



*blaues kreuz in der evangelischen kirche
selbsthilfeorganisation in der suchtkrankenhilfe
ortsverein dorsten*

Vereinsseminar 2010 im Könzgen-Haus, Haltern am See Thema: Meilensteine unseres Lebens

**Ein Seminar zur Erforschung unserer eigenen Biografie
vom 08.- 10. Oktober 2010**



In dem Seminar haben wir, die Teilnehmer, uns auf die (Meilen)Steine konzentriert, die unseren Weg beeinflusst oder verändert haben. Dazu war es erforderlich, zurückzublicken, innezuhalten, nachzuempfinden, was in meinem Leben mich wann und wie verändert hat. Zum Schluss gab es aber auch einen Blick nach Vorne, wohin unser Weg uns noch weiter führen soll, kann und wird.

Das Seminar wurde von der Dipl. Sozialarbeiterin (Ulrike Wortmann-Arnaszus, Bochum) mit Zusatzausbildungen und Weiterbildungen (Gesprächstherapie und Sozialmanagement) fachkompetent geleitet.

Zunächst hat uns Frau Wortmann auf eine meditativ-gedankliche Reise auf einen Bauernhof gesandt, die zu einem Nest mit einem Ei führte, aus dem eine Gans schlüpfte. Es ging darum, Verantwortung zu übernehmen und dann loszulassen, Ei und Küken zu hüten, dem kleinen Lebewesen das Schwimmen beizubringen bis die Gans flügge wurde und die Reise in den Süden antrat.

Einige stießen hier bereits auf einen ersten Meilenstein in ihrem Leben: Kinder zu bekommen und zu begleiten, bis sie selbstständig in die Welt entlassen wurden. So wurde dem

einen oder anderen Teilnehmer sachlich nüchtern oder emotional aufgewühlt bewusst, dass er oder sie durch die Sucht oder andere Lebensumstände Partner und Kinder verloren hat. Auch das „Loslassen“ ist Einigen schwer gefallen.

Oft stellt sich die Frage in unserem Leben, was wäre gewesen, hätte ich mich zu jenem Zeitpunkt anders entschieden. Das Seminar sollte helfen, sich mit der Vergangenheit auszusöhnen, Perspektiven für die Zukunft aufzuzeigen und die eigenen Stärken in den Mittelpunkt zu rücken. Manchmal neigen wir dazu, unser Leben als eine Kette von Zufällen und manchmal auch von Unglücksfällen zu sehen. Diese Sichtweise kann uns sehr belasten, solange wir der Meinung sind, dass wir ein Spielball des Zufalls sind.

Menschen mit einer Suchterkrankung fällt es oft schwer, sich auf Geschichten und Nichtvorhersehbares einzulassen. Sie begreifen sich oft als Opfer unglücklicher Umstände ohne zu erkennen, wie viel Entscheidungsmöglichkeiten jeder für sich selbst hat.

Jeder Teilnehmer hat seine Meilensteine und in einem zweiten Schritt die herausragenden positiven Ereignisse aufgeschrieben, in einer Kleingruppe besprochen und der Gesamtgruppe präsentiert. So konnte jeder seinen Gefühlen freien Lauf lassen und erkennen, wie viel Freude und Spaß in ihm (in ihr) ist.

In geschütztem Rahmen konnten wir neue Wege zu uns selbst finden oder wieder mehr ins Bewusstsein rücken lassen, um damit auch im Gruppenalltag über ein größeres Verhaltensrepertoire zu verfügen.

Die Erweiterung der persönlichen Potenziale ist eine wichtige Ressource in der ehrenamtlichen Suchtkrankenhilfe, und dient ebenso der Stabilisierung der eigenen Persönlichkeit.

Dieses Seminar hat uns geholfen, weitere Möglichkeiten zu eröffnen, sich selbst zu erkennen und zu reflektieren, um daraus auch für unsere Tätigkeiten als Gruppenleiter und Gruppenaktive weiteres Handwerkszeug mitzunehmen. Obwohl sich viele Teilnehmer des Seminars schon seit vielen Jahren kennen, konnte jeder über die anwesenden Gruppenbesucher des BKE Dorsten viel Neues, bislang Verborgenes erfahren, da sich alle Beteiligten vorbehaltlos geöffnet haben.

Wir alle waren uns einig, dass dieses Seminar interessant, hilfreich und lehrreich war. Auch Spaß und Freude in der Gruppe sind nicht zu kurz gekommen. Umso mehr haben wir bedauert, dass Ulrike bei ihrem eigenen Blick nach Vorn sich mehr um sich und ihre Familie kümmern wird und künftig nicht mehr als Referentin zur Verfügung steht. Wir wünschen Ulrike für die Zukunft alles Gute.

Fast schon als selbstverständlich anzusehen ist der Hinweis, dass Unterkunft, Verpflegung und Betreuung in der „Heimvolkshochschule Gottfried Könzgen“ in Haltern am See (auf dem Annaberg) wieder hervorragend waren.

Arno Verhoeven
(organisatorische Leitung des Seminars)



Gerd Mische (rechts), Schatzmeister des BKE Dorsten, erläutert den Zuhörern die Meilensteine seines Lebens