

Wochenendseminar vom 29./30.04.2023 „Angehörige - Narben an der Seele“



Mit 13 teilnehmenden Frauen („Wo sind die Männer?“ war gleich zu Anfang die Frage) fand erstmals ein ganzes Wochenendseminar für Angehörige statt.

Samstag morgen im Erbacher Hof in Mainz angekommen, war die Begrüßung sehr herzlich. Viele Weggefährtinnen kannten sich schon von anderen Seminaren, und „neue Gesichter“ wurden ebenfalls recht herzlich begrüßt.

Unter der Leitung von Ulrike Bergner-Schmitt begann dann auch pünktlich das Seminar.

Zur Einstimmung verlas Susanne Adolph-Anthony, Leiterin des Arbeitsbereichs „Familie als System / Angehörigenarbeit“ folgenden Text zur Einstimmung in das Thema:

Eine Suchterkrankung kann in der Familie, in der Beziehung oder im Freundeskreis zur Zerreißprobe der zwischenmenschlichen Beziehungen werden. Angehörige oder Freunde von betroffenen Menschen leiden mit, manchmal sogar so stark, dass sie selbst daran zu zerbrechen drohen.

Mitanzusehen, wie die Sucht nach und nach das Leben eines nahestehenden Menschen immer mehr verändert oder sogar zerstört ist kaum zu ertragen.

Sich auch auf neue Sichtweisen und Blickwinkel einzulassen, könnte an diesem Wochenende im Mittelpunkt der Betrachtung stehen.

Folgende Aspekte möchten dazu einladen, den Prozess der (Selbst-)Achtsamkeit einzuleiten und ein tieferes Verständnis für sich selbst zu entwickeln:

- *sich unabhängig von der Abhängigkeit des anderen machen*
- *Gradwanderungen zwischen Hingabe und Selbstaufgabe verlassen*
- *sich getrauen, sich auf die Suche nach alternativen Denk- und Handlungsspielräumen zu machen*
- *sich das OK zu geben, wieder an sich selbst zu denken.*

Die Arbeit konnte beginnen.

5 Begriffe und ein leeres Blatt wurden ausgelegt:

Verfolger*in - Retter/*in - der/die Passive - der/die Naive – der/die Rebell*in, sowie ein leeres Blatt.



Die Teilnehmerinnen wurden aufgefordert sich bei jeweils dem Begriff zu positionieren, bei dem sie sich in der Thematik wieder fanden, und auch das leere Blatt wurde belegt.

Eine Jede hatte die Möglichkeit, hierzu ihre Gefühle wie: Wut – Enttäuschung – Hilflosigkeit – Ohnmacht - Verzweiflung - usw., aufzuzeigen.

Danach ging es in Kleingruppen zum Austausch untereinander weiter.

Hier mache ich einen „Cut“, denn ich werde jetzt nicht über jeden einzelnen Prozess berichten.

Mir ist es vor allem wichtig, die Kleingruppenarbeiten **hervorzuheben**, denn hier wurden sehr wichtige und hilfreiche Aussagen zur Sprache gebracht.

Hilfreich für die, die noch nach Hilfe, Unterstützung und das Verständnis für ihre Situation suchen.

Hilfreich wiederum von denen, die über ihre Erfahrung des **eigenen** Umgangs und der **eigenen** Leidsbewältigung mit der Suchterkrankung ihres Angehörigen berichten, vor allem Mutmachendes und ganz wertvolle Aussagen kamen zum Ausdruck.

„Was benötige ich an Erlaubnis und Befähigung für eine eigenverantwortliche Lebensweise und eigenen Zielsetzungen?“

„Was benötige ich an Hilfen/Unterstützung beim „Loslassen“ alter Verhaltens- und/oder Denkmuster?“

„Was benötige ich beim Setzen von eindeutigen Grenzen?“

Diese Kleingruppenarbeit möchte ich nicht missen, denn es wurden für eine Jede von uns sehr wichtige alternative Denk- und Handlungsspielräume bewusst im Austausch ohne Scheu und Scham.

Wir, die Teilnehmerinnen, haben ein sehr, sehr intensives Seminar miteinander erlebt, wir sagen DANKE!

Text: Rosi Patzer

Fotos: Gaby Hub

