al-Anon hat mir den Weg zu mir selbst gezeigt.
23. In Al-Anon habe ich gelernt: Wenn es mir besser geht, geht es auch meiner Umgebung besser.
24. Al-Anon hat mich bestärkt, wiederzukommen.
25. In Al-Anon habe ich gelernt zu leben und leben zu lassen.
26. In Al-Anon habe ich gelernt, in schwierigen Zeiten gelassen zu bleiben.
27. Al-Anon hat einen anderen Menschen aus mir gemacht.
28. Al-Anon hat mich meiner höheren Macht nähergebracht.
29. In Al-Anon habe ich gelernt, andere Menschen so zu lassen, wie sie sind.
30. Al-Anon gibt mir die Möglichkeit, an mir zu arbeiten und den Weg der Genesung zu gehen.
31. Al-Anon hat meinem Leben noch einmal eine Wende gegeben – ich habe einen neuen, besseren und schöneren Weg gefunden.
32. Wenn ich nicht zu Al-Anon gefunden hätte, wäre unsere Familie heute nicht mehr zusammen.
33. In Al-Anon kann ich so sein, wie ich wirklich bin.
34. In Al-Anon fühle ich mich verbunden und getragen.
35. Al-Anon zeigt mir, wie ich zur Ruhe kommen und wieder Kraft schöpfen kann.
36. In Al-Anon lerne ich, für mich selbst einzustehen.
37. Ich bin dankbar, dass mir in Al-Anon nie jemand das Gefühl gegeben hat, perfekt sein zu müssen.
38. In Al-Anon habe ich verstanden, was Respekt und Demut sind.
39. Mit Al-Anon lerne ich zuzuhören und das Wichtigste zuerst zu erledigen.
40. In Al-Anon lerne ich, ich selbst zu sein.
41. Al-Anon Meetings geben mir Stabilität.
42. In Al-Anon kann ich frisch von der Leber weg erzählen, was mich beschäftigt, weil alle wissen, wovon ich rede.

43. Wenn ich neu zu Al-Anon komme, bin ich willkommen so wie ich bin, ich muss mich nicht verstecken, nichts vorspielen.
44. In Al-Anon erfahre ich es wirklich selbst: Ich bin ein wertvoller, einzigartiger und liebenswerter Mensch.
45. Al-Anon hat mich zu mir selbst geführt und ich durfte mich kennenlernen.
46. Mit den anderen Al-Anon Mitgliedern fühle ich mich verbunden und getragen.
47. Da wir in Al-Anon ehrlich miteinander sein dürfen, entdecke ich durch die andern immer mehr, wer ich eigentlich bin und wie ich funktioniere.
48. In Al-Anon erfahre ich, wie ich für mich selbst Momente der Ruhe schaffen kann.
49. In Al-Anon entdecke ich langsam meine Stärken und werde reifer, erwachsener und gelassener.
50. In Al-Anon traue ich mich, für mich einzustehen.
51. Wenn ich in Al-Anon ein Meeting vorbereite und leite, setze ich mich mit mir selbst auseinander und gebe den andern gleichzeitig etwas weiter.
52. In Al-Anon lerne ich zu vergeben.
53. In Al-Anon werde ich offen für neue Möglichkeiten.
54. Mit Al-Anon mache ich mich auf meinen Lebensweg.
55. In Al-Anon wächst meine Bereitschaft, etwas für mich selbst zu tun.
56. In Al-Anon lerne ich, was es heisst, in Liebe loszulassen.
57. In Al-Anon lerne ich meine spirituelle Seite kennen.
58. Weil ich in Al-Anon die Möglichkeit habe, verschiedene Aufgaben zu übernehmen, werde ich selbstbewusster und übe, ohne Angst auch vor einer grösseren Gruppe zu sprechen oder im Team zusammenzuarbeiten.
59. In Al-Anon lerne ich, liebevoll mit mir selbst umzugehen.
60. Al-Anon hat mir gezeigt, was es heisst, für mich selbst zu schauen.