

Bericht zum Seminar

„Was laden wir uns als Eltern alles auf die Schultern“



von und mit

Evelyn Preute-Hilbeck

Dipl. Sozialpädagogin (FH) Sucht- u. Gestalttherapeutin,
approbierte Kinder- u. Jugendlichenpsychotherapeutin.

Tagungsort: Haus der Kirche · Bad Herrenalb
Datum: 30. September bis 02. Oktober 2016
Bericht von: Adalbert Gillmann

Die Baden-Württembergische Landesvereinigung für Eltern- /Angehörigenkreise Drogenabhängiger und Drogengefährdeter e.V. lud am 30.09.2016 bis 02.10.2016 zu einem Wochenendseminar mit dem Thema „Was laden wir uns als Eltern alles auf die Schulter“ nach Bad Herrenalb ins Haus der Kirche ein. 23 Eltern trafen um 17:00 Uhr am Tagungsort ein und bezogen ihre Zimmer. Anschließend um 18:00 Uhr kamen alle zum Abendessen zusammen, bei dem schon ein guter Erfahrungsaustausch und kameradschaftliche Verbindungen gemacht wurden.

Das Thema beinhaltete Fragen wie: Wie soll ich das nur alles schaffen? Was lastet alles auf meinen Schultern? Für was bin ich noch alles verantwortlich? Ich sollte jeweils zur Situation passend Therapeut, Arzt, Rechtsanwalt, Sozialarbeiter, Suchtberater, Erzieher oder Pädagoge, Freund, Mutter oder Vater, Coach, Motivator und vieles, vieles mehr sein! – Wie kann das in einem Menschenleben funktionieren ohne selbst dabei auszubrennen und krank zu werden? Ohne die restlichen Familienmitglieder dabei zu vernachlässigen und zu vergessen? Von der Arbeitsstelle ganz zu schweigen. Diese Fragen galt es zu klären und Übungen dazu zu schaffen um den ganzen ein tragbares Niveau zu geben.

In dem Seminar lernten wir unter anderem Wege zum Selbstvertrauen, zu einem besseren Selbstwertgefühl und zu einem besseren Selbstbewusstsein in solch einer Lebenssituation kennen, sowie Selbstregulation und Selbstkontrolle. Ziel war es, eine positive Einstellung zu sich selbst als Person zu den eigenen Fähigkeiten und Leistungen zu bekommen. Dies stand im krassen Kontrast zu den sonst üblichen Selbstvorwürfen und Schuldgefühlen, die grundsätzlich in einer psychischen Abwärtsspirale mündeten und krank machten.



Bereits um 19:00 Uhr traf man sich im Seminarraum zu einer Vorstellungsrunde zusammen. Der 1. Vorsitzende begrüßte die Teilnehmer/innen recht herzlich sowie ganz besonders die Referentin Evelyn Preute-Hilbeck und übergab das Wort an die Seminarleiterin weiter. Sie machte uns gleich mit der Agenda fürs ganze Wochenende bekannt. Jeder durfte sich nun selbst vorstellen und kurz sein Problem benennen.

Danach bekam jeder eine rote und eine grüne Karte und durfte auf der roten Karte Notizen zu: „Ich bin es leid,

dass....“ und auf der grünen Karte zu „Ich finde an mir toll, dass...“ machen. Diese Karten wurden dann an einer Tafel sortiert angebracht.

Folgendes stand auf den roten Karten – „Ich bin es leid...“

- ...unsicher, ängstlich, negativ zu sein.
- ...mein Wohlbefinden, Glück abhängig von anderen (meinem Sohn) zu machen.
- ...dass ich immer wieder in alte Verhaltensmuster zurück falle obwohl ich es besser weiß und viel gelernt habe.
- ...dass ich nur wahrgenommen werde wenn man was braucht.
- ...dass ich nicht NEIN sage, wenn ich NEIN meine.
- ...mir ständig Sorgen zu machen
- ...schlaflose Nächte (Gedankenchaos) zu haben.
- ...belogen und enttäuscht zu werden.
- ...dass ich für alle da sein soll und Verantwortung übernehme
- ...dass ich zu viel grübeln muss und keine Beziehung angehen kann, da ich ein krankes Kind habe.

- ...ich mir immer wieder Sorgen mache, so hilflos bin und glaube mich rechtfertigen zu müssen.
- ...dass ich mich von ihm runterziehen lasse und ständig Angsthaben zu müssen.
- ...dass ich mir immer Sorgen um meinen Sohn machen muss.
- ...dass ich leide wenn es ihm schlecht geht.
- ...dass er sein Leben ohne Drogen nicht hin bekommt.
- ...dass ich sehr oft daran denken muss.
- ...dass ich nicht loslasse und keine Erwartungen an mein Sohn stellen kann.
- ...dass ich nicht gelassen und authentisch werde.
- ...dass ich immer der Sündenbock bin.
- ...dass ich zu weichherzig bin und nicht schaffe hart durchzugreifen.
- ...dass ich mich nicht genügend distanzieren kann.
- ...dass ich meine Depressionen nur sehr schwer in Griff bekomme.
- ...dass ich immer versuche das Fehlverhalten von anderen zu entschuldigen.
- ...dass ich mehr an die Gefühle anderer denke anstatt auf meine.
- ...dass ich mich zu sehr auf andere konzentriere.
- ...dass es sich immer im Kreis dreht und ich immer wieder involviert werde.
- ...dass ich nicht loslassen kann.
- ...dass ich zu viel von Angst bestimmt bin und zu feige bin.

Folgendes stand auf den grünen Karten – „Ich finde an mir toll...

- ...dass ich was für mich tun kann.
- ...dass ich eigene Hobbys habe und mit dem Partner zu Recht komme.
- ...dass ich trotz allem gut schlafen kann.
- ...dass ich mich besser abgrenzen kann und meine eigenen Wege gelassener gehen kann.
- ...dass ich immer ein offenes Ohr für andere habe und zuhören kann.
- ...dass man mit mir lachen und weinen kann.
- ...dass ich nicht oberflächlich bin.
- ...dass ich gute Tipps geben kann.
- ...dass ich ihm gesagt habe, dass er auf Dauer nicht mehr bei uns wohnen kann.
- ...dass ich Dinge für mich mache und das Leben auch genießen kann.
- ...dass ich ein gutes Wissen habe.
- ...dass ich gut organisieren und handeln kann.
- ...dass ich bin, wie ich bin.
- ...dass ich nach Verstand handle.
- ...dass ich mich total rausziehen kann und mich mit schönen Dingen beschäftige.
- ...dass ich mit mir im Einklang bin.
- ...dass ich langsam aber sicher mehr Selbstvertrauen entwickle.
- ...dass ich mich mit mir selbst befassen kann.
- ...dass ich trotz allem noch in der Lage bin mit meinen Sorgenkinder normal zu kommunizieren.
- ...dass ich ein netter und geduldiger Mensch bin.
- ...dass ich improvisieren kann, kreativ bin und Ideen habe.
- ...dass ich mein Umfeld sehr wahrnehme.
- ...dass ich meine harmonische Beziehung habe.
- ...dass ich tolle Arbeitskollegen habe.
- ...dass ich selber mein Leben im Griff habe.
- ...dass ich gut zuhören kann, wenn andere Probleme haben.
- ...NEIN sagen zu können (Mein Elternkreis und meine Therapeutin helfen mir dabei).
- ...dass ich dadurch mehr Selbstbewusstsein bekommen habe und mir es damit richtig gut geht.
- ...dass ich gelernt habe mit meinem Sohn zu kommunizieren.
- ... dass ich mich bei der Arbeit ablenken kann.
- ...dass ich meinen Lebensmut nicht verloren habe und „mein“ Leben lebe.
- ...dass ich nach vorne schauen kann und auch will.

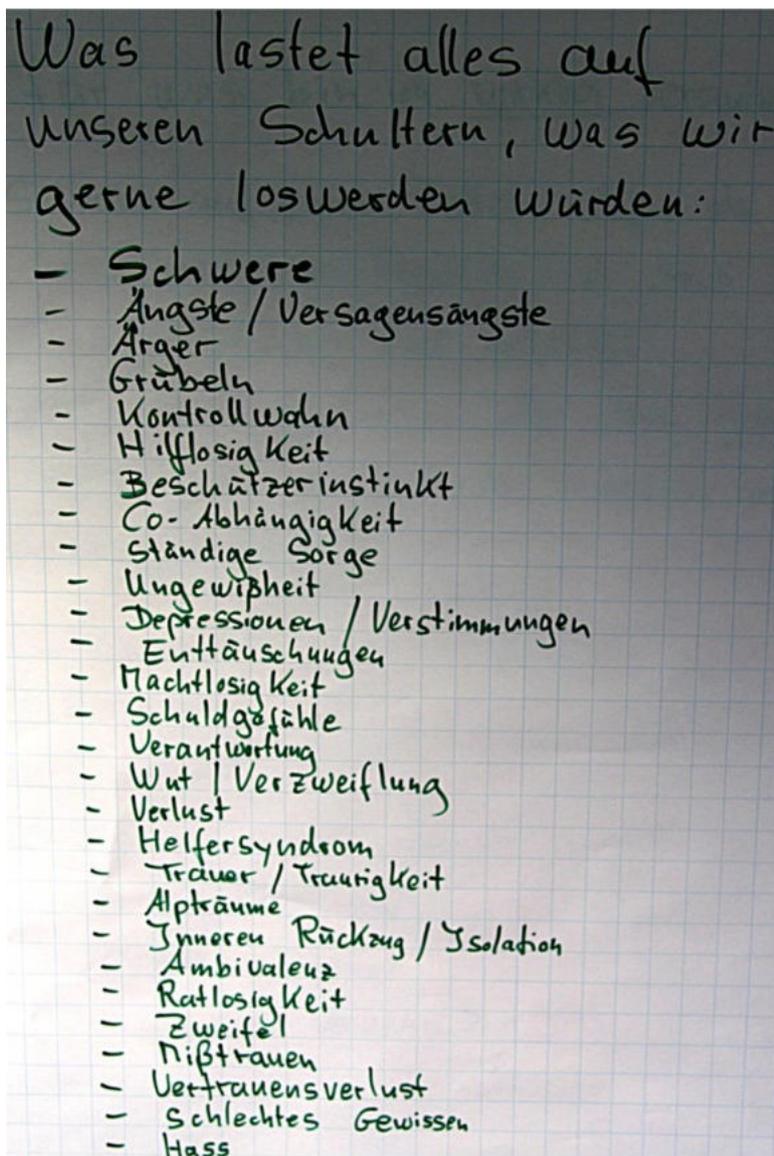
Es viel auf, dass die Argumente auf der roten Karte fast alle eine gewisse Schwere haben und vieles gleich oder ähnlich ist. Es enthält auch keine Lösung. Wir können mit den genannten Dingen auch nichts tun um den Süchtigen zu motivieren. Nur der Süchtige selbst kann sich motivieren und eine Veränderung herbeiführen. Aber nur wenn sie es richtig wollen.

Wichtig ist es nur da was zu verändern, wo wir es können. Nämlich an uns selbst.

Bei den grünen Karten ist aufgefallen, dass wir viel zu bescheiden zu uns sind und wir viel mehr an guten Eigenschaften hätten notieren können. Wir verdrängen das Gute in uns und trauen es uns nicht oder nicht mehr zu.

Zum Abschluss am Freitagabend durfte jeder noch nennen, was er möglichst konkret am Sonntag vom Seminar mit nach Hause nehmen möchte. Folgendes wurde notiert:

- Ein Schutzschild
- Handwerkszeug für richtiges Verhalten
- Sich nicht mehr manipulieren lassen
- Vertrauen in sich selbst
- Erkennen von Manipulationen durch die Sorgenkinder
- Verstand und Herz



Am Samstagmorgen nach dem gemeinsamen Frühstück ging es um 9:00 Uhr wieder im Seminarraum weiter.

Dass man aus den ganzen Lasten auch einen positiven Nutzen ziehen kann, muss man sich zunächst mal im Klaren sein, was für Lasten es sind, was uns drücken. Daher ist es sinnvoll eine Lastenliste zu erstellen. Gemeinsam wurde die linksstehende Liste erstellt.

Bei dieser Liste fällt auf, dass alles um Emotionalität bzw. um Gefühle geht. Nichts kommt aus dem materiellen Bereich. Das heißt, dass sich alles nur im Kopf abspielt. Man kann es nicht anfassen, ein- oder aussperren.

In unserem Fall ist bei jedem Betroffenen eine granatenmäßige Häufung vorhanden und sehr intensiv, weshalb die meisten emotional gefangen sind und große Ängste haben, die Stress auslösen können.

Daher wird Hoffnung benötigt um sich auf die Dinge zu konzentrieren, wie die Stärken in uns bzw. auf das was uns gut tut. Hoffnung ist was anderes als das Wunschdenken von uns. Hoffnung ist eine viel größere Dimension. Hoffnung ist der Motor, was uns in Bewegung bringt. Daher darf man nie die Hoffnung aufgeben. Eine gewisse Distanz zu den Dingen aber ist hilfreich um sich auf unsere Qualität der Unternehmungen zu konzentrieren.

Um mal die Gefühle zu definieren bzw. zu beschreiben hat uns die Referentin eine Präsentation ausgehändigt und uns alles genau erläutert. Diese Präsentation hier abzudrucken würden den Rahmen des Berichtes sprengen. Falls sie von jemand dennoch benötigt wird, kann diese als PDF-Datei bei der Landesvereinigung anfordern.

Wir bekamen blaue Zettel ausgeteilt, auf denen wir notieren durften, für was wir wirklich verantwortlich sind. Folgendes wurde an einer Tafel angebracht und danach besprochen:

- Seine Gefühle wirklich nicht wahrgenommen.
- Zu wenig Zeit (Intensiv).
- Seine Situation nicht erkannt.
- Droge nicht ernst genug genommen.
- Gewalt in der Ehe zugelassen.
- Eigene Sucht.
- Die Trennung vom Vater der Kinder.
- Zu schnell versucht, danach ein „normales“ leben zu führen.
- Schläge in der Kindheit.
- Zu wenig Selbstwertgefühl mitgegeben.
- Meine Kinder haben nicht gespürt, dass ich immer für sie da bin.
- Zu wenig Zeit mit den Kindern verbracht.
- Zu wenig Liebe, Geborgenheit und Sicherheit gegeben.
- Zu wenig unterstützt, dass sich die Kinder selbstständig entwickeln. Ich habe diese Dinge eher an mich gerissen. Ich hätte den Kindern mehr zumuten sollen.
- Ständiger Leistungsdruck.
- Zu wenig Aufmerksamkeit vom Vater (Anerkennung).
- Zu viel davon von meiner Seite

Nun wurden gelbe Zettel ausgeteilt, auf denen wir notieren durften, was wir in Zukunft dagegen tun werden um dieses verantwortlichen Dinge zu verbessern. Folgendes wurde notiert und anschließend besprochen:

- Ich bin momentan dabei mit therapeutischer Hilfe alles für mich ungeklärte zu klären und aufzuarbeiten.
- Selbsterkenntnis ist der 1. Schritt zur Besserung.
- So stehen lasse, da sie in der Vergangenheit liegen, ich kann es nicht mehr rückgängig machen.
- Klären und entschuldigen.
- Mir selbst verzeihen.
- Da ich alles was ich gemacht oder nicht gemacht habe, aus gutem Glauben gemacht habe, kann ich dies akzeptieren und verzeihen.
- Da es zu spät ist, möchte ich versuchen die Sache zu akzeptieren und trotzdem zusammen was machen. Spielen, Grillen, Sport usw.
- Alle Behördengänge usw. zukünftig selbst machen lassen und nur da unterstützen, wo ich gefragt werde.
- Mehr Zeit für die Kinder reservieren.

Wenn man sich notiert hat, was für was man wirklich verantwortlich ist, kann man sich gut überlegen, was man zukünftig unternehmen kann um weniger Verantwortung zu haben. Vieles davon kann an andere übergeben werden. Zumindest mal all die Dinge die einen gar nichts angehen.

Auf weiße Zettel galt es nun aufzuschreiben, welche Gefühle man kennt, die bei einem immer wieder kommen. Folgende Gefühle wurden notiert und anschließend besprochen:

- Wenn der Besuch der Süchtigen ansteht.
- Wenn sie streiten und dadurch auch uns Eltern anstecken.
- Wenn ich sehe, dass sie wieder Schritte zurück machen.
- Angst vor totalem Abstieg mit Todesfolge.
- Angst dass er sein Leben nie gemeistert bekommt.
- Dass ich ihn verliere oder er stirbt.
- Tiefste Verzweiflung.
- Lebensüberdruß.
- Resignation.
- Ihn in der Akutpsychose erleben zu müssen.
- Dass wir uns nicht mehr schützen können.
- Unser Sohn ist gestorben, Angst davor dass der Andere tief fällt und wir machtlos sind.
- Ratlosigkeit.
- Angst, dass das Drama wieder von vorne beginnt.

Das schlimmste ist, dass man auch mit dem Tod rechnen und trotzdem weiterleben muss. Das ist aber immer so. Immer können Dinge passieren, die ebenfalls die Situation herbeiführt. Auch bei den anderen Kindern oder Partnern bzw. Angehörigen.

Eine zwingende Sache ist, dass ich mit mir selbst im Reinen bin. Einen Abschluss gibt es nicht. Es bleiben oft Viele Dinge offen stehen. Es geht also um den eigenen Seelenfrieden. Man braucht Entlastung auf der Seele.

Wichtig: Nur wenn man mit sich selbst im Reinen ist, kann man Selbstwert aufbauen. Man muss lernen, mit den Dingen was man getan hat umzugehen und zu akzeptieren.

Buchtip: Liebe ist nicht genug **ISBN-13:** 978-3596034314 für 16,99 €

Wieder wurden grüne Zettel ausgeteilt auf denen jeder aufschreiben durfte, **welche Fähigkeiten dass man braucht** und wie man zu diesen Fähigkeiten kommt. Folgende Fähigkeiten wurden notiert und besprochen:

- Fähigkeit des loslassens
- Geduld, dass ich die Drogensucht meines Sohnes akzeptieren kann.
- Verständnis auf die Bedürfnisse der Kinder und Jugendliche.
- Zeit für gemeinsame Unternehmungen, die auch Kindern was bringt.
- Zuversicht dass die Kinder auch alleine zurechtkommen und darauf auch vertrauen.
- Selbstwertgefühl
- Selbstreflektion
- Mut
- Wissen
- Gefühle spüren.
- Akzeptanz.
- Selbstvergebung.
- Toleranz.
- Abnabelung.
- Von anderen die Probleme nicht zu meinen machen
- Kraft weiter zu machen.
- Verständnis für mich
- Stärke, Geduld, Verständnis und freie Gedanken.
- Hoffnung, davon überzeugt sein, dass er stark ist und seinen Weg gehen wird.
- Geduld mit mir selber, Geduld mit der Welt.

- Intuition.
- Mut zur Veränderung.
- Ein gutes Bauchgefühl.
- Wut, Liebe zu mir selbst.
- Egoismus.
- Ablenkung.
- Sich selbst stoppen.
- Selbstbewusstsein.
- Leichtigkeit.
- Mich raus nehmen.
- Fähig geradlinig zu bleiben.
- Gelassenheit und Rückgrat.

Bei „**wie kommt man an diese Fähigkeiten**“ wurde folgendes notiert und besprochen:

- Gesunde Distanz wahren und für mich sorgen.
- Eigenarbeit, Therapie, Vertrauen in mich.
- Durch Seminare.
- Durch Stärkung meines Selbstbewusstseins.
- Durch Gespräche und belesen.
- Meine alten Glaubenssätze aufarbeiten und neue positive finden.
- Mir selber Mut machen mit Sätzen wie: Du hast schon andere Sachen geschafft oder überstanden. Oder du kannst es nicht ändern.
- Zuhören, annehmen und umsetzen, also mich „bewegen“.
- Den „Schweinehund“ erkennen und verjagen.
- An mich denken, schauen dass es mir gut geht und loslassen.
- Verantwortung abgeben.
- Sich belesen bzw. informieren vor allem aber mit den Kindern kommunizieren.
- Zeit einteilen und äußerliche Störungen beseitigen (Handy aus usw.).
- Die Probleme zu akzeptieren.
- Meditation.
- Elternkreis aufsuchen und rege an den Sitzungen beteiligen.

Selbstvertrauen, Selbstsicherheit, Selbstakzeptanz und Selbstwertgefühl sind die Eigenschaften die eng zueinander stehen.

Das Bauchgefühl ist die Nabelschnur → Nabelschnur ist die genetische Verbindung.

Vertraue 100% auf den Bauchgefühl, wenn es ums eigene weiterkommen geht. Bei Bauchgefühlen gegenüber dem Sorgenkind sollte immer ein Doppelcheck folgen, dass es richtig ist. Man muss oft entgegen der Nabelschnur arbeiten!

**Wichtig: Entwicklung und Fortschritt findet nicht in der Komfortzone statt!!!
Wir sind für die eigenen Erfolge verantwortlich!!!**

Jeder braucht Erfolge um weiter zu kommen und Mut und Kraft zum Handeln zu bekommen. Wie bekommt man aber Erfolge? → in dem man Probleme löst!

Nun durften wir auf einen Zettel schreiben, was man selbst besonders gut kann, und was besonders gut an einem ist oder was für Gaben dass man selbst hat. Danach durfte sich jeder selbst mit diesen Eigenschaften auf einer Art „Showbühne“ präsentieren. Diese Übung schafft ein besseres Selbstwertgefühl.

Zwischenzeitlich ist es Abend geworden und wir fanden uns zum gemeinsamen Abendessen ein. Alle waren sich einig, dass wir noch weitere Übungen ab 19:30 Uhr machen wollen.

Samstagabend kamen wir nochmals zusammen um weitere Übungen zu machen, die unser Selbstwertgefühl steigern können. Diese Übungen soll, wenn man kann immer wieder üben. Je mehr man diese Übungen macht, umso leichter fällt es uns in der Realität.

In der Übung geht es um das NEIN sagen. Aus der Runde wurde eine Person ermittelt, die nicht oder nur sehr schwer NEIN sagen kann. Sie hat die Aufgabe bekommen, dass wenn sie was gefragt wird, was sie einem tun könne, nur bei drei Anfragern ja sagen darf. Alle andern muss sie mit NEIN absagen.

Alle anderen in der Runde durften sich Fragen ausdenken, die Sie einem machen soll. Es müssen auch schöne Dinge dabei sein. Sie weiß also nicht, ob noch bessere Dinge kommen oder nicht. Es waren also Fragen wie:

Würdest Du mir gerne den Bericht für dieses Seminar schreiben?

Würdest Du morgenfrüh meine Brötchen streichen?

Würdest Du mit mir heute Abend singen?

Würdest Du mit mir morgen früh spazieren gehen, ich würde dafür Dir dein Frühstück an den Tisch bringen?

Usw. usw.

Als sich jeder eine Frage ausgedacht hatte, durfte sie zu jedem in der Runde hin gehen und dieser stellte dann die Frage. Man konnte erkennen, dass es ihr unangenehm war NEIN zu sagen. Aber je weiter dass sie kam umso besser ging es. Sie kam auch in Ambivalenz, weil sie, bei ihr angenehmen Fragen, nicht wusste ob noch was Schöneres kommt. Es war für sie aber auch für uns eine neue Erfahrung. Nein sagen zu üben klingt komisch, aber es hat was für sich.

Buchtipps: - Die Entdeckung der Achtsamkeit · ISBN-13: 978-3884145500 für 39,95 €

- Selbstzuwendung, Selbstakzeptanz, Selbstvertrauen
ISBN-13: 978-3608891942 für 27,00 €

Diese Bücher beinhalten viel zum Thema dieses Seminars.

Am Sonntagmorgen ab 9:00 Uhr ging es mit einer Reflektion der Übungen vom Vortag weiter. Es wurde noch viel diskutiert und besprochen. Wie zum Beispiel:

Achtsamkeitsorientierte Ansätze in der Trauma Behandlung

Emotionen können Kommen und auch gehen.

Man kann sie zulassen oder eben nicht.

Wir können sie selbst steuern.

Es hilft, wenn man einen Dialog mit sich selbst aufbaut und über den inneren Beobachter zur Entscheidung geht. Ein Abwiegen und genaues erörtern „will ich oder will ich nicht“ ist wichtig.

Das Ziel der Achtsamkeitsübungen

Die Sucht hinnehmen aber nicht annehmen. Herausforderungen annehmen, lösen und nicht verschieben. Dies erzeugt Erfolgsgefühle. Am besten in einem Erfolgstagebuch schriftlich festhalten.

Nun bekam jeder wieder einen rosaroten Zettel, auf dem es galt zu notieren, was man von diesem Wochenende nicht vergessen möchte bzw. was man beherzigen möchte und umsetzt. Diesen Zettel durften wir dann als Erinnerung mitnehmen.

Zum Schluss gab es noch eine Abschlussrunde bei dem jeder sich bei der Referentin bedankte für das tolle Seminar. Aber auch ein Dankeschön für die Landesvereinigung war zu hören für die Organisation der tollen Seminare.

Beim gemeinsamen Mittagessen wurde noch viel über das erlebte diskutiert und gesprochen. Danach traten alle den Heimweg an.