

Aktuelles / Mitmachen

Berichte über Aktivitäten / Aktuelles

Suchthelferausbildung Staffel 14: Block 4

09. November 2025

Vom 07. - 09. November 2025

Nach einer zweimonatigen Pause war die Freude beim vierten Block der ‚Qualifizierten Weiterbildung für

Ehrenamtliche in der Suchtkrankenhilfe‘ im Jugendhaus Maria Einsiedel bei Gernsheim über das Wiedersehen mit den Teilnehmern und Referenten groß. Leider konnte Michael Holzer krankheitsbedingt nicht dabei sein, doch Ursel Lux übernahm am Freitag souverän seine Rolle.

Wir haben mit einer kurzen Befindlichkeitsrunde gestartet und waren dann gespannt auf ein gutes Wochenende mit unseren Moderatoren, den Suchttherapeuten Mathias Brendel und Wolfgang Böhringer.

Danach startet der erste Vortrag: Nora Courtpozanis von der Caritas Darmstadt stellte das Lotsennetzwerk vor. Lotsen sind Menschen, die ihre eigene Abhängigkeit bereits überwunden haben. Sie begleiten Betroffene auf diesem schwierigen Weg. Die Lotsen wissen genau, wie sich ihr Gegenüber fühlt, welche Gedanken, Zweifel und Ängste da sind, und wie groß das Schamgefühl ist. Das Interesse selbst einmal Lotse zu werden, war bei einigen der Teilnehmenden sofort zu erkennen.



— Nora Courtpozanis beim Lotsenvortrag

Im Anschluss sahen wir den eindrucksvollen Dokumentarfilm „Ein Netz, das auffängt“, der das Lotsennetzwerk Rhein-Main beleuchtet. Darin kamen sehr viele bekannte Gesichter vom Kreuzbund vor.

Am Nachmittag folgte der zweite Teil zum Thema Rückfall und Krisenintervention.

Nach dem theoretischen Part ging es danach in zwei Kleingruppen. Hier wurde dann das theoretisch Erlernte mit Hilfe eines Rollenspiels umgesetzt.



Der Samstag begann mit einer entspannenden Meditation „Sound of Sleep System“.

Nach dem Frühstück ging es weiter mit dem Schwerpunkt Gesprächsführung in schwierigen Situationen – praxisnah durch Rollenspiele und Übungen.

•

„Ich-Botschaften“

Eine vollständige Ich-Botschaft besteht aus 4 Elementen:

- A: Die Situation bzw. das störenden Verhalten aus der eigenen Sicht konkret und klar beschreiben - „Mir ist aufgefallen, dass du mich dreimal unterbrochen hast“
- B: Die Auswirkungen/Wirkung auf mich schildern - „Ich verliere dadurch den Faden“
- C: Eigenes Gefühl ausdrücken, das durch die Situation/Störung ausgelöst wird - „Ich fühle mich unsicher“ oder „Das ärgert mich“
- D: Eigene Wünsche und Erwartungen formulieren - „Ich möchte beim nächsten Mal gern von dir, dass du mich auch ausreden lässt“

↓
Die Reihenfolge ist variabel

Nicht jeder der 4 Schritte ist unbedingt notwendig! (z.B. keine Gefühle beschreiben bei kleinem Kritikpunkt)

Wiesbaden
Rheinland
Taunus



Schwierige Gesprächssituationen

- TN berichtet über (unkritischen) Konsum von Pilzen
- Konflikt zwischen einzelnen TN
- GL kommt seiner Aufgabe ~~der~~ als Moderator nicht nach
- TN bringt schwieriges Thema zum Schluss
- TN nimmt viel Raum ein und sich sehr Wichtig
- Nebengespräche
- Neuer, hilfesuchender, hilfsbedürftiger TN bleibt veränderungsresistent und wird aggressiv

- Umgang & Kommunikation mit verhaltensauffälligem und aggressiv/impulsivem TN
- Befangenheit anderer aufgrund eigener Rückfälligkeit → keine Nachfrage erfolgt
- anderer Meinung sein aufgrund emotionaler Betroffenheit
- Umgang mit starren Haltungen

Am Nachmittag widmeten wir uns der Gruppendynamik und der Gruppenleitung, was für viele neue Impulse sorgte.

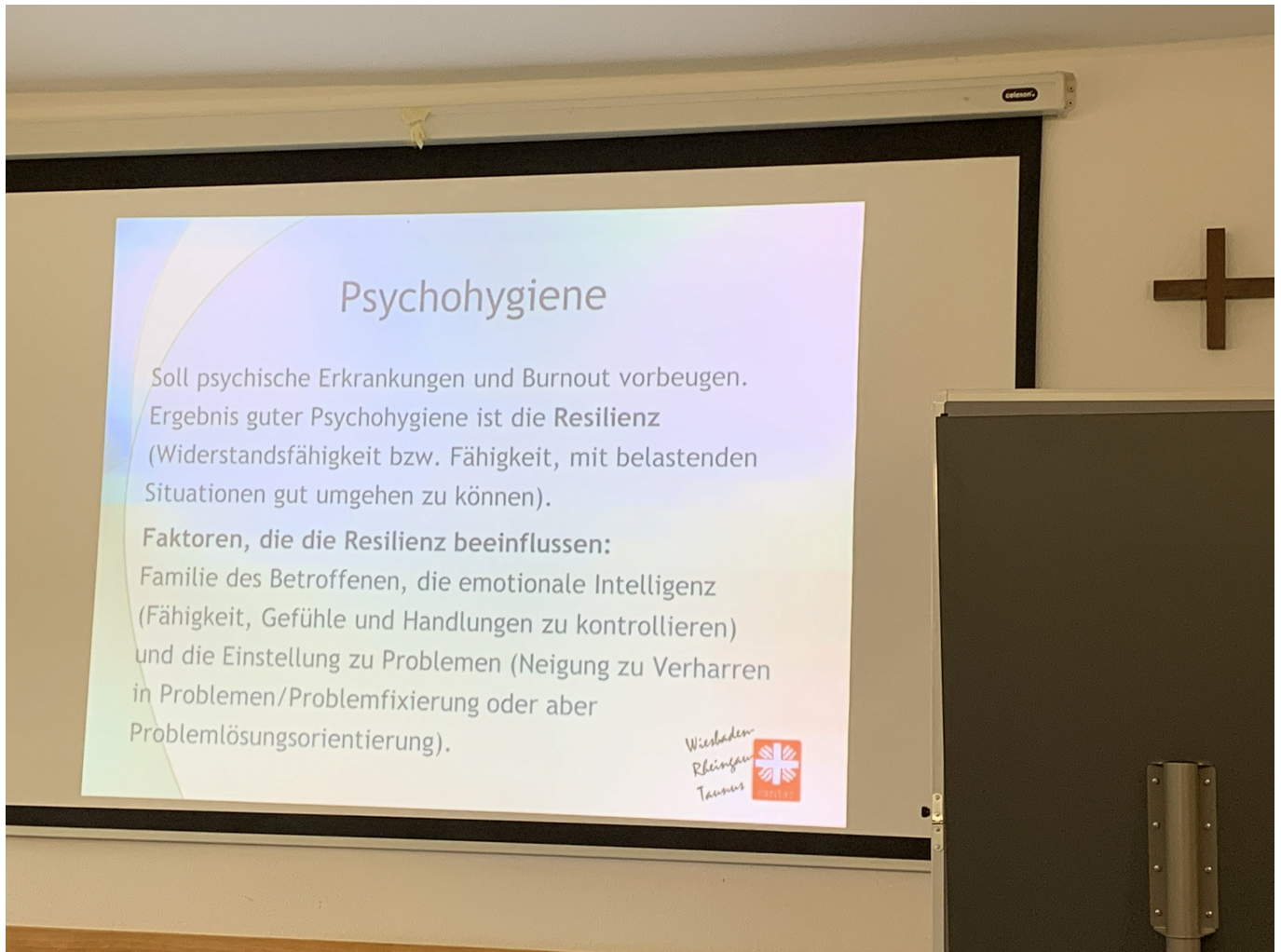
Was erwarten meine Gruppenteilnehmer*innen von mir als Gruppenleiter*in?

- da sein früher + später abschließen
- Struktur des Gruppensitzungsablaufs
- „Führung“ übernehmen
 - Entscheidungen treffen (Orga bezogen)
- Events planen → koordinieren
- Termine weitergeben ^{Infos von Vorstand, Vereinsverwaltung}
- Begrüßung der Neuen, Gruppenregeln
- 1. Ansprechpartner
- von mir „gehört“ werden
- Schutz - das es nicht „aus dem Ruder läuft“
- Gruppendynamik im Blick haben
- Gespräch führen → Gesprächsleitfaden in der Hand
- Themenvorschläge
- Regelmäßigkeit
- Eigene Stabilität (Abstinenz, Erfahrung, Routine)





Am Sonntag starteten wir mit einer Phantasiereise ins All, bevor wir uns dem wichtigen Thema Ehrenamtliche Tätigkeit und Psychohygiene widmeten: Wie viel Zeit nehme ich für mich selbst und wie grenze ich mich ab?



Ein sehr schöner Impuls zum Nachdenken und zur Diskussion war das Gedicht „Schale der Liebe“ von Bernhard von Clairvaux (1090-1153), Abt der Zisterzienser:

Die Schale der Liebe

*Wenn du vernünftig bist, erweise dich als Schale und nicht als Kanal,
der fast gleichzeitig empfängt und weitergibt,
während jene wartet, bis sie gefüllt ist.*

*Auf diese Weise gibt sie das, was bei ihr überfließt, ohne eigenen Schaden weiter.
Lerne auch du, nur aus der Fülle auszugießen und habe nicht den Wunsch
freigiebiger zu sein als Gott.*

*Die Schale ahmt die Quelle nach. Erst wenn sie mit Wasser gefüllt ist,
strömt sie zum Fluss, wird sie zur See. Du tue das Gleiche! Zuerst anfüllen,
und dann ausgießen.*

Die gütige und kluge Liebe ist gewohnt überzuströmen, nicht auszuströmen.

*Ich möchte nicht reich werden, wenn du dabei leer wirst.
Wenn du nämlich mit dir selber schlecht umgehst, wem bist du dann gut?
Wenn du kannst, hilf mir aus deiner Fülle,
wenn nicht, schone dich.*



Mis nöff 124 Wöine

Was genau füllt meine „Schale“ auf?

- Umgang mit symp./angenehmen Umfeld
 - Sport (mental)
 - Kind (Familie)
 - Natur u. Stille
 - Stadtbücherei + Natur
 - Kunst schaffen
 - Lernen / Denkanstöße
 - Spaziergänge
 - Radfahren
 - Handarbeit
- Sommer / Sonne
Winte / Puzzle

Selbstlob stimmt

Positiver Tagesrückblick

↓ Worauf ich mich fokussiere, das
verstärkt sich (Körper, Seele, Geist)



Mit vielen neuen Impulsen, wertvollen Begegnungen und frischer Energie blicken wir voller Vorfreude auf das nächste Treffen Ende Januar 2025.

Bericht: Jörg Kowalski

Fotos: Anja Dorst, Jörg Kowalski, KI (Schale der Liebe)

Gefördert durch die

Aktion
MENSCH

[Weiter zum Archiv Aktuelles](#)

Archiv

Sorry, für das Archiv-Menü muss JavaScript in Ihrem Browser eingeschalten sein
`document.getElementById("ArchivNaviForm").style.display='inline';`

- [Archiv](#)