

Freundeskreise
für Suchtkrankenhilfe

Freundeskreis

Journal



Achtsamkeit lernen

Vom Umgang
mit Leben und Tod

II. Halbjahr
31. Jahrgang

2/2016

Zeitschrift der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe



Foto: Fotolia

Achtsamkeit lernen



Leben in der Gruppe

Inhalt

ACHTSAMKEIT LERNEN

„Ich bin es wert, auf mich zu achten“ – Interview mit Frank Binöder	4
Das Achtsamkeitsrad	5
Achtsamkeit: Aus der Ruhe in die Kraft	6
Ein Tag nur mit dir allein – drei Achtsamkeitsübungen	7
Wunschbaum gefunden	8
Skills – was ist das? Wie ich das Training erlebe	9
Den Spannungsbogen halten	10
Aufeinander hören – Gesprächskultur in den Freundeskreisen	11

STERBEN, TOD, TRAUER

Ein Jahr auf der Flucht vor der fürchterlichen Einsamkeit	12
Catherine: Stark und mit festem Willen	13
Trauern im Internet	13
Den eigenen Tod bedenken	14
Mit dem Tod des anderen leben	15
Nein, danke! Wir sterben heute nicht Gedanken aus der Hospizarbeit	16

AUS DEM BUNDESVERBAND

Delegiertenversammlung 2016 Den Informationsfluss verbessern	17
Bundesverband unterstützt Schul-Projektwoche	18
Kurznachrichten	19
Umfrage: Sucht und Familie	20

AUS DEN LANDESVERBÄNDEN

Niedersachsen: „Mit uns, nicht über uns reden“ Wege aus der Sucht – Ergebnisse einer Befragung	21 22
Schleswig-Holstein: „Mich selbst wahrnehmen und meine Gefühle beachten“	23
Württemberg: Menschen aus anderen Kulturen Selbsthilfegruppen gehen auf Hausärzte zu Neue Modelle in der Diskussion	24 24 25

AUS DEN FREUNDESKREISEN

Nürnberg: Beim bayerischen Ehrenamtskongress Der Untermieter in meinem Kopf	26 26
--	----------

MATERIAL FÜR DIE GRUPPENARBEIT

„Wenn ich liege, dann liege ich“ Wahrnehmungsübung: Gegenstände spüren	27 27
--	----------

TIPPS	28
-------	----

Liebe Leserinnen und Leser,



Ute Krasnitzky-Rohrbach mit Lilli und Lea: Von Kindern lernen wir, was Selbstfürsorge bedeutet. Kinder sind in der Lage, sich auf diesen einen Moment vorbehaltlos einzulassen und ganz darin einzutauchen. Möglicherweise gewinne ich daher auch nie, wenn ich mit Lilli und Lea Memory spiele. Konzentration auf das, was jetzt wichtig ist und es wieder loslassen können – neugierig und mit frohem Mut achtsam und frei sein für Neues ...

diesmal befassen wir uns mit „Achtsamkeit“. Vielleicht denken Sie: „Warum das? Dazu gibt es doch wahrlich genug zu lesen!“ Im Zusammenhang mit Sucht und Abhängigkeit ist Achtsamkeit aber gerade *das* Thema. Eine zufriedene, gesunde abstinente Lebensführung wird sich nur mit achtsamer Selbstfürsorge umsetzen lassen.

Wenn wir auf unseren Freundeskreis-Selbsthilfeverband schauen, sollte Achtsamkeit die Basis sein für die wertschätzenden Beziehungen, die wir gemäß unserem Leitbild zueinander anstreben. Das achtsame Verhalten funktioniert nicht als Einbahnstraße. Wir sind gefragt, auch die Mitmenschen im Verband im Blick zu haben.

Dabei kann es um folgende Fragen gehen: Kann ich gesundheitsbezogene Achtsamkeit vorleben und damit vielleicht sogar Orientierung geben? Was kann ich tun, um Überlastung – nicht nur bei mir, sondern auch bei meinen Mitstreitern – zu vermeiden? Wo lassen sich Abläufe optimieren? Wo und wie kann ich unterstützen und dadurch die Selbstfürsorge fördern?

Die Struktur unseres Verbands erfordert ein hohes Maß an ehrenamtlichem Engagement und an Verbindlichkeit. Und wenn wir mit einem Amt gut zurechtkommen, lässt das nächste und übernächste Ehrenamt meist nicht lange auf sich warten. Familie, Freunde, Hobbys und Beruf sollten idealerweise auch noch unter diesen einen Hut gebracht werden. Um diesen Kraftakt zu bewältigen, müssen wir uns körperlich und gedanklich im „Laufschritt“ bewegen. Wenn wir dann das Sorgen um uns selbst vernachlässigen, werden wir die Auswirkungen spüren. Dann muss nur einer der sicher geglaubten Pfeiler ins Wanken geraten – schon empfinden wir sehr schmerzhaft unsere Grenzen. Plötzlich haben wir auch Zeit, doch wir fühlen eine große Leere in uns ...

Mit diesem Heft möchten wir Impulse geben, das eigene Tun und Denken aus der Distanz zu betrachten und zu reflektieren. Das Ziel: offen werden für neue Handlungsspielräume und Veränderungen! Wir gehen in diesem Zusammenhang auch auf das schwierige Thema „Tod und Sterben“ ein. Damit wollen wir Anregungen geben zur Beschäftigung mit der eigenen Endlichkeit – nicht um in Schwermut zu verfallen, sondern um dem Leben Tiefe und Fülle zu geben.

Herzlichen Dank allen, die zur Herausgabe dieser Ausgabe beigetragen haben: den Ideengebern, den Autorinnen und Autoren sowie dem Team des Arbeitskreises Öffentlichkeitsarbeit für das wundervolle Miteinander.

„Werdet langsamer und erfahrt etwas Neues!“ – mit den Worten von Frederick Burggraf (s. Seite 5) alles Gute und viel Begeisterung für das Thema „Achtsamkeit“.

Ute Krasnitzky-Rohrbach
Suchtreferentin



Wo finde ich den nächsten Freundeskreis?



Impressum

Herausgeber: Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe – Bundesverband e.V., Selbsthilfeorganisation, Untere Königsstr. 86, 34117 Kassel, Tel. (05 61) 78 04 13, Fax 71 12 82, mail@freundeskreise-sucht.de, www.freundeskreise-sucht.de

Mitgliedschaften: Diakonie Hessen – Diakonisches Werk in Hessen und Nassau und Kurhessen-Waldeck e.V., Gesamtverband für Suchthilfe e.V. – Fachverband der Diakonie Deutschland, Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V.

Redaktion: Andreas Bosch (verantwortlich i.S.d.P.), Ute Krasnitzky-Rohrbach, Lothar Simmann mit dem AK Öffentlichkeitsarbeit: Anika Bornemann, Sylvia Bräuning, Ingrid Jepsen, Manfred Kessler, Catherine Knorr, Wolfgang Staubach, Elisabeth Stege

Layout: medio GmbH

Herstellung: Druckerei Hesse GmbH, Fulda/Brück

Für Mitglieder über den jeweiligen Freundeskreis kostenlos. Falls Sie unsere Arbeit finanziell unterstützen möchten: Spendenkonto bei der Evangelischen Bank eG, IBAN DE75 5206 0410 0000 0019 53, BIC GENODEF1EK1

Auflage: 8.200 Exemplare

Bitte Fragebogen auf Seite 20 ausfüllen!

Im nächsten Freundeskreis-Journal 1/2017 werden wir uns mit dem Thema „**Sucht und Familie**“ befassen. Dazu möchten wir eine Umfrage durchführen, um zu erfahren, ob und wie sich Sucht und Abhängigkeit in den Familien entwickelt bzw. darstellt. Die Auswertung wird anonymisiert veröffentlicht. Wir bedanken uns vorab für Ihre/Eure Unterstützung! Sollte der Platz für die Antworten nicht ausreichen, bitte ein Extrablatt benutzen. Der Fragebogen ist auch im Internet unter **www.freundeskreise-sucht.de** zu finden.

„Ich bin es wert, auf mich zu achten“

Mit Frank Binöder vom Freundeskreis Nürnberg sprach Ingrid Jepsen über das Thema „Achtsamkeit“



Frank Binöder,
Freundeskreis
Nürnberg

Was bedeutet Achtsamkeit für dich?

Frank: Achtsamkeit ist für mich in erster Linie Selbst- bzw. Eigenschutz. Zum zweiten ist sie die Grundvoraussetzung zur Selbsthilfe und zum erfolgreichen Verständnis innerhalb jeglicher Kommunikation. Drittens – und das ist mir ganz wichtig – bedeutet Achtsamkeit die Wertschätzung für meine eigene Person: „Ich bin es wert, auf mich zu achten“.

Wann und wo hast du das gelernt?

Frank: Während meiner Therapie. Dort wurde ich das erste Mal damit konfrontiert. Achtsamkeit zu „lernen“ ist ein langer Prozess (im Idealfall geht das später automatisch). Dafür benötigt man verschiedene Lebenssituationen, in denen man das üben kann. Anfangs muss man das ganz bewusst machen:

- Ganz auf sich konzentrieren.
- Achtsam sein auf Personen.
- Achtsam sein in Situationen und Momenten.
- Bewusst darauf schauen: Was macht diese Situation bzw. das Umfeld mit mir?
- Alle äußeren Einflüsse bewusst wahrnehmen.

All das ermöglicht es mir dann, ganz im Sinne meines langfristigen Ziels, der Abstinenz, reagieren zu können.

Wo ist die Grenze zum Egoismus?

Frank: Achtsamkeit kann in übertriebener Form egoistisch machen, ist aber in Bezug auf den Umgang mit einer Suchterkrankung eine absolute Notwendigkeit. Für mich ist das ein

positiver Egoismus, der dann wieder auf Selbstschutz und Selbsthilfe hinausläuft. Der Grundstein, der Ansatz hierzu, wird in der Therapie gelegt. Dort lernt man, dass bei jedem Menschen „Antennen“ vorhanden sind. Das Lernen, diese Antennen einzusetzen und die Signale für sich richtig zu deuten, findet im Alltag in der Praxis statt. Es geht darum, die Situation zu erkennen und richtig einzuordnen; dann die Wichtigkeit zu analysieren: Ist es nötig, achtsam darauf zu reagieren, oder kann ich die Situation so laufen lassen? Dies zu erkennen, ist der eigentliche Lernprozess.

Wie begegnen deine Familie, Freunde und Bekannte deinem Streben nach Achtsamkeit?

Frank: Mein Umfeld nimmt es wahr, weil es eine Veränderung in unserem Umgang untereinander bedeutet. Manchmal treffe ich auch auf Verständnislosigkeit, zum Beispiel wenn ich aufgrund meiner Achtsamkeit eine Situation verlasse. Ich glaube, ich werde für mein Umfeld ungemütlicher. Andererseits ist das der gesunde Egoismus, mit dem sich mein Umfeld abfinden muss. Konsequenterweise muss ich dann aber darauf gefasst sein, dass „der neue Frank“ nicht jedem gefällt und sich Menschen deswegen eventuell von mir abwenden.

Die Achtsamkeit wirkt sich im Bereich der Kommunikation und des Verständnisses aber auch positiv auf andere Personen aus. Ich habe gelernt, auch auf mein Gegenüber zu achten und somit auch besser dessen Bedürfnisse berücksichtigen kann – soll heißen, ich achte auch auf die Reaktionen meines Gegenübers und kann direkt darauf eingehen.

Welche Auswirkungen hätte es denn, nicht mehr achtsam zu sein?

Frank: Einmal besteht die Gefahr, wieder in alte Verhaltensmuster zu

verfallen oder rückfällig zu werden. Es wäre ein Riesenschritt zurück. Ich würde dadurch meine eigene Wertschätzung verlieren und mich gedankenlos in Gefahrensituationen begeben. Vielleicht würde ich liebe Menschen enttäuschen.

Für mein Umfeld würde es bedeuten, dass es wieder einen neuen anderen Frank verkraften müsste. Es würde zu Ängsten führen. Manche meiner Mitmenschen würden sich wahrscheinlich abwenden, um wiederum sich selbst zu schützen.

Bei so viel Achtsamkeit: Hast du da noch Freude?

Frank: Selbstverständlich. Die Achtsamkeit ermöglicht mir ja genau das. Wenngleich ich zugeben muss, dass es Phasen gibt, in denen dieses bewusste „In-sich-hineinhören“ und ständige Analysieren von Situationen sehr anstrengend sein kann. Sowohl für mein Umfeld als auch für mich selbst. Aber ich habe nun mal eine Suchterkrankung, mit der ich umgehen muss. Dies erfordert bestimmte Verhaltensweisen. Und in Bezug auf mein Hauptziel, einer dauerhaften und vor allem zufriedenen Abstinenz mit Freude am Leben ohne Suchtmittel, ist dies ein geringer Preis, den ich gerne bezahle.

Ingrid Jepsen: Vielen Dank für das Gespräch! Ich möchte dir sagen, wie ich dich in deinem Bestreben um Achtsamkeit wahrnehme. Besonders positiv fällt deine Art auf, Dinge anzusprechen. Du sagst deutlich, was dich stört, zeigst deinen Ärger, gibst Kontra, jedoch ohne ausfallend oder beleidigend zu werden. Die Gespräche mit dir sind fruchtbar. Ich finde schön, dass du auch total albern und lustig sein kannst. Menschen wie dich empfinde ich als Gewinn für unsere Gruppe. Allerdings habe ich noch nicht erlebt, wie du dich verhältst, wenn der Erste Fußball-Club Nürnberg verliert.



DER AMERIKANISCHE AUTOR FREDERICK BURGGRAF aus Washington befasst sich mit dem Thema Achtsamkeit (engl. Mindfulness) und hat dazu auch verschiedene Bücher herausgebracht. In seinem Buch „The Mindfulness Wheel – Living in the present Moment“ (übersetzt: Das Achtsamkeitsrad – im gegenwärtigen Moment leben) stellt er ein Rad vor, das versinnbildlichen soll, welche Stufen durchlaufen werden können, um achtsam zu leben. Abgewandelt und übersetzt stellen wir es hier vor. Wir beginnen mit einem Lächeln und fahren (gegen den Uhrzeigersinn) fort. *Idee und Foto: Ute Krasnitzky-Rohrbach*

Achtsamkeit – aus der Ruhe in die Kraft



Foto: Ute Krasitzky-Rohrbach

Der Begriff „Achtsamkeit“ ist zurzeit in aller Munde. Aber was verbirgt sich dahinter? Sicher die Sehnsucht, eine Zeitlang aus dem Druck und den Belastungen des Alltags auszusteigen, Zeit für sich zu haben und zur Ruhe zu kommen – aber das ist nicht alles.

Achtsamkeit ist nicht nur eine Methode der Entspannung, sondern es geht vielmehr um eine Haltung, die alle Bereiche des Lebens umfasst. Achtsamkeit bedeutet eine bewusste Lenkung der Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment – das Leben im „Hier und Jetzt“, ohne sich in der Vergangenheit zu verlieren oder sich um die Zukunft zu sorgen. Achtsamkeit ist charakterisiert durch eine Akzeptanz des Erlebens, ohne zu bewerten oder etwas anders haben zu wollen. Das Üben von Achtsamkeit dient der Entwicklung von drei zentralen Fähigkeiten: Klarheit, Gleichmut und Konzentration. Achtsamkeit braucht Innehalten und Langsamkeit, um sich entfalten zu können und setzt damit ei-

nen bewussten Gegenpol zum „Multitasking“ unserer Zeit. Viele Menschen sind so daran gewöhnt, mehrere Dinge auf einmal zu tun, dass eine längere Konzentration auf eine Sache gar nicht mehr möglich ist; da wird zum Beispiel während des Autofahrens Radio gehört, mit der Freisprechanlage telefoniert und gleichzeitig die Verkehrssituation beobachtet. Man muss immer aktiv sein und kommt nicht mehr zur Ruhe.

Achtsamkeit im Alltag bedeutet zunächst, sich des Tempos, mit dem ich unterwegs bin, bewusst zu werden und eröffnet mir die Wahlmöglichkeit, meine Geschwindigkeit zu verlangsamen und mich auf eine Sache zu konzentrieren. Auch das Aussteigen aus immer wiederkehrenden Grübelspiralen durch

Loslassen des Gedankenstroms ist Ziel der Achtsamkeitsübungen.

Wie kann ich mir solche Achtsamkeitsübungen vorstellen? Alles beginnt mit der achtsamen Atmung: das Zentrieren auf sich selbst und die eigene Wahrnehmung des Körpers. Durch bewusstes Gehen oder gezielte Übungen zur Körperwahrnehmung beginne ich langsam, wieder eine Verbindung zu meinem Körper herzustellen und auf seine Signale zu achten.

Fantasiereisen ermöglichen, mit den eigenen inneren Bildern in Kontakt zu kommen: So kann ich mich zum Beispiel an einen Ort der Ruhe und Kraft begeben, an dem ich mich wohlfühle. Diesen Ort kann ich mir aus meiner Erinnerung wählen oder aus meiner Fantasie. Durch das Vergegenwärtigen von Bildern, Gerüchen, Geräuschen und Farben tauche ich immer mehr in meine eigene innere Welt ein. Diese kraftvollen Bilder bringen mich mit meiner inneren Kraftquelle in Verbindung und helfen, neue Energie aufzunehmen. Bilder des Loslassens, wie Wolken, die der Wind verweht oder Wasser, das meine Gedanken fortspült, helfen, sich von Belastendem zu befreien.

Das wiederholte Üben holt mich immer wieder in den gegenwärtigen Moment, bringt Ruhe und Gelassenheit in meinen Alltag und hilft, wieder meine innere Balance zu finden. So kann ich mein Leben bewusst gestalten und in Freude und Dankbarkeit annehmen.

Claudia Will-Beer ist Heilpraktikerin für Psychotherapie. Sie arbeitet in Selbsthilfegruppen mit Krebspatienten zum Thema „Krankheitsbewältigung“ und bietet Kurse in



*Achtsamkeits-Meditation an.
Infos unter www.will-beer.de*

Ein Tag nur mit dir allein

DREI ACHTSAMKEITSÜBUNGEN zum Ausprobieren

- Ein Tag nur mit dir allein

Suche dir einen Tag aus, an dem du alleine sein kannst und ganz nach deinen Bedürfnissen leben kannst. Das kann ein Tag sein, den du in der Natur verbringst. Du kannst Mal- und Schreibsachen mitnehmen. So kannst du deinen Gedanken, Gefühlen und Träumen nachgehen. Und der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft Raum geben.



- Lieblingsplätze entdecken

Geh zu einem Platz, an dem du dich gut fühlst. Ein Ort, der dir entspricht, an dem du dich sicher fühlst. Ein Garten, ein Baum, eine Lichtung, eine Quelle, eine Parkbank... Sorge für die angemessene Bekleidung. Verweile dort. Nimm deine Umgebung wahr. Beobachte Pflanzen und Tiere. Spüre deinen Körper und nimm deine Empfindungen wahr.

- Zu mir kommen

Sitze bequem und ungestört.

Stelle dir folgende Fragen:

Wie geht es mir körperlich?

Wie geht es mir mit meinen Gefühlen?

Wie geht es mir mit meinen sozialen Kontakten?

Wie geht es mir gedanklich? (geistige Ebene)

Wie geht es mir im spirituellen Bereich?



Fotos: Lydia Hahn-Löböl

*Übungen aus: Lydia Hahn-Löböl: Auf der Erde leben.
Naturerleben und achtsame Körpererfahrung.
Für 9,60 Euro inkl. Versand zu bestellen unter www.lydia-hahn.de*

Wunschbaum gefunden

Renate Schmidt aus dem Freundeskreis Bremen berichtet über eine nicht einfache Reise mit ihrem Mann

Vor Jahren ist mein Mann sehr schwer erkrankt. Nach einer erfolgreichen Lungentransplantation ist es uns jetzt wieder möglich zu reisen. Wir sind unsagbar dankbar und glücklich darüber. Es ist ein Wunder für uns geschehen. Weil Jochen nun strenge Hygienevorschriften einhalten und für den Notfall Sauerstoffgeräte etc. mitnehmen muss, haben wir uns ein Wohnmobil angeschafft. Wir haben mit Halbtags- und Tagestouren von unserer Heimatstadt Bremen aus begonnen.

Jetzt haben wir uns – nach Rücksprache mit den behandelnden Ärzten – sogar auf eine mehrwöchige Reise bis in die Schweiz und nach Frankreich begeben können. Wir reisten in Etappen.

„Dieser Baum ist für alle da.“

Unser erstes Ziel war das Saarland. Hier waren wir zum 25-jährigen Bestehen des Freundeskreises Bous eingeladen. Dass unsere Reise mit einem Freundeskreisfest begann, war etwas ganz Besonderes für uns. Wir durften dabei so viel Freundschaft und wohlthuende Unterstützung durch den Vorsitzenden des Freundeskreises, Günter Wagner, durch seine Frau Hanni und den Freundeskreis überhaupt erfahren.

Das hat mich so sehr berührt, und ich möchte mich hierfür noch einmal ganz herzlich bei Günter bedanken. Er hat sogar einen Termin bei seinem Hausarzt für meinen Mann abgemacht und ihn dorthin gefahren. Denn auch auf unseren Reisen ist der ständige Kontakt mit dem Transplantationszentrum notwendig. Das Blut meines Mannes muss in kurzfristigen Abständen dort untersucht werden. Manchmal müssen Medikamente dann unverzüglich um-

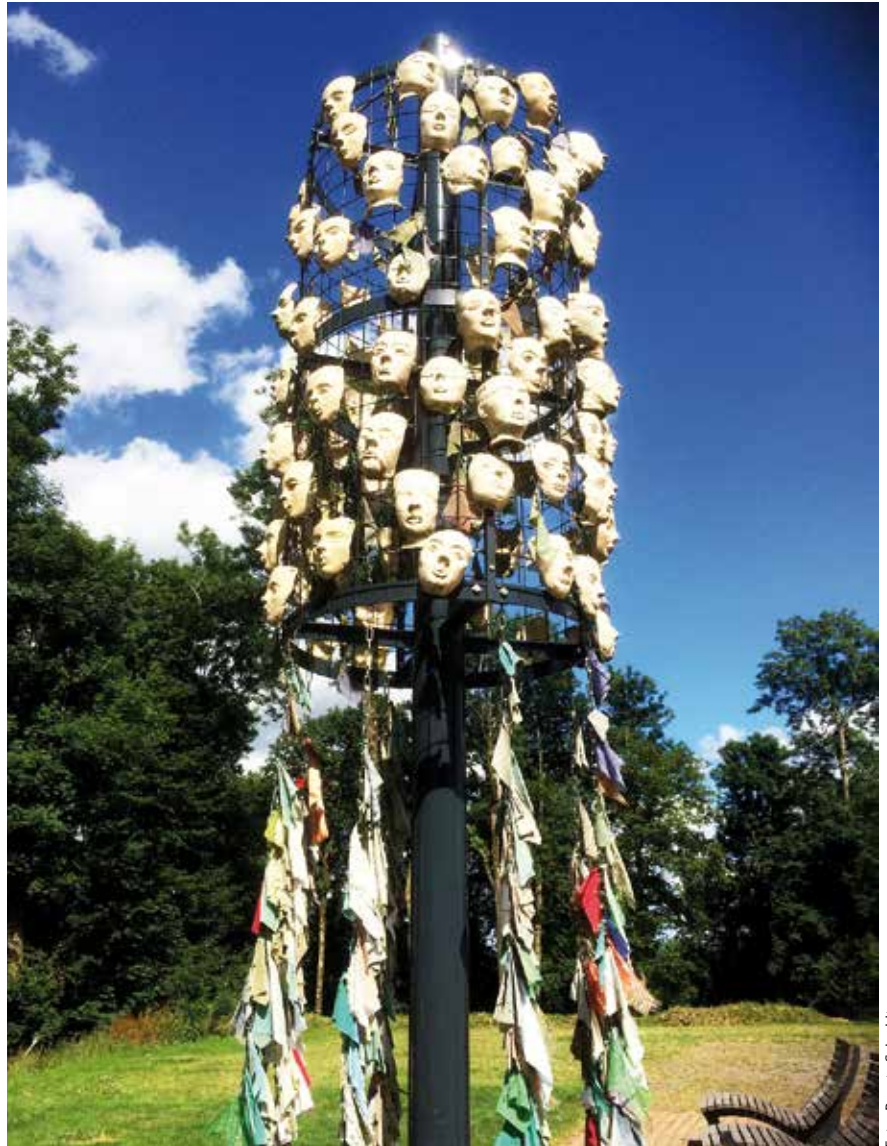


Foto: Renate Schmidt

„Wunschbaum“ – entdeckt am Schaumberg im Saarland: Die Gesichter sollen symbolisieren, dass hier jeder seinen persönlichen Wunsch hinterlassen kann

gestellt werden, damit es nicht zu Abstoßungsreaktionen kommt.

Vom landschaftlich schönen Saarland ist mir der Schaumberg ganz besonders in Erinnerung geblieben. Dort haben wir einen Wunschbaum (s. Foto) gefunden. Die Gesichter sollen symbolisieren, dass hier jeder einen Wunsch hinterlassen kann, egal welche Natio-

nalität, egal welche Hautfarbe er hat, egal wie er aussieht, egal ob alt oder jung. Dieser Baum ist für alle Menschen da. Die darunter hängenden Tücher sind Wunschtücher. Ich habe ein Tuch hinzugefügt mit den beiden größten Wünschen, die ich im Leben habe: noch lange mit Jochen leben zu dürfen – und trocken zu bleiben.

Renate Schmidt

Skills

In der Klinik für Suchtmedizin und Psychiatrie, Suchtambulanz Wunstorf, bietet Sozialarbeiterin und -pädagogin Christiane Engelking den Patienten ein Skills-Gruppentraining an. Was ist darunter zu verstehen?

Skills – was ist das?

Skills ist ein Begriff aus dem Englischen. Er bedeutet übersetzt:

Fähigkeit, Fertigkeit, Geschick, Befähigung, Können, Kompetenz, Geschicklichkeit.

„Skills“ wird verwendet in der Kombination „social skills“ und „soft skills“. Social skills meint die soziale Kompetenz, über die ein Mensch verfügen kann. Daneben werden unter soft skills die persönlichen Neigungen, Merkmale und Interessen gesehen.

Ihre Gefühle sind wie ein Vulkan. Sie wissen nie wann und wie heftig sie ausbrechen? Ihre Beziehungen sind schwierig. Sie werden häufig missverstanden? Konflikte gehen Sie nicht ein, aus Angst immer einsamer zu werden? Sie sind schnell auf „150“? Sie sind impulsiv. Sie reden erst und denken dann nach?

Sicherlich kann jeder von uns eine der Fragen mit „Ja“ beantworten. Meistens weiß man auch, wie man damit umgehen kann. So manch einer setzt sich dann aufs Fahrrad und strampelt seinen Frust ab. Ein anderer isst ein großes Eis oder hört ganz laut Musik. Herzlichen Glückwunsch! Dann haben Sie, ohne dass Sie es wussten, Skills angewandt.

Skills sind also Fähigkeiten und Fertigkeiten, die jeder Mensch hat und meist unbewusst einsetzt. Ganz so einfach ist es natürlich für einen Menschen, der auf alle obigen Fragen mit „Ja“ antworten müsste, nicht. Dann könnte es sein, dass er von einem Skills-Training profitieren würde.

Das Skills-Training richtet sich an Menschen, die eine sogenannte Borderline-Störung (Persönlichkeitsstörung, die durch starke Impulsivität und Instabilität von Emotionen, zwischenmenschlichen Beziehungen und der Identität gekennzeichnet ist) haben

oder Schwierigkeiten mit der Regulation ihrer Impulse und Gefühle.

Im Skills-Training soll Ihnen vermittelt werden, wie Sie in bestimmten Bereichen Ihres Lebens handlungsfähiger werden und weniger Probleme mit der Umwelt bekommen. Das Training gliedert sich in fünf Module:

- Achtsamkeit.
- Stresstoleranz.
- Umgang mit Gefühlen.
- Zwischenmenschliche Fertigkeiten.
- Selbstwert.

Dies sind erfahrungsgemäß die Bereiche, die die meisten Probleme bereiten. Wie immer im Leben, sind seit Jahren antrainierte Verhaltensweisen nicht so schnell abzulegen. Daher wird in der Gruppe und zu Hause geübt, geübt und geübt.

Christiane Engelking



Wie ich das Skills-Training erlebe

Was würde ich meinen besten Freunden raten? Skills sind Fertigkeiten, die dem Anwender dabei helfen, mit Problemen oder mit Problemverhalten, wie Ritzen, Saufen und Gewaltausbrüchen besser klarzukommen. Mir helfen Skills, wenn ich unter hoher Anspannung stehe. Für mich hat sich sehr viel verändert, seitdem ich „skille“. Ich nutze das Programm „Radikale Akzeptanz“.

Radikale Akzeptanz bedeutet: Stresstoleranz trainieren, nicht mehr zulassen, dass sich Negatives auf mein Gefühls- oder Innenleben auswirkt. Hilfsätze: Auch wenn es jetzt weh tut, ich kann es aushalten, ohne mir selbst weh zu tun. Ich nehme meinen Schmerz wahr, ohne in ein tiefes Leid zu geraten. Es ist, wie es ist. Ich habe schon öfter Tiefen erlebt. Es kommen wieder schöne Zeiten. Ich lerne, mich auf meine fünf Sinne zu konzentrieren. Ich lerne sie besser kennen und lerne auch, wie ich sie hilfreich einsetzen kann. Ich bin ausgeglichener und habe nicht mehr so große Angst vor Problemen.

Man muss jeden Tag üben, damit die Skills funktionieren, wenn man sie braucht. Man darf aber auch die Achtsamkeit nicht vernachlässigen, denn ohne Achtsamkeit kann man nicht skillen. Achtsam sein, bedeutet, auf sich, seinen Körper und seine Gedanken zu achten.

René Okaty

Den Spannungsbogen halten

Einladung zum Nachdenken: Welche persönlichen Highlights erlebst du heute in deiner Abstinenz?

Trocken und dann? Erleben wir dann auch noch Highlights?“ Mit diesem Thema befassten wir uns bei einer Kleingruppenarbeit anlässlich eines Regionseminars. Der Landesverband Württemberg ist in vier Bezirke unterteilt (A bis D), und jeder Bezirk dann weiter in Regionen (I bis IV). Ich gehöre zur Region DI. Wir veranstalten fast jedes Jahr ein solches Seminar für interessierte Freundeskreisler.

Die Frage nach den Highlights in der Abstinenz empfanden wir als durchaus berechtigt. Mit dem Ende des Suchtmittelkonsums erlebten wir fast täglich Highlights: Wir entdeckten unser Leben ganz neu. Unsere Gefühle nahmen wir anders wahr. Unser Denken bekam eine neue und andere Richtung. – Nach ein paar Jahren kann sich dann eine gewisse Routine einschleichen. Das neue Leben wird Alltag. Gerade jetzt ist es wichtig zu fragen: Was bewegt mich heute, den eingeschlagenen Weg so weiterzugehen? Wie halte ich einen persönlichen Spannungsbogen zwischen Routine und meinen persönlichen Highlights? Was bezeichne ich heute als meine persönlichen Highlights?



Zuerst gibt es die Spannungskurve = Leben. Das Leben ist nicht ein einfacher Strich, sondern gefüllt mit schönen Ereignissen, Konflikten, Dramen, Highlights, auch mal mit Langeweile. Eine solche Kurve würde eher zackig ausfallen, weil die verschiedenen Ereignisse unterschiedlich ausgeprägt sind. Der Spannungsbogen steht als Halbkreis darüber und hält alles zusammen.

Hier ein paar Gedanken aus unserer Diskussionsrunde:

- Früher: extreme Highlights, aber einsame Erlebnisse! Jetzt: gemeinsame Hobbys suchen!
- Uneingeschränkte Liebe erfahren.
- Der Weg zu verrückten Zielen.
- Gefühlsverluste wieder zurückgewinnen.
- Genuss ohne Zwang.
- Ich will sagen können: Ich habe gelebt.
- Uneingeschränkte Freiheit.
- Tausche Alkohol gegen Abstinenz.
- In der Partnerschaft muss geredet werden!
- Ich darf so sein, wie ich bin (Echtheit).
- Ich darf gebraucht werden.
- Ich darf auf mich selbst achten (Grenzen erkennen).
- Spontaneität.
- Aufwachen und noch wissen, was gestern war.
- Zurückgewonnenes Vertrauen nicht mehr aufs Spiel setzen.
- Bewusster und ehrlicher leben.
- Spaß und Freude durch Hobbys erhalten.
- Riskieren – ausprobieren.
- Das Leben spüren, im Leben stehen.
- Solange man Träume noch leben kann.

Uns hat das Gespräch viel gebracht. Deshalb laden wir euch ein: einfach mal die Seele baumeln lassen, den Text aufmerksam durchzulesen und nachzudenken: Welche persönlichen Highlights erlebst du heute in deiner Abstinenz?

Catherine Knorr

Aufeinander hören

Achtsame Sprache: Über Gesprächskultur in den Freundeskreisen für Suchtkrankenhilfe



Von Anfang an ist mir aufgefallen, wie respektvoll Gruppenmitglieder in den Freundeskreisen miteinander im Gespräch umgehen. Damit meine ich nicht, dass es im Gespräch nicht mal laut wird – was ja durchaus sein darf! In der Regel erlebe ich aber, dass die Gespräche untereinander geprägt sind von Aufmerksamkeit und Anteilnahme.

Machen Sie doch mal einen kleinen Test – zum Beispiel im Kreise der lieben Kollegen oder mancher Familienmitglieder und stellen Sie die Frage: „Wie geht es dir heute?“ Ist es nicht oft so, dass der Fragende nicht einmal auf die Antwort wartet und schon gedanklich (wenn nicht auch körperlich) offensichtlich ganz weit weg ist?

Überhaupt haben wir in der Gruppe wieder gelernt, wie wichtig der Austausch mit anderen Menschen ist. In der aktiven Suchtphase haben wir in der Regel alles mit uns selbst ausgemacht und waren beratungsresistent, oft unfähig, ein konstruktives Gespräch zu führen. Dies musste wieder gelernt werden. Die Gruppe bietet dafür einen geschützten Rahmen.

Bei den Freundeskreisen machen wir die Erfahrung, wie wichtig es ist, den Mitmenschen wahr- und ernstzunehmen. Genauso wichtig ist die Gesprächsregel: „Es spricht immer nur einer“. Dies bedeutet nicht, dass einer den Alleinunterhalter spielt. Diese Regel ist lediglich da, um zu erinnern, dass es das Gruppengespräch stört,

wenn wir mit dem Sitznachbarn parallel reden. Und wir merken sehr schnell, wie wichtig und wohltuend diese Gruppengespräche sind – auch wenn nicht gleich eine Lösung im Miteinander gefunden wird. Die Hauptsache ist, dass das Thema überhaupt angeschnitten wurde. Wir haben dadurch wieder gelernt, über das zu sprechen, was uns bewegt – und nicht mehr alles herunterzuschlucken.

Der einzige kleine Kritikpunkt: Wir neigen dazu, eine eigene Freundeskreis-Sprache zu entwickeln. Wir reden von „Frischlingen“, „Drehtürpatienten“ etc., was von neuen Besuchern als fremd und unverständlich empfunden wird. Daran könnten wir noch ein bisschen arbeiten.

Catherine Knorr

Fotos: Fotolia



Ein Jahr auf der Flucht vor der fürchterlichen Einsamkeit



Catherine Knorr,
Freundeskreis
Stuttgart-
Plieningen

Als mein Mann gestorben war, war ich emotional dermaßen am Ende, dass ich regelrechte Wutanfälle hatte und dachte: Wie konnte er nur!

Seitdem ich denken kann, war ich mit dem Thema Tod sehr eng in Kontakt. Hintergrund ist, dass mein Vater bei einem Beerdigungsinstitut in Frankreich gearbeitet hat. Ich war von jeher gewohnt, Trauernde zu sehen (wir wohnten immer in Firmenwohnungen über dem Geschäft), zwischen Särgen Verstecken zu spielen, von Todesfällen und deren Abwicklung zu hören ...

Diese frühkindlichen Erfahrungen prägen und härten, helfen jedoch nicht, wenn der Notfall eintrifft. Und er traf ein, mit besonderer Härte. An einem kalten Dezembertag 2010 bin ich als glückliche Ehefrau aufgewacht, habe in dieser tollen Stimmung den Tag verbracht. Alles war gut. Ich musste allerdings als Witwe ins Bett gehen. Mein Mann war auf dem Weg von der Arbeit nach Hause in der S-Bahn am plötzlichen Herztod gestorben.

„Warum lebe ich noch?“

Wieder wurde mir der Boden unter den Füßen weggezogen! Warum? Was nun? Es waren die ersten Fragen, die mir durch den Kopf gingen, nachdem die Polizisten in mühevoller Kleinarbeit mich doch davon überzeugt hatten, dass es so war. Ich wollte es nicht glauben und habe über zweieinhalb Jahre keine Nacht richtig geschlafen, weil ich unterbewusst darauf gewartet habe, dass er wiederkommt.

Diese Fragen, worauf es keine Antworten gibt – das weiß ich inzwischen

– haben mich auch jahrelang gequält. Ich hatte sogar Schuldgefühle, weil ich noch am Leben war, und weil ich nicht in der Lage gewesen war, besser auf ihn aufzupassen, oder gar es zu verhindern.

Zwischendurch war ich emotional dermaßen am Ende, dass ich regelrechte Wutanfälle hatte und dachte: „Wie konnte er nur!“ Ich war im ersten Jahr ständig auf der Flucht vor mir selbst – vor dieser fürchterlichen Einsamkeit. Ich habe kein Wochenende komplett zu Hause verbracht, war ständig auf Achse. Aber auch Zerstreung half nicht!

„Aufgeben war nie meine Art“

„Ich suche mir Hilfe, weil ich es allein nicht schaffe.“ Da ich diesen Prozess kenne, bin ich zu einer Psychologin gegangen. Das war die erste richtige und weiterbringende Entscheidung, seit ich die Todesnachricht erhalten hatte. Es ist kein Patentrezept, kann helfen – muss es aber nicht.

Nach drei Jahren war ich endlich ruhiger geworden und konnte etwas besser schlafen. Gut war es noch nicht. Ich war immer entsetzt darüber, dass wir uns nicht voneinander verabschieden konnten (es war kein Anzeichen da, dass so etwas passieren konnte), und dass ich nicht bei ihm sein konnte, in diesem speziellen Moment.

Aufgeben war nie meine Art. Ich hatte genügend Leute in meinem Umkreis erlebt, die nach dem Todesfall eines nahen Angehörigen (etwa nach schwerer Krankheit) nicht mehr wieder

ins Leben gefunden habe. Ich habe aus diesen Erinnerungen diejenige herausgefischt, die mich weiterbringen konnte und habe mir deren Werdegang eingepreßt und immer wieder vorgeholt, wenn ich meinte: „Ich kann nicht mehr! Ich will nicht mehr!“

„Ich kann wieder lachen“

Schließlich konnte ich endlich die Tatsache akzeptieren und wieder nach vorne blicken. Und ich bin stolz darauf. Ich weiß, dass mein Mann auch stolz auf mich ist.

Ich habe nie schwarz getragen – Trauer wird im Herzen getragen und nicht auf dem Leib. Ich kann wieder lachen und habe wieder Spaß am Leben. Jeder Mensch erlebt Trauer auf seine ureigene Art und Weise. Genauso wie jeder Mensch einzigartig ist. Es kann niemand nachempfinden, was der Trauernde fühlt und spürt. Jedes Verhalten ist als richtig einzustufen, da ziemlich instinktiv gehandelt wird. Es gibt keine Logik. Nur noch diese hässliche Erinnerung: Er ist jetzt von uns gegangen.

Ich bin meinem Mann für die gemeinsamen Jahre sehr dankbar, bin inzwischen auch dankbar für meine jetzige Situation. Er hat mir ein Geschenk gemacht – er hat mir gezeigt, wie stark ich sein kann und wie ich für mich selbst einstehen kann! In einer Beziehung ist es nicht ungewöhnlich, sich etwas zurückzulehnen. Ich muss wieder alles allein bewältigen – und kann es auch wieder!

Catherine Knorr

Stark und mit festen Willen – wie ich Catherine erlebt habe



Markus Schwab

Hallo! Ich heiße Markus und bin alkoholkrank. Dieser Umstand ist der Grund dafür, warum ich mir vor etwa fünf Jahren, nach meiner Therapie, eine Selbsthilfegruppe suchte und auf den Freundeskreis in Stuttgart-Plieningen gestoßen bin. Dort habe ich Catherine kennengelernt. Ich erinnere mich noch an den ersten Abend. Wir waren zu zweit. Ich fing auch gleich an zu erzählen. Ich konnte einfach so loslegen, weil ich mich wohl gefühlt habe. Erst etwas später habe ich von Catherines schwerem Schicksalsschlag erfahren.

Catherine war trotz ihres Kummers immer für uns da. Schlimm für sie wurde es aber immer an bestimmten Tagen, wie Weihnachten, Geburtstagen und Veranstaltungen, bei denen ihr Mann auch immer dabei gewesen war. Catherine hat sich aber immer wieder aufgerappelt und gekämpft. Leider durfte ich Michael nie kennenlernen. Aber irgendwie kenne ich ihn trotzdem ein bisschen – durch Catherine.

Es ging langsam aber sicher bergauf. Sie traf Entscheidungen, die wieder spontan aus dem Bauch kamen. Nicht mehr nur kopfmäßig. So wurde Catherine langsam aber sicher so, wie wir sie jetzt kennen: stark, mit festem Willen und wieder mit Freude am Leben. Und natürlich ist sie noch immer für uns da!

Markus Schwab

Trauern im Internet

Wie lange darf ich trauern? Trauern Männer anders als Frauen? Wo finde ich Trost? Mit Fragen dieser Art ist man im Netz nicht allein. Mittlerweile gibt es ein recht großes Angebot der Online-Seelsorge im Internet – egal ob kirchlich oder nicht. Besonders junge Menschen und solche, die anonym bleiben wollen, schätzen diese Art von Trauerbegleitung.

Auf der Seite www.trauer.org etwa werden die Besucher angeleitet, einzelne Phasen der Trauer zu reflektieren und Tagebuch zu schreiben. Manche treffen sich täglich im geschützten virtuellen Seminarraum, zu dem sie über Benutzernamen und Passwort Zugang haben. „Es ist unglaublich, wie sich ein Gruppengefühl entwickelt hat“, sagt der Theologe Adolf Pfeiffer aus Arzbach, der die Seite betreibt: „Die Leute helfen sich selber, weil sie Antworten kriegen von Leuten, die in der gleichen Situation sind.“

Ähnliche Erfahrungen lassen sich unter www.trauernetz.de – einem Angebot der evangelischen Kirche, – machen. Der Grund für die gute Kommunikation: Online-Beziehungen können nach Meinung kirchlicher Fachleute intensiver sein als reale, denn manchmal sei es leichter, einem Fremden sein Herz auszuschütten. Auf der Seite kann man auch Gedenkseiten für Verstorbene einrichten, sein Beleid ausdrücken oder andere Gedenkseiten ansehen.

Ein Trostworte-Archiv, Buchtipps und Ratschläge zu „Recht und Trauer“ oder „Ein neuer Partner“ findet man auf der Webseite www.trauerratgeber.info. Und wer wissen möchte, warum Männer anders trauern als Frauen, sei auf eine informative Seite des Norddeutschen Rundfunks verwiesen: www.ndr.de/ratgeber/Maenner-trauern-einfach-anders,trauer258.html

Lothar Simmank



Den eigenen Tod bedenken



Foto: Ute Krasnitzky-Rohrbach

Die eigene Endlichkeit zu begreifen ist schwer, vielleicht geht es auch gar nicht. Wir wissen, wie es ist, wenn ein Film oder ein Buch zu Ende gehen. Manchmal berührt uns das. Aber immer geht das eigene Leben weiter. Es werden neue Filme gedreht, es werden andere Bücher geschrieben.

In der Natur ist es ähnlich: Nach dem Winter erleben wir den Frühling mit neuem Grün und schönen Blumen. Vielleicht haben wir eine Ahnung davon, wie es sein könnte, wenn wir in der Familie, im Freundeskreis oder an der Arbeit fehlen würden. Aber ob es dann wirklich so ist, wie wir es uns jetzt vorstellen, wissen wir nicht. Höchstwahrscheinlich wird es ganz anders sein.

verzweifelt, ratlos, untröstlich, aus der Bahn geworfen ... unser Leben ging und geht irgendwie weiter. Manche dieser Erfahrungen ist beinahe immer präsent. Manchmal ist es dann eine „Überlebensstrategie“, einfach nicht mehr darüber zu sprechen. Der Schmerz aber bleibt. Die Unsicherheit ebenso. Beim kleinsten Auslöser sind wir oft ganz schnell wieder mitten im Gefühlschaos.

Der Psalm 90 stellt uns eine gewisse Weitsicht, einen Gewinn, in Aussicht. Wenn wir lernen zu bedenken, dass wir sterben müssen, kann es uns auch klug machen. Wie kann diese Klugheit aussehen? Darauf gibt es sicher nur ganz individuelle Antworten: Vielleicht reifen wir in unserer Persönlichkeit? Viel-

„Herr, lehre uns bedenken, dass wir sterben müssen ...“, so heißt es im Psalm 90. Ich lese nicht regelmäßig in der Bibel. Aber diese eine Stelle gibt mir viel. Sie regt mich immer wieder zum Nachdenken an: über das Sterben und meinen Tod.

Dennoch ist der Tod die einzige Sicherheit, die wir in unserem Leben haben. Wenn wir geboren werden, ist eines bereits ganz klar: Wir werden sterben!

Mit Sterben und Tod haben wir auch bereits Erfahrungen gemacht: Ein liebevoller Mensch starb ganz plötzlich, ohne Vorwarnung. Ein anderer sehr qualvoll über lange Zeit. Ein Kind kam zu Tode. ... Auf die Frage nach dem Warum blieb die Antwort immer offen. Hilflos,

leicht erfährt unser Leben eine ganz besondere Qualität oder Tiefe? Vielleicht verändern sich Prioritäten? Vielleicht leben wir leichter und freudvoller? Den Tod im Leben zu bedenken – vielleicht stellt es sogar eine Entlastung dar? Vielleicht ist man ja auch erst dann wirklich tot, wenn nicht mehr über uns gesprochen wird und sich niemand an uns erinnert oder erinnern möchte? Vielleicht doch kein so schweres Thema, wie zu Anfang befürchtet? Alles Fragen, keine Antworten.

Wer möchte, findet hier noch einige weitere Fragen, die dem Reader zur „Weiterbildung Systemische Familientherapie und Beratung“ (2013) im Kasseler Institut für Systemische Therapie und Beratung e.V. entnommen sind:

- Wenn jetzt mein Leben plötzlich zu Ende ginge, was wäre dann noch unerledigt, nicht erfüllt und nicht abgeschlossen? Welche nicht gelebten Sehnsüchte trage ich noch in mir?
- Was hält mich davon ab, Tag für Tag mit meiner ganzen Energie zu leben? Wie und wo nehme ich mir selber Energie weg?
- Was waren bisher die größten Geschenke meines Lebens? Was waren meine Geschenke, die ich dem Leben gemacht habe?
- Wie möchte ich gelebt haben? Was möchte ich erlebt haben, wenn mein Leben zu Ende ist?
- Gibt es etwas in meinem Leben, was ich mir selbst oder anderen noch nicht verziehen habe?

Ute Krasnitzky-Rohrbach

Mit dem Tod des anderen leben

Mit dem Tod des anderen leben

Der Text von Mascha Kaleko hat eine ganz besondere Bedeutung für mich: Wir waren Kolleginnen in der EDV-Abteilung eines psychiatrischen Krankenhauses. Recht bald spürten wir beide, dass wir einen Draht zueinander fanden. Wir wollten auch über die Arbeit hinaus miteinander verbunden sein. Bald waren wir sehr gute Freundinnen, und ich lernte ihre Lebensgeschichte kennen: Ich erfuhr von ihrer schwierigen Kindheit. Davon, dass sie sich oftmals ausnutzen ließ und dass sie sich meist sehr einsam fühlte ... Geld fehlte immer. Das zog sich wie ein roter Faden durch ihr bisheriges Leben.

Aber sie hatte sich jetzt für einen neuen Weg entschieden. Sie hatte das alte Umfeld hinter sich gelassen, eine neue Wohnung bezogen und lebte ganz bewusst ohne Beziehung zu einem Mann. Wir beide kamen uns immer näher und waren beide glücklich über unsere Freundschaft.

Bei einer Routineuntersuchung beim Lungenfacharzt dann die Nachricht: „Ein bösartiger Tumor. Sie haben höchstens noch ein halbes Jahr zu leben!“ Es wurden dann glücklicherweise noch zwei Jahre, zweimal Frühling. Diesen mitzuerleben, wünschte sie sich in jedem Jahr ganz besonders.

Wir setzten uns ganz intensiv auseinander mit dem Tod. Ich erhielt Vollmachten von ihr. Als sie es nicht mehr selbst konnte, stellte ich die Anträge für sie bei Sozial- und Arbeitsamt, bei der Krankenkasse. Wir nahmen Kontakt auf zum Hospiz. Meine Freundin entschied, sich ihren Eltern und

Vor meinem Tod
ist mir nicht bang,
nur vor dem Tod derer,
die mir nah sind.
Wie soll ich leben,
wenn sie nicht mehr da sind?
Der weiß es wohl,
dem Gleiches widerfuhr,
und die es trugen,
mögen mir vergeben.
Bedenkt, den eigenen Tod,
den stirbt man nur,
doch mit dem Tod des anderen
muss man leben.

Mascha Kaleko

dem Bruder wieder anzunähern. Der baldige Tod wurde unser Begleiter bis zu dem Tag, an dem sie sagte: „Es geht mir nicht gut. Ich kann nicht mehr aufstehen. Ich habe nur noch gewartet, bis du da bist.“ Sie starb fünf Tage später, und ich war sehr traurig.

„Was macht deine Traurigkeit aus?“ – diese Frage stellte ich mir damals oft. Ziemlich bald spürte ich, dass es viel mit mir selbst zu tun haben muss. Für meine Freundin wünschte ich die Erlösung von Schmerzen und Krankheit. Sie wünschte sich das selbst. Das Wissen um den nahen Tod hat ihrem Leben eine ungeheure Intensität gegeben. Frieden mit den Eltern und dem Bruder hätte es vielleicht sonst nicht gegeben. Vielleicht hätte sie ihre eigene

Stärke niemals in dieser Form gefühlt. Ich wusste, dass sie in ihr altes Leben nicht mehr zurück wollte. Sie war zufrieden mit sich und konnte ihren Lebensweg abschließen.

Ich hingegen fühlte eine große Sehnsucht nach diesem besonderen Menschen und dieser einzigartigen Freundschaft. Dies war es, was ich betrauerte. Es ging um mich! Ich musste lernen, mit diesem Verlust zu leben. In dieser Zeit

fand ich die letzte Strophe des Gedichts von Mascha Kaleko in einem Kalender. Seitdem hängt sie auf der Pinnwand über meinem Schreibtisch. „Den eigenen Tod stirbt man nur, doch mit dem Tod des anderen muss man leben.“ Ich bin dankbar für diese besonderen Erlebnisse.

Elisabeth Stege



Foto: Fotolia

Nein, danke! Wir sterben heute nicht

Gedanken aus der Hospizarbeit

Nicht selten hören wir in unserer täglichen Arbeit diese Aussage: „Nein, danke. Wir sterben heute nicht.“ Sterben tun immer die anderen. Wir leben, als gäbe es kein Ende. Dabei sind Geburt und Tod etwas, dass alle Menschen gemeinsam haben: das Leben beginnt und es findet unausweichlich sein Ende.

Was macht Angst?

Doch was macht Angst? Diese Frage ist sicher nicht global zu beantworten, sondern sie muss individuell betrachtet werden.

- Fragt man Menschen auf der Straße nach ihren Erfahrungen im Umgang mit Schwerstkranken und Sterbenden, müssen viele zugeben, keine persönlichen Erfahrungen gemacht zu haben. Sie haben eher medial geprägte Bilder im Kopf: leidende Sterbende, erschreckende Bilder für die Betrachter und der stille Verdacht auf persönliche Entmündigung des Menschen.
- Fragt man betroffene Angehörige und Menschen, die Schwerstkranke und Sterbende begleitet haben, dann hört man klar von der Schwere der Situation, vom Hoffen, Bangen und von oft endlos aufgebrachter Geduld in der schwierigen Lebensphase. Aber es klingen auch Freude und Dankbarkeit mit über schöne letzte Stunden, über Gespräche über gemeinsame Erinnerungen und Wegstrecken sowie ein behutsames und liebevolles Abschiednehmen.

Wie kann man sich dem Thema „Tod“ nähern?

Auch hier brauchen Menschen unterschiedliche Zugangswege. Eine gelungene Trauerarbeit nach einem Verlust kann ein Weg sein. Das Sich-Beschäftigen in Form von Gespräch und Literatur ebenso. Nicht wenige Menschen

finden den Weg über die Hospizarbeit. Welchen persönlichen Weg man für sich auch wählt, es entstehen Fragen. Auch ängstliche Fragen. „Werde ich das alles aushalten?“ „Kann ich, wenn ich gefordert bin, dem Sterbenden gerecht werden?“ „Wie werde ich sterben?“ Und: „Ähnelst der Sterbeprozess anderer meinem eigenen Sterben?“

Wenn der Abschied kommt

Es gibt keine schnellen Antworten auf solche Fragen. Wenn die Situation des Abschieds kommt und nicht mehr die Ratio versucht, den Prozess zu erfassen, sondern die Emotionen das Ge-



Foto: Ute Krasnitzyk-Rohrbach

Die vier Aspekte der Hospizidee

Niemand soll alleine sterben müssen.

Jeder soll die Möglichkeit haben, seine letzten Angelegenheiten regeln zu können.

Jeder soll schmerzfrei sterben dürfen.

Jeder soll die Möglichkeit haben, sich die Sinnfrage stellen zu dürfen.

schehen beeinflussen, kann der Einzelne Antworten auf seine Fragen finden. Natürlich helfen die vorausgegangene Auseinandersetzung mit dem Thema und das Nachdenken über die eigene Endlichkeit, sich selbst in der Vielfalt der Gefühle zu finden.

Wenn ich weiß, wo Unterstützung und Hilfe zu bekommen sind; wenn meine Kenntnisse mir Dinge erklären können, werde ich nicht völlig unvorbereitet und ohnmächtig dem Sterbenden und seinen Angehörigen gegenüber stehen.

Wir können das Sterben nicht aufhalten und den Schmerz von Verlust und Trauer nicht auslöschen. Aber wir können durch unser Dasein ein Stück

Ruhe und Stabilität vermitteln. Durch die Unterstützung mit hospizlich-pal-liativer Versorgung gibt es viele Möglichkeiten, Ängste, Schmerzen und körperliche Symptome wie Atemnot oder Erbrechen zu behandeln.



Diakon Dirk Münch, Vorsitzender Hospiz-Team Nürnberg e.V., Begleitung und Beratung für unheilbar Kranke, Angehörige und trauernde Menschen

Delegiertenversammlung 2016



Die Delegierten und Mitglieder des erweiterten Vorstands der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe: Diesmal fand ihre Versammlung in Schleswig-Holstein, im Rendsburger Nordkolleg statt. Neben den Regularien wurde über die Durchführung eines Bundeskongresses diskutiert – mit dem Ergebnis: Aufgrund der hohen Unterbringungskosten für die Teilnehmer können keine mehrtägigen Kongresse durchgeführt werden. Es soll nach alternativen Veranstaltungsformen gesucht werden.

Foto: Anika Bornemann

Den Informationsfluss verbessern

Der interne Informationsfluss innerhalb des Verbands der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe soll verbessert werden. Das war eines der Ergebnisse bei einer Kleingruppenarbeit anlässlich der diesjährigen Delegiertenversammlung. Die Delegierten und der erweiterte Vorstand diskutierten intensiv auch über Fragen wie „Was sollte der Bundesverband tun, damit seine Arbeit und seine Ziele bekannter werden?“ und: „Wie stark schätzt du die Identifikation mit der Freundeskreis-Idee in deiner örtlichen Gruppe ein?“

Die offene Atmosphäre in den Gruppengesprächen bewirkte, dass ehrliche Meinungen geäußert wurden. Informationen kämen oftmals nicht dort an, wo sie hinsollten, der Kommunikationsfluss werde unterbrochen. Dies sei der Grund dafür, dass nicht alle Freundeskreis-Mitglieder über Projekte oder andere Arbeitsschwerpunkte des Bundesverbands Bescheid wüssten. Gewünscht wurde: Der Umgang mit

einander müsse auf Augenhöhe passieren, und die Menschen in den Gruppen müssten wertgeschätzt werden.

Als Ergebnis bleibt festzuhalten: An allen Stellen im Verband dürfen wir nicht nachlassen, den gemeinsamen Umgang miteinander zu reflektieren. Dazu gehört auch, sich bewusst zu werden, mit welchen Worten etwas weitergegeben wird. Oftmals werden bestimmte Begriffe benutzt, die wir als bekannt voraussetzen. Dabei vergessen wir, dass neu hinzukommende Gruppenteilnehmende oder Mitarbeitende diese gar nicht verstehen können.

Informationen müssen so wertfrei und so genau wie möglich weitergegeben werden. Nachfragen müssen dabei immer möglich sein, denn das motiviert dazu, sich eingehender mit neuen Themen zu befassen. In allen Kleingruppen wurde betont, dass die Gemeinschaft wichtig ist und gerade dort gestärkt werden muss, wo sie in Gefahr gerät. Eine wichtige Erkenntnis: Wir erhalten nur da neue Impulse, wo wir uns mit

uns selbst, mit unseren Einstellungen und Haltungen kritisch auseinandersetzen. Dann gelingt es auch, unsere Selbsthilfearbeit auf die heutigen Bedürfnisse hin zu orientieren.

Ein weiteres Ergebnis, das bereits umgesetzt werden konnte: Die Delegierten wünschten sich eine Kurz-Information über ihre Aufgaben und den Auftrag im Bundesverband. Ein solches Papier liegt schon vor und hat den Titel: „Ich werde zum DELEGIERTEN des Bundesverbands gewählt: Was ich wissen muss! Was sind meine Aufgaben?“ Der Text wurde an die Delegierten verteilt, die zurzeit für den Bundesverband tätig sind. Er steht aber auch den Landesverbänden zur Verfügung. Neue Delegierte finden hier nach ihrer Wahl eine erste Orientierung zur Gestaltung ihres Amtes. Ein zusätzlicher Info-Text zum Thema „Der Bundesverband: Seine Aufgaben – und wo und wie ich mich beteiligen kann!“ richtet sich an alle Interessierten.

Ute Krasnitzky-Rohrbach

Bundesverband unterstützt Sucht-Projektwoche in der Kasseler Hegelsbergschule

Den Bundesverband erreichte eine Einladung in die Hegelsbergschule Kassel (Schulformbezogene Gesamtschule mit integrierter Förderstufe).

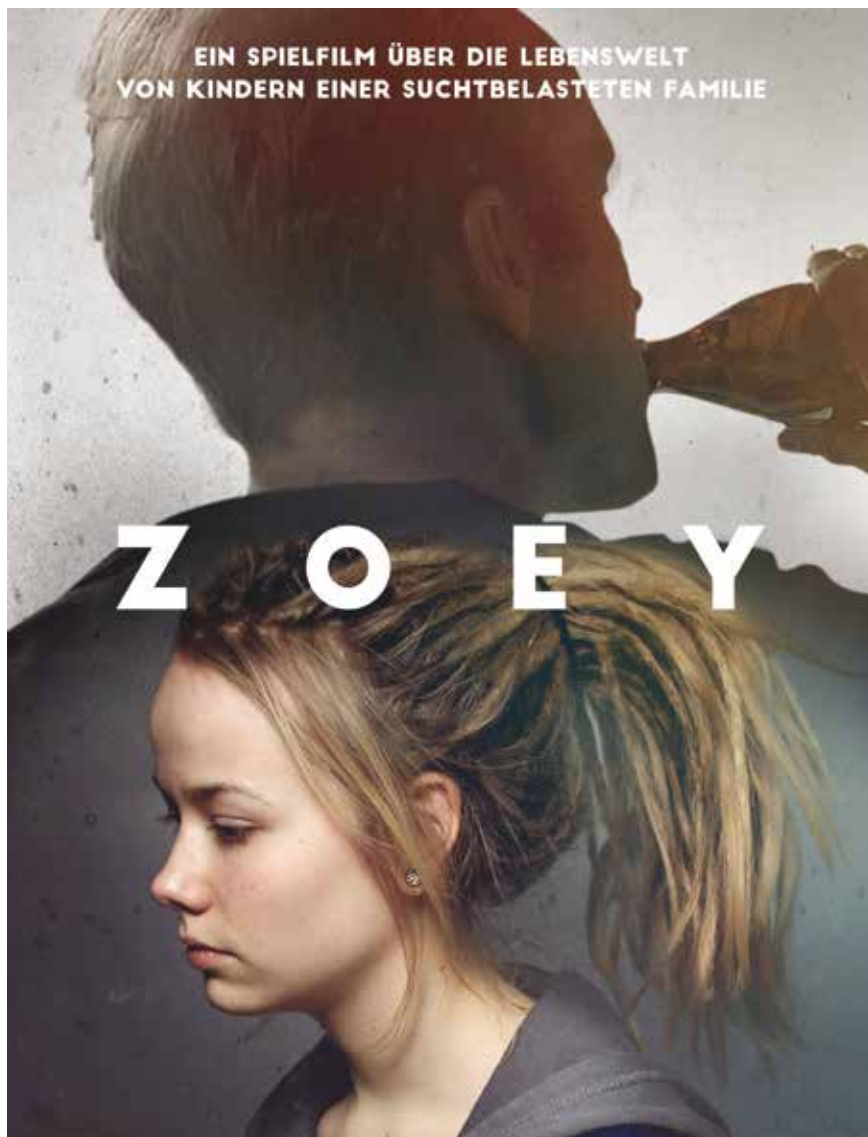
Da ich in meiner Freizeit viel mit jungen Menschen zu tun habe, nahm ich als Suchtreferentin im Bundesverband der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe diese Einladung gerne an. Im Rahmen einer Projektwoche zum Thema „Sucht“ sollten wir dem Jahrgang 7 fachlichen Input geben: der stellvertretende Vorsitzende Klaus Limpert mit seinen Erfahrungen als Suchtkranker und ich aus fachlich didaktisch-methodischer Sicht.

Wir stellen uns zunächst vor und erläuterten die Aufgaben und Arbeit der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe und der Sucht-Selbsthilfe im Allgemeinen. Den Schwerpunkt legten wir auf das Thema „Sucht und Familie“. Damit die Schülerinnen und Schüler einen Eindruck vom Leben eines Kindes in einer suchtbelasteten Familie bekommen, schauten wir den Film „Zoey“ gemeinsam an.

14-Jährige mit Problemen

Zum Filminhalt: Die Eltern der 14-jährigen Zoey leben getrennt. Zoey wohnt mit ihrem jüngeren Bruder abwechselnd bei ihrer Mutter und ihrem Vater. Der Vater ist Alkoholiker und hat gerade einen stationären Klinikaufenthalt hinter sich. Nach einigen Tagen trinkt der Vater wieder sein erstes Bier. Der Konsum steigt. Er kann seinen Pflichten nicht mehr nachkommen. Er hält sich nicht an Versprechen und stört betrunken eine wichtige musikalische Aufführung seiner Tochter. Zoey schärft ihrem Bruder ein, der Mutter nichts über den Alkoholkonsum zu erzählen.

Da die Mutter und ihr Partner Urlaub machen, wohnen Zoey und ihr Bruder



Regte die Diskussion mit den Schülern an: Der vom Medienprojekt Wuppertal produzierte Spielfilm „Zoey“ über die Lebenswelt von Kindern in Sucht-Familien

zwei Wochen beim Vater. Nachdem Zoey es nicht schafft, ihren Vater eines Nachts aus der gegenüberliegenden Kneipe abzuholen, holt sie ihren Bruder ab und geht mit ihm zur Wohnung der Mutter, die mit ihrem Partner vorzeitig aus dem Urlaub zurückkehrt. Der Film hat ein offenes Ende, so dass er viele Möglichkeiten zur Spekulation und Diskussion bietet.

Es entstand ein reger Austausch darüber wie es Zoey und dem Vater in ihrer jeweiligen Situation geht. Es konnten einige Verhaltensweisen, die mit Sucht zu tun haben, entdeckt und nachvollzogen werden. Aber es wurden auch viele Fragen aufgeworfen: „Wie wird man denn süchtig?“, „Genügt schon ein Bier?“, „Darf ich gar keinen

Alkohol trinken?“. Wir haben versucht deutlich zu machen, dass Sucht immer eine Geschichte hat. Das heißt, sie entsteht nicht von heute auf morgen. Diese Entwicklung haben wir mit den Begriffen „Genuss“, „Gewöhnung“, „Missbrauch“ und „Abhängigkeit“ beleuchtet. Wir haben die einzelnen Begriffe hinterfragt und erklärt, welche Verhaltensweisen zu welchem Schritt gehören. Auch hier zeigten die Schülerinnen und Schüler großes Interesse und nahmen aktiv teil.

Als Klaus Limpert von seinen persönlichen Suchterfahrungen aus seiner Jugendzeit berichtete, hörten alle gespannt zu, bevor auch hier eine Menge Fragen gestellt wurden.

Anika Bornemann

Kurznachrichten

Selbsthilfeförderung nach § 20 h SGB V

Der Bundesverband der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe sagt herzlichen Dank:

BARMER GEK

Die BARMER GEK fördert die Durchführung einer Schreibwerkstatt für ehrenamtliche Mitarbeitende in der Öffentlichkeitsarbeit mit einem Betrag von 9.000 Euro.

DAK Gesundheit

Die DAK Gesundheit unterstützt die Herausgabe einer Arbeitshilfe für Gruppenbegleiter „Der Umgang mit schwierigen Themen in der Gruppenarbeit“ mit einer Förderung von 7.000 Euro.

KKH Kaufmännische Krankenkasse

Die Kaufmännische Krankenkasse KKH bezuschusst die Durchführung einer Schulung für die ehrenamtlichen Betreuerinnen und Betreuer unseres Chatrooms mit 12.000 Euro.



Von der GKV-Gemeinschaftsförderung auf Bundesebene haben wir eine pauschale Förderung in Höhe von 50.000 Euro für unsere gesundheitsbezogenen Selbsthilfeaktivitäten erhalten.

Leihbibliothek des Bundesverbands



www.freundeskreise-sucht.de/leihbibliothek.html

EIN NEUER SERVICE für unsere Mitglieder: Es gibt jetzt eine Leihbibliothek beim Bundesverband, die eine breite Palette von Büchern bereithält: Lebensgeschichten, Materialien für die Gruppenarbeit, Gesundheitsbücher, Hintergrundwissen zur Sucht. Wie die Ausleihe erfolgt, ist auf der Internetseite beschrieben.

Chatroom der Freundeskreise



Internetadresse: <http://chat.freundeskreise-sucht-baden.de/>

DER CHATROOM IM INTERNET soll Menschen ansprechen, die niedrigschwellig Kontakt suchen und ihre Suchtprobleme zunächst anonym ansprechen möchten. Der Chat ist von Sonntag bis Freitag täglich in der Zeit von 19 bis 21 Uhr offen. Er wird in dieser Zeit von zwei Freundeskreis-Mitgliedern betreut.

Neues Info-Material

FÜR DIE ÖFFENTLICHKEITSARBEIT können Neuauflagen folgender Publikationen kostenlos in der Geschäftsstelle des Bundesverbands angefordert werden: mail@freundeskreise-sucht.de oder Tel. 0561 780413



Faltblatt „Familie und Sucht“



Faltblatt „Selbsthilfe – wie geht das?“



Broschüre „Wer? Wie? Was?“ Was Sie über die Freundeskreise wissen müssen

Umfrage: Sucht und Familie

Bitte diese Seite (Kopie) bis zum 31.12.2016 senden an:

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe
Bundesverband e.V.
Untere Königsstr. 86, 34117 Kassel
oder per: Fax 0561 780413 oder per E-Mail:
a.bornemann@freundeskreise-sucht.de



Männlich Weiblich

Alter:

Familienstand:

1. Wurde in deiner Familie Alkohol getrunken?

Ja Nein Wenn ja, zu welchen Anlässen?

.....

2. Tauchte Sucht/Abhängigkeit in deiner Familie schon einmal auf?

Ja Nein Wenn ja, welche und bei wem?

.....

3. Wie würdest du das Trinkverhalten/den Konsum in deiner Familie beschreiben?

.....

.....

Wie hast du das als Kind erlebt und eingeschätzt?

.....

.....

4. In welcher familiären Konstellation (z. B. Vater-Mutter-Kind/Großeltern-Vater-Mutter-Kind/Mutter-Kind/Vater-Kind/...) bist du aufgewachsen?

.....

Hast du Geschwister? Ja Anzahl Nein
Wenn ja, waren/sind sie von Abhängigkeit betroffen?

.....

.....

5. Wie würdest du die Beziehung zu deinen Eltern beschreiben?

.....

.....

6. Haben sich deine Eltern getrennt/scheiden lassen?

Ja Nein

Wenn ja, wie hast du die Trennung erlebt?

.....

Was hat dich besonders bewegt, berührt?

.....

7. Wie würdest du deine Kindheit beschreiben?

.....

Welche besonderen positiven und/oder negativen Erlebnisse oder Ereignisse gab es?

.....

.....

8. Welche Erfahrungen aus deiner Kindheit haben dich geprägt?

.....

.....

9. Was ist aus deiner Sicht in deiner Kindheit und deiner Zeit des Erwachsenenwerdens schief gegangen?

.....

.....

Was war gut?

.....

.....

10. Wenn du die Möglichkeit hättest, im Nachhinein etwas zu verändern, was wäre das?

.....

.....

Und wieso?

.....

.....

Niedersachsen

Junge Mehrfachabhängige: „Mit uns, nicht über uns reden!“



Was erwarten junge Menschen von Sucht-Selbsthilfegruppen? Seminarteilnehmer mit Organisator Wilhelm März (2. v. r.) und Referentin Cornelia Ahlers (r.)

Die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe befinden sich im Wandel – besonders, was die Altersstruktur der Gruppen betrifft. Der Wunsch, junge Menschen mit Suchterkrankung zu unterstützen, ist groß. Mancherorts bestehen allerdings Berührungängste mit Mehrfachabhängigen, die illegale Drogen konsumieren. Unklarheit herrscht oft auch über die Erwartungen, die junge Menschen an eine Selbsthilfegruppe richten. Es wird viel über junge Suchtkranke geredet – und deutlich weniger mit ihnen.

In Niedersachsen will man ein klareres Bild erhalten: Junge Menschen sollen ermutigt werden, die Möglichkeiten der Selbsthilfe für sich selbst und andere zu erkennen. Dazu finden mit Unterstützung der Deutschen Rentenversicherung Braunschweig-Hannover Seminare für junge Süchtige statt, die verbandsübergreifend besucht werden können. Im Mai traf sich eine sechsköpfige Gruppe mit Referentin Cornelia Ahlers im Bildungszentrum Heimvolkshochschule Hustedt – vom skeptischen Selbsthilfe-Neuling bis zum „(mittel-)alten Hasen“ war alles vertreten. Sozial- und Suchttherapeutin

Cornelia Ahlers gestaltete das Seminarwochenende bedarfsgerecht nach den Wünschen und Erwartungen der Teilnehmer. Auch die „Chemie“ in der Gruppe stimmte. Es wurde intensiv gearbeitet. Und das nicht nur innerhalb der Seminarzeiten. Viele Gespräche fanden auch in den freien Stunden auf dem idyllischen Gelände bei Tischtennis, Billard und bei einem beschwingten Abendausflug nach Celle statt.

Berührungängste

Der Austausch untereinander brachte ans Licht, dass es nicht nur innerhalb der bereits bestehenden Selbsthilfegruppen Berührungängste mit „Polytox“ gibt, sondern auch umgekehrt: die polytox Abhängigen befürchten, bei den „reinen“ Alkoholikern nicht gut aufgehoben zu sein und auf Ablehnung und Unverständnis zu stoßen. Sie befürchten zu viele Unterschiede, um zu einem Miteinander zu finden.

Doch die thematische Arbeit an der idealen Sucht-Selbsthilfegruppe förderte zu Tage, dass die Bedürfnisse aller Süchtigen gleich sind. Viele der Bausteine, die sie sich wünschen, sind

in bereits bestehenden Selbsthilfegruppen im besten Fall bereits vorhanden: Offenheit, Ehrlichkeit, Toleranz, Akzeptanz, Vielfalt und die Bereitschaft, sich jedem Menschen freundlich zuzuwenden. Dann spielt die Altersstruktur der Gruppe eine untergeordnete Rolle.

Junge Süchtige wünschen sich, dass man ihnen auf Augenhöhe begegnet und sie sich innerhalb einer Gruppe nicht erst beweisen müssen. Es sollte Aufgabe jeder Sucht-Selbsthilfegruppe sein, sie mit offenen Armen zu empfangen, sich für sie und ihr Leben und ihre Art der Sucht ehrlich zu interessieren.

Gemeinsame Ziele

Den jungen Süchtigen wiederum sollte klar und deutlich vermittelt werden, dass sie wertvolle Mitglieder sind und dass ihre Erfahrungen und Persönlichkeiten die Gruppe bereichern. Das wird ihnen das Selbstbewusstsein geben, ihre Wünsche an die Gruppe äußern zu können und somit langsam aber sicher zu dem Wandel beitragen, den viele in den Freundeskreisen für Suchtkrankenhilfe sich wünschen. Dieser ist auch zwingend notwendig, wenn wir jungen Menschen in der Sucht-Selbsthilfe Stabilität und Freundschaft bieten wollen, die ihnen ermöglicht, ihr Leben frei von der Sucht zu gestalten.

Der Satz eines Teilnehmers in der Abschlussrunde macht Freude: „Der Besuch der Selbsthilfegruppe war für mich immer nur Pflicht im Zusammenhang mit der Therapie. Doch jetzt habe ich begriffen, wie hilfreich die Gruppe für mich sein könnte, clean zu bleiben.“ Das ist ein Appell an alle bereits bestehenden Gruppen und die, die es noch geben wird. Wenn man nach einer Definition von Gruppe sucht, findet man Begrifflichkeiten wie „soziales Gebilde“ und „gemeinsames Verfolgen eines Ziels“. Gut und schön und richtig, doch es geht viel einfacher: Mensch begegnet Mensch begegnet Mensch.

Sonja Meenke

Wege aus der Sucht: Ergebnisse einer Befragung

Wie sich die Wege in die Sucht und aus ihr heraus für Abhängige gestalteten und welche Bedeutung sie der Hilfe zur Selbsthilfe beimessen, wurde im Frühjahr dieses Jahres im Rahmen einer Befragung von Freundeskreis-Mitgliedern in Niedersachsen untersucht. Die Studie erfolgte in enger Kooperation mit dem niedersächsischen Landesverband der Freundeskreise und wurde von der AOK Niedersachsen gefördert. Durchgeführt wurde sie von Dr. Burkhard Kastenbutt und Heinz-Werner Müller vom Institut für Sucht- und Gesundheitsforschung (ISG) in Osnabrück.

„Junge Alte“ dominieren

Die Untersuchung zeigt, dass in den Freundeskreisgruppen vor allem die „jungen Alten“ zwischen 55 und 64 Jahren mit 34 Prozent dominieren, gefolgt von der Gruppe der 45- bis 54-Jährigen mit knapp 28 Prozent und der Gruppe der 65- bis 74-Jährigen mit 21 Prozent. Älter als 74 Jahre sind 6 Prozent der Befragten. Der Anteil der 35- bis 44-Jährigen bewegt sich ebenfalls bei 6 Prozent. Eher gering vertreten sind dagegen der jüngeren Jahrgänge der 25- bis 34-Jährigen mit 4 Prozent und der unter 25-Jährigen mit weniger als einem Prozent.

Die Befragung macht deutlich, dass das Thema „Alkohol“ in den meisten Gruppen eine zentrale Rolle spielt, auch wenn ca. 20 Prozent der Befragten angeben, sie seien mehrfachabhängig (Alkohol und Medikamente, Alkohol und Drogen).

In Bezug auf das Typologie-Modell von Jellinek wurde auch nach dem Trinkverhalten gefragt. 49 Prozent der Befragten betrachten sich danach als Konflikttrinker, gefolgt von den Spiegeltrinkern mit 41 Prozent und den Quartalstrinkern mit 10 Prozent.

Die Ursachen der Suchtmittelabhängigkeit werden dabei häufig seelischen und sozialen Konflikten zugeschrieben,

zu denen unter anderem Selbstwertstörungen, Mangel an sozialer Anerkennung und sozialen Kontakten sowie Partnerschaftsprobleme, Stress und Depressionen gehören. Etwa die Hälfte der Befragten hat eine Langzeittherapie in einer Fachklinik absolviert. Auffallend ist, dass 37 Prozent angeben, sie wären mit Hilfe der Selbsthilfegruppe „trocken“ geworden.

85 Prozent dauerhaft abstinent

Dauerhaft abstinent leben seit dem Ende der nassen Phase der Sucht 85 Prozent der Befragten, was dafür spricht, dass die Arbeit der Suchtselbsthilfegruppen nachhaltig wirkt. Dies lässt sich auch daran erkennen, dass die befragten Frauen und Männer im Durchschnitt über 10 Jahre abstinent leben und in der fast gleichen Zeitspanne eine Gruppe besuchen.

Über 90 Prozent schreiben der „Hilfe zur Selbsthilfe“ einen sehr großen bis großen Stellenwert zu, wenn es um das abstinente Leben geht. Über 70 Prozent der Befragten sind der Meinung, dass sie durch den Gruppenbesuch ihr Leben erst richtig genießen können. 65 Prozent betonen, dass sie dadurch freier und selbstbewusster geworden sind. Ca. 50 Prozent erwähnen, sie seien konfliktfähiger geworden und können offener kommunizieren. Ein überdurchschnittlich großer Teil der Befragten (76 Prozent) betrachtet die Gruppe daher als einen wichtigen sozialen Anker im Lebensalltag, da sie ihnen Halt, Zuversicht und Geborgenheit vermittelt.

Wer mehr erfahren möchte: Die Ergebnisse der Untersuchung erscheinen im Herbst dieses Jahres unter dem Titel „Alkoholabhängigkeit, Abstinenz und Sucht-Selbsthilfe“ beim Verlag Monsenstein & Vannerdat in Münster/NRW in Buchform. Enthalten sind darin auch praxisnahe Handlungsempfehlungen für die Gruppenarbeit.

Dr. Burkhard Kastenbutt



Foto: Fotolia

Dr. phil. Burkhard Kastenbutt, Diplom Sozialarbeiter/Sozialpädagoge (FH), Diplom Pädagoge. Seit 1984 als Referent der Ländlichen Erwachsenenbildung in Niedersachsen e. V. in der Bildungsarbeit in und mit Suchtselbsthilfegruppen tätig. Dozent an der Universität Osnabrück im Bereich der der Gesundheits-, Familien- und Jugendsoziologie. Kontakt: Tel. 0541 804191 healtheducation@t-online.de

Heinz-Werner Müller, Diplom Sozialwirt, Tätigkeitsbereiche im Feld der empirischen Sozialforschung, wissenschaftlicher Mitarbeiter in diversen empirischen Projekten, Lehraufträge im Bereich der empirischen Sozialforschung und Statistik am Fachbereich Verwaltungsmanagement der Hochschule Osnabrück.

Das Institut für Sucht- und Gesundheitsforschung (ISG), im Aufbau befindlich, beschäftigt sich u. a. mit folgenden Themen: Ursachen der Alkoholabhängigkeit im Jugend- und Erwachsenenalter, Abstinenz, Selbstbild und Persönlichkeit, Drogenkonsum im Spiegel gesellschaftlicher Umbrüche und Krisen. Zurzeit Vorbereitung eines bundesweiten Forschungsprojekts zum Thema „Alkoholabhängigkeit, Abstinenz und Rolle der Suchtselbsthilfegruppen in Deutschland“.

Schleswig-Holstein

„Mich selbst wahrnehmen und meine Gefühle beachten“



Das 45. Frauentreffen des Landesverbands Schleswig-Holstein in Lensahn/Ostholstein stand unter dem Thema „Achtsamkeit“

Achte auf deine Gedanken, denn sie werden zu Worten. Achte auf deine Worte, denn sie werden zu Handlungen. Achte auf deine Handlungen, denn sie werden zu Gewohnheiten. Achte auf deine Gewohnheiten, denn sie werden dein Charakter. Achte auf deinen Charakter, denn er wird dein Schicksal.

Aus dem Talmud

Achtsamkeit – so lautete das Thema des Frauentreffens in Schleswig-Holstein, das 2016 beim Freundeskreis Lensahn stattfand und an dem 18 interessierte Frauen teilnahmen.

Auf das Frühstück und eine kurze Vorstellungsrunde folgte der Einstieg ins Thema per Videoclips. Wir lernten: Achtsam zu sein bedeutet, seine Gedanken zu ordnen und bewusst das wahrzunehmen, was im Augenblick geschieht – seien es nun Atem, Tätigkeiten, Körperhaltungen usw. Darauf konzentriere ich mich, auf nichts anderes. Ich bewer-

te nicht, ich schweife gedanklich nicht ab zu etwas anderem.

Meist funktionieren wir den ganzen Tag über automatisch: auf eine Handlung folgt die nächste. Wie oft sind wir, während wir etwas tun, längst bei einer nächsten, übernächsten, überübernächsten Tätigkeit? Unbewusst gelangt man so in einen inneren Stresszustand, in dem die anstehenden Aufgaben nicht optimal erledigt werden können.

„Entferne alle Dinge von deinem Schreibtisch, welche du im Moment nicht brauchst und lege nur das hin, woran du gerade arbeitest. Du wirst feststellen, dass du viel ergiebiger und schneller bist.“ (entnommen aus: Franz X. Bühler, „Vom Kopf ins Herz“)

Anhand einer praktischen Bewusstseinsübung konnten wir Frauen unser neues Wissen über Achtsamkeit ausprobieren und einprägen.

Mir persönlich ist so bewusst geworden, wie wichtig es mir ist, mich selbst wahrzunehmen, meine Gefühle zu beachten, diese benennen zu können und meinen eigenen Istzustand zu kennen.

Sind meine Gedanken mal wieder eine wild tobende Affenbande? Dann tut es mir gut, mich zu besinnen, meinen Blick auf den Augenblick zu richten. Sehr gut gelingt mir das mit regelmäßigen Meditationsübungen (zum Beispiel Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobson). So etwas ist auch sicherlich eine neue Idee für den Gruppenabend!

Viel zu schnell verging der sehr schöne Tag mit diesem so interessanten Thema sowie auch mit den anregenden Gesprächen untereinander. Doch bevor wir alle „Tschüss, bis zum nächsten Treffen“ sagten, konnten wir uns „ganz bewusst“ dem Kuchenbuffet zuwenden! Und gleich wieder üben: Jeden Bissen spüren und genießen! Danke an alle fleißigen Hände von Lensahn!

Unser Fazit: Es war ein schöner Tag, zu dessen Gelingen auch die Zusammensetzung der Gruppe erheblich beigetragen hat. Der „Draht zueinander“ war da – das gibt es nicht alle Tage, und es ist schon gar nicht selbstverständlich.

Sabine Wott

Württemberg

Familie und Freundschaft haben einen hohen Stellenwert: Menschen aus anderen Kulturen in den Freundeskreisen

Referent beim „Arbeitstag Migration“ der Freundeskreise in Württemberg war Yassir Eric aus dem Sudan. Als achtjähriger Junge besuchte er zwei Jahre lang eine Koranschule, 1.500 Kilometer entfernt von seiner Familie. Später studierte er Islamwissenschaften und Politik, konvertierte dann aber zum christlichen Glauben. Ein Grund, weswegen Yassir Eric den Sudan, seine Heimat, und auch seine Familie, die ihn für tot erklärt hatte, verlassen musste. In Deutschland studierte er Theologie, heute ist er Leiter des Europäischen Instituts für Migration, Integration und Islamthemen.

Wie können die Freundeskreise Menschen aus anderen Kulturen begegnen? Was gilt es für die Fremden zu lernen, damit sie sich in Deutschland zurecht finden? Wie können Missverständnisse vermieden werden, wenn unterschiedliche Kulturen aufeinander treffen?

„Da gibt es keine schnellen Antworten“, sagt Yassir Eric. „Kultur ist eine Strategie zur Daseinsbewältigung. Jeder Mensch hat eine persönliche Strategie, wie er mit dem Leben umgeht und greift gleichzeitig auf die gesellschaftliche Strategie seines Volkes zurück“. Dass Menschen mit Migrationshintergrund Schwierigkeiten mit der deutschen Kultur haben können, hat er selbst erlebt. Für ihn waren verständliche Erklärungen zu deutschen Verhaltensweisen hilfreich.

Kultur sei ein System von Ideen, Gefühlen und Werten und vieles eine Frage der Perspektive: „Für mich fängt ein arabisches Buch von vorne an, für den Deutschen von hinten“, sagt Yassir Eric. Für viele Migranten bedeute „Deutschland“ erstmals eine Auseinandersetzung mit demokratischem Denken. „Demokratie ist einem Orientalen fremd. In unseren Ländern ist der Einzelne nicht gewohnt, nach seiner Meinung gefragt zu werden oder Entscheidungen im Alleingang zu treffen“,



Theologe aus dem Sudan: Yassir Eric beim „Arbeitstag Migration“

erklärt Yassir Eric. „Für Menschen aus einer Kollektivgesellschaft, die auf individualistisch geprägte Deutsche treffen, ist vieles verwirrend. In meiner Heimat entscheidet in einer Familie der Großvater oder der Clan-Chef.“ Deutsche würden sich über ihre Ziele und Leistungen definieren, dabei aber oft den Menschen vergessen. „Langsam angehen lassen“, rät er deswegen.

Für Menschen mit Migrationshintergrund haben Familie und Freundschaft einen hohen Stellenwert, sie sind beziehungs- und gruppenorientiert. Ehre, Respekt und Schamgefühle spielen eine große Rolle. „Wahrheiten und Fakten würden nicht konfrontativ, sondern behutsam vermittelt, und da gebe es in Deutschland noch großen Lernbedarf. Hier komme man sofort auf den Punkt. In arabischen Ländern würden Probleme indirekt und in gegenseitigem Respekt angesprochen, damit niemand sein

Gesicht verliere. Im Westen ist die Religion nur ein Teil des Lebens. Im Islam ist das Leben nur ein Teil der Religion.

Laut Yassir Eric spiele die Religion bei Deutschen eine „ein“-geordnete Rolle, während diese in der muslimischen Kultur das gesamte Leben präge. „Man kann Muslimen nur gut begegnen, wenn man sich zu seiner eigenen Religion bekennt“, rät Yassir Eric. „Viele Deutsche haben ein Identitätsproblem und eine große Orientierungslosigkeit. Alles wird toleriert, doch Toleranz ist noch lange nicht Akzeptanz.“ Weiter fragt er: „Welche Identität hat die deutsche Kultur, wenn über 70 Millionen Menschen befürchten, dass 1,7 Millionen Migranten die deutsche Kultur verändern könnten?“

Den Islam bezeichnet der Theologe als „religiöses und gesellschaftliches System“, das klar unterschieden werden müsse von den Menschen, den Muslimen. Der Islam sei nicht nur Religion, sondern auch politisches System. „Es gibt aber nicht DEN Islam, sondern unterschiedliche muslimische Gruppierungen, die in ihrer Lebensweise unterschiedlich nah zum Qur’an stehen.“

Brigitte Scheiffle
(Langversion des Artikels siehe www.freundeskreise-sucht-wuerttemberg.de)

Selbsthilfegruppen gehen

Eine an Alkoholsucht erkrankte Mutter kommt mit ihrem Ehemann in die Praxis des Hausarztes. Sie schildert ihre persönliche Situation und äußert den Wunsch, einen Alkoholentzug zu machen. Doch der Arzt bittet sie, sich selbst um das Nötige zu kümmern.

Kein Einzelfall, so weiß man unter Betroffenen, dass ein niedergelassener Arzt die dazu nötigen Schritte nicht kennt. Im Rahmen einer landesweiten

Neue Modelle zum Umgang mit Alkoholsucht in der Diskussion

Der Deutsche Bundestag hat den reduzierten Alkoholkonsum als Gesundheitsziel in die Sozialgesetzgebung aufgenommen. Seitdem gibt es für Suchtkranke in der Rehabilitations-Landschaft neue Modelle – etwa das sogenannte „kontrollierte Trinken“, eine Pille, die den Suchtdruck mindern soll, oder „Trinktagebücher“, mit deren Hilfe das eigene Konsumverhalten erforscht werden kann.

Mit diesen Angeboten setzen sich die Freundeskreise in Württemberg bereits seit einem Jahr auseinander. Im Blick auf die Wirksamkeit sehen sie die Angebote kritisch. Jetzt aber kommen neue Gedanken in die Diskussion: Die Mitglieder haben sich während ihres langen Weges aus der Sucht heraus für ein Leben in Abstinenz entschieden. „Zunächst war diese Entscheidung ein ‚Muss‘, im Laufe der Zeit wurde sie zu einem ‚Wollen‘. Und für viele Mitglieder ist das abstinentes Leben mittlerweile so normal, dass sie den Stoff einfach nicht mehr brauchen“, sagt Geschäftsführer Rainer Breuninger. Ab einem bestimmten Stadium des Krankheitsverlaufs sei Alkoholkonsum eben nicht mehr zu kontrollieren, meinten die suchtkranken Freundeskreis-Mitglieder übereinstimmend.



Diskussion mit Thomas Hanns: Abhängige zum Nachdenken bringen

Im Rückblick gestehen sie ein, dass es zwar immer ihr Ziel gewesen war, ihr Trinkverhalten erneut steuern zu können, sie damit aber immer wieder scheiterten, bis sie sich mit Hilfe einer Therapie und einer Selbsthilfegruppe für ein abstinentes Leben entschieden hatten. Ziel war und bleibt also ein selbstbestimmtes Leben ohne Suchtmittel, was mit Hilfe Gleichgesinnter tatsächlich möglich wird und hilft, zu neuer Lebensqualität zu finden.

Im Austausch mit Referent Thomas Hanns, Sozialpädagoge und Leiter der Suchtberatungsstelle Bietigheim-Bissingen, wurde deutlich, dass Menschen, die Alkohol auf riskante Weise konsumieren, sich über das Modell des kontrollierten Trinkens klarmachen können, ob sie ihr Konsumverhalten tatsächlich noch steuern können beziehungsweise wie schwer der Verzicht fällt. „Es ist

die Chance, sich selbst auf die Schliche zu kommen. Wir haben doch alle probiert, weniger zu trinken und sind damit gescheitert. Diese Erfahrung muss aber jeder selbst machen“, äußerte ein Abhängiger. Ein wichtiges Argument ist, dass jüngere Menschen über diesen Weg zum Nachdenken über ihre Trinkgewohnheiten gebracht werden können, hieß es weiter.

„Die meisten, die vom klassischen Weg der Therapie und Abstinenz hören, sind gleich wieder weg“, berichtet Hanns aus der Praxis. „Über die neuen Angebote können wir mehr Abhängige erreichen und zum Nachdenken bringen.“ Wer in einer Selbsthilfegruppe der Freundeskreise Hilfe suche, werde sie erhalten, sichert Breuninger zu. Der Fokus der Gruppenarbeit liege allerdings auf einer abstinenten Alltagsgestaltung. *Brigitte Scheiffele*

auf Hausärzte zu, um über Sucht zu informieren

Aktion „Arztpraxen“ setzen sich die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe, Landesverband Württemberg, für einen intensiven Kontakt zu Allgemeinmedizinern ein und weisen auf das Hilfsangebot ihrer Selbsthilfegruppen für Suchtkranke und deren Angehörigen hin.

„Uns liegt viel an einer guten Kooperation mit niedergelassenen Ärzten, denn sie sehen pro Jahr 70 bis 80 Prozent aller Abhängigen im Patientenge-

spräch – in der Regel mit einer doch sehr breit gefächerten Symptomatik“, sagt Geschäftsführer Rainer Breuninger.

In Kliniken und Praxen würde die ursächliche Suchterkrankung oft übersehen oder nicht adäquat behandelt. Man sollte dabei aber auch wissen, dass abhängige Menschen gute Schauspieler sind und ihre tiefere Erkrankung gekonnt kaschieren. Breuninger sagt weiter: „Wir verweisen auf unsere Selbst-



hilfgruppen vor Ort, damit Ärzte den Kontakt zur Selbsthilfe herstellen können.“ Dabei gehe es um eine stärkere Sensibilisierung. Die bisherigen Erfahrungen im Gespräch mit etwa 300 Hausärzten in Württemberg und die Weitergabe des Kontaktmaterials verlaufen ausgesprochen gut. *Brigitte Scheiffele*

Nürnberg

Bayerischer Ehrenamtskongress:
Das Beste waren die Gespräche

Als Vertreterin des Freundeskreises Nürnberg nahm ich im Juli am diesjährigen Ehrenamtskongress im historischen Rathaus teil. Veranstalter war das bayerische Staatsministerium für Arbeit und Soziales, Familie und Integration. Für die Gestaltung zeichnete Prof. Doris Rosenkranz (Technische Hochschule Georg Simon Ohm, Nürnberg), Sprecherin der Hochschulkooperation Ehrenamt, (www.hochschul-kooperation-ehrenamt.de) mit einem Team von Studierenden verantwortlich.

Kurz zusammengefasst: Eine gelungene Veranstaltung, durch die Winfried Bürzle, Moderator des Bayerischen Rundfunks, führte. Auf die Begrüßung durch die Staatsministerin für Arbeit und Soziales, Familie und Integration, Emilia Miller, folgten Vorträge zu folgenden Themen:

- Glückliche Ehrenamtliche – was ist für die Führungsebene zu beachten?
- Die Jugend von heute? Verstehen. Erreichen. Gewinnen.
- Der Eigensinn des Engagements.
- Potenziale und Grenzen ehrenamtlicher Arbeit.

Bei einer Podiumsdiskussion ging es um „Next Generation – Jugend und Ehrenamt. Ein Ausblick.“

An beiden Tagen fanden nachmittags Workshops und Exkursionen statt. Ich nahm an einem Ausflug zu den „Heroes – Nürnberger Jugendliche gegen Gewalt und Unterdrückung im Namen der Ehre“ teil. Das war total interessant: Junge Männer, die miteinander reden. Das Ziel ist, Multiplikatoren auszubilden, die dann wiederum mit anderen in Schulen usw. kommunizieren.

„Heroes Nürnberg ist ein Projekt, in dem sich (post)-migrantische Jugendliche gegen die Unterdrückung im Namen der Ehre und für Gleichberechtigung und Gleichstellung von allen Menschen unabhängig von u.a. Geschlecht und sexueller Orientierung engagieren um im Alltag und in der Ge-

sellschaft etwas zu verändern.“ (www.heroes-nuernberg.de).

Die Zeit verging schnell. Das gefällt mir an diesen Veranstaltungen besonders: mit den verschiedensten Leuten ins Gespräch zu kommen, sie kennenzulernen.

Die beiden Workshops waren leider nicht so packend. In dem einen ging es um das an sich interessante Thema „Fundraising“. Vier Punkte sind es, über die man sich klar sein sollte: 1. Was man will. 2. Was möglich ist. 3. Was man dazu benötigt. 4. Welche Schwierigkeiten auftreten können und wie man damit umgeht.

Leider ging die Vortragende gar nicht auf Fragen ein, sondern spulte nur den Vortrag ab. Sie wusste auch nichts mit der Sucht-Selbsthilfe anzufangen, und dass es bei vielen Firmen einen Unterschied macht, wer da kommt, um Spenden einzuwerben: ein Sportverein oder jemand von der Sucht-Selbsthilfe.

Übrigens gibt es mittlerweile „Ehrenamtskoordinatoren und Freiwilligenmanager“ die nichts anderes tun, als ehrenamtlichen Vereinen und Gruppen zu zeigen, wie man Gelder bekommen kann, natürlich gegen Bezahlung. Da darf man sich schon etwas wundern. Ein bisschen was gelernt habe ich ja.

Dann war ich beim Workshop „Gewinnung ehrenamtlicher Mitarbeiter“, ausgerichtet vom bayerischen Fußball-Verband e.V. Beeindruckend war das Konzept schon, aber auch dieses kann man so nicht bei uns anwenden. Es ist ja doch ein Unterschied, ob der Sohn des Trainers als Ehrenamtlicher gewonnen werden kann, oder ob ich jemanden aus der Gruppe für eine bestimmte Aufgabe gewinnen kann. Da braucht man doch etwas mehr Einfühlungsvermögen.

Übrigens war die Sucht-Selbsthilfe personenmäßig nur sehr schwach vertreten, auch bei den Themen war die Selbsthilfe nicht so präsent.

Ingrid Jepsen

Die Untermieter
in meinem Kopf

Foto: Fotolia

Frohgemut mit einem schönen Plan im Kopf, sitze ich am Computer und schreibe Mails an Personen, die ich für meinen Plan einspannen möchte. Dann beginnt das Warten auf Antwort. Mein Mailpartner hat bestimmt mehr zu tun, als nur auf meine Nachricht zu antworten. Also Geduld! Ich bin auch nicht der Typ, der drängelt.

So vergeht die Zeit. Statt Zeitung zu lesen, schalte ich jeden Morgen den Computer ein. Aber: Enttäuschung. Kein Pieps! Allmählich regt sich Unmut bei mir. Dann kommen Zweifel auf: Hat er vielleicht die Mail nicht bekommen? Ist sie ganz woanders gelandet? Warum habe ich nicht die Antwortbestätigung angekreuzt? Neuerdings habe ich zwei „Untermieter“ im Kopf. Der eine drängt mich, sofort anzurufen und nachzufragen. Der andere hält mich davon ab. Ich sitze zwischendrin.

Schließlich, nach Wochen, greife ich zum Telefon und rufe an. Was soll ich sagen: Mail kam an, wurde gelesen und – vergessen. Am liebsten würde ich was schmeißen, aber das geht natürlich nicht. Und dann sage ich auch noch so was wie: Ach, das macht doch nichts.

Gibt es irgendwo Benimmkurse für den Umgang mit E-Mails? Aber ich muss jetzt aufhören. Keine Zeit mehr. Ich muss mir neue Möglichkeiten suchen (per Mail?), sonst wird unsere Zeitschrift nicht fertig. Und diesmal werde ich drängen!

Ingrid Jepsen

Material für die Gruppenarbeit

Texte, mit denen ein Gruppenabend zum Thema „Achtsamkeit“ eingeleitet werden kann

„Wenn ich liege,
dann liege ich“



Es kamen einmal einige Suchende zu einem alten Zen-Meister. „Herr“, fragten sie, „was tust du, um glücklich und zufrieden zu sein? Wir wären auch gerne so glücklich wie du.“ Der Alte antwortete mit einem milden Lächeln:

„Wenn ich liege, dann liege ich. Wenn ich aufstehe, dann stehe ich auf. Wenn ich gehe, dann gehe ich und wenn ich esse, dann esse ich.“

Die Fragenden schauten etwas betreten in die Runde. Einer platzte heraus: „Bitte, treibe keinen Spott mit uns. Was du sagst, tun wir auch. Wir schlafen, essen und gehen. Aber wir sind nicht glücklich. Was ist also dein Geheimnis?“ Es kam die gleiche Antwort: „Wenn ich liege, dann liege ich. Wenn ich aufstehe, dann stehe ich auf. Wenn ich gehe, dann gehe ich und wenn ich esse, dann esse ich.“

Die Unruhe und den Unmut der Suchenden spürend fügte der Meister nach einer Weile hinzu: „Sicher liegt auch ihr und ihr geht auch und ihr esst. Aber während ihr liegt, denkt ihr schon ans Aufstehen. Während ihr aufsteht überlegt ihr wohin ihr geht und während ihr geht, fragt ihr euch, was ihr essen werdet. So sind eure Gedanken ständig woanders und nicht da, wo ihr gerade seid. In dem Schnittpunkt zwischen Vergangenheit und Zukunft findet das eigentliche Leben statt. Lasst euch auf diesen nicht messbaren Augenblick ganz ein und ihr habt die Chance wirklich glücklich und zufrieden zu sein.“

Der Text aus dem Zen-Buddhismus ist in vielen Variationen veröffentlicht – ausgesucht von Sabine Wott

Wahrnehmungsübung für die Gruppenstunde: Gegenstände spüren

Die meisten Menschen nehmen häufiger ihre Umwelt durch die Augen wahr als durch den Tastsinn. Um einmal eine andere Erfahrung zu machen, schlagen wir eine Übung vor, die ihr auch in eurer Gruppe machen könnt. Am besten gelingt es, wenn 5 bis 7 Teilnehmende dabei sind. Eine große Gruppe könnte entsprechend geteilt werden.

Anleitung:

- Als Moderator/in der Übung hast du so viele Gegenstände wie Teilnehmende mitgebracht, zum Beispiel: Pelzrest, spitzer Stein, Apfelsine, Blume, Bürste, Schneckenhaus, glatte Kugel, kleine Tonfigur usw.
- Die Gegenstände liegen griffbereit auf dem Tisch.
- Du erklärst den Teilnehmenden den Sinn und den Ablauf der Übung. Es könnte sonst sein, dass Schweigen und Augenschließen Angst machen könnten.
- Du kannst auch eine leise Hintergrundmusik laufen lassen.
- Du bittest die Teilnehmenden, die Augen zu schließen, beide Hände auf den Tisch zu legen und das Material des Tisches zu fühlen. Du regst an, sich Gedanken zu machen zu: Wie fühlt sich der Tisch an? Kalt? Angenehm?
- Die Handflächen werden dann nach oben gewendet, wie eine Schale, die darauf wartet, gefüllt zu werden.
- Du legst jedem Teilnehmenden vorsichtig einen Gegenstand in die Hand. Die Aufgabe ist, diesen zu ertasten, zu begreifen. Es darf auch daran gerochen werden.
- Nach ca. zwei Minuten schiebt jeder Teilnehmende den Gegenstand auf dem Tisch weiter in Richtung zum nächsten linken Teilnehmenden. Dieser holt sich von rechts einen neuen Gegenstand (mit geschlossenen Augen).
- Wenn nötig, hilfst du als Moderator/in ein wenig nach.
- Wenn die Teilnehmenden ihren ersten Gegenstand wieder in ihren Händen halten, legen sie diesen in die Mitte.
- Nach dem Öffnen der Augen brauchen die Teilnehmenden noch etwas Zeit, um in Ruhe die Gegenstände zu betrachten.

Fragen zur Auswertung:

- ? Wie ist es dir bei der Übung ergangen?
- ? Wie war es für dich, die Augen so lange geschlossen zu halten?
- ? Wie war es für dich, nicht zu sprechen?
- ? Konntest du dich auf dein Gefühl konzentrieren?
- ? Was hat das intensive Fühlen bei dir bewirkt?
- ? Wie oft gestehst du solche Auszeiten zu?

Quelle: Holle Schneider, ANSTÖSSE für lebendige Gespräche in Frauengruppen. Thematische Anregungen und methodische Hilfen von Angst bis Zeit. Düsseldorf, 1989

Sich inspirieren lassen



Türöffner

Marion Zuber: Die kleinen Frauen. MutmachKarten für jeden Tag. 50 Karten & Begleitbuch. Schirner Verlag, 2016, 7. Aufl., 12,95 Euro. ISBN 978-38434-9009-2

„Die kleinen Frauen“ – ein schönes Geschenk von einer lieben Wegbegleiterin. Seit ich es habe, ziehe ich jeden Morgen erst einmal eine Karte, bevor es im Büro losgeht. Wunderbar illustriert lese ich dann: „Nur Mut!“, „Alles eine Frage der Perspektive“, „Nicht gleich den Kopf in den Sand stecken“, oder „Heute geht alles ganz leicht ...“. Dieses kleine Ritual ist zu meiner Achtsamkeitsübung geworden.

Es gibt keine feste Regel, wie man mit den Karten umzugehen hat. Es geht um Wohlfühlen, Ruhe und um eine Botschaft, unter die man den Tag stellen kann. Zu den Karten gibt es ein erläuterndes Begleitheft. In der Tat ein hübsches Geschenk, aber auch ein Türöffner für das Gespräch in einer Selbsthilfegruppe oder für den Abschluss: Passt die Karte zu der Situation, in der ich mich gerade befinde?

Ute Krasnitzky-Rohrbach



Einsichten

Bronnie Ware: 5 Dinge, die Sterbende am meisten bereuen. Einsichten, die Ihr Leben verändern werden. München 2015. 9,99 Euro. ISBN 978-3-442-15752-5

Als die australische Bankkauffrau Bronnie Ware merkte, dass sie nicht glücklich war, krepelte sie ihr Leben total um. Auf der Suche nach Zufriedenheit und Inspiration entschied sie sich gegen Besitz und festen Wohnsitz und widmete sich der Pflege und Begleitung Schwerkranker und alter Menschen auf ihrer letzten Reise. Im Buch berichtet sie über die Erfahrungen ihrer Patienten. Die meisten bedauerten, folgenden fünf Punkten im Leben nicht mehr Aufmerksamkeit gewidmet zu haben:

- Mut haben, sich selbst treu zu sein und zu bleiben.
- Dem Wunsch nachgeben, nicht so viel zu arbeiten.
- Mut haben, Gefühle zu zeigen und zu leben.
- Freundschaften intensiv pflegen.
- Mut haben, sich mehr Freude zu gönnen.

Ein Mutmach-Buch, das Leser verändern will.

Catherine Knorr



Lebensende

SuchtMagazin 2/2016: Sterben und Tod. Als Einzelheft für 18 Euro (plus Porto) zu bestellen unter www.suchtmagazin.ch

Das in der Schweiz erscheinende „SuchtMagazin“ befasst sich in dieser Ausgabe mit Sterben und Tod. Eine Sammlung von Fotos zeigt den Umgang mit Tod in unterschiedlichen Kulturen. Das Besondere: Es geht im Heft um das Sterben von Menschen, die am Rande der Gesellschaft stehen – um Suchtkranke. Es gibt sehr interessante und lesenswerte Texte: Die mediale Inszenierung des berauschten Todes, Sterbebegleitung im Migrationskontext, das „Lebensende“ in der Psychiatrie, Sterben in der Substitutionsbehandlung, Seelsorge und Trauerarbeit auf der Gasse (der „Verein kirchliche Gasenarbeit Luzern“ bietet in der Zentralschweiz aufsuchende Straßenarbeit und das „Paradiesgässli“ für Kinder und suchtbetroffene Eltern an), Sterben im Justizvollzug und Psychotherapie am Lebensende mit psycho-aktiven Substanzen.

Ute Krasnitzky-Rohrbach



Neues Leben

Horst Conen: Schenk dir selbst ein neues Leben. Die Kunst, sich immer wieder neu zu erfinden. Campus Verlag, 2007

„Unsere Wünsche sind Vor- gefühle der Fähigkeiten, die in uns liegen, Vorboten desjenigen, was wir zu leisten imstande sein werden.“ Wie oft haben Sie schon darüber nachgedacht, anders zu leben und zu arbeiten – freier, entspannter, mit mehr Zeit für sich selbst und näher an Ihren wahren Bedürfnissen? Horst Conen zeigt: Ein sinnerfülltes, glückliches und erfolgreiches Leben muss kein Traum bleiben. In diesem Buch erfahren Sie,

- wie Sie schlummernde Potenziale wecken und dazu einsetzen können, in eine neue Richtung zu gehen,
- wie Sie sich von blockierenden Denk- und Verhaltensmustern befreien,
- wie Sie Mut und Selbstvertrauen aufbauen,
- wie Sie Widerstände meistern, sich selbst motivieren und
- wie Sie in sieben Schritten Ihre persönlichen Ziele erreichen.

Ute Krasnitzky-Rohrbach