

Bericht zum Seminar

„Rückfall – Krise oder Chance“



von und mit

Paula Marinovic

Dipl. Sozialpädagogin und systemische Familientherapeutin

Tagungsort: Bildungshaus St. Bernhard in Rastatt

Datum: 19. April bis 21. April 2013

Bericht von: Adalbert Gillmann

Das Thema Rückfall ist in unserer Suchtselbsthilfegruppe ein ständiger und immer aktueller Begleiter. Kaum ein Begriff ist für den Abhängigen und auch für die Angehörigen mit so vielen Ängsten belegt wie der Rückfall. Für den Rückfälligen bedeutet es den Verlust des eben wieder erwachten Vertrauens in seine eigene Kraft und den Zusammenbruch eines neu aufgebauten Selbstwertgefühls. Für die Gruppe bedeutet der Rückfall einen Schock. Die Angehörigen sind enttäuscht und gekränkt. Aus diesem Grund nahmen wir an dem Wochenend-Seminar mit diesem Thema teil. Paula Marinovic, Dipl. Sozialpädagogin und systemische Familientherapeutin, ist in unseren Kreisen bestens bekannt als eine Referentin, die unter anderem gerade in diesem Thema einfühlsam und behutsam die Sache auf den Punkt bringt. Alle Teilnehmer waren voller Erwartung.

Am Freitag, 19. April 2013, trafen sich 20 Teilnehmer um 18:00 Uhr zum Abendessen im Bildungshaus St. Bernhard in Rastatt. Schon beim Abendessen wurden Kontakte geknüpft und Erfahrungen ausgetauscht. Einige kannten sich schon aus anderen Seminaren. Bei den „Neulingen“ konnte man sehen, dass sie sich unter den „Gleichgesinnten“ richtig wohl fühlten.

Nach dem Abendessen traf man sich im Tagungsraum zur Vorstellungsrunde, Paula Marinovic begrüßte die Teilnehmer und stellte sich vor. Außerdem wurde dabei die Zugehörigkeit der verschiedenen Elternkreise festgestellt. Aus allen Teilen Baden-Württembergs waren Interessierte zusammengekommen, was zeigt, dass dieses Thema überall präsent ist.

Natürlich machte Paula Marinovic ihr bekanntes 4-Eckenspiel. Bei diesem Spiel werden Fragen gestellt, und die Teilnehmer müssten dann in die dafür vorgesehenen Ecken stehen. So konnte man sich ein Bild machen, von den einzelnen Personen bzw. dass es immer Menschen gibt, die das gleiche „Schicksalbild“ haben.

Die Fragen waren:

- Wie viel konsumierende Kinder in der Familie sind oder waren betroffen?
- Welche Suchtmittel wurden von den Kindern der Betroffenen konsumiert?
- Welchem Geschlecht gehören die „Süchtigen“ an?
hier konnte man sehen, dass mehr Jungs als Mädchen betroffen sind.
- In welchem Alter sind die Suchtabhängigen?
Hier war interessant, dass es Fälle gibt, die schon mehr als 15 Jahre betroffen sind.
- Wie viel Seminare der Landesvereinigung haben die Teilnehmer bereits besucht?

Als persönliches Kennenlernspiel wurden Paare gebildet, die sich gegenseitig interviewten und später die Ergebnisse in der kompletten Runde vortrugen. Wer wollte konnte sogar den Interview-Partner malen, was für eine heitere Runde sorgte. Man musste bei manchem Bild lachen. Dieses Lachen ist auch wichtig für Geist und Seele. Aber auch das nachdenken über sich selber, holt einen wieder auf das einzig wirklich Richtige zurück – „Ich“. Schon von Anfang an schaffte es Frau Milanovic, das jeder den Fokus auf sich holte. Dies ist notwendig, damit man nicht vergisst, wer man selbst ist. Wenn man den Fokus ständig nur auf das „Problemkind“ legt, ist man am Ende total geplättet. Man kann nicht mehr. Es macht einen fertig. Zum Schluss vom Freitagabend gab es noch eine Entspannungsübung. Man durfte sich zu einer Entspannungsmusik bewegen. Sitzen bleiben und stillstehen war nicht gestattet. Es entspannte einen und machte auch eine gute Laune bzw. Stimmung.

Am Samstag, 20. April 2013, gleich nach dem Frühstück ging es wieder in den Seminarraum. Im Stuhlkreis wurde nach der Stimmung gefragt, wie man sich selbst Fühle und im Zusammenhang des Suchtkindes. Im Allgemeinen war die Stimmung gut. Einige hatten jedoch ein kleines „Tief“.

Als die Runde durch war, bekamen wir eine Aufgabe. Wir mussten zwei Bilder aus einer Vielzahl aussuchen, die das ausdrücken, wie man sich fühlt auch mit Bezug zum „Problemkind“. Alle nahmen sich zwei Bilder und man durfte dann in der Runde zu seiner Auswahl sagen, warum diese Bilder gewählt wurden. Natürlich gab es zum einen oder anderen interessante Diskussionen und man konnte wertvolle Tipps weiter geben.



Anschließend wurden zwei Aussagen gemacht, dessen Fortführung jeder auf seine Karte schreiben musste. Die zwei Aussagen lauteten:

Ein Rückfall ist....

Ein Rückfall bedeutet für mich....

Durch diese Aufgabe wurde jeder zum nachdenken angeregt, was es für einen bedeutet bzw. was sich alles verändern würde bei einem Rückfall. Aber es wurde auch einem bewusst, welche Ängste und Sorgen wieder auftauchen. Durch dieses Nachdenken hat man dann schon eine gute Vorbereitung falls ein Rückfall eintrifft. Man wäre dann besser vorbereitet. Nachdem wir die Karten beschrieben hatten, wurden vierer Gruppen gebildet und man durfte in der Gruppe erwägen, was jeder notiert hat. Nach dieser Gruppenarbeit wurde dann im Stuhlkreis erörtert und ein Plakat mit Schlagworte erstellt.

Da drauf stand:

Rückfall ist / bedeutet	
(Katastrophe)	(... wie geh ich dumit um ?)
(Enttäuschung)	Stärke emot. Belastung
(erneuter Konsum)	Liebesverlust
(Schmerz)	Verlust
(Panik)	(Wie oft noch akzeptiere?) (Realitätsverlust)
Angst Angst vor Zukunft (o Abhängigkeit)	Trostlosigkeit nicht gelebte Beziehung
Madt-Hilflosigkeit	(Kontrollzwang) (Strukturlosigkeit)
(Wut)	Sinnlosigkeit "looser for ever"
Chaos	großer Ärger
kein eigenes Leben in Ruhe	Scham
Zerstörung	(Sozialer Abstieg)
Löseprozess	Unzufriedenheit
(Verantwortung)	
Kontaktverlust	
Perspektivlosigkeit	

Es trifft vieles auf die Süchtigen zu aber auch einiges auf die Eltern oder auch für beide.

Es kam unter Anderem auch die Frage auf, wie viel Hoffnung sollte man haben bzw. wie groß darf die Hoffnung sein. Wie groß bzw. wie viel Hoffnung ist nicht so wichtig, entscheidend ist, dass man die Hoffnung niemals auf gibt. Es gibt immer wieder Überraschungen im Leben die auch ins Positive gehen. Oft ist es ein kleiner „Auslöser“ der gewissermaßen die Wendung bringt. Es geht aber immer vom Süchtigen aus und wir können es kaum beeinflussen.

Außerdem stand auch folgende Frage im Raum:

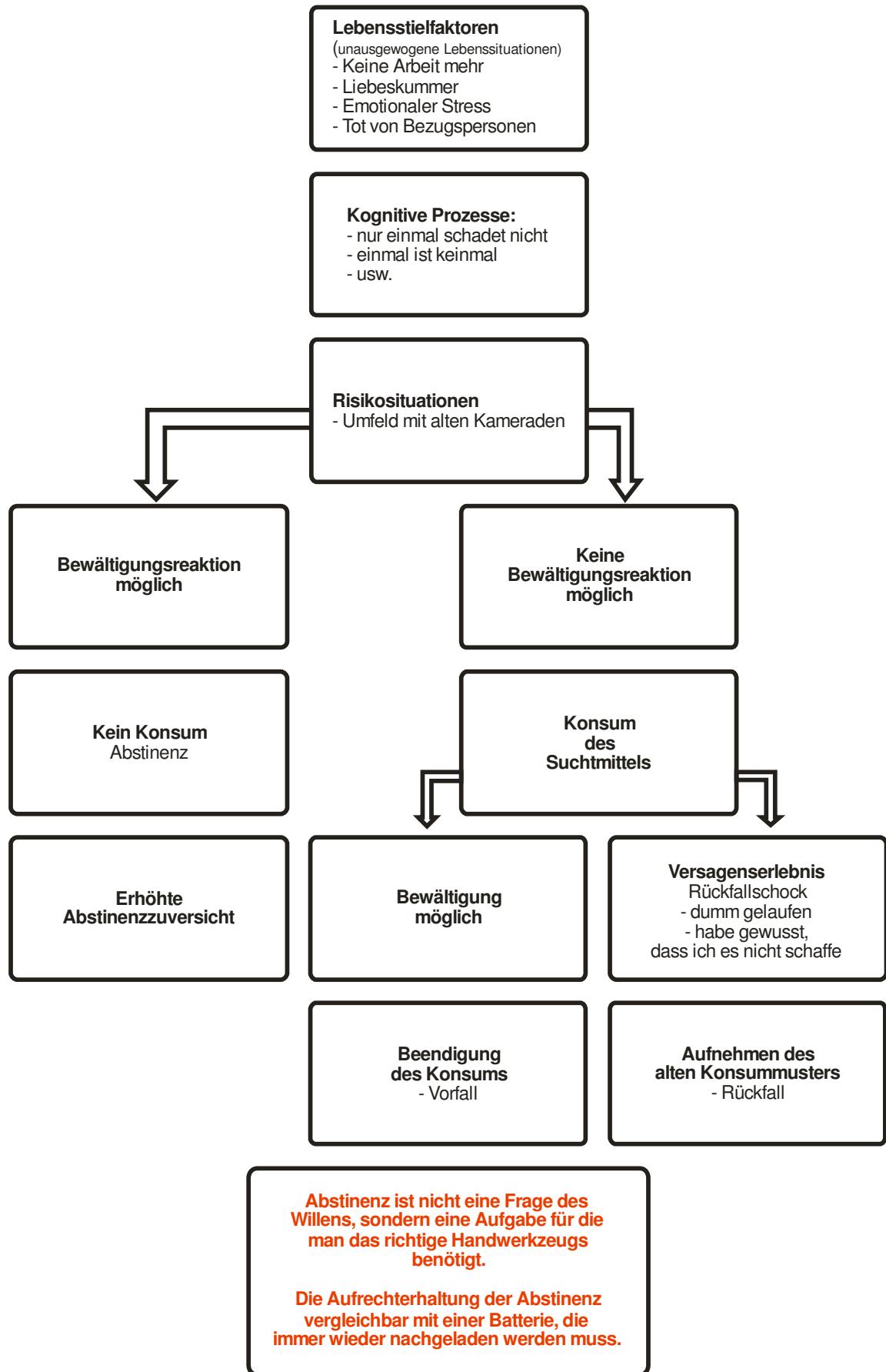
Warum beginnt man mit Suchtmittel:

- Weil es alle machen und weil man dabei sein will.
- weil man „cool“ sein will.
- weil man kein Selbstwertgefühl hat
- man will eine gute Stimmung erzeugen oder ein anderes schlechtes Gefühl überdecken
- usw.

Viele wissen oft nicht mal warum sie angefangen habe Suchtmittel zu nehmen, oder wollen es nicht wahr haben, dass sie süchtig sind. Auf solche Fragen Antworten zu suchen verschwendet nur unnötige Kraft. Wenn man tatsächlich Antworten findet, ändert sich aber an der ganzen Situation nichts. Viel wichtiger wäre es, mit den suchtkranken Kindern darüber reden. Aber genau das entpuppt sich als große Schwierigkeit. Denn als Elternteil hat man eine sehr große Angst, dass man eine Tretmiene (Frau Milanovic konnte dies richtig gut und beeindruckend darstellen) lostritt. Daher geben viele schon an der Stelle auf. Außerdem ist es so, dass nur der Süchtige selbst entscheidet, ob er aufhören will oder nicht. Folgendes wurde zum Thema notiert:

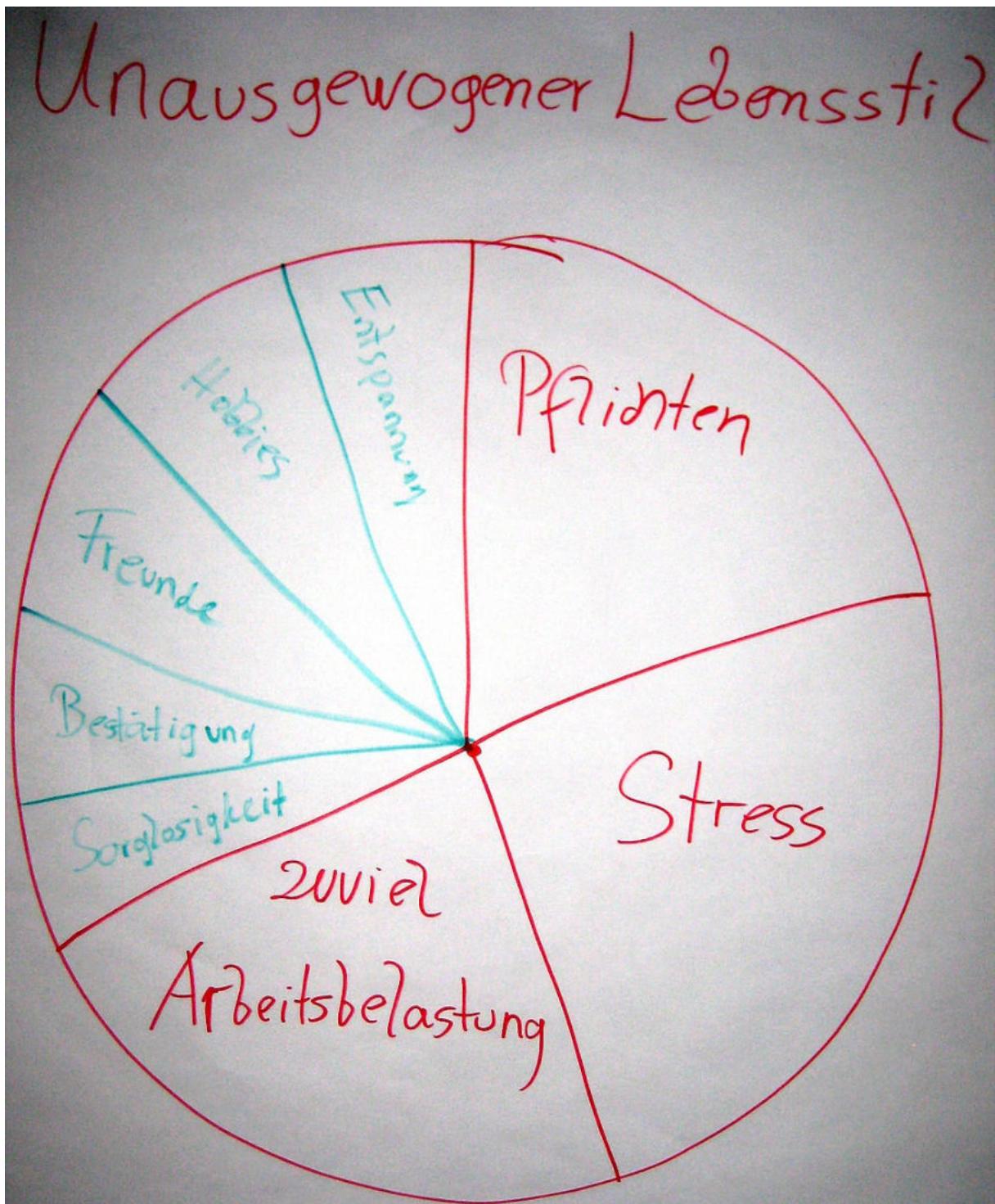
- Umgang mit Rückfallgefahr
- nicht über das Thema sprechen
 - je mehr darüber geredet, umso mehr ist er weg
 - aus Angst nicht ansprechen
 - ansprechen, aber er will keine Zweifel hören
 - spricht darüber - wünscht Ehrlichkeit
 - am besten nicht darüber reden \rightarrow sein Eindruck man traut es ihm nicht zu
 - normaler Alltag

Anschließend wurde aufgezeigt, wie so ein theoretischer Verlauf von Rückfällen aussehen kann bzw. durch was er ausgelöst oder bewältigt werden kann:



Am Samstagmittag hatte man anstatt mit einer Stimmungsabfrage mal was Neues gemacht. Es lief eine stimmungsvolle Musik und jeder sollte sich dazu bewegen. Manche tanzten, manche liefen umher und wieder andere sprangen hoch oder blieben nachdenklich stehen. Frau Marinovic erklärte, dass Tanzen bzw. „freie Bewegung“ auch eine Art von Lebensfreude ist und eine positive Stimmung macht.

Anschließend wurde nochmals auf den theoretischen Verlauf des Rückfalls eingegangen und nochmals aufgezeigt, was ein „unausgewogener Lebensstil“ ist.



Die Grafik zeigt, dass zuviel Arbeitsbelastung, Stress und Pflichten überwiegt. Daher wäre zwingend erforderlich, dass man für Ausgleich sorgt.

Im Anschluss wurde ein Einzelfall eines Teilnehmers dargestellt und aufgelöst. Hierbei wurde unter anderem ein symbolisches Beispiel mit einer großen Streichholzschachtel dargestellt. Die betreffende Person musste die Schachtel halten und dann zeigen, wie sie loslassen würde. Dabei warf Sie die Schachtel von sich. Daher konnte man daraus schließen, dass die Person das Prinzip des Loslassens noch nicht richtig inne hatte. Frau Marinovic zeigte, dass man die Schachtel auch loslassen kann, ohne dass sie zu Boden fällt. Diese Art des Loslassens könne man leichter ertragen. Es leuchtete jedem ein. Der Süchtige ist so nicht eingeengt und kann sich frei bewegen und somit auch versucht seinen Weg zu gehen bzw. seine eigenen Erfahrungen zu machen. Für welchen Weg er sich entscheidet, das steht auf einem anderen Blatt.

Bei einem anderen Fall wurde einer Teilnehmerin mit einem Seil gezeigt, dass Ihr Sohn, da sie das Seil nach Ihren Gefühlen sehr kurz hielt, keinen Freiraum hat. Frau Marinovic hatte das kurze Ende des Seils in der Hand und ging durch den Raum. Die Teilnehmerin spürte, dass wenn sich Ihr Sohn bewegen wollte, sie mit ihm mitgehen musste. Umgekehrt war es aber genau gleich. Wenn Sie irgendwo hingehen wollte, musste Ihr „Sohn“ auch mitgehen. Daher legte Frau Marinovic ein Plakat mit der Aufschrift „Sperrzone“ auf den Boden und stand drauf. Die Teilnehmerin musste aber sich im Raum frei bewegen und durfte die Sperrzone nicht betreten. Anfang ging Sie immer in der Nähe der Sperrzone. Erst als Ihr gesagt wurde, dass sie mal ur Türe gehen solle, bemerkte Sie, dass sie dafür das Seil lockerlassen muss. Dur diese Darstellung, konnte sich es jeder gut vorstellen, dass lockerlassen kein „Verlust“ bedeutet.

Am Sonntagmorgen, nach dem gemeinsamen Frühstück, kamen wir wieder im Tagungsraum zusammen und fanden auf dem Boden ein gestrecktes Seil mit Stationen von 1 – 10 (wobei die Station 1 sehr schlechte Stimmung bedeutete und die Station 10 eine sehr gute Stimmung bedeutete) vor. Die Aufgabe war, dass sich jeder auf diese Station stelle, wie sein empfinden ist. Man konnte bildlich feststellen, dass es im Durchschnitt jedem besser ging, als wie er am Freitag an kam.

Nun wurde im Anschluss davon ausgegangen, dass das Kind clean ist und man bekam die Frage: „Was machen Sie, wenn Ihr Kind rückfällig wird bzw. was geht in Ihnen vor?“. Zunächst musste man dies in kleinen Gruppen besprechen. Danach wurde dann die Ergebnisse der einzelnen Gruppen auf ein Plakat übertragen und viel diskutiert. **So wurde unter anderem festgestellt, dass die minimalste Anforderung als Konsequenz der Weg in die Drogenberatung ist!** Zusätzlich wäre es gut, wenn man den Rückfall mit dem Süchtigen aufarbeitet und mit ihm klärt, welche Möglichkeiten bzw. Maßnahmen es gibt um aus dem Rückfall einen Vorfall (Ausrutscher) zu machen. Der Weg zur Drogenberatung des Süchtigen sollte von der Beratungsstelle bescheinigt werden. Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser. Um aus einem Rückfall gut raus zu kommen ist es wichtig, das alle Beteiligten, sowohl der Süchtige, als auch die Elternteile oder Geschwister, den Fokus auf sich selbst richten. So ist es leichter mit dem Rückfall umzugehen. Der Süchtige selbst hat auch durch seine Erfahrungen keine so hohe Hemmschwelle mehr zu überwinden, weshalb oft nur ein herzhafter Anstupser von Nöten ist, eine zweite Therapie zu machen.

Auf dem folgenden Plakat ist zu sehen was bei einem Rückfall alles passiert. Dies ist das, was in kleinen Gruppen erarbeitet wurde.

Negative Gefühlszustände

Depression, Angst, (Wut), Enttäuschung, Trauer, Hass, Pessimismus, Schmerz, Versagensängste, Gleichgültigkeit, Einsamkeit, Liebeskummer, Langeweile, Frustration, Mangel an Anerkennung, Stress, nicht weiter führen, „Gerausche“,

Negative Körperzustände

Schmerz, Niedergeschlagenheit, Wie gehabt, Erschöpfung, Krankheit, Schlafstörungen, Kreislauf, Ungewissheit bez. Erkrankungen, Verspannungen

Beziehungskonflikte

mit den Eltern, Arbeitgeber, Geschwister, Partner, mit sich selbst, mit Institutionen, Freunde, Vermieter, Lehrer, Vorgesetzte,

Sozialer Druck

Umfeld, Leistungsdruck, Anspruchshaltung von außen und innen, Geldmangel, Stress,

Einstellung zu sich selber

Suizidgefahr, Unzufriedenheit, Selbstüberschreitung, sich schuldig fühlen, auf sich aufmerksam machen, Minderwertigkeitsgefühl, Perfectionismus, Kontrollzwang, Kontrollverlust,

Emotional ist sehr viel los bei einem Rückfall, aber mit einem sicheren Umgang bzw. stabilen Fokus, wird man nicht aus der Bahn geworfen. In aller Regel kommt man durch die Erfahrungen beider Seiten leichter über die Hemmschwelle.

Wichtig: **Die Hoffnung niemals aufgeben!**

Im Anschluss daran, durfte jeder eine Karte mit Motiven aussuchen, die einem positiv anspricht und man durfte sich selber einen Mutmachbrief schreiben, der so nach sechs Wochen von Frau Marinovic zugesendet bekommt. Dies ist auch eine Art, positive Energie zu bekommen. Zumindest wird man nochmals an das tolle Seminar erinnert und man kann das ganze nochmals Revue passieren lassen.

Es wurde jedem bewusst, dass solch ein Seminar ein Handwerkzeug ist um weiter stark zu bleiben bzw. das Leben stabilisiert wird. Daher war sich jeder einig, dass es weiterhin solche Seminare geben sollte. Sie werden wirklich benötigt und bringen ein bisschen Lebensqualität zurück. Zumindest wird es einem dadurch bewusster. An dieser Stelle sei der Landesvereinigung dank gesagt, für Ihre Arbeit bzw. für diese tollen Angebote.

In der Schlussrunde, berichtet jeder noch kurz von seinem Eindruck des Seminars und bedankte sich bei der Seminarleiterin und den Teilnehmern. Auch Frau Marinovic bedankte sich für die außerordentliche Mitarbeit und wünschte jedem eine erfolgreiche und vor allem eine glückliche Zukunft.

Adalbert Gillmann
(Protokollführer)

PS.: auf der letzten Seite findet Ihr noch ein Blatt für eure eigenen Notizen, die Ihr unbedingt niederschreiben solltet, wenn Ihr das Seminar Revue passieren lässt.



B.V.

NOTIZEN:



*Jeden Augenblick des Lebens,
den günstigsten so wie den ungünstigsten,
zum bestmöglichen zu machen,
darin besteht die Kunst des Lebens !*