

Bericht zum Seminar

„Sucht und Familie, Gleichgewicht, Stärke gewinnen“

von und mit

Paula Marinovic

Dipl. Sozialpädagogin und systemische Familientherapeutin

Tagungsort: Schönstatt-Zentrum Aulendorf

Datum: 18. März bis 20. März 2011

Am Freitag, 18. März 2011, trafen sich 21 Eltern um 18:00 Uhr zum Abendessen mit anschließendem Seminar „Sucht und Familie, Gleichgewicht, Stärke gewinnen“ mit Referentin Paula Marinovic (Dipl. Sozialpädagogin und systemische Familientherapeutin). Schon beim Abendessen konnte man mit „Gleichgesinnten“ Kontakte knüpfen.

Nach dem Abendessen traf man sich im Paulussaal zur ersten Runde. Paula Marinovic begrüßte die Teilnehmer und stellte sich vor. Jeder Teilnehmer bekam eine Anstecktafel, auf der man seinen Namen draufschreiben konnte. Nun taten sich immer zwei Teilnehmer zusammen und machten ein gegenseitiges Interview. Dann durfte jeder seinen Interview-Partner vorstellen und sagen, was er sich von diesem Seminar wünscht bzw. erhofft. Dazu erstellte Paula Marinovic gemeinsam mit den Betroffenen folgende Wunschliste:

W U N S C H L I S T E

Anregungen mit der Sucht umzugehen	erkennen was der Süchtige falsch macht
positive Energien	über die Familie klarer werden
Bereicherung	gestärkt aus der Veranstaltung kommen
Kraft schöpfen	zusammenhänge in der Familie erkennen
gute und neu Eindrücke	für sich selbst was tun
viel für die Familie	Abgrenzung
neu gestärkt werden	Überraschung
Rolle der nicht Betroffenen	dass alles gut läuft und alle zufrieden sind
Tochter bzw. Sohn verstehen	Hilfsmittel im Umgang mit dem Thema Sucht
gut für sich sorgen (Abgrenzung)	Klarheit im Umgang mit dem Sohn bzw. der Tochter
das Gelernte umsetzen	
Tiefgang und Ergebnisse	
etwas für die Familie mitzunehmen	

Paula Marinovic bedankte sich bei den Teilnehmern für die gute Zusammenarbeit und Offenheit, die nicht selbstverständlich ist. Sie sagte, dass sehr vieles aus der Wunschliste in Erfüllung gehen kann. Wir alle werden uns gegenseitig stützen und zum Seminarerfolg beitragen. Bei der großen Teilnehmerzahl sind die unterschiedlichen Stände (Fortschritt der Süchtigen) hilfreich. Der gegenseitige Erfahrungsaustausch bzw. die Erlebnisberichte werden für viele eine Hilfestellung sein bzw. zur Fehlervermeidung beitragen. Damit auch auf konkrete bzw. akute Fragen eingegangen werden konnte, wurde gemeinsam folgende Frageliste erstellt (man konnte auch anonym Fragen anbringen):

Fragenliste:

- will ich meinem Sohn bzw. meiner Tochter „Asyl“ gewähren?
- Sucht und Geschwisterkinder
- wie komme ich wieder in ein gutes Gespräch mit der Familie?
- wie kann ich meinem „Sohn“ bzw. meiner „Tochter“ helfen?
- wie geht es meiner „gesunden“ Tochter, was kann ich für sie tun?
- wie kann ich meinem „Sohn“ helfen, dass er den richtigen Weg findet?
- wie „versumpfe“ ich nicht gemeinsam mit meinem „Sohn“?
- wohin mit der Schuld?
- wie werde ich „ihn“ los?
- muss ich sterben, dass er leben kann?

Am Samstag, 19. März 2011, begrüßte Paula Marinovic die Teilnehmer mit anschließender Frage: „Wie habt ihr geschlafen und wie ist die Stimmung bzw. das Empfinden auf einer Skala von eins bis Zehn?“ Daraufhin durfte jeder sein Befinden in Form einer Zahl ausdrücken und sein Erlebnis der ersten Nacht mitteilen. Fast alle hatten, wie bei der Einladung besprochen, ein Familienfoto mitgebracht. Die Referentin teilte kleinere Gruppen ein und in der Gruppe durfte jeder erzählen welche Situation das ist, welche Wünsche und Empfindungen es damals gab. Es wurde jedem klar, dass es auch viele gute Zeiten gab. Selbst die, die kein Familienfoto hatten, wurden sich bewusst, welche Gelegenheiten sie hatten, ein Familienfoto zu machen. Das Familien-Gefühl wurde dadurch wieder etwas mehr gestärkt. Es wurde jedem klar, dass man zusammen gehört und dass man auch die positiven Dinge mehr ins Auge fassen sollte.

Nun wurde wieder ein großer Stuhlkreis gebildet und jeder durfte eine Motivkarte ziehen und alle die das gleiche Motiv hatten taten sich zu einer Gruppe zusammen. Es galt in der Gruppe eine „Hilfelist“ zu erstellen.

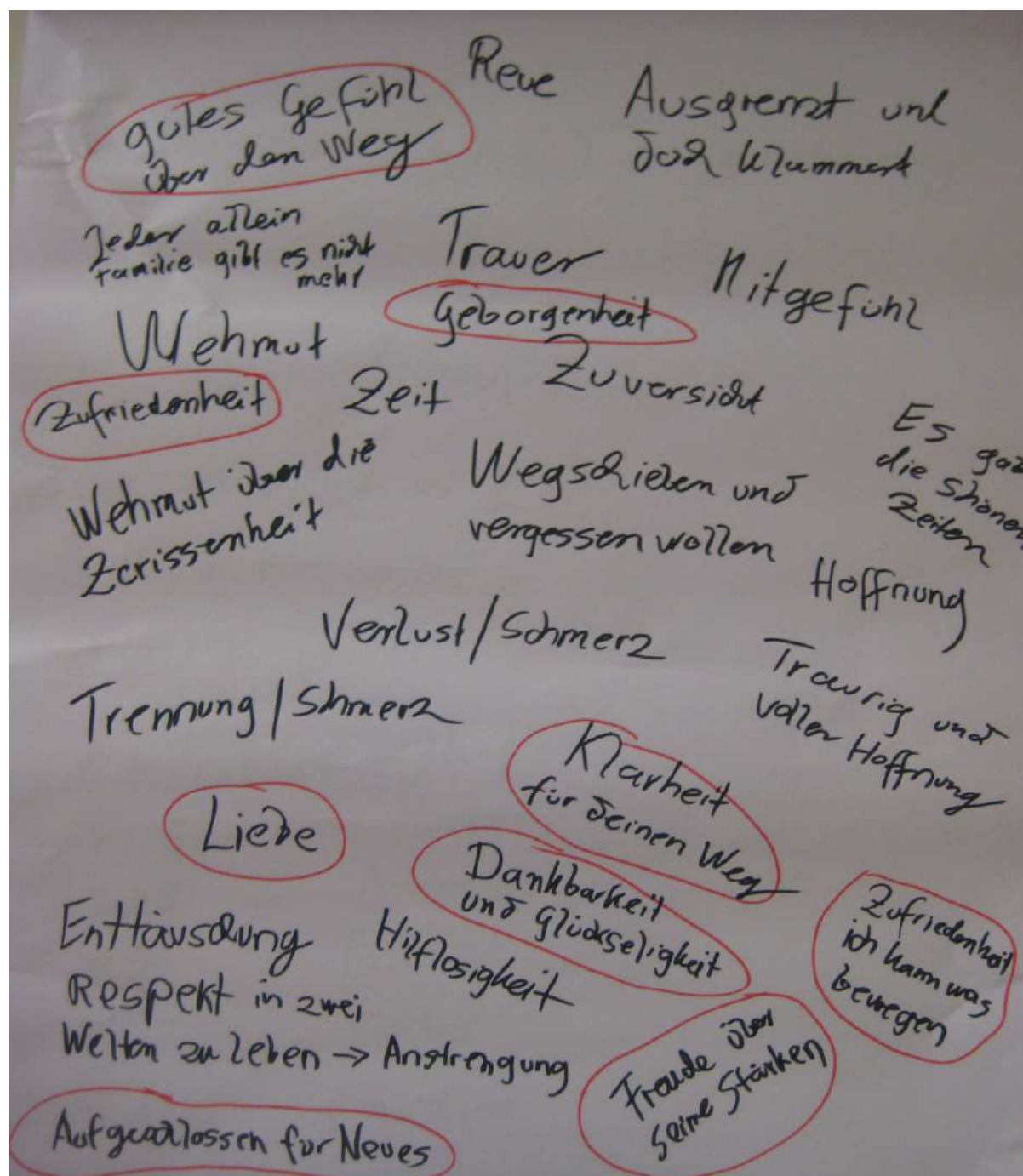
HILFELISTE

	Schulden bezahlt, Strafen bezahlt			Wecken und bringen
	Hilfe von außen (Jugendamt bzw. Professionelle Hilfe)			Gespräche mit Lehrern und Ausbilder bzw. Ausbildungsbetrieb
	Geld geben			Putzdienst
	Alles glauben			Bei Polizei und Gericht unterstützen
				Druck ausüben
	Wieder zuhause aufgenommen			Bevormundung, Befehle, Ratschläge
	Durch die Schule, Ausbildung beten			Chancen einräumen bzw. Vertrauensvorschuss
	Eltern lassen sich vom Kind wieder ins Boot holen			Behutsamer Umgang
	Ultimatum gestellt, konsequent bleiben			Zeit lassen
	Grenzen gezogen bzw. aufzeigen			Ernst nehmen
	Entscheidungen gemeinsam getragen (Eltern)			Gespräche führen
	Im Elternkreis Hilfe suchen			Aufmerksamkeit, Zuversicht geben
	Auf ihn vertraut, seine Angelegenheiten selber regeln lassen			Bemuttern, umsorgen, beschützen
	Nichts abnehmen, was er selber kann			Kritisieren
				Das gute sehen
	Räumliche Trennung			Das schlechte verdrängen
	Wertschätzung			Zuhören
	Keine finanzielle Unterstützung			Eltern- Paarbeziehung klären
				Sich selbst Unterstützung holen
	Nichts vertuschen			Sich gut gehen lassen
	Hilfeangebote aufzeigen			Aus dem persönlichen Leben des Kindes raushalten
	Stellung beziehen			Nicht übergriffig werden
	Gesetzlicher Betreuer			Vertrauen ist gut – Kontrolle ist besser
	Zwangsunterbringung			Polizei involvieren
	Unterstützung bei Veränderung			
				
	Lebensmittel statt Geld			
	Therapieplatz gesucht - Fahrdienst			

Diese Liste könnte man fast unendlich weiterführen.

Jeder in der Gruppe konnte seine Erfahrungen mitteilen und notieren. Es wurde auch viel darüber diskutiert. Man konnte so zum Beispiel viele Parallelen feststellen. Das Erarbeitete der einzelnen Gruppen wurde Anschließend auf eine „Hilfelist“ übertragen und jeden Eintrag diskutiert um festzustellen was gut oder schlecht für den Erfolg ist. Die Einträge wurden mit **grünen** (gute Hilfe) und **roten** (schlechte Hilfe) versehen. So kann man gut erkennen, welche Hilfen zuerst angebracht wären. Allerdings musste man auch feststellen, dass das Eine oder Andere sowohl gut aber auch schlecht sein konnte. Es kommt bei diesen Hilfen auf die jeweilige Situation der Süchtigen an. Jeder Mensch ist anders, so dass die Wirkungsweisen auch unterschiedlich sind. Diese sollten daher behutsam angebracht bzw. ausprobiert werden.

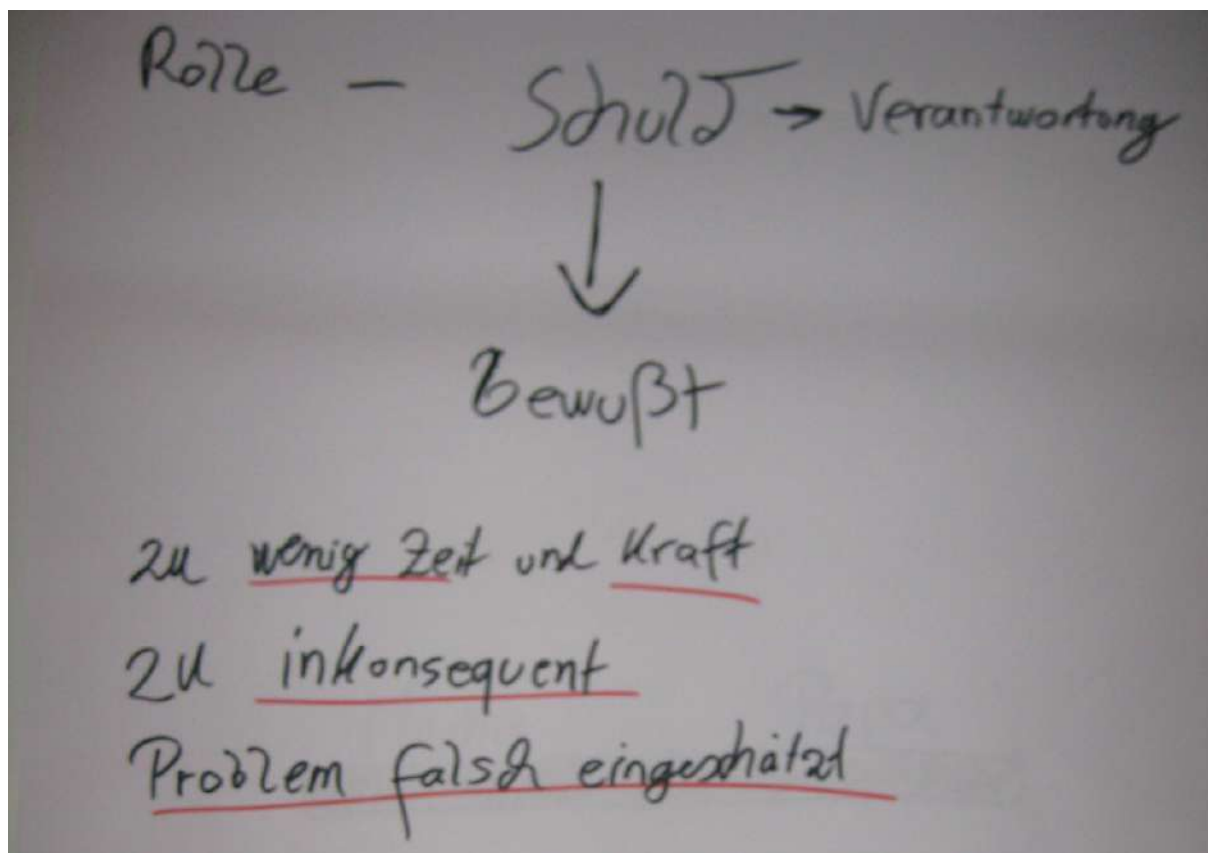
Nach langem diskutieren und Meinungs austausch stellte Paula Marinovic die Frage, wie man sich bei den verschiedenen Hilfestellungen fühlte bzw. was für welche Erfahrung man gewinnen konnte. Hier das Ergebnis:



Wie man sehen kann sind sowohl positive und negative Gefühle bzw. Erfahrungen enthalten. So spielt das Leben; es wird bestimmt von Höhen und Tiefen. Aber man muss aufpassen, dass man nicht im Tief stecken bleibt, weil man nur noch das Negative sieht. Es sind auch viele positive Gefühle bzw. Ereignisse (rot eingekreist) vorhanden, die ein besonderes Augenmerk bekommen sollten. Diese positiven Eigenschaften geben uns Klarheit, Kraft, Ausdauer und Hoffnung. **Gerade die Hoffnung sollte man nie aufgeben!**

Zwischendurch gab es auch ein Mittagessen bei dem man beobachten konnte, dass der Erfahrungsaustausch zum Teil weiter vertieft wurde.

Nach dem Mittagessen machte Paula Marinovic eine Aufstellung von einer Situation eines Teilnehmers. Der Teilnehmer suchte die Schuld an sich und hatte gute Gründe, die ihn in ein Tief versetzten. Die Aufstellung hatte folgende Rollen die dem Teilnehmer bewusst gemacht wurden:



Die Aufstellung wurde folgendermaßen vorgenommen:

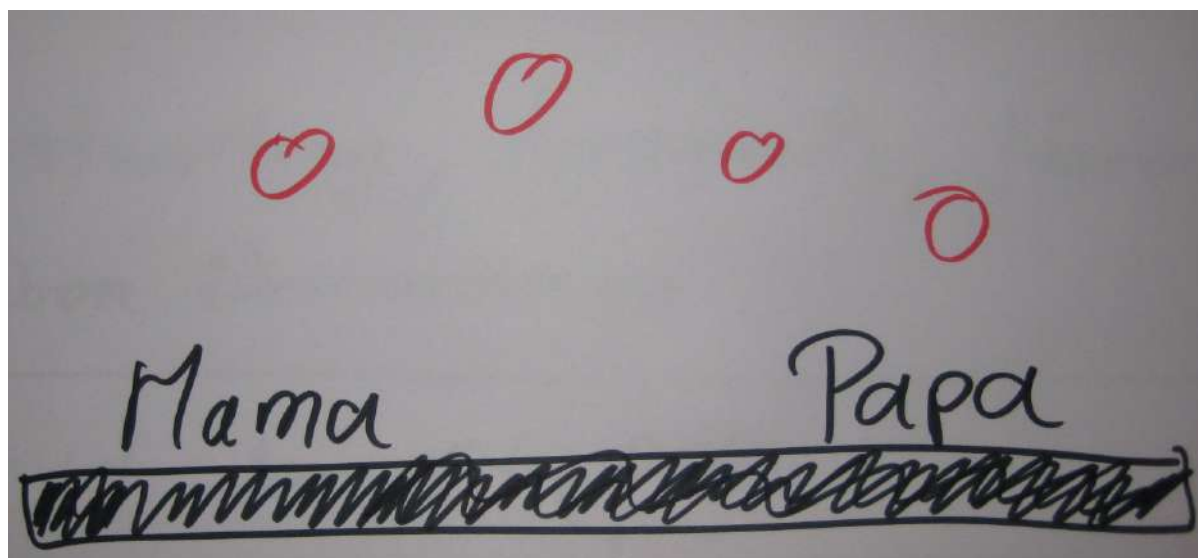
Die Rolle des Problemkindes wurde auf einen Stuhl gesetzt. Davor wurden die Rollen Zeit, Kraft, Inkonsequent und Problem wie eine Mauer aufgestellt. Die Rolle des Teilnehmers stand vor dem Ganzen. Plötzlich fing die Rollen die in der Mauer standen an, Einfluss auf den Teilnehmer (Rollenspieler) zu nehmen, in dem sie ihn mit folgenden Sätzen überfluteten:

Du hattest immer zu wenig Zeit. Du hattest zu wenig Kraft. Du bist zu inkonsequent. Du hast das Problem falsch eingeschätzt! Die Sätze wurden immer lästiger und unerträglicher bis plötzlich der Rollenspieler des Teilnehmers plötzlich STOP rief. Es wurde ganz still. Der tatsächliche Teilnehmer schaute sich die ganze Sache an und konnte die Situation so bestätigen. So ging es in seiner Situation zu. Paula Marinovic fragte nun den Rollenspieler des Teilnehmers, warum er Stop gerufen hätte. Darauf antwortete er, dass er diese Sätze nicht mehr aushalten würde und er das nicht mehr will. Es sei für ihn sehr belastend. Außerdem fragte Paula Marinovic was ihm an seiner Situation noch nicht gefällt.

Darauf sagte der Rollenspieler, dass er seinen „Sohn“ hinter der Mauer (Rollenspieler der Zeit, Kraft, Inkonsequent, Problem) nicht sehe, das würde ihn sehr beunruhigen. Daraufhin wurde die Mauer in der Mitte unterbrochen, so dass ein Spalt entstand. Der „Sohn“ musste dazu noch aufstehen, so dass er in voller Lebensgröße zu sehen war. Jetzt fingen die anderen Rollenspieler wieder mit den gleichen Sätzen an. Sie wurden auch energischer und lauter. Doch diesmal wurde das Spiel erst einige Zeit später von der Seminarleiterin unterbrochen. Sie fragte den Rollenspieler des Teilnehmers warum er nicht Stop gerufen hätte wie beim letzten Mal? Er antwortete, dass er jetzt seinen „Sohn“ im Blickfeld hatte und dass er sich einzig und allein auf ihn konzentrierte, dadurch hätte er die Sätze nicht mehr wahr genommen. Der tatsächliche Teilnehmer hatte diese Aufstellung jetzt verstanden und merkte, was er ändern muss. Er sagte, dass er zukünftig versucht, seinen Fokus auf seinen Sohn zu legen. In der Runde wurden noch einige Meinungen dazu angehört bzw. diskutiert.

Die Aufgabe der Eltern und die Geschwisterkinder:

Paula Marinovic malte folgendes Bild (zunächst ohne die roten Punkte) auf den Flipchart:

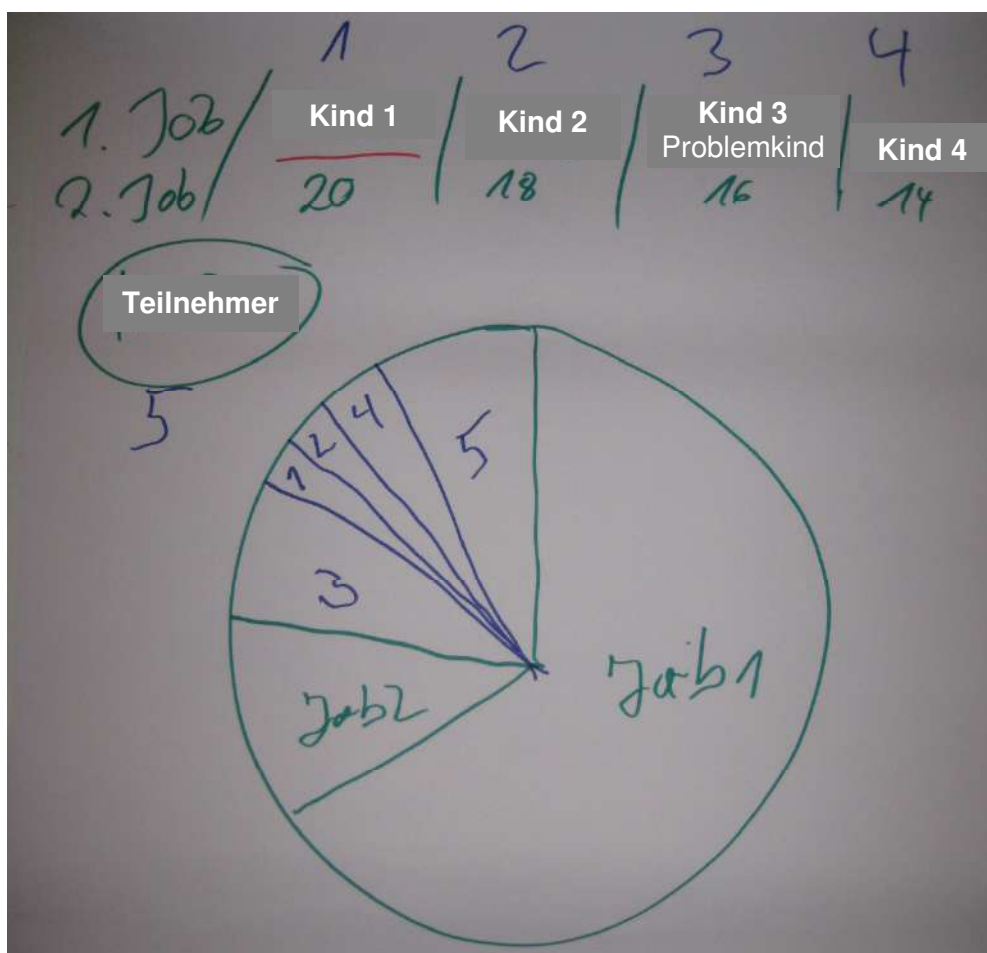


Dabei erklärte sie, dass die Eltern als Paar in einer Ebene sind und ihre Aufgaben gut bewältigen. Die Ebene hält sich immer im Gleichgewicht. Doch, wenn die Kinder (rote Punkte) dazu kommen, kommt das Ganze aus dem Gleichgewicht. Die Anforderungen der Kinder drücken unterschiedlich auf die Waage. Dadurch wird es für die Eltern sehr schwierig die Waage bzw. das Gleichgewicht zu halten. Sie sollten Verantwortung haben, für Harmonie und Ausgleich in der Familie sorgen. Wenn ein Suchtproblem in der Familie aufkommt, ist es oft so, dass die nichtbetroffenen Kinder plötzlich die Aufgaben der Eltern annehmen bzw. versuchen selbst kein Problem darzustellen um die Eltern zu entlasten. Sie übernehmen die Aufgaben der Eltern und sind dann stets bemüht die Harmonie herzustellen, sorgen für Ausgleich und übernehmen sogar Verantwortung. Dabei vergessen sie sich selbst und werden somit auch ein wenig co-abhängig. Deshalb verändern sich auch die sogenannten „gesunden“ Kinder.

Zum Thema „loslassen“ wurde auch eine Aufstellung gemacht. Eine betroffene Teilnehmerin durfte sich in die Mitte stellen und bekam ein Seilende in die Hand. Dieses Seil soll die Bindung zu ihrem Sohn darstellen. Die Referentin nahm ebenfalls da Seil in die Hand. Die Teilnehmerin musste nun sagen, wie weit die Entfernung ist, wie sie sich wohl fühle. Der Abstand zu ihrem „Sohn“ (Referentin) war fast auf Tuchfühlung.

Ein anderer Teilnehmer nahm nun den Rest des Seiles auf und wickelte es um die „Mutter-Kind-Beziehung“. Die Referentin zeigte nun auf, was passiert, wenn der „Sohn“ sich bewegen und etwas Abstand gewinnen möchte. Es ging nicht. Die Mutter bewegte sich mit dem gleichen Abstand mit ihm. Da wurde es der Teilnehmerin klar, dass sie loslassen sollte. Die Umwicklung wurde gelöst und die Teilnehmerin durfte nun sagen wie weit sie nun loslassen könnte. Die Referentin hielt das Seil ebenfalls immer noch in der Hand und vergrößert nun den Abstand. Die Teilnehmerin sagte nicht mal Stop, als die Referentin durch eine Tür, immer noch mit dem Seil ein der Hand, ging. Die Referentin war bereits nicht mehr zu sehen. Da kehrte sie plötzlich in den Raum zurück, hatte aber das Seil nicht mehr in der Hand. Da wurde der Teilnehmerin klar, dass loslassen nicht gleich fallenlassen bedeutet. Auch hier wurden noch einige Meinungen ausdiskutiert.

Zum Thema Zeit hatte ein anderer Teilnehmer seine Probleme. Ihm war nicht klar, warum er so gut wie nie Zeit für seine Familie hatte. Daher musste dies mal visuell dargestellt werden. Paula Marinovic malte dazu einen großen Kreis (der Kreis stellte die Zeit eines Tages dar) auf den Flipchart. Der Teilnehmer musste nun die Zeit einteilen wie er sie hat. Beginnend mit den wichtigsten Teilen. Folgende Grafik kam zu Stande:

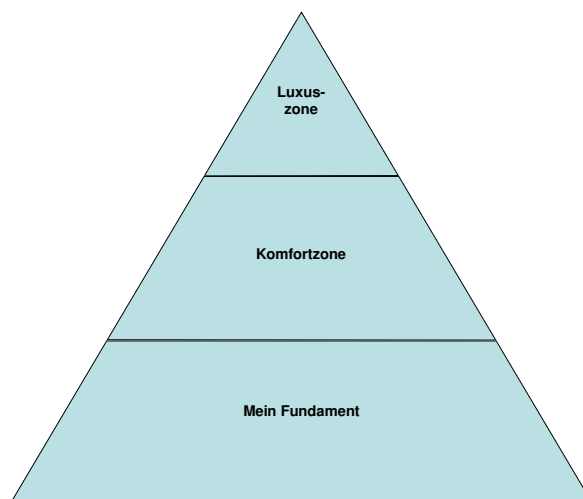


Job 1 und Job 2 nahmen den größten Teil ein. Das Problemkind bekam auch noch ein relativ großes Stück. Auch der Teilnehmer selber kam relativ nicht zu kurz. Aber die anderen drei Kinder bekamen zusammen den Rest, der zusammen so groß war wie das von dem Problemkind. Da wurde ihm klar, dass er an den Zeiteinteilungen Veränderungen vornehmen musste bzw. die wenige Zeit die er für die restlichen Kinder hat umso intensiver nutzen sollte. Manchmal ist eben einem selbst nicht bewusst, wie der Faktor Zeit das Zusammenleben bzw. die Harmonie beeinflusst. Vielleicht sollte mal jeder seinen „Zeitkuchen“ aufteilen und seine Erkenntnis ziehen.

Der Tag war sehr erkenntnisreich und verlangte nun nach einer Pause gerade richtig zum Abendessen. Nach dem Abendessen blieben viele zusammen zu einem „Dämmerchoppen“ bei dem die geknüpften Kontakte vertieft wurden. Es war ein sehr netter Abend. Paula Marinovic stellte sich noch lange zu Einzelgesprächen zur Verfügung, was natürlich reichlich genutzt wurde.

Am Sonntag, 20. März 2011, kam man nach dem reichhaltigen Frühstück zusammen und jeder bekam wieder die Möglichkeit seine Stimmung bzw. sein Empfinden anhand der Skala eins bis zehn in einer Zahl auszudrücken.

Eine weitere Aufgabe, die uns Paula Marinovic stellte, war die Pyramide des Lebens. Jeder Teilnehmer bekam ein Arbeitsblatt auf dem eine Pyramide dargestellt ist und das in drei Bereiche (Mein Fundament, Komfortzone, Luxuszone) eingeteilt war. Es galt nun, in diese Zonen Eigenschaften, Personen, Tätigkeiten des täglichen Alltags usw. einzutragen. So konnte sich jeder Teilnehmer visuell vor Augen halten, was für ihn wichtig bzw. Lebensnotwendig, was für ihn einen gewissen Komfort bedeutet und was für ihn Luxus ist. Natürlich kann man alles haben aber man sollte darauf achten, dass zuerst das Fundament sicher steht. Auf einem guten Fundament kann man alles aufbauen.



Eine weitere Aufgabe wurde vorbereitet. Dazu verteilte Paula Marinovic auf zwei Tischen verschiedene Fotos mit den unterschiedlichsten Motiven bzw. Stimmungen. Jeder Teilnehmer durfte sich eines davon aussuchen, was ihn am meisten anspricht. Danach konnte jeder berichten, warum er gerade dieses Foto auswählte bzw. in welcher Verbindung er mit diesem Bild steht.

Danach bekam jeder Teilnehmer ein kleines transparentes Papier. Auf dieses Papier konnte jeder mit bunten Farben sein eigenes Stimmungsbild malen. Jeder durfte malen was er wollte. Hauptsache war, dass das Bild, beim Anblick, ihn in eine positive Stimmung versetzen kann. Die unterschiedlichsten Werke wurden geschaffen. Nach Fertigstellung bekam jeder von Paula Marinovic ein, von ihrem Mann gebasteltes, Bildhalter mit Teelicht. Es war passend für unser gemaltes Werk. Am Abend, wenn es dunkel wird, kann man sein Werk betrachten, das durch das Teelicht hell aufleuchtet. Die Teilnehmer bedankten sich für die originelle Idee bzw. für das Geschenk.

Nun kam die Abschlussrunde. Jeder Teilnehmer konnte nun berichten, was er jetzt gelernt, empfindet und ob er was mitnehmen konnte bzw. was ihm gut gefallen hat. Bei dieser Gelegenheit bedankten sich auch alle bei dem Veranstalter und natürlich bei Paula Marinovic. Sicherlich sind bei vielen Teilnehmern die Tage unvergesslich und tragen zum besseren Gelingen bei.

Das ganze Seminar war sehr produktiv. Die Teilnehmer konnten wirklich viel beim Seminar lernen und der Eine oder Andere wird auch sicherlich einiges davon umsetzen. Das ganze Seminar über konnte man sehen, dass es den Teilnehmern viel brachte. Ein Stück von der Hoffnungslosigkeit konnte abgenommen und positive Energie getankt werden.