

Bericht zum Seminar

„Trotz Enttäuschung Mut zum Eigenleben“



von und mit

Thomas Ullrich

Diplom Sozialarbeiter/FH · Sozialtherapeut/Sucht
Lehrtherapeut und Lehrsupervisor EAG/FPI

Tagungsort: Schönstatt-Zentrum in Aulendorf
Datum: 15. April bis 17. April 2016
Bericht von: Adalbert Gillmann

Die Baden-Württembergische Landesvereinigung für Eltern-/ Angehörigenkreise Drogenabhängiger und Drogengefährdeter e.V. hat es wieder einmal geschafft ein interessantes Thema, eine passende Location und einen Dozenten zu bekommen, der auch die fachliche Kompetenz mitbringt. Dazu lud die Baden-Württembergische Landesvereinigung die Elternkreise von ganz Baden-Württemberg ein. Das Wochenendseminar fand am 15. April bis 17. April 2016 im Schönstatt-Zentrum in Aulendorf statt.

Der wesentliche Inhalt dieses für betroffene Eltern und Angehörige sehr aufschlussreichen Seminars mit dem Thema „Trotz Enttäuschung Mut zum Eigenleben“ wurde wie folgt kurz beschrieben:

Das nie enden wollende Dilemma zwischen der Sorge um das Kind und der Sorge um sich selbst führt häufig zu tiefen Zerwürfnissen, zu Hyperstress, zu Verlust der Lebensqualität, Krankheit der Psyche und dadurch auch letztendlich des Körpers.

Dem gilt es vorzubeugen. Der Referent, Thomas Ullrich (Diplom Sozialarbeiter/FH, Sozialtherapeut/Sucht, Lehrtherapeut und Lehrsupervisor EAG/FPI), wird in diesem Seminar versuchen durch Ansätze uns zu helfen das psychosoziale Thema Sucht vertiefend zu verstehen und Lösungsperspektiven zu erarbeiten.

Die Sache mit der Enttäuschung:

(aus dem Buch „Enttäuschungen – Befreiung von einer Täuschung“ von der Autorin Dr. Doris Wolf Diplom Psychologin)

Enttäuschungen kann man nicht vermeiden. Deshalb ist es wichtig, zu wissen, wie man sie verarbeiten kann bzw. in den Griff bekommt. Enttäuschungen sind ein unvermeidbarer Bestandteil unseres Lebens und werden immer von mehr oder weniger starken Gefühlen begleitet. Wenn wir maßlos enttäuscht sind, dann spüren wir starken Ärger bis hin zur Wut, sind total frustriert und deprimiert, ja vielleicht sogar verbittert. Insbesondere dann, wenn die Ursache in der familiären Umgebung zu finden ist.

Wie entsteht eine Enttäuschung:

Enttäuschungen sind hausgemacht. Wir selbst sind mehr oder weniger verantwortlich für unsere Enttäuschungen. Bevor wir enttäuscht werden können, müssen wir eine Erwartung gehabt haben, wie eine bestimmte Situation verlaufen oder sich eine bestimmte Person verhalten soll. Enttäuschung entsteht, wenn wir uns etwas erhoffen und dies nicht eintrifft. Unsere Erwartung hat sich nicht erfüllt und unsere Bedürfnisse wurden nicht befriedigt.

**„Man ist nicht enttäuscht von dem,
was ein Anderer tut (oder nicht tut),
sondern nur über die eigene
Erwartung an den Anderen“**

Rolf Kunke

Enttäuschung entsteht also, wenn wir uns selbst etwas vormachen oder andere uns etwas vorgaukeln, und wir erkennen, dass wir uns getäuscht haben bzw. uns haben täuschen lassen. Unsere Enttäuschung ist umso größer, je höher unsere Erwartungen sind und je wichtiger das Ereignis für uns ist.



Am Freitag gegen 17:00 Uhr trafen 25 Eltern im Schönstatt-Zentrum ein und bezogen gleich die Zimmer. So gegen 18:00 Uhr setzten wir uns im Aufenthaltsraum zusammen und nahmen unser Abendessen ein. Natürlich gab es viel zu reden. Es wurden bereits jetzt schon viele Erfahrungen bzw. Erlebtes ausgetauscht. Danach, so gegen 19:00 Uhr, kamen wir in einem Stuhlkreis zur Vorstellungsrunde zusammen. Adalbert Gillmann, 1. Vorsitzender der Landesvereinigung, begrüßte die Teilnehmer und den Referenten recht herzlich und bedankte sich für die Bereitschaft am interessanten Seminar teilzunehmen. Auch unser Referent, Thomas Ullrich, begrüßte die Eltern und machte uns gleich mit der Agenda fürs Wochenende vertraut.

Nun durfte sich jeder selbst vorstellen und seine Situation zu Hause schildern. Außerdem konnte jeder gleich sagen, was er sich von diesem Seminar erhofft bzw. was er gerne mitnehmen würde. Dabei kam folgende Liste zustande:

- Stärkung der eigenen Position
- Erfahrungsaustausch
- Stärke und Verständnis gewinnen (z. B.: keine Klarheit vom Tod nach Rauswurf)
- Schuldgefühle abbauen
- Finden eines „Ventil“ um Wut abbauen zu können bzw. loszuwerden
- Lernen, dass man nicht für alles die Verantwortung übernimmt; klarer werden
- Einen guten Mittelweg finden
- Angst nehmen, vor allem Verlustangst
- Mut zum Eigenleben gewinnen
- Stärke für sich gewinnen
- Richtig erkennen, was die Drogenkinder brauchen bzw. bekommen sollten
- Schutz zur eigenen Beziehung bzw. Partnerschaft
- Konfliktbewältigung lernen
- Anstoß zum Eigenleben bekommen
- Richtige Konsequenzen lernen
- Kraft schöpfen, Input bekommen
- Lernen, wie Grenzen abstecken was einem selbst gut tut
- Selbstbewusstsein stärken, mehr an sich selbst denken

Danach durften wir alle aufstehen, kreuz und quer durch den Raum laufen und auf die Anweisungen des Dozenten zu achten und dann auch ausführen. Am Anfang mussten wir mit gesenktem Kopf gehen. Dann ging es weiter mit erhobenen Kopf, dabei sollten wir spüren, wie sich der Unterschied anfühlte vom gesenkten und dann vom erhobenen Kopf aber auch auf die Balance sollte geachtet werden, bei welcher Haltung es einem leichter fiel die Balance zu halten. Dann durften wir auch den Eltern, denen wir entgegen gingen einen Blick zu werfen, was automatisch ein Lächeln Hervorruf. Anschließend massierten wir uns gegenseitig den Rücken mit abklopfen und abstreichen und gingen dann zum Tanzen über. Man konnte feststellen, dass sich alle entspannter bzw. gelockterter fühlten.

Nun bildeten wir kleinere Gruppen bzw. saßen in kleinen Stuhlkreisen zusammen. Wir bekamen die Aufgabe ein Gespräch von Eltern zu Eltern (peer to peer) zu führen um herauszufinden, was uns von unseren Suchtkindern am meisten enttäuscht hat bzw. worin uns das Problemkind enttäuscht hat. Außerdem mussten wir auch herausbekommen, was unsere Erwartung an das Kind war. Im großen Stuhlkreis konnte nun jeder seine Erkenntnis kundtun. Gegen 22:39 Uhr gingen wir zum gemütlichen Beisammensein über bei dem natürlich auch vieles ausgetauscht wurde.

Am Samstag, nach dem Frühstück um 9:00 Uhr ging es zunächst mit einer Atemübung, wobei diese von Entspannungsmusik begleitet wurde, weiter. Anschließend folgten noch einige Gleichgewichtsübungen, bei denen es galt, darauf zu achten, was jeder wahrgenommen hat.



Im Anschluss daran haben wir uns wieder in kleinere Gruppen aufgeteilt und mussten uns dann gegenseitig interviewen. Folgende Fragen mussten gestellt werden:

1. Was muss ich tun um an meine Erwartung festzuhalten?
2. Was muss ich tun um an meiner Erwartung loszulassen?
3. Was muss ich wissen, um zu können, was ich will?

Danach bildeten wir wieder den großen Stuhlkreis und sammelten unsere Erkenntnisse und Wahrnehmungen auf einem Flipchart. Folgendes wurde notiert:

Zur Frage, „Was muss ich tun um an meine Erwartung festzuhalten?“:

- Situation kontrollieren
- Vom eigenen Standpunkt überzeugt sein.
- Ich muss immer darauf achten, dass meine Kinder alles haben
 - auf nichts verzichten müssen
 - alle Probleme für sie aus dem Weg räumen usw.
- Keine Störung des eigenen Systems zulassen
- Ich muss funktionieren, um das eigene System zu erhalten
 - darum keine Veränderungen möglich

Zur Frage, „Was muss ich tun um an meiner Erwartung loszulassen?“:

- Bin ich bereit loszulassen?
 - kann ich mit den Konsequenzen leben?
- Erfassen welche Ängste mich treiben bzw. blockieren
- Keine Kontrolle ausüben lassen
 - Raum lassen

Zur Frage, „Was muss ich wissen, um zu können, was ich will?“:

- Was sind meine Ziele, meine Träume, meine Visionen?
→nehme ich Veränderungen wahr?
- Stehen meine Ziele im Vordergrund bzw. sind sie in Balance?

Zum Thema „Erwartungen“ konnte ich folgendes im Internet finden:

Die meisten Menschen stellen Erwartungen an sich, an andere (Kindern, Partner und Personen im sozialen Umfeld) und an das Leben generell. Es ist schwierig, insbesondere bei den Dingen, die für uns wichtig sind, keine Erwartungen zu haben. Wenn wir eine Beziehung (mit einem Partner, mit unseren Kindern usw.) eingehen, haben wir ganz bestimmte Erwartungen an die betreffenden Personen. Wir wollen auf alle Fälle, dass es uns und den anderen gut bzw. besser geht. Wir können eine ganze Liste mit unseren Erwartungen füllen: beispielsweise erwarten wir Ehrlichkeit, Loyalität, Liebe, Treue, Achtung, Respekt, Vertrauen, Nähe, Freiheit, Verständnis, Unterstützung, gleiche Lebensziele, Finanzielle Sicherheit usw.. So lange wir nur Wünsche und Erwartungen haben, sind wir lediglich enttäuscht, wenn diese nicht erfüllt werden. Sind diese Erwartungen aber mit Forderungen verknüpft, reagieren wir bei Nichterfüllung heftiger, nämlich mit Wut und Verbitterung.

Zum Thema „Loslassen“ konnte ich im Internet finden:

Loslassen bedeutet, dass wir aufhören, uns an etwas zu klammern, das uns emotional belastet und schadet. Bezogen auf Beziehungen jeglicher Art (Partner, Kinder und andere) gibt es verschiedene Bereiche, in denen „loslassen“ ein Thema sein kann. Wenn wir nämlich ständig nur fordern oder Fehler vorwerfen, erreichen wir unter Umständen genau das Gegenteil von unserer Erwartung. Die Beziehung zur betreffenden Person kann damit zerstört werden. Nach einer solchen Zerstörung der Beziehung kann es uns noch schwerer fallen, los zu lassen, weil wir beispielsweise immer noch die Hoffnung haben, dass sich alles noch zum Guten wendet.

Loslassen lernen ist für uns meist mit Arbeit und bewusster Anstrengung verknüpft. Die Vorstellung, etwas aufzugeben ist für uns schwieriger als etwas Neues zu beginnen. Doch die Mühe, loszulassen, lohnt sich. Wenn wir nämlich uns an die Beziehung bzw. an Vergangenes klammern, sitzen wir in der Falle. Wir fühlen uns hilflos, können depressiv werden, eine Angststörung entwickeln oder mit körperlichen Beschwerden reagieren.

Nach der Mittagspause fanden wir uns wieder im Paulus-Saal ein. Herr Ullrich erklärte uns was die Natur für unser Wohlempfinden eingerichtet hat. Dazu müsse man ein besonderes Augenmerk auf die Pflanzen, Tiere und Umwelt setzen. Aber auch das Hören, Riechen und Spüren sollte nicht vernachlässigt werden. Diese Achtsamkeit ist aus psychischer Sicht fordernd für eine bessere Lebensqualität.



Folgende Buchempfehlungen hat Herr Ullrich uns aufgeschrieben:

Clemens Arvay „Der Biophilia Effekt“ zum Preis von ca. 22,90 €

Der Wald tut uns gut, das spüren wir intuitiv. Doch was bisher mehr ein Gefühl war, belegt jetzt die Wissenschaft. Sie erforscht das heilende Band zwischen Mensch und Natur, das einen viel stärkeren Effekt auf uns hat, als wir bisher dachten. So kommunizieren Pflanzen mit unserem Immunsystem, ohne dass es uns bewusst wird, und stärken dabei unsere Widerstandskräfte. Bäume sondern unsichtbare Substanzen ab, die gegen Krebs wirken. Der Anblick unterschiedlicher Landschaften trägt zur Heilung unterschiedlicher Krankheiten bei, und wenn ein Spaziergang im Grünen die Stimmung aufhellt, hat das auch einen Grund. Clemens G. Arvay zeigt diesen Biophilia-Effekt nicht nur, er sagt auch, wie wir ihn mit Übungen besonders gut für uns nützen können. Im Wald, oder auch im eigenen Garten.

Peter Wohlleben „Das geheime Leben der Bäume“ zum Preis von ca. 19,99 €

Erstaunliche Dinge geschehen im Wald: Bäume, die miteinander kommunizieren. Bäume, die ihren Nachwuchs, aber auch alte und kranke Nachbarn liebevoll umsorgen und pflegen. Bäume, die Empfindungen haben, Gefühle, ein Gedächtnis. Unglaublich? Aber wahr! – Der Förster Peter Wohlleben erzählt faszinierende Geschichten über die ungeahnten und höchst erstaunlichen Fähigkeiten der Bäume. Dazu zieht er die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse ebenso heran wie seine eigenen unmittelbaren Erfahrungen mit dem Wald und schafft so eine aufregend neue Begegnung für die Leser: Wir schließen Bekanntschaft mit einem Lebewesen, das uns vertraut schien, uns aber hier erstmals in seiner ganzen Lebendigkeit vor Augen tritt. Und wir betreten eine völlig neue Welt ...

- Ulrich Ott „Meditation für Skeptiker“ zum Preis von ca. 9,99 €

In allen Weisheitstraditionen dient Meditation als unübertroffenes Instrument der Selbsterforschung. Aktuelle Studien belegen eine positive und nachhaltige Wirkung von Meditation auf wichtige Areale des Gehirns. Ulrich Ott vermittelt auf nachvollziehbare und fundierte Art den Stand der Forschung und führt in fünf Schritten anschaulich in die Meditationspraxis ein.

Zudem hat er uns auch empfohlen im Internet unter www.youtube.com nach „Haim Omer“ zu suchen und uns die Filme anzuschauen. Da geht es um eine „neue Autorität“ die für uns sehr interessant sein kann.

Ebenfalls können viele gute Informationen und sehr Interessantes auf der Internetseite www.drogenhilfe-ulm-alb-donau.de eingesehen werden.

Danach durften wir für zehn Minuten ins Freie und die Natur auf uns einwirken lassen, damit wir einen ersten Eindruck davon bekommen. Nebenbei durften wir uns auch überlegen, was wir für Ziele und Visionen haben. Denn als nächste Aufgabe mussten wir diese malerisch auf Papier bringen.

Malen setzt schöpferische Energien durch Farben und Formen frei. Gefühle, Gedanken und Stimmungen lassen sich ohne Worte ausdrücken und helfen zur Ruhe zu kommen und sich zu konzentrieren. Malen hilft aber auch, die eigene Welt, das Unbewusste, die eigene Fantasie, aber auch Erlebnisse, Erfahrungen und Gedanken wieder wahrzunehmen. Zudem kann das Bild zur eigenen Motivation beitragen.



So gegen 16:00 Uhr kamen wir wieder im Stuhlkreis zusammen und jeder durfte zu seinem Gemälde sagen, welche Bedeutung es für einen hat und welche Ziele bzw. Visionen in dem Bild stecken. Die anderen Teilnehmer konnten auch sagen, was sie aus dem Bild entnehmen bzw. welche Eindrücke sie finden können. Herr Ulrich ging mit den Malern in tiefgründigen Dialog und gab wirklich gute Kommentare bzw. Empfehlungen dazu. Auch am Sonntag morgen wurde dies nach der Atemübung fortgesetzt.

Nachfolgend einige Beispiele der Bilder die gemalt wurden:





Zum Schluss konnte jeder noch sagen, wie er sich jetzt nach dem Seminar fühlt, was es ihm gebracht hat und was er mitnehmen konnte bzw. davon umsetzen will. Außerdem bedankten sie sich bei der Landesvereinigung für die tolle Organisation des Seminars und bei dem Referenten für die fachmännische Durchführung.

Adalbert Gillmann bedankte sich ebenfalls beim Referenten und den Teilnehmern für die hervorragende Mitarbeit und versicherte, dass weiterhin solche Seminare organisiert werden.

Adalbert Gillmann