

"Spätes Trauma- Erwachsene Kinder suchtkranker Eltern"

Die 2. Falkenhofschulung in Bensheim am 18.06. 2016 widmete sich auf vielfachen Wunsch diesem Thema mit einem Tages- Seminar unter der Leitung der beiden Referentinnen Heike Sohl und Susann Kirst vom Caritasverband Worms.

20 Teilnehmende aus suchtblasteten Familien in allen Altersstufen beteiligten sich an dem Seminar. Dabei ging es darum den Selbstwert zu stärken und eigene Schwächen anzunehmen. Auch im erwachsenen Alter fällt es den Betroffenen schwer einen Zugang zu den eigenen Gefühlen zu finden.

Bei einer kurzen Vorstellungsrunde wurden zunächst die Erwartungen und die Motive für die Teilnahme an dieser Veranstaltung definiert und gesammelt.

Robin Hood, Superman, Mutter Teresa, Pippi Langstrumpf, Miss Marple und Mary Poppins wurden uns als Vorbilder gezeigt und wir sollten uns den Personen zuordnen mit denen wir uns am meisten identifizieren konnten. Eine spannende Aufgabe, die nicht ganz einfach zu bewältigen war.



Ein Ballon dessen Korb mit Seilen am Boden befestigt ist, diente als Schaubild um das Thema Loslassen zu bearbeiten. Um frei zu sein und zu fliegen, muss man die Fesseln lösen und Ballast abwerfen, z.B. Ängste, Verpflichtungen und Schuldgefühle. Dabei ist es doch am schwierigsten sich erst einmal selber über diese negativen Gefühle bewusst zu werden.

Nach der wohlverdienten Mittagspause mit leckerem Eintopf aus der "Schloßküche", konnten wir frischgestärkt weiter arbeiten.

Susann Kirst zeigte uns eine Methode wie man sogenannte "Glaubenssätze" über die wir alle verfügen und die in der Regel negativ besetzt sind, wie z.B. "Sei Perfekt" oder "Folge doch mal" entschärfen kann. Nicht ganz einfach, aber lösbar. Da waren die Köpfe ganz schön am rauchen. "Du bist motiviert und angeregt" hört sich doch bestimmt viel besser an, als "Sei perfekt"

Natürlich gab es von Heike Sohl auch viel Informationen zum Rollenverhalten der Kinder in einer Suchtfamilie, aber auch den Hinweis, dass ja nicht alle Kinder ebenfalls suchtkrank werden müssen. Wir Menschen verfügen durchaus auch über eine psychische Widerstandsfähigkeit (Resilienz) und sind in der Lage vorhandene Fähigkeiten sinnvoll zu nützen.

Das Fazit dieser Veranstaltung lautet, es gilt ein weites Feld zu bearbeiten. Ein Tages-Seminar reicht da bei weitem nicht aus. Eine Fortsetzung wurde von vielen Teilnehmenden gewünscht.

Spannend, interessant und lehrreich so kann ich diesen Samstag bezeichnen, an dem aber auch das Lachen nicht zu kurz kam.

Ein Dank an die Verantwortlichen und vor allem an unsere hervorragenden Referentinnen für ihr tolles Engagement.

Silvia Altmannsberger
- Offenbach 9-