

## **Familientag beim Freundeskreis Westerwald** *Der liebe Gott ist ein Freundeskreisler!*



Bei herrlichem Wetter trafen sich 48 Kletterer im Kletterwald in Bad Marienberg. Das Einchecken ging recht zügig voran - Danke an die Verantwortlichen vom Kletterwald! Nach einer kurzen Einführung ging es los. Jeder konnte sich einen Parcours nach seiner Einschätzung: Was kann ich? Was traue ich mir zu? aussuchen. Es zeigte sich, daß Kinder viel freier und unbefangener an die Ihnen gestellten Aufgaben ran gehen. Aber auch die Kletterer, welche erst recht zögerlich eingeklickt hatten, bewältigten die von ihnen ausgewählten Parcours. Sogar ein blinder Freundeskreisler hatte den Mut zum Klettern.

Solche Aktionen anzubieten gehört zu den Aufgaben des Freundeskreises Westerwald. Für unsere Gruppenteilnehmer ist es immer wichtig, sich selbst wahrzunehmen, sich selbst zu vertrauen, zu anderen wieder Vertrauen aufzubauen. Aber auch die Freizeit mit der Familie zu gestalten muß wieder geübt werden. Wer nicht klettern wollte, konnte im Tierpark wandern oder schon zu Fuß nach Bölsberg zur Grillhütte gehen. Ca. 95 Erwachsene und Kinder haben dort zusammen gegrillt, Klettererlebnisse ausgetauscht und ließen einen gut organisierten Tag ausklingen.

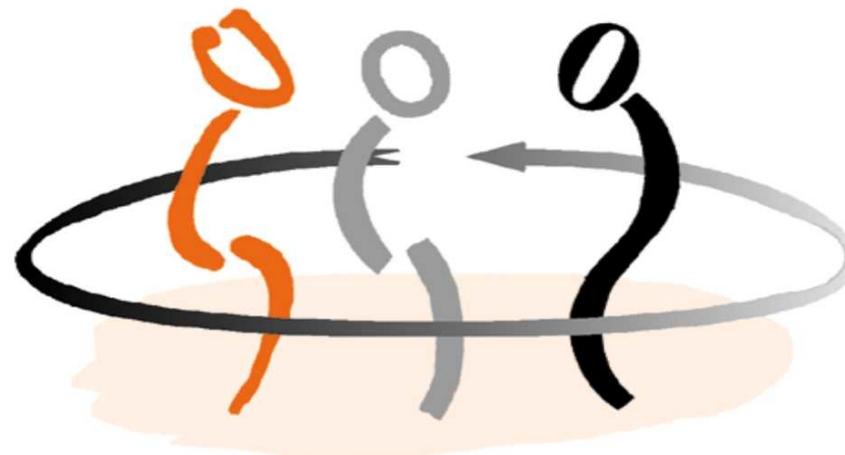
*Ellen Weyer, FK Westerwald*

*Danke auch diesmal wieder allen, die uns Artikel geschickt haben! Ingo, Daniela und Christina*

September

2015

# **Unsere kleine Zeitung**



**Landesverband der Freundeskreise  
in Hessen e. V.**

### **Inhalt:**

- Fachtag zum Thema  
"Suchtselbsthilfe auf dem Weg in die Zukunft"
- Mein neuer Weg – zur inneren Zufriedenheit
- Familientag des FK Westerwald

## Fachtag in Fulda mit dem Thema

### „Suchtselbsthilfe auf dem Weg in die Zukunft...“

Eingeladen waren alle Interessierten, unabhängig von ihrer Zugehörigkeit zu einer bestimmten Organisation. Wir vom FK Bad Nauheim haben beschlossen, an dieser Fachtagung teil zu nehmen. Vom Veranstalter wurden drei verschiedene Workshops angeboten :

„Schnittstellen zwischen Selbsthilfe und Professionellen. Wie können sie aussehen...?“

„Neue Ideen, Projekte und neue Trends für Selbsthilfegruppen“

„Angehörige in der Selbsthilfe, die unbekanntes Wesen“.

Vor Beginn der Workshops hat Frau W. Schneider (Guttempler) ein Referat zu dem Thema „Suchtselbsthilfe auf dem Weg in die Zukunft, wohin geht der Trend“ gehalten.

Danach starteten die Workshops.

Ich möchte hier nur von dem **Workshop „Angehörige in der Selbsthilfe“** berichten, da ich hier teilgenommen habe. Unsere Gruppe bestand hauptsächlich aus Frauen. Für mich befremdlich war, dass nach der Vorstellungsrunde Wertungen über den Status : „Was macht mich zu einem „echten“ Angehörigen?“ stattfanden. Die Tatsache, dass ich meinen Mann erst kennen gelernt habe, als er schon trocken war und ihn seither nie nass erlebt habe wurde quasi als Angehörige zweiter Klasse bewertet. Das war, in Anbetracht meiner langen aktiven Zeit in unserem Verein, für mich eine neue Erfahrung. Die Meinung war hier, dass man (Frau) hier ja gar nicht wirklich mitreden kann, weil man ja auf keine praktische Erfahrung zurückgreifen kann. Man nutzt ja lediglich erlerntes Wissen.....Das ist, wie ich meine, eine falsche und veraltete Einstellung. Das würde ja heißen, das kein Arzt und kein Therapeut gut behandeln kann, ohne die jeweilige Krankheit selbst gehabt zu haben!

**Ich glaube, dass in der Selbsthilfe jeder, der sich mit dem Thema befasst, auf seine individuelle Weise Hilfe zur Selbsthilfe geben kann.**

Die nächste Frage war, was hält mich in einer Beziehung mit einem z.B. nassen Alkoholiker?

### Belastungsprüfung:

Inzwischen bin ich Rentner geworden, d.h. beruflich perfekt funktionieren muss ich nicht mehr. Als dann vor 6 Wochen meine inzwischen 88jährige Mutter verstarb, wurde die Verantwortung und die Last der Altenpflege ebenfalls von meinen Schultern genommen.

Nach 62 Lebensjahren, in denen ich ständig die Verantwortung für andere übernommen hatte, im Beruf, in der Familie, in der Altenpflege usw, wurde mir bewusst, daß ich ab sofort nur noch die Verantwortung für mich selbst tragen muss. Wie selbstverständlich entsorgte ich sämtliche Merkzettel, Speisepläne, Einkaufslisten usw., d.h. für mein weiteres Leben gab es plötzlich keine feste Vorgabe mehr.

Ein wohlige Gefühl breitete sich in mir aus, denn erstmals in meinem Leben fühlte ich mich absolut frei. Ich beschloss, mein Seniorenleben künftig spontan nach der Wetterlage zu gestalten, statt mein Leben an den Erwartungen von mir und anderen auszurichten. Nie mehr will ich mich mit Zettelwirtschaft und Lebensplanung in Papierform belasten !!! Nie mehr will ich perfekt funktionieren müssen !!!

Ja und heute standen die Wahlen des gesamten Vereinsvorstandes an. Bei der Wahl des 1. Kassierers hatten alle an mich gedacht, weil für dieses Amt jemand gebraucht wird, der akribisch genau, akkurat und penibel arbeiten kann, und natürlich zuverlässig funktioniert !?!?!

Bei diesem Gedanken wurde mir ganz flau in der Magengrube. Einerseits die Erwartungen meiner Selbsthilfegruppe, und andererseits **mein** neuer Weg. Ich habe dann alle Erwartungen enttäuscht und abgelehnt, weil ich meinen noch jungfräulichen neuen Weg nicht gleich wieder verlassen wollte.

Diese Entscheidung ist mir nicht leichtgefallen, zumal ich erst durch die Gruppe meinen neuen Weg erkannt habe, aber ich habe sie wohlüberlegt getroffen, bin deshalb zufrieden damit und meinem Ziel - **innere Zufriedenheit** - einen Schritt näher gekommen.

*Klaus Knauer, Freundeskreis Kassel*

## Mein neuer Weg - zur inneren Zufriedenheit

Vor über 2 Jahren reifte in mir der Entschluss, mein bisheriges Leben in allen Belangen auf den Prüfstein zu stellen und dort, wo es erforderlich und möglich ist, gravierend zu verändern. Den Ausschlag dazu gab mir die Erkenntnis, dass die vergangenen 60 Jahre, trotz finanzieller Unabhängigkeit, über lange Zeiträume nicht meine glücklichsten waren.

Um es auf den Punkt zu bringen: „Ich hasste mein eigenes Leben“.

Meine Ausgangsbasis zu diesem Zeitpunkt war eine nach 36 Jahren gescheiterte Ehe, mein überhöhter Alkoholkonsum, die alleinige Pflege- und Versorgungsverantwortung für meine 86jährige Mutter in Pflegestufe 2, und meine Feststellung, keine Freunde zu besitzen. Wahrlich nicht gerade die optimalen Startvoraussetzungen, die mich dann in meiner Verzweiflung zur Selbsthilfegruppe führten.

Im ersten Schritt wollte ich meine Trinkgewohnheiten eigenständig auf ein gesundes Maß zurückfahren. Ziemlich schnell erkannte ich jedoch, daß ich zum ersten Mal in meinem Leben einer gestellten Aufgabe nicht gewachsen war. Also ließ ich mich für 3 Wochen in eine Entzugsklinik einweisen. Inzwischen bin ich seit über 2 Jahren absolut trocken, und Dank klarem Kopf in der Lage, mein Leben und meine Verhaltensweisen zu hinterfragen.

### **Deshalb steht am Anfang eine schonungslose Selbstanalyse:**

Beginnend mit einer strengen und gewaltbetonten Erziehung, lernte ich als Erstgeborener, aus Angst vor Strafe, schon früh, fehlerfrei zu funktionieren, alle an mich gestellten Erwartungen zu erfüllen und Verantwortung zu übernehmen.

Mit guten Zeugnissen und einer mit Auszeichnung bestandenen Gesellenprüfung machte ich meine Erzeuger glücklich und erntete Lob statt Gewalt.

Später, ich war jetzt schon erwachsen, absolvierte ich, aus eigenem Antrieb, ein Technikstudium.

Im gesamten Berufsleben war ich natürlich absolut zuverlässig, überdurchschnittlich fleißig, die Pünktlichkeit in Person, und keinen einzigen Tag arbeitslos.

Auch die anfallenden Aufgaben im privaten Bereich wurden ebenso sorgsam, penibel und akkurat erledigt.

Damit nichts in Vergessenheit geriet und ich dadurch Schwächen offenbarte, notierte ich alles auf Merkzetteln und war umgeben von ellenlangen Tätigkeitslisten.

Am PC erstellte ich Tabellen mit Speiseplänen für den kompletten Monat, inklusive der zugehörigen Einkaufszettel.

Nachlässigkeit und Oberflächlichkeit wollte ich mir auf keinen Fall vorwerfen lassen.

Immer auf der Suche nach Anerkennung, und ständig bemüht, alle Erwartungen (einschließlich der hohen Eigenen) zu erfüllen, verlor ich mein persönliches Wohlergehen fast vollständig aus den Augen.

Für Gefühle und deren Wahrnehmung war in meinem Leben wenig Platz, folglich wurden diese weitestgehend verdrängt. Entscheidungen wurden entweder logisch, oder aus meinen Zwängen heraus getroffen.

Bei vielen Blitzentscheidungen, zu denen ich unter Zeitdruck genötigt wurde, musste ich im Nachhinein feststellen, dass mich die getroffene Entscheidung nicht zufrieden stellte. Konnte sie ja auch nicht, denn ich hatte ja wieder den anderen zu Liebe entschieden. Wie ein roter Faden zog sich dieses Verhaltensmuster durch meine ersten 60 Lebensjahre, immer perfekt funktionierend !!!

Wie unter einem Zwang bewirkten meine Prägungen aus der Kindheit genau diese Verhaltensweisen, die ich nie hinterfragte. So wurde ich zum Gefangenen in meinem eigenen Gefängnis, bzw. war gefangen in mir selbst.

Bevor ich Erwartungen von anderen nicht erfüllte, enttäuschte ich mich selbst !!!

Zusätzlich enttäuschte mich mein Umfeld, welches nicht so perfekt funktionierte und dadurch meine Erwartungen störte.

Mit diesen Erkenntnissen, die einen perfekten Leitfaden zur Unzufriedenheit darstellen, begann ich die Mauern meines Kerkers abzutragen, und Veränderungen herbeizuführen.

## Meine Veränderungen:

Der kontinuierliche Besuch meiner Freundeskreisgruppe und die Teilnahme an deren Seminaren, die ich hier nur wärmstens empfehlen kann, bewirkten bei mir ein Umdenken und ein neues Bewusstsein.

Bei Seminartiteln, wie

Wege zur Zufriedenheit

Warum uns das NEIN-Sagen so schwer fällt

Achtsamkeit

wurde ich wachgerüttelt und erhielt Anregungen auf meinem Weg in ein zufriedenes Seniorenleben. Als äußerst hilfreich kristallisierte sich auch heraus, daß ich meine Gedanken grundsätzlich aufschreibe. Beim Schreiben dringe ich viel tiefer in eine Problematik vor, weil ich einen bereits notierten Gedanken loslassen kann. Dadurch wird mein Kopf frei für neue, weiterführende Gedanken, und letztlich komme ich so zu mir und zu neuen Perspektiven. Auf diese Art und Weise hinterfrage ich inzwischen Gefühle, die ich nicht sofort deuten kann.

Weiterhin finde ich so die Antworten auf Fragen, die ich nicht postwendend entscheiden kann, d.h. ich lasse mich nicht mehr zu Blitzentscheidungen nötigen, wenn ich ein ungutes Gefühl dabei verspüre. Insgesamt gehe ich wesentlich gelassener mit mir und meinen Mitmenschen um, achte auf Freiräume **allein** für mich, und lasse Spontanität zu.

Dies alles wurde möglich:

...weil ich meine eigenen Erwartungen korrigierte.

...weil ich meinen Perfektionismus reduzierte.

...weil ich Ordnung nur noch dort halte, wo es nachhaltig ist, d.h. in meinem engsten und nur von mir beeinflussbaren Lebensbereich.

...weil ich den Mut aufbringe, Erwartungen meiner Mitmenschen abzulehnen, wenn ich mich damit nicht wohl fühle.

Die Antworten hierzu:

Hoffnung auf Besserung (irgendwann wird alles gut) - Angst vor der Konsequenz - Verantwortung für die Kinder - Wirtschaftliche Aspekte und nicht zuletzt auch aus Liebe.

Mich hat überrascht, dass es auch Teilnehmer/innen gab, die überhaupt keinen Grund für ihren Verbleib in der Beziehung angeben konnten. Die Konsequenz aus dem geschilderten: Jeder hat seine eigenen persönlichen Gründe die Beziehung aufrecht zu erhalten. Alle Gründe sind legitim ! Jeder muss selbst entscheiden, was er oder sie für sich verantworten kann.

## **Der Angehörige bzw. die Angehörige hat den Schlüssel zur Veränderung der Situation für sich und den Betroffenen selbst in der Hand.**

Nach der Mittagspause haben wir darüber diskutiert, ob genug für die Angehörigen getan wird, da ja mittlerweile die allgemeine Expertenmeinung ist, daß Sucht eine Familienkrankheit ist. Unser aller Gefühl, auch nach unserer Erfahrung in der Selbsthilfe, ist, daß hier noch viel zu wenig darauf Rücksicht genommen wird. Angehörige werden immer noch wie „Stiefkinder“ behandelt (Die unbekanntes Wesen). Es fehlt sowohl bei den Profis als auch in der Selbsthilfe immer noch an Unterstützung. Hier gibt es für alle Seiten noch Handlungsbedarf!

Wiebke Schneider hat uns zu guter Letzt noch ein **Forschungsprojekt** vorgestellt, bei dem die Belastung der Angehörigen erforscht wird, um „handfeste“ Daten zu erhalten, die letztlich auch uns Angehörigen weiterhelfen können, z.B. wenn wir durch die jahrelange Belastung selber erkranken und therapeutischen oder ärztlichen Rat benötigen. Im Moment ist das ja kein Kriterium um z.B. eine Therapie oder eine Kur zu beantragen. Trotzdem begrüßten alle Teilnehmer den Plan den Begriff der „Co-Abhängigkeit“ abzuschaffen, da diese Bezeichnung von den meisten Menschen eher als negativ empfunden wird, und somit eher als kontraproduktiv zu werten ist. Ein Austausch über die gewonnenen Ergebnisse beendete den Tag.

*Monika Weimer, Freundeskreis Bad Nauheim*