

## Passende Geschichten zu diesem Thema

### 1. Die Skulptur im Marmor

Ein Mann besucht einen Bildhauer und sieht eine beeindruckende Löwenstatue.

Er fragt den Künstler:

„Wie hast du nur einen so wunderschönen Löwen erschaffen?“

Der Bildhauer lächelt und antwortet:

„Der Löwe war schon im Marmor. Ich habe nur alles entfernt, was nicht zu ihm gehörte.“

Manchmal glauben wir, wir müssten in der Genesung ein völlig neuer Mensch werden. Vielleicht stimmt das gar nicht. Vielleicht entfernen wir nach und nach nur das, was uns verdeckt hat:

- die Angst,
- die Scham,
- die Unehrllichkeit,
- die Sucht.

Darunter war unser eigentliches Wesen schon immer vorhanden.

### 2. Der Spiegel

Ein alter Mann schenkt seinem Enkel einen Spiegel.

Er sagt:

„Dieser Spiegel zeigt dir nicht nur dein Gesicht. Er zeigt dir auch, wie du dich selbst ansiehst.“

Der Enkel blickt hinein und sieht zuerst nur seine Fehler.

Mit den Jahren verändert sich sein Blick. Die Narben sind noch da. Die Falten kommen dazu.

Aber eines Tages erkennt er zum ersten Mal einen Menschen, der ehrlich kämpft, Verantwortung übernimmt und nicht aufgegeben hat. Da versteht er:

**Nicht der Spiegel hat sich verändert. Sondern der Blick auf sich selbst.**

Genesung verändert oft zuerst nicht unser Leben – sondern die Art, wie wir uns selbst sehen.

### 3. Der alte Rucksack

Ein Wanderer trägt seit vielen Jahren einen schweren Rucksack.

Er weiß gar nicht mehr, warum er ihn trägt. Als er anhält und hineinsieht, findet er:

- Schuld, Scham
- Angst
- Perfektionismus
- das Bedürfnis, allen gefallen zu müssen
- die Überzeugung: „Ich bin nicht gut genug.“

Nach und nach legt er einen Stein nach dem anderen ab. Der Weg wird nicht kürzer. Aber er wird leichter.

Am Ende sagt jemand zu ihm:

„Du gehst heute ganz anders.“

Der Wanderer lächelt.

„Nein. Der Weg ist derselbe.

**Ich trage nur nicht mehr so viel mit mir herum.“**

### Eine kleine Geschichte aus dem AA-Geist

Diese Geschichte passt besonders gut zu „Wer bin ich ohne Alkohol?“:

*Ein alter Sponsor sagte einmal zu einem Neuling:  
„Du glaubst heute, du hättest den Alkohol verloren.  
Ich glaube, du hast nur etwas abgelegt, das dich jahrelang daran gehindert  
hat, du selbst zu sein. Gib dir Zeit. Du wirst nicht herausfinden, wer du neu  
bist. Du wirst entdecken, wer du die ganze Zeit schon warst.“*

### **Aus dem 4. und 5. Schritt:**

*Wir erschaffen keine neue Persönlichkeit – wir räumen auf, werden ehrlicher mit uns selbst und gewinnen dadurch Freiheit.*

*Auch die **Versprechen des 9. Schritts** gehen in diese Richtung: Wir werden nicht zu anderen Menschen, sondern zu freieren, gelasseneren und ehrlicheren Versionen unserer selbst.*

*Genesung bedeutet oft weniger, jemand Neues zu werden, als der Mensch zu werden, der unter der Sucht immer schon angelegt war.*



**Jeder Tag ohne Alkohol  
ist ein Sieg und ein  
weiterer Schritt in ein  
selbstbestimmtes  
Leben.“**