

LANDESFACHSTELLE

gluecksspielsucht NRW



TAGUNGSBERICHT:

**7. Vernetzungstreffen der
Spielersebsthilfegruppen
in Nordrhein-Westfalen**

Samstag, den 20.11.04 in Herzogenrath

**Landesfachstelle Glücksspielsucht NRW
Standort Neuss**

**in Kooperation mit der
Spielersebsthilfegruppe Alsdorf**

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Begrüßung	4
Grußwort	10
Rückmeldung zur Delegiertenversammlung des Fachausschusses	
Suchtselbsthilfe in Dortmund.....	11
Erfahrungsbericht	12
Vorträge.....	16
Improvisationstheater mit der Theatergruppe Kurzschluss	36
Zusammenfassung der Ergebnisse aus den Arbeitsgruppen:.....	41
Resümee der Tagung im Abschlussplenum	44
Anhang	45
Impressum	48

Vorwort

Am 20.11.2004 fand das 7. Vernetzungstreffen der Spielerselbsthilfegruppen in NRW im Gemeindezentrum St. Gertrud in Herzogenrath statt.

Auch in diesem Jahr wurde das Vernetzungstreffen durch Projektmittel des Ministeriums für Gesundheit, Soziales, Frauen und Familie des Landes Nordrhein-Westfalen gefördert.

Organisiert und durchgeführt wurde die eintägige Veranstaltung durch die Landesfachstelle Glücksspielsucht NRW (Standort Neuss) in Kooperation mit der Spielerselbsthilfegruppe Alsdorf.

Wie in den Jahren zuvor haben wir alle bekannten Spielerselbsthilfegruppen in NRW sowie deren Angehörige zu diesem Vernetzungstreffen eingeladen.

Der Einladung folgten mehr als 50 TeilnehmerInnen aus 18 Städten.

Das Vernetzungstreffen ist als Veranstaltung für die Spielerselbsthilfegruppen zu einer festen Institution im Jahr geworden. Viele bekannte Gesichter konnten von den MitarbeiterInnen der Fachstelle und den Mitgliedern der Selbsthilfegruppe Alsdorf begrüßt werden.

Begrüßung

Meine sehr geehrten Damen und Herren,
lieber Herr Crumbach,

ich möchte sie alle recht herzlich zum 7. Vernetzungstreffen der Spielerselbsthilfegruppen aus NRW hier in Herzogenrath begrüßen und freue mich, dass sie - trotz des nasskalten Wetters - heute hier so zahlreich erschienen sind. Geografisch gesehen sind wir heute zu Gast, bei der sicherlich „westlichsten“ Spielerselbsthilfegruppe in NRW.



Ich möchte mich kurz vorstellen. Mein Name ist Verena Verhoeven. Ich bin Mitarbeiterin der Landesfachstelle Glücksspielsucht NRW des Landes NRW in Trägerschaft des Caritasverbandes Neuss e.V.

Herr Crumbach :

Mein Name ist Horst Crumbach. Ich bin der Leiter der Spielerselbsthilfegruppe Alsdorf auch ich begrüße Sie recht herzlich.

Frau Verhoeven weiter:

Herr Crumbach und ich werden sie gemeinsam durch die heutige Veranstaltung begleiten.

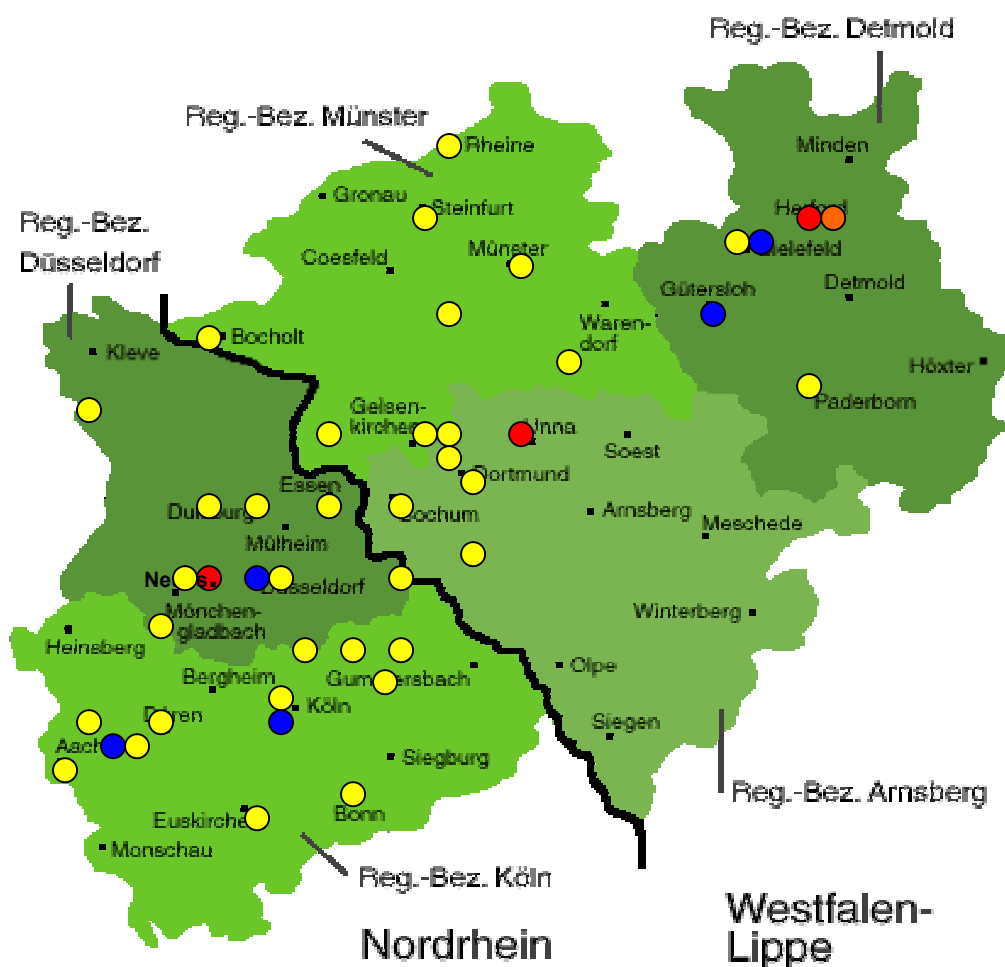
Zu Beginn ein Wort in eigener Sache:

Auf unserem letzten Treffen im Jahr 2003 in Neuss bat ich sie darum, uns für die damals bereits angekündigten Etatkürzungen und strukturellen Veränderungen der Landesfachstelle die Daumen zu drücken. Nun ist ein Jahr vergangen und es ist geklärt, welche Veränderungen sich für uns für das Jahr 2005 aus dem Kürzungsszenario ergeben:

Es wird zukünftig nur noch einen Standort der Landesfachstelle Glücksspielsucht NRW in Herford geben und nicht wie bisher drei. Die bisherigen Standorte Unna und Neuss werden aber in ihrer Funktion als überregionale Beratungs- und Koordinationsstellen mit ihren bisherigen Schwerpunkten weiter vom Land NRW gefördert. Konkret bedeutet dies, dass auch zukünftig unsere Arbeitsschwerpunkte in Neuss die Unterstützung der Spielerselbsthilfegruppen sowie der Ausbau des Beratungs- und Behandlungsangebotes in NRW sein werden.

Wenn wir sie also im Jahr 2005 zum 8. Vernetzungstreffen einladen, werden wir das nicht mehr als Landesfachstelle, sondern als Fachstelle Glücksspielsucht des Caritasverbandes Neuss tun.

Und so sieht das derzeitige Hilfesystem für Glücksspieler und deren Angehörige in NRW aus:



Es gibt eine Landesfachstelle (orange) und 3 überregionale Schwerpunktberatungsstellen (rot) und, dies ist mir an dieser Stelle das Wichtigste, eine ganze Anzahl von Spielerselbsthilfegruppen in NRW (gelb).

Wie sie sehen ist Dichte von Spielerselbsthilfegruppen im Ruhrgebiet besonders hoch, diese nimmt jedoch ab, je weiter man sich auf der Karte nach Osten bewegt. Neu ist, dass es jetzt auch Hilfe für Glücksspielsüchtige im Kreis Paderborn gibt. Dort hat sich die Selbsthilfegruppe für Glücksspielsüchtige „Game Over!“ gegründet. Ab sofort trifft sich die Gruppe jeden Dienstag um 19.00 Uhr in den Räumen der Suchtberatungsstelle der Caritas in Paderborn.

Mit auf der Karte verzeichnet sind dann noch die landesgeförderten Beratungsstellen, die mit den blauen Kreisen gekennzeichnet sind. Es gibt darüber hinaus noch weitere Beratungsangebote, die ich nicht alle auf der Karte abbilden konnte.

Derzeit gibt es in NRW nur drei Einrichtungen, die ein ambulantes Therapieangebot im Sinne einer ambulanten Rehabilitation anbieten. Diese befinden sich in Neuss, Düsseldorf und Bielefeld bzw. Herford. Erfreulicherweise kann ich an dieser Stelle vermelden, dass die Drogenhilfe in Köln sich vorgenommen hat ein ambulantes Therapieangebot bis zum Ende dieses Jahres zu installieren.

Und auch in Duisburg wird es in absehbarer Zeit ein ambulantes Rehaangebot geben.

Zunächst eine kurze Programmübersicht:

Wichtig: Herr Holger Kopyciok ist auf dem letzten Vernetzungstreffen 2003 von den Anwesenden beauftragt worden, als Vertreter des Vernetzungstreffen auf die Delegiertenversammlung des Fachausschuss Suchtselbsthilfe zu gehen und uns beim diesjährigen Treffen darüber zu berichten.

Mein Vorschlag wäre, dass er das nach den Grußworten, also vor den Vorträgen über seine Erfahrungen dort berichtet.

Des weiteren hat er über den Fachausschuss an einer Fortbildung zum Thema „Krankenkassenförderung für Selbsthilfegruppen“ teilgenommen.

Ich möchte sie an dieser Stelle noch einmal auf die Hotline Glücksspielsucht NRW aufmerksam machen. Seit dem 26. April ist in Nordrhein-Westfalen unter der Regie

der Landesfachstelle eine Telefonberatung für Glücksspielsüchtige und deren Angehörige geschaltet. Die Hotline Glücksspielsucht NRW ist werktags in der Zeit zwischen 10.00 und 18.00 Uhr unter der Telefonnummer **01801 - 776611** für 4,6 Cent pro Minute erreichbar. Die Hotline ist eingebunden in eine landesweite Kampagne zum Thema Glücksspielsucht mit dem Titel: „Ich mach das Spiel nicht mit“, die vom Gesundheitsministerium des Landes NRW finanziert wird. Ziel der Kampagne ist es, auf die Gefahren des unkontrollierten Glücksspielverhaltens aufmerksam zu machen und Betroffenen sowie Angehörigen über die telefonische Beratung möglichst schnell eine Hilfseinrichtung in ihrer Nähe nennen zu können.

Plakate, Flyer und Postkarten mit 5 verschiedenen Motiven liegen an unserem Stand aus. Auch mit einem Kinospot welcher derzeit in vielen Städten in NRW gezeigt wird, wird für die Kampagne und die Beratungshotline geworben. Für das Jahr 2005 ist geplant die Präsenzzeit der Hotline um 2 Std. täglich zu verlängern. Die Hotline wird dann bis 20:00 Uhr erreichbar sein.

Weitere Neuigkeiten und Informationen zum Thema Glücksspielsucht in aller Kürze:

- Eine erfreuliche Mitteilung ist, dass die Konferenz der Innenminister und Senatoren der Länder auf ihrer Konferenz am 08. Juli 2004 in Kiel einen Beschluss zur Verschärfung der Zugangskontrollen zum Kleinen Spiel in Spielbanken gefasst haben. So heißt es wörtlich im Beschluss: „Aus Gründen des Spieler- und Jugendschutzes sollen die Zugangskontrollen im Kleinen Spiel einheitlich und gleichzeitig in allen Ländern an die im Großen Spiel angeglichen werden. Dazu sollen künftig auch im Kleinen Spiel lückenlose Einlasskontrollen verbunden mit dem Abgleich der Besucherdaten der Sperrliste erfolgen“.¹ Es ist geplant, dass die Länder die rechtlichen Voraussetzungen für die Angleichung bis zum 30.06.2005 schaffen. Die tatsächliche Umsetzung soll spätestens bis zum 31.12.2005/ 2006 erfolgen.

Die Umsetzung dieses Beschlusses gilt als relativ sicher, obwohl die Wirtschafts- und Finanzministerkonferenz bereits Bedenken angemeldet hat, weil sie Einbußen bei den staatlichen Einnahmen befürchtet, die alljährlich durch die Casinobe-

¹ Zitat aus : Sammlung der Veröffentlichung freigegebener Beschlüsse der 174. Sitzung der Ständigen Konferenz der Innenminister- und Senatoren der Länder am 08.Juli 2004 in Kiel, Punkt 15.

triebe entstehen. Gut 70 % der Einnahmen im staatlich konzessionierten Glücksspiel werden im sogenannten Kleinen Spiel gemacht.

Der Beschluss ist auch vor dem Hintergrund einiger Urteile des OLG Münster zum Thema Selbstsperre von Glücksspielern interessant. Dort hatten Spieler, die sich zuvor bei der Spielbank im Kleinen Spiel hatten sperren lassen, denen aber dennoch Einlass in die Bank gewährt wurde, ihre Geldverluste erfolgreich wieder eingeklagt. Das heißt, die Spielbanken und die zuständige Aufsichtsbehörde, das Innenministerium, wären gut beraten, die Eingangskontrollen möglichst schnell umzusetzen, um vor unliebsamen Überraschungen dieser Art geschützt zu sein. Der bisherigen Praxis der Spielbanken, Verluste der Spieler billigend in Kauf zu nehmen, aber Gewinne – denn im Gewinnfall wird dann kontrolliert - mit der Begründung einer vorhandenen Sperre nicht auszuzahlen, ist so ein wirksamer Riegel vorgeschoben.

In diesem Zusammenhang ist es eine weitere Forderung der Beratungseinrichtungen, bei einer Nutzung der EC-Cash-Terminals auch einen Abgleich mit der Sperrdatei vorzunehmen, um dem ruinösen Glücksspielverhalten durch diese Schutzmaßnahme etwas entgegen zu setzen. Die Spieler könnten diesem Prozedere beispielsweise bei der Selbstsperre ihr Einverständnis geben. Für ihre Gruppenarbeit bedeutet dies, dass es aus meiner Sicht durchaus Sinn macht Automatenkasinospielern die Selbstsperre anzuraten, auch wenn die Spielbanken sich damit weiterhin schwer tun. Weitere Informationen zu diesem Thema sind über die Fachstelle Glücksspielsucht zu erhalten.

- Der Staatsvertrag zum Lotteriewesen in Deutschland ist wie geplant am 1. Juli in Kraft getreten. Damit wird eine Vielzahl von Vorschriften aus allen Ländern ersetzt und vereinheitlicht. Länderübergreifend ist künftig unter anderem der Jugendschutz gewährleistet. Aggressive Werbung staatlicher Veranstalter ist ausdrücklich untersagt. Erstmals sind auch Entscheidungskriterien für die Zulassung privater, gemeinnütziger Lotterien bundesweit einheitlich definiert. Lotterien und Wetten mit erhöhtem Suchtpotential bleiben weiterhin staatlichen Unternehmen vorbehalten, auf deren Geschäftspolitik die Länderregierungen mäßigend einwirken könnten. Das staatliche Glücksspielmonopol ist allerdings dauerhaft nur gerechtfertigt, wenn der Schutzaspekt und nicht fiskalische Interessen im Vordergrund stehen. Wichtig ist, dass die Anbieter von Glücksspielen und Lotterien Informatio-

nen zum Thema Glücksspielsucht für ihre Nutzer erreichbar anbieten müssen. Geschieht dies nicht, droht ein Ordnungsgeld.

- Eine deutlich negative Entwicklung ist für den Bereich des Automatenspiels im gewerblichen Bereich zu vermieden. Hier versucht die Industrie durch massive Einflussnahme auf die Politik eine Novellierung der Spielverordnung durchzusetzen:
 - Reduzierung der Spielzeit von derzeit 12 auf 3 Sekunden pro Spiel.
 - Erhöhung des maximalen Stundenverlustes von derzeit 58€ auf 95 bis 105€
 - Installierung eines dritten Gerätes in Gaststätten.

Die Landesfachstelle hat der Landesregierung dringend geraten, der geplanten Novellierung im Bundesrat nicht zuzustimmen. Es ist aber zu befürchten, dass, wie so häufig wenn gesundheitspolitische mit wirtschaftlichen Interessen aufeinanderprallen, die Gesundheitspolitik das Nachsehen hat. Immerhin betrug der Gesamtumsatz aus allen Glücksspielen im Jahr 2003 27,151 Mrd. Euro. Der Staat nimmt durch das Glücksspielen 4,52 Mrd. € ein, hinzu kommen 702 Mio. € aus Umsatz- und Vergnügungssteuer bei gewerblichem Geldspiel (Spielhallen) ² Diese Zahlen haben in wirtschaftlich harten Zeiten eine ganz eigene Überzeugungskraft für Wirtschafts- – und Finanzminister.

Ich wünsche uns allen einen guten und interessanten Tagungsverlauf.

Ich übergebe nun das Wort an Herr Cyrus Kube.

Herr Kube ist Mitarbeiter der Suchtberatung „Baustein“ in Alsdorf.

² Quelle: Jahrbuch Sucht 2004, Lambertus

Grußwort

Herr Cyrus Kube, Diplom-Sozialpädagoge in der Suchtberatungsstelle Baustein Alsdorf hielt ein Grußwort, in welchem er zunächst einmal der Gruppe für das Engagement hinsichtlich der Ausrichtung des Vernetzungstreffens dankt. Der große Vorteil der Selbsthilfe bestehe in der Betonung des liebevollen Miteinander, dem besonderen Erlebenshintergrund und den vielfältigen gemeinsamen Erfahrungen, welche die Gruppenmitglieder miteinander verbindet.



Diese helfenden Faktoren sind in der professionellen Beratung in diesem Maße nicht leistbar.

Bezogen auf das Problem der Glücksspielsucht seien Gewinner nicht dort, wo gespielt wird, sondern da, wo das Thema im Gruppenprozess reflektiert und besprochen werden kann.

Aus dieser Sicht gilt:

Stick to the winners!

Was man frei übersetzen kann mit "Finde dich in der Gruppe ein"!

Der abschließende Appell lautet deshalb „Tut euch zusammen! Nicht nur in NRW, sondern auch weit darüber hinaus!“

Rückmeldung zur Delegiertenversammlung des Fachausschusses Suchtselbsthilfe in Dortmund

Herr Holger Kopyciok berichtet über seine Teilnahme als gewählter Vertreter des Vernetzungstreffens an der Delegiertenversammlung des Fachausschusses Suchtselbsthilfe NRW (FAS NRW) in Dortmund.

Der FAS NRW ist ein Zusammenschluss der Spitzenverbände der Wohlfahrtspflege und unterstützt die Arbeit der Selbsthilfegruppen, also der Basis „von oben“.



Das Gremium ist das Bindeglied zwischen der Suchtselbsthilfe und dem Gesundheitsministerium des Landes NRW.

Im Rahmen seiner Aufgaben bietet der FAS NRW u.a. Workshops für Mitglieder aus Suchtselbsthilfegruppen zu den unterschiedlichsten Themen an.

Informationen zu dem Workshop „Förderung der Selbsthilfe durch Mittel der Krankenkassen“ können aus Zeitgründen nicht näher ausgeführt werden. Die Materialien zu diesem Workshop sind aber bei der Fachstelle Glücksspielsucht Neuss erhältlich und werden demnächst an alle Spielerselbsthilfegruppen in NRW verschickt.

Herr Kopyciok stellte im Rahmen der Delegiertenversammlung und der dort besprochenen Themen fest, dass die Problematik der Glücksspielsucht innerhalb des FAS NRW noch nicht berücksichtigt wird und demzufolge eine Mitwirkung unbedingt notwendig ist.

Er wird mit der Zustimmung des Vernetzungstreffens auch weiterhin die Interessen der Spielerselbsthilfe im Rahmen dieses Gremiums vertreten.

Erfahrungsbericht

Nach den Ausführungen von Herrn Kopyciok zur Delegiertenversammlung und den Aktivitäten des Fachausschusses Suchtselbsthilfe NRW folgte der Erfahrungsbericht von Herrn Horst Crumbach mit dem Titel „Lebendige Gruppe – Entstehung und Werdegang unserer Gruppe in Alsdorf“:

„Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Mitglieder der Spielerselbsthilfegruppen,

Vor ca. 7 Jahren entschlossen sich eine Bewährungshelferin und ein Suchtberater eine Selbsthilfegruppe für Spielsüchtige und Angehörige zu gründen.

Diese Idee fand guten Anklang, die Gruppe hatte gleich zu Beginn etwa 10 Interessenten.



Die Bewährungshelferin zog sich relativ schnell zurück, um Interessenskonflikte zu vermeiden, da auch einige ihrer Klienten die Gruppe besuchten.

Als ich dann vor ca. 6 ½ Jahren in die Gruppe kam, bestand sie nur noch aus 4 Mitgliedern. Herr Kube, der Suchtberater besuchte alle 14 Tage die Gruppe, um sie beim Start zu unterstützen. Er schlug keine feste Gruppenform oder eine bestimmte Richtung vor, sondern bot Unterstützung an, einen eigenen Weg zu finden.

Leider nahmen die Gruppenmitglieder aber die angebotene Hilfestellung nicht so an, dass die Gruppenarbeit auch effektiv war. Die Abende, an denen Herr Kube nicht anwesend war, gestalteten sich eher als Unterhaltungs- und Witzeabende.

Jeder war froh, wenn jemand neues in die Gruppe kam und seine Geschichte erzählte. Ansonsten passierte nicht so viel, eine Auseinandersetzung mit und Bearbeitung der Sucht fand überhaupt nicht statt.

Dies änderte sich erst, als ein Ehepaar, dessen Sohn spielsüchtig war, zu uns kam. Durch die zahlreichen Fragen zur Sucht, die von diesem Paar kamen, fing jetzt eine

gewisse Arbeit in der Gruppe an. Die Spielsüchtigen versuchten zu erklären, was sie beim Spielen fühlten, in welchen Situationen sie spielten usw. Man fing an sich über sein Verhalten Gedanken zu machen und sich auszutauschen. Auch die Angehörigen versuchten ihre Gefühle und Gedanken, die sie hatten, wenn der Partner spielte, zu erklären. Insgesamt war diese Situation eine Bereicherung für die Gruppe.

Aber wie das in den meisten Selbsthilfegruppen ist, gibt jeder nur bis zu einem gewissen Punkt sein Inneres preis. Auch möchte nicht jeder alles vor allen Gruppenmitgliedern aussprechen. So entstand zeitweise eine Gruppe nach der Gruppe. Das heißt, dass die Leute die noch etwas Bestimmtes loswerden wollten, warteten bis nur noch ein kleiner Rest der Gruppe übrig war.

Unsere Gruppe hat nur eine feste Anfangszeit, das Ende ist offen und hängt davon ab ob ein Thema noch einer weiteren Aussprache bedarf oder ob ein Punkt erreicht ist das Thema abzuschließen. Das mit der Gruppe nach der Gruppe hat sich dann nach einer gewissen Zeit gelegt und ist bis heute auch nicht mehr so entstanden.

Nach einer etwas längeren Zeit waren aber die Fragen erst mal beantwortet und es kamen auch nicht mehr so häufig Neue zur Gruppe hinzu. Irgendwie entwickelten sich die Gruppenabende dann zum Kaffeekränzchen.

Für eine kurze Zeit bestand die Gruppe aus 17 Leuten. Zu dem Zeitpunkt machten wir, wie von Anfang an, eine Eröffnungsrunde. Aber jeder sagte nur „Mir geht's gut“. Da 17 mal „mir geht's gut“ zu hören wohl einer Gruppenarbeit nichts bringt und niemandem weiterhilft, machten sich ein paar wenige Leute Gedanken, was man anders machen könnte. So schafften wir die Eröffnungsrunde ab und versuchten die Gruppenabende mit festen Themen zu gestalten.

Dies stieß erst einmal bei einigen Leuten auf Unverständnis (es ist doch ein schöner Abend und man unterhält sich ja so gut), wurde dann aber akzeptiert und es funktionierte eine gewisse Zeit. Da es aber darauf hinaus lief, dass nach und nach immer weniger Themenvorschläge kamen, schlief auch diese Form wieder ein. Zur Gestaltung eines Gruppenabends braucht man meiner Meinung nach auch keine festen vorgegebenen Themen.

Irgendwann wurde dann auf Wunsch mehrerer Gruppenmitglieder die Eröffnungsrunde wieder eingeführt.

Da ich irgendwie noch immer mit der Gruppenarbeit unzufrieden war, machte ich mich auf die Suche zu erfahren wie andere Gruppen arbeiten.

Ich las ein Handbuch der Freundeskreisgruppen, ich besuchte einen Gruppenabend einer Alkoholgruppe des Freundeskreises und ich schrieb eine Anfrage ins Forum der Internetseite www.spielsucht.net. Das Handbuch und der Besuch des Gruppenabends brachten schon etwas, aber auf meine Anfrage im Forum erhielt ich leider nur die Anregung eine neue Gruppe zu gründen.

Bei meinen Anstrengungen habe ich keine zufriedenstellenden Antworten gefunden, aber ich habe daraus gelernt, dass es nicht DIE Gruppenform und DIE Gruppenarbeit gibt.

Jede Gruppe muss ihren eigenen Weg finden und gehen.

Trotzdem finde ich solche Treffen mit Erfahrungsaustausch wie er hoffentlich auch heute hier stattfindet wichtig und manchmal auch hilfreich, da man doch für das eine oder andere Problem das in den Gruppen auftritt, Lösungsansätze oder Lösungshilfen finden kann.

Um nun auf die eigentliche Überschrift meines Vortrages zu kommen „Lebendige Gruppe“: in unserer Gruppe hat es sich mittlerweile eingebürgert, dass bei Bedarf in unregelmäßigen Abständen Diskussionen über unsere Gruppenarbeit stattfinden. Dies wird dann auch von unterschiedlichen Leuten angeregt und dies zeigt mir, dass die Leute weiterhin an der Gruppe Anteil nehmen, sich Gedanken machen und dass in der Gruppe gearbeitet wird.

Kurz: die Gruppe lebt.

Dazu trägt unserer Meinung nach aber auch bei, dass in unserer Gruppe Angehörige und Betroffene zusammentreffen. Der Betroffene erfährt zum Beispiel von Ängsten bei den Angehörigen die er niemals erwartet hätte. Oder der Angehörige schafft es verschiedene Denkweisen oder auch Handlungen des Süchtigen nachvollziehen zu können.

Auch sind wir der Meinung unsere Arbeitsweise des offenen Erzählens aller Alltagsdinge ohne Beschränkung, aber mit teilweisen erwünschten oder auch unerwünschten Rückmeldungen der Anwesenden, erhält unsere Lebendigkeit.

Leider klappt das auch nicht immer so wie es sollte, aber irgendwo sehe ich eine Weiterentwicklung in der Gruppe und so wird sie wohl auch weiter bestehen und mal schlecht und mal gut funktionieren.

Dies sollte einen Werdegang einer Gruppe aufzeichnen und kann bestimmt kein Maßstab für die anderen Gruppen sein. Auch ich kann euch kein Patentrezept oder „den“ Weg anbieten. Nur eins kann ich euch sagen: Nutzt eure Gruppe um über eure Gefühle, eure Ängste, eure Sehnsüchte, kurz um über alles was euch bewegt zu sprechen, denn einen besseren Ort und bessere Ansprechpartner und Zuhörer könnt ihr nirgendwo anders finden. Je mehr ihr den anderen an Vertrauen entgegen bringt, umso mehr Vertrauen werdet ihr von diesen Menschen zurückbekommen.

In diesem Sinne wünsche ich euch noch einen informativen Tag.“

Reaktionen auf den Erfahrungsbericht:

Die Rückmeldungen auf den Erfahrungsbericht sind sehr positiv: viele Teilnehmer konnten sich in den Erfahrungen wiederfinden und haben ähnliches erlebt. Eine Diskussion kam zum Thema „Einbindung von Angehörigen“ zustande. Das Verhältnis Spieler - Angehörige in der Spielerselbsthilfegruppe in Alsdorf beträgt 2/3 zu 1/3. Die Zusammenfassung von betroffenen Spielern und Angehörigen in einer Gruppe wird als sehr hilfreich erlebt.

Deutlich wurde auch hier, dass es keinen Königsweg gibt. Gute Erfahrungen machten einzelne Teilnehmer mit regelmäßigen Angehörigentreffen, die ohne die Spieler stattfinden. Auch symptomgemischte Angehörigengruppen seien hilfreich.

Als Fazit kann festgehalten werden, dass „jede Gruppe ihren eigenen Weg finden muss und sich fragen sollte: Was ist am besten für uns? Was passt am besten zu uns? Wie sind unsere Bedürfnisse in dieser Hinsicht?“

Vorträge

Im Anschluss an den Erfahrungsbericht hielt **Frau Regina Henke** einen Vortrag mit dem Titel „**Kreatives Schreiben – Ein Weg zu sich und zu anderen**“. Frau Henke ist Sonderpädagogin und Poesiepädagogin und leitet Workshops zu besagtem Thema.

Liebe Mitglieder der Selbsthilfe,

ich freue mich, Ihnen das kreative Schreiben vorstellen zu können – heute Vormittag im Rahmen dieses Vortrages, heute Nachmittag dann im praktischen Tun in der Arbeitsgruppe. Ich möchte Ihnen zunächst einen Überblick über meinen Vortrag „Kreatives Schreiben – Ein Weg zu sich und zu anderen“ geben:



Als erstes werde ich Ihnen den Begriff des kreativen Schreibens erläutern und etwas zu den Methoden, Zielen und Zielgruppen sagen.

Im zweiten Schritt werde ich auf das Schreiben als Selbsthilfe eingehen, und Ihnen dann im dritten Teil die Poesietherapie vorstellen.

Schließen möchte ich mit drei wichtigen Funktionen des Schreibens, die das Schreiben in meinen Augen so wertvoll machen.

1. Kreatives Schreiben

Zum Begriff des kreativen Schreibens:

Der Begriff "Kreatives Schreiben" ist eine Übersetzung des amerikanischen "creative writing". In den USA gibt es "creative writing"-Kurse an Colleges und Universitäten seit über hundert Jahren. In ihnen wird zum einen das kreative Schreiben als eine grundlegende Kulturtechnik für Studenten und Studentinnen aller Fakultäten im Grundstudium gelehrt, zum anderen wird in ihnen das Handwerk literarischen

Schreibens vermittelt. Viele amerikanische Autoren und Autorinnen haben derartige Schreibkurse im Laufe ihrer Entwicklung zum Berufsautor belegt oder unterrichten selber an einer Hochschule.

Im deutschen Sprachraum wird unter kreativem Schreiben fast ausschließlich die Anregung zum Schreiben von sogenannten Laien in Gruppen verstanden, seltener die Anleitung hin zum Beruf des professionellen Schriftstellers.

Ziele des kreativen Schreibens:

Die kreative Schreibwerkstatt versteht sich also hierzulande nicht als „Dichterschmiede“. Und so verstehe auch ich meine Arbeit nicht! Das schließt natürlich nicht aus, dass jemand in der kreativen Schreibwerkstatt seine literarischen Fähigkeiten entdeckt und weiterentwickelt, und hier die Laufbahn eines professionellen Schriftstellers ihren Anfang nimmt.

Aber das steht nicht im Vordergrund. In erster Linie will das kreative Schreiben die Lust am Schreiben fördern, Schreibängste und Schreibblockaden lösen, Schreibprozesse begleiten und fördern und die Schreibfähigkeit der Teilnehmer weiterentwickeln.

Ich kann mir vorstellen, dass Lust und Spaß nicht gerade etwas ist, das Sie mit Schreiben in Verbindung bringen. Der Spaß am Schreiben wird uns in der Regel schon früh in der Schule ausgetrieben – wenn er überhaupt eine Chance hat, sich einzustellen. Denn von Anfang angeht es beim Schreiben um Bewertung, um richtig oder falsch. Sicherlich erinnern sich einige von Ihnen an Aufsatzkorrekturen mit roter Tinte: „Ausdruck!“ oder „Thema verfehlt“. Es wurden Rechtschreibfehler angestrichen, die die Note noch nach unten drückten. Wen wundert es da, dass vielen das Schreiben völlig verleidet wurde und sie sich sagen: „Ich und schreiben - freiwillig nie wieder!“ Das kreative Schreiben zeigt, dass es auch ganz anders gehen kann, und dass man auch nach überwiegend negativen Erfahrungen den Spaß am Schreiben entdecken kann.

Denn das kreative Schreiben gewährt sehr viel Freiheit. Es geht um den kreativ-spielerischen Umgang mit Sprache. Im Vordergrund steht dabei nicht die Nachahmung von Vorbildern oder das Nacheifern eines Musters.

Über das Experimentieren mit Sprache und das Erproben literarischer Gestaltungsmöglichkeiten finden die Teilnehmer und Teilnehmerinnen zum *eigen-sinnigen* Schreiben, d.h. zu eigenen Themen und Formen, die ihnen entsprechen.

Geschrieben wird in einer Gruppe, d.h. das kreative Schreiben geschieht gemeinsam, gesellig, als Spiel. Die Texte werden unmittelbar nach ihrer Entstehung in der Gruppe vorgelesen, und der Autor erfährt direkte Reaktionen auf seinen Text. Dabei gilt die Regel, dass alle Äußerungen, die zu einem Text gemacht werden, konstruktiv sind. Texte werden als nicht „verrissen“, sondern werden respektvoll behandelt als authentischer Ausdruck ihres Verfassers.

Viele Schreibszenarien sind Gruppenspiele, d.h. leben von der gegenseitigen Anregung der Teilnehmer und Teilnehmerinnen. Z.B. werden Themen, Personenbeschreibungen, Orte und andere Elemente untereinander ausgetauscht, oder der Anfang einer Erzählung des Nachbarn wird weitergeschrieben.

Methoden des kreativen Schreibens:

Das kreative Schreiben bietet eine breite Palette an ungewöhnlichen Schreibanklässen, an Schreibspielen und anderen Methoden, die den Schreibfluss und die Schreibfreude der Teilnehmer und Teilnehmerinnen fördern.

Assoziative Methoden spielen im kreativen Schreiben eine große Rolle. Sie dienen vor allem der Lockerung und Beseitigung von Schreibblockaden, sollen aber auch das im Unterbewusstsein des Schreibers und der Schreiberin verborgene Sprach-, Bild- und Gedankenmaterial freilegen, die dann in den Texten Gestalt annehmen und weiterverdichtet werden können.

Das automatische Schreiben ist eine solche assoziative Methode: Die eigenen Gedanken werden möglichst schnell und ohne über das Geschriebene nachzudenken auf's Papier gebracht. Unser innerer Kritiker, der uns beim Schreiben immer über die Schulter schaut und kontrolliert, hat dabei gar keine Chance zu Wort zu kommen und unseren Schreibfluss zu bremsen.

Die Bedeutung, die assoziativen Methoden beim kreativen Schreiben haben, hat auch mit Ergebnissen aus der Hirnforschung zu tun. Demzufolge arbeiten unsere beiden Gehirnhälften unterschiedlich. In der linken Gehirnhälfte hat das analytisch-

logische Denken seinen Platz. Sie ist verantwortlich für Ordnung und Regeln. In der rechten Gehirnhälfte sind Kreativität, Sinneseindrücke, Erinnerungen, Gefühle und Bilder angesiedelt. Gerade beim Schreiben wird überwiegend die linke Gehirnhälfte genutzt, da wir ja gelernt haben, dass Gedanken in logischer Reihenfolge niedergeschrieben werden, und wir, wenn wir anfangen zu schreiben, eigentlich schon die nächsten Sätze, ja den ganzen Text schon im Kopf haben müssen. Durch die Überbetonung des begrifflichen Denkens lassen wir die Talente der rechten Gehirnhälfte ungenutzt.

Um die Fähigkeiten beider Gehirnhälften in Verbindung zu bringen und um vor allem das bildliche Denken einzusetzen, hat Gabriele L. Rico, Dozentin für "Creative Writing" in den USA, das „Cluster“ entwickelt, eine Methode, die mit dem Ihnen vielleicht bekannten „brainstorming“ verwandt ist. Dabei geht es um das Knüpfen von einem Ideennetz, das uns hilft, unser logisches, auf Ordnung bedachtes begriffliches Denken zu umgehen und dem bildlichen Denken auf die Spur zu kommen. Das heißt, auch mit der Welt der Tagträume, des ziellosen Denkens, der im Gedächtnis aufbewahrten Ereignisse, Bilder und Gefühle in Berührung zu kommen.

Weitere Methoden des Kreativen Schreibens sind u.a.:

- Schreiben nach Postkarten
- Schreiben nach Fotos/Familienfotos
- Schreiben nach Gegenständen
- Schreiben mit allen Sinnen, z.B. mit geschlossenen Augen riechen, schmecken, tasten oder hören und über den Sinneseindruck schreiben
- Schreiben nach Musik: auch ein Musikstück kann ins Schreiben führen
- ein Bild malen und dazu schreiben
- über eine Bewegungserfahrung schreiben, z.B. verschiedene Arten zu gehen ausprobieren, anschließend über die Wahrnehmung unterschiedlicher Bewegungsmuster schreiben
- Schreiben von Reihumtexten: Der 1. Satz oder Anfang einer Geschichte wird vorgegeben und für etwa 10 Minuten weitergeschrieben. Dann wird sie an den nächsten Nachbarn weitergeben. Es schreiben also alle an dem Text mit. Das ist

zum einen sehr entlastend, denn man trägt die Verantwortung ja nicht allein, zum anderen ist es meist sehr heiter, da das Weitergeben zu ungewöhnlichen, oft sehr witzigen Einfällen führt, die dann weitergesponnen werden

- Wechsel des Schreibortes (Café, Museum, Friedhof)

Für wen eignet sich kreatives Schreiben? / Zielgruppen:

- Menschen, die den Spaß am Schreiben entdecken oder wiederentdecken möchten, und gerade auch für Menschen mit bisher negativen Schreiberfahrungen. In meine Schreibwerkstätten kommt regelmäßig eine Frau, die aufgrund ihrer Legasthenie sehr schlechte schulische Erfahrungen gemacht hat, die aber vor einigen Jahren entdeckt hat, dass das Schreiben ihre große Leidenschaft ist – trotz Rechtschreibfehlern
- Menschen, die einfach gerne schreiben und neue Anregungen suchen, die literarische Formen wie Gedicht und Kurzgeschichte ausprobieren möchten
- Menschen, die im Studium oder im beruflichen Alltag die kreativen Schreibtechniken für sich nutzen möchten, z.B. schneller ins Schreiben zu finden, den Fluss ihres Schreibens zu optimieren, Schreibblockaden zu mindern
- Menschen, die sich selbst besser kennen lernen und der eigenen Geschichte schreibend auf die Spur kommen möchten
- Menschen, die die gesundheitsfördernden und psychotherapeutischen Potentiale des kreativen Schreibens für sich nutzen möchten

II. Schreiben als Selbsthilfe

Im nächsten Teil meines Vortrags möchte ich näher auf die beiden zuletzt genannten Aspekte des Schreibens eingehen: *Das Schreiben kann dazu dienen, sich selbst und das eigene Leben besser zu verstehen, und es kann eine heilsame Wirkung haben.*

Die Uni Münster rief 1996 bundesweit dazu auf, über die eigenen Erfahrungen mit Lesen und Schreiben in schwierigen Lebenssituationen zu berichten. Gefragt wor-

den war: Was lesen und schreiben Sie in psychischen Krisensituationen und welche Wirkung hat das Lesen und Schreiben auf Sie?

Etwa 800 Teilnehmer und Teilnehmerinnen beteiligten sich und schickten knapp 5000 Texte ein.

Die Einsendungen machten deutlich, dass im Alltag sehr, sehr viel geschrieben wird, und das Schreiben in Krisensituationen als Selbsthilfe genutzt wird. Über 80 Prozent der Teilnehmer und Teilnehmerinnen gaben an, selbständig zu schreiben, also nicht innerhalb einer Therapie oder eines Kurses. Zur Wirkung des Schreibens wurde unter anderem folgende Aussagen gemacht:

- Das Schreiben entlastet

Dies ist eine Erfahrung, die viele Menschen machen, denn so mancher, der eigentlich sonst nie schreibt, greift in einer Krise zu Stift und Papier, weil ihm das Aufschreiben und Zulassen von Gefühlen, Fragen oder Konflikten hilft, zu entlasten, neu zu ordnen, besser zu verstehen. Vielleicht haben einige unter Ihnen diese Erfahrung auch schon gemacht. Oder probieren Sie es nach dem nächsten Streit mit Ihrer Freundin/ihrem Freund oder Ihrem Chef einfach mal aus.

- Das Schreiben hilft bei der Strukturierung des Alltags

Auf den Aufruf der Uni Münster hatte eine Frau zwei Blätter eingesandt. Das erste Blatt trägt die Überschrift: *Was nehme ich mir für morgen vor?*

Es folgt eine Auflistung: 1. Nichts essen! 2. 8.15 Uhr wecken! 3. In mich selbst einfühlen – egal, was die anderen dabei von mir denken 4. Bank 5. Duschen

Das zweite Blatt ist überschrieben mit: *Was habe ich schon erreicht?*

1. Jeden 2. o. 3. Tag duschen mit Haare waschen, eincremen. 2. Morgens und abends Zähne putzen 3. Abends 22 Uhr ins Bett gehen 4. Ich nehme mich schon selbst etwas mehr an. 5. Zimmer putzen klappt. 6. Durchhalten des Tagespensums.

Diese Auflistung zeigt, dass die Einsendern schreibt, um ihren Tagen Struktur und sich selbst Halt zu geben. Sie zeigt auch, dass bei den Einsendungen die literarische Form des Textes keine Rolle spielte. Gut ist ein Text, wenn er dem Schreiber/der Schreiberin hilft, einen besseren Zugang zu sich selbst zu finden, seine/ihre Gefühle und Gedanken auszudrücken und zu verarbeiten!

- Das Schreiben hilft bei der Sinnfindung

Vor einigen Monaten habe ich eine junge Frau von Anfang dreißig kennen gelernt, Sie war im letzten Jahr an Brustkrebs erkrankt, war operiert worden und alles war gut verlaufen. Sie erzählte mir, dass sie als die Diagnose feststand, angefangen hätte zu schreiben. Durch diese intensive Auseinandersetzung mit ihrer Erkrankung sei ihr klar geworden, dass ihre bisherige Lebenseinstellung und Lebensweise sie krank gemacht hätten. Sie konnte in der Erkrankung einen Sinn erkennen, da sie sie wachgerüttelt und veranlasst hatte, ihr Leben zu ändern.

- Das Schreiben gibt Anstöße zur Veränderung und Neuorientierung

Diese Erfahrung habe ich selbst in einer Umbruchsituation gemacht: Vor sieben Jahren habe ich beruflich noch einmal ganz neu angefangen. Die Entscheidung, meine Stelle als Sonderschullehrerin zu kündigen, ist bei mir schreibend gereift. Und auch meinen neuen Beruf habe ich schreibend gefunden, indem ich meine Fähigkeiten und Neigungen, Wünsche und Träume, aufgeschrieben und so konkret wie möglich gemacht habe. Dann konnte ich daran gehen, sie zu verwirklichen. Sie sehen, wohin mich das Schreiben geführt hat: Heute zu Ihnen!

III. Poesietherapie

Die vorangegangenen Ausführungen zeigen, das Schreiben von vielen Menschen in Krisensituationen als Selbsthilfe genutzt wird. Es liegt nahe, dieses gesundheitsfördernde Potential, das im Schreiben liegt, auch in der therapeutischen Praxis zu nutzen. Dieses geschieht in der Poesietherapie, die die Schreibtechniken des kreativen Schreibens für den psychotherapeutischen Bereich weiterentwickelt hat. Dabei sind die USA, in denen das Schreiben wegen seiner heilenden Wirkung seit rund 150 Jahren eingesetzt wird, wieder Vorreiter. In Deutschland wurde die Integrative Poesie- und Bibliothherapie seit den siebziger Jahren des letzten Jahrhunderts am Fritz Perls Institut von Hilarion Petzold entwickelt.

Die Geschichte des heilsamen Einsatzes von Worten reicht bis in die Anfänge der menschlichen Geschichte. Gesang, Gebet und Dichtung wurden seit frühesten Zeiten von Priestern, Ärzten und Zauberern als Heilmittel eingesetzt. In Segensformen und Flüchen, in Zauber- und Bannsprüchen sollte die „Magie der Sprache“ wirksam werden.

Die Poesietherapie macht sich die Kraft des Wortes zunutze, Situationen zu beschreiben, Gefühle in Worte zu fassen, Unbenanntes zu benennen, Sprachlosigkeit in Sprache zu überführen. In eine Form gebracht und auf das Papier „gebannt“, verlieren zuvor beherrschende Gedanken und Gefühle von ihrer Macht, eine größere Distanz wird möglich.

Die Poesietherapie wird in der Arbeit mit Patienten und in der Erwachsenenbildung eingesetzt mit dem Ziel der Heilung, des Abbaus von Entfremdung, der Begegnung, der Selbstfindung und der Entfaltung der Persönlichkeit.

IV. Wichtige Funktionen des Schreibens

Ich möchte abschließend drei in meinen Augen sehr wertvolle Funktionen des Schreibens herausstellen:

1. entlastende Funktion

- Ich schreibe mir Angst, Einsamkeit und Schmerz von der Seele, starke, beherrschende Gefühle finden ein Ventil.

2. kommunikative Funktion

- Das Schreiben bietet die Möglichkeit, den inneren Rückzug aufzuhalten, Sprachlosigkeit zu überwinden und die Abkapselung im eigenen Ich zu durchbrechen. Durch Vorlesen der Texte können die eigenen Gedanken und Gefühle mit den anderen kommuniziert werden.

3. Ich-stärkende Funktion

Dieser Funktion habe ich drei Aspekte des Schreibens zugeordnet – daraus können Sie ersehen, wie stärkend das Schreiben für die Persönlichkeit sein kann!

- Ich wende mich schreibend mir selbst zu und gebe mir eine Stimme.
Ich kann gehört werden. Ich nehme mich selbst ernster und entwickle dadurch eine höhere Selbstachtung. Ich lerne, mir selbst ein Gefährte, ein Freund zu sein.
- Das Leben in die Hand nehmen
Den Stift in die Hand zu nehmen, kann dazu führen, das eigene Leben bewusst in die Hand zu nehmen. Das Schreiben über einen längeren Zeitraum schärft die Selbstwahrnehmung, indem ich im Gespräch mit mir selbst bleibe und mich mit der eigenen Lebenswelt auseinandersetze. Ich werde mir klarer darüber, was ich will und was ich brauche. Das Schreiben kann mich so ermutigen, mein Leben und meine Beziehungen neu zu gestalten.
- Förderung der Kreativität
Es ist das natürliche Bedürfnis des Menschen, zu wachsen, sich zu verwirklichen und zu entfalten. Beim Schreiben aktivieren wir die kreativen Seiten unserer Persönlichkeit. Wir erleben uns als einen aktiven, schöpferischen Menschen und entdecken Fähigkeiten an uns, die wir noch gar nicht kannten, die wir gar nicht für möglich gehalten hätten.
Ich erfahre in den Schreibwerkstätten immer wieder, dass Teilnehmer nach dem Vorlesen eines Textes, richtiggehend beglückt sind, wenn sie sehen und hören, was er bei den Zuhörern bewirkt, wenn sie erleben, wie ihr Text berührt, vielleicht zu Tränen rührt, oder die anderen zum Lachen oder zum Nachdenken bringt. Und von vielen habe ich schon den Satz gehört: „Ich hätte nie gedacht, dass ich so einen Text schreiben könnte.“ Vielleicht machen Sie diese Erfahrung ja heute Nachmittag in der Arbeitsgruppe auch. Jedenfalls lade ich Sie herzlich zum Mitmachen ein!

Reaktionen auf den Vortrag:

Die Rückmeldungen zeigen, dass das Schreiben in vielen Gruppen aber auch bei den einzelnen Teilnehmern bereits praktiziert wird. Geschichten können eine helfende, heilende Wirkung entfalten. Sogar einfache Notizen können durch ihre struktur-

gebende Wirkung hilfreich sein. Schreiben kann gut tun und ermöglicht vielfältige Erfahrungen.

Allerdings ist es wichtig zu sehen, dass der Zugang zu dieser Methode einzelnen unter Umständen schwer fällt und „alleine schreiben“ durchaus auch bestehende Rückzugstendenzen verstärken kann. Lebensberichte bieten die Chance, Klarheit über sich selbst zu erlangen und machen es möglich Veränderungen zu dokumentieren.

Nach einer Pause hielt **Frau Cäcilia Arenz** einen Vortrag mit dem Titel „**Freund oder Feind? - Wie ich lerne mich selbst wert zu schätzen.**“ Frau Arenz ist Diplom-Sozialpädagogin und Gestalttherapeutin und als Mitarbeiterin in der Schwerpunktberatungsstelle Neuss tätig.

„Liebe Mitglieder der Selbsthilfe, liebe Gäste,

ich freue mich, mit Ihnen heute über die Frage „wie kann ich lernen, mich selbst wert zu schätzen?“ sprechen zu können. Es ist jetzt schon ein paar Monate her, seit ich weiß, dass ich mit Ihnen über dieses Thema reden werden und ich habe festgestellt, dass es mir gut getan hat, mich damit zu beschäftigen. Ich würde mich freuen, wenn es Ihnen ähnlich ergeht.



Zunächst einmal möchte ich Ihnen die beiden Titel vorstellen, die mir anfangs als Überschrift vorschwebten, die meine „innere Zensur“ jedoch „nicht überlebt“ haben. Favorisiert habe ich den etwas provokativen Titel:

„Ich hab mich lieb! - Kinderkram oder hilfreiche Einstellung auf dem Weg in die Spielfreiheit?“

Nach einiger Überlegung hatte ich noch einen weiteren Titel, der mir gefiel. Er lautete:

„Du sollst den Herrn deinen Gott lieben“ – und dann fett gedruckt: „**wie dich selbst**“.

Dass ich mich gegen diese beiden Überschriften entschieden habe, hat etwas damit zu tun, dass ich befürchtet habe, ich könnte Sie als Zuhörer und Zuhörerinnen mit diesen Formulierungen abschrecken. Im neuen Titel „Freund oder Feind?“, den ich dann schließlich ausgewählt habe, taucht das Wörtchen Liebe nun leider nicht mehr auf. Ich würde mit Ihnen aber gerne auch über die Liebe sprechen, weil ich denke, dass sie auf dem Weg in die Spielfreiheit ein ganz wichtiger Faktor ist.

Sie sehen, wir sind mitten im Thema.

Ich möchte Ihre Aufmerksamkeit in den nächsten 30 Minuten auf Ihre inneren Prozesse lenken. Die inneren Prozesse spielen in der Frage, wie wir lernen können, uns selbst wert zu schätzen eine wichtige Rolle. Vieles, was wir tun, die meisten Handlungen in unserem Alltag werden von inneren Einstellungen, von Gedanken begleitet, ohne dass wir uns dessen bewusst sind. Es sind die sogenannten „**automatischen Gedanken**“.

Nehmen wir an, sie wollen sich irgendwo vorstellen. Dabei hoffen sie vielleicht, Fragen richtig beantworten zu können. In der Situation selbst fangen sie jedoch an zu stocken. Vielleicht sagen sie sich jetzt, „ausgerechnet“, „die Stelle kriege ich nie“, „hätte ich mich doch besser vorbereitet“ usw. Oder sie gehen an einem Spiegel vorbei und finden sich entweder zu dick oder zu dünn. (Ein typisches Frauenbeispiel schätze ich!) Oder: Sie sehen einen Spielautomat und Sie haben für einen kurzen Moment wieder das Verlangen danach, zu spielen. Sie sagen sich vielleicht so etwas, wie „Jetzt spiele ich schon drei Monate nicht mehr und nun habe ich doch wieder Lust. Ich dachte, es sei erledigt...ich schaffe das nie..“ Als Angehörige bekommen sie Angst, wenn ihr Partner zu spät nach Hause kommt. Er spielt bereits seit einem Jahr nicht mehr und sie sind immer wieder misstrauisch. Sie sagen sich vielleicht so etwas wie: Wieso traue ich ihm immer noch nicht. Ich bin aber auch kleinkariert. Kein Wunder, dass er spielen muss...“ Es gibt unzählige weitere Beispiele.

Die Frage ist, warum überhaupt auf diese inneren Einstellungen, auf die „automatischen Gedanken“ besonders achten? Wäre es nicht besser, sie möglichst schnell zu vergessen? Kurz gesagt könnte man antworten: weil uns das hilft, Verantwortung zu übernehmen, und weil wir dadurch erfahren, wie wir selbst unser Leben beeinflussen und gestalten können.

Wir sind es eher gewohnt, andere für unsere Leiden, aber auch für unsere Erfolge, für das, was wir können, verantwortlich zu machen. Vielleicht kennen Sie den Witz, in dem in einer Paarbeziehung einer zu dem anderen sagt: „Ich bin **so** froh, dass ich Dich habe, denn sonst wäre ich wirklich an allem alleine schuld“. Möglich, dass Sie

erstaunt sind, dass ich als Therapeutin dies sage. Diejenigen von Ihnen, die vielleicht schon in Therapie waren, sagen vielleicht, „man soll doch nach den Ursachen (und damit sind oft die Kindheit oder die Eltern gemeint) schauen“. Ich stimme Ihnen zu. Was ich vorschlagen möchte, ist, dass Sie Ihren Blick erweitern, dass Sie **auch** die Prozesse wahrnehmen, die in Ihnen stattfinden. Dass, was sie sich über **sich selbst** sagen.

Ich würde Sie gerne zu einem Experiment einladen. Ich lese gleich einen Satz vor und Sie achten bitte auf Ihre Gedanken, die Sie zu diesem Satz haben. Was empfinden Sie, wenn Sie ihn hören? Vielleicht gibt es auch eine körperliche Reaktion?

Der Satz lautet:

„Ich behandle mich jetzt wie einen kostbaren Gegenstand.“

Noch mal der Satz: „Ich behandle mich jetzt wie einen kostbaren Gegenstand.“

Mich interessiert, was in Ihnen vorgegangen ist oder was in Ihnen vorgeht, wenn Sie diesen Satz hören. Leider ist jetzt im Rahmen dieses Vortrags nicht die Zeit, darüber zu sprechen, welche Erfahrung sie gemacht haben. Ich vermute aber mal, dass es vielleicht einige von Ihnen gefreut hat, diesen Satz zu hören, vielleicht haben sie durchgeatmet. Andere werden sich vielleicht gesagt haben „so einen Blödsinn“ oder sie haben vielleicht nur eine Abneigung festgestellt. Vielleicht ging Ihnen auch alles zu schnell und sie konnten mit dem Vorschlag gar nichts anfangen. Während die einen also vielleicht gesagt haben, „das ist aber eine schöne Vorstellung“, haben die anderen gesagt, „das ist doch Kinderkram!“

Egal wie Sie reagiert haben. Gemeinsam ist den inneren Kommentierungen, dass sie Bewertungen enthalten. Diese Bewertungen nehmen wir im Laufe eines Tages sehr häufig vor, ohne dass wir uns dessen bewusst sind. Wir bewerten unser eigenes Verhalten, unsere eigenen Gefühle und Empfindungen, aber auch das Verhalten und die Gefühle von anderen. Negative Bewertungen nehmen wir meist in bezug auf unsere vermeintlich schwachen Seiten und das, was wir als Schwäche betrachten, vor. Für den Umgang mit einem Rückfall ist dies ein besonderer Risikofaktor. Der

Grund weiter zu spielen, nach dem sie die ersten 5 Euro in den Automaten geworfen haben, besteht für viele in der Enttäuschung über - wie die Experten sagen - der „Verletzung der Abstinenz“. D.h. die Enttäuschung darüber, die eigenen Erwartungen nicht erfüllt zu haben, nämlich „nie mehr“ zu spielen, führt dazu, dass man sich sagt: „Wenn ich sowieso schon so ein labiler Mensch bin, der nichts durchhält, kann ich auch direkt weiterspielen.“

Nehmen wir ein anderes Beispiel. Sie sind auf der Arbeit, es herrscht Termindruck. Sie müssen einen bestimmten Auftrag fertig machen und Sie beeilen sich. Sie wollen es auch gut machen. Sie sind ganz stolz, es noch rechtzeitig geschafft zu haben, dass der Auftrag raus gehen kann. Da kommt Ihr Chef zu Ihnen oder Ihre Chefin und stellt fest, dass Sie einen Fehler gemacht haben. Die Frage ist jetzt: Wie reagieren sie? Empfinden sie vielleicht so etwas wie Scham? Ist es Ihnen peinlich, dass der Chef nun mitgekriegt hat, dass sie etwas „nicht gut“ gemacht haben? Ärgern sie sich über ihn? Vergleichen Sie sich vielleicht mit den Kollegen oder Kolleginnen und sagen: Mein Gott, immer muss mir das passieren. Oder ganz im Gegenteil, empfinden Sie vielleicht so etwas wie Neugierde. Wie ist es dazu gekommen, dass mir dieser Fehler passiert ist?

Im ersteren Fall, sollten Sie diese kritischen Selbstbewertungen bei sich feststellen, wäre es wichtig, dass Sie für sich Partei ergreifen. Neben der Schulung der Achtsamkeit den eigenen automatischen Gedanken gegenüber, die sie üben müssten, wäre dies ein weitere Schritt, den sie gehen könnten, um sich wert schätzen zu lernen.

„Partei ergreifen“ fällt im gesellschaftlichem Kontext besonders auf, wenn es **nicht** geschieht. Aus den Medien erfahren wir immer mal wieder von Negativbeispielen, in denen Menschen nicht Partei ergreifen, obwohl z.B. ein Anderer angegriffen wird. Aber ähnlich ist es eben auch oft in uns. Es gibt viele Situationen, in denen wir nicht Partei ergreifen für uns selbst.

Was heißt Partei ergreifen? Meiner Meinung nach heißt es, im Sinne eines guten Freundes oder einer guten Freundin sich wohlwollend zur Seite stehen. Sich wohlwollend zur Seite stehen hieße in diesem Beispiel nicht, sich zu sagen, die Kollegen

sind noch schlechter wie ich. Hier ist ja auch immer so ein Termindruck. Der Chef will immer was von mir usw. Das alles wären Verteidigungen.

Ein Freund, der einem wohlwollend zur Seite steht, würde vielleicht in dieser Situation so etwas sagen wie, „Du hast dich beeilen wollen. **Es ist o.k.**, sich beeilen zu wollen. Du hast es auch besonders gut machen wollen. **Es ist o.k.**, es besonders gut machen zu wollen“ und er würde vielleicht auch noch sagen „beim nächsten Mal wäre es gut darauf zu achten, wie es dir geht und ob du es schaffen kannst.“

Jetzt könnten Sie sagen, es spielt aber auch eine große Rolle, wie der Chef ist. Ob der besonders ungeduldig ist oder ob er immer alles sofort haben will, ob der jemand ist, der keine Fehler ertragen kann. Ich stimme Ihnen zu. Es spielt eine Rolle, aber ich spreche hier von Ihrem inneren Chef oder Ihrer inneren Chefin. Weil die oder der in der Regel noch unbarmherziger ist als der äußere. Bei uns in der Familie gab es einen Satz, den ich nicht besonders mochte, der aber doch ein Körnchen Wahrheit enthält. Er hieß: „Es gibt kein größeres Leid, als was der Mensch sich selbst andeut.“ Vielleicht haben Sie ihn auch schon mal gehört in Ihrer Familie. Leider wurde der Satz oft benutzt, wenn man eigentlich Trost gebraucht hätte. Also er wurde falsch angewandt, würde ich sagen.

Wir kommen gleich noch zu der Frage, wie diese inneren kritischen Stimmen oder die inneren Kommentierungen entstehen, und ich glaube, ich verrate kein Geheimnis, wenn ich sage, dass es etwas mit Erfahrungen zu tun hat, die wir mit wichtigen Bezugspersonen gemacht haben. Aber selbst wenn die Eltern z.B. oder die Tante und der Onkel, die uns was bedeutet haben, unter denen wir aber auch gelitten haben, schon lange tot sind, die „inneren Quälgeister“, so könnte man sie ja nennen, begleiten uns oft ein ganzes Leben, wenn wir nicht lernen, auf sie zu achten.

Partei ergreifen kann lebenswichtig sein. Ich weiß nicht, ob Sie Harry-Potter-Fan sind oder ob Sie den letzten Film von Harry Potter gesehen haben. Einige vielleicht – einige nicht. Ich hoffe jedenfalls, dass ich kein Geheimnis verrate. Also, dass auch die, die den Film noch sehen wollen, ihn mit Genuss sehen können. In dem Film ist es jedenfalls so, dass eine Szene darin vorkommt, in der Harry Potter neben seinem Patenonkel, den er eigentlich gerade in diesem Film erst entdeckt hat, Sirius Black, am Ufer eines kleinen Sees sitzt. Sirius Black ist schwer verletzt und bewusstlos. Über den beiden schweben die Gefängniswärter von Askaban. Es sind Monster

könnte man sagen, die versuchen sich auf die beiden zu stürzen und die Energie, die in diesen beiden Menschen ist, aus ihnen heraus zu saugen. Harry Potter ist völlig verzweifelt. Er kann die Monster, die über ihnen schweben nicht abwehren. In dieser Situation der höchsten Not sieht er am anderen Ufer einen Hirsch, der wie eine Lichtgestalt erscheint. Von diesem Hirschen wird ein Lichtstrahl zu ihnen herübergeschickt, der ein Schutzschild bildet über ihnen, so dass die Monster sich nicht weiter auf sie stürzen können und sie gerettet sind. Harry Potter meint, seinen Vater gesehen zu haben am anderen Ufer, der ihm zu Hilfe gekommen ist, in dem er das Licht schickte. (Seinen Vater hat er nie kennen gelernt. Er ist wie die Mutter von Lord Voldemort, der Verkörperung des Bösen, ermordet worden.)

In einer späteren Szene des Films ist es so, dass Harry und Hermine (das ist eine Freundin) eine Zeitreise zurück machen zu dieser selben Situation und Harry sich von der anderen Seite des Ufers aus der Position des Hirschen sieht. Er sieht also, wie alles geschieht, er sieht wie er neben seinem bewusstlosen Onkel sitzt und wie die Monster über ihnen kreisen. Aus dieser Perspektive erkennt er nun, dass er es selber ist, dass er, oder man könnte auch sagen, der unerschrockene Teil in sich selbst, derjenige ist, der einen Zauberspruch sagt und der Licht auf die andere Seite schickt, so dass ein Schutzschild gebildet werden kann.

Dass wir dazu in der Lage sind, so wie Harry Potter im Film, diese Art des Schutzes uns selbst gegenüber zu bilden für den vielleicht oft verletzbaren oder auch zarten Anteil in uns, das wünsche ich Ihnen und das wünsche ich auch mir.

Um nun den Weg zu finden, wie man es schaffen kann, sich mehr zu lieben (denn ich denke, darum geht es hier) und sich besser zur Seite stehen zu können, muss man nicht unbedingt die Gründe wissen, warum man „so“ geworden ist wie man ist, warum es diese kritischen Stimmen in einem gibt. Etwas über die Hintergründe zu verstehen, kann aber auch entlasten, deshalb möchte ich Ihnen an dieser Stelle kurz zwei Erklärungsansätze vorstellen.

Die eine Erklärung kommt aus der Verhaltenstherapie oder aus der kognitiven Therapie, könnte man sagen, und die geht davon aus – ganz einfach gesagt, **dass wir das lernen**. Wenn wir als Kind z.B. immer wieder die Erfahrung machen, dass wir

eine Idee haben und uns niemand zuhört oder, dass wir etwas Bestimmtes versuchen, beispielsweise etwas Neues auszuprobieren und es nicht klappt oder, dass wir eine Rechenaufgabe nicht lösen können und ein Erwachsener darauf mit einer Abwertung reagiert, z.B. in dem er sagt: „Du kannst es eben nicht“ oder „Du bist einfach zu dumm“ oder „Du passt eben nie auf“, und uns diese Aufgabe zudem aus der Hand nimmt, machen wir auf Dauer die Erfahrung, dass etwas nicht zu können, unangenehm und mit Scham verbunden ist.

Vernünftigerweise werden wir versuchen, in Zukunft diese Situationen zu meiden. Das kann dazu führen, dass wir möglichst wenig Neues ausprobieren, dass wir uns um die Rechenaufgabe herumdrücken oder ähnliches. Und irgendwann sind wir selbst davon überzeugt, dass wir es nicht können. Die Experten sprechen dann z.B. von einer „erlernten Hilflosigkeit“.

Eine weitere Erklärung bietet die Psychoanalyse an. Hier spricht man von sogenannten „guten“ oder auch „schlechten“ „inneren Objekten“. Man könnte sie auch die guten oder schlechten Geister der Vergangenheit nennen, die in uns lebendig sind. Sie entstehen in einem ziemlich komplizierter Vorgang. Traumatische Erfahrungen, d.h. von der Seele oder Psyche nicht zu bewältigende Vorgänge, werden dabei so umgewandelt, dass wir mit Ihnen leben können. Schlechte oder auch gute „Geister“ spiegeln schlechte oder auch gute Beziehungserfahrungen wider, die wir mit Personen gemacht haben, die in unserer Kindheit von Bedeutung für uns waren. Sie sind nicht unbedingt das Abbild der Realität, sondern sie geben wieder, wie wir diese Realität erfahren haben. Diesen Prozess genauer zu beschreiben, würde hier zu weit führen. Merken können wir das Wirken der sogenannten schlechten Geister in solchen Situationen, in denen wir z.B. einen Fehler gemacht haben und von dem Gefühl beherrscht werden, „völlig versagt zu haben“. Oder in dem wir jemand anderen verletzt haben und wir dies nicht bedauern sondern „uns in Grund und Boden schämen“. Oder in dem wir uns von einem anderen Mensch zurückgewiesen fühlen und meinen „die Welt ist zu Ende“. All jenes zeugt von einer gewissen Unbarmherzigkeit uns selbst gegenüber.

Gute Geister sind dann wirksam, wenn wir uns selbst trösten können, wenn wir Freude empfinden können über einen Erfolg, wenn wir uns trauen auf andere Menschen zuzugehen, kurz gesagt: wenn wir uns sein lassen können.

Ich komme jetzt zum Ende und zu der Frage, wie schafft man denn den Weg dahin, sich selbst mehr Freund oder Freundin zu sein? Und wie immer, führen auch hier viele „Wege nach Rom“.

Für die einen ist die Therapie der Ort, an dem sie zum ersten Mal erfahren, dass der andere ihnen zuhört, sie respektiert und Ihnen darüber klar wird, wie anders sie mit sich selbst umgehen. Hier kann man auch lernen, sich selbst besser wahrzunehmen. Die Förderung der Selbstwahrnehmung ist Grundlage der meisten therapeutischen Richtungen. Für andere ist es die Selbsthilfegruppe, die diese Funktion übernimmt. Die anderen Gruppenmitglieder merken meist viel schneller, wie unnachsichtig Sie mit sich selbst sind, z.B. wenn Sie damit beschäftigt sein sollten, wie viel Lebenszeit und Geld sie bisher in Ihrem Leben an Automaten verschwendet haben und Ihre Trauer darüber in Selbstverurteilung umschlägt. Sie merken aber auch und geben zu bedenken, wenn Sie zu nachsichtig sind, sich nicht ernst nehmen in Ihrem Wunsch, das Glücksspiel zu beenden. Auch darin kann Ihnen die Selbsthilfegruppe ein „guter Freund“ sein, der Sie daran erinnert, dass Sie es „wert“ sind, mehr vom Leben zu haben, als in einer Abhängigkeit vom Glücksspiel zu leben.

Wichtig ist also neben der wohlwollenden Haltung, die wir uns selbst gegenüber einnehmen sollten, die Unterstützung, die wir von außen erfahren. Manche Menschen haben Schwierigkeiten damit, Unterstützung von anderen anzunehmen, dabei erkennen sie oft nicht, dass sie es sind, die den ersten Schritt gemacht haben, in dem sie eine unterstützende Umgebung aufgesucht haben. In dem wir lernen, uns wert zu schätzen, lernen wir auch darauf zu achten, was „förderliche“ Umgebungen oder Freunde für uns sind. Es sind die Menschen, die an uns glauben und daran, dass wir „es“ schaffen können. Auf dem Weg in die Spielfreiheit sollten Sie Ihre nähere Umgebung auch darauf hin betrachten, wer Ihnen bei Ihrem Entschluss helfen kann. Dies gilt auch für Angehörige. Wen in Ihrer näheren Umgebung empfinden Sie als hilfreich?

Denjenigen unter Ihnen, die wenig unterstützende Menschen im persönlichen sozialen Umfeld erkennen können oder die den Eindruck haben, mehr zu brauchen, als sie zur Zeit an Unterstützung finden, wünsche ich, das Sie etwas von Kindern lernen

könnten. Kinder haben, wenn es gut geht, meist irgend ein oder mehrer Tiere, eine Puppe, ein Auto oder einen anderen Gegenstand, der Ihnen etwas bedeutet. Diese Stofftiere hören zu, trösten und geben Sicherheit, wenn die Eltern abwesend sind. Von ihnen geht Liebe aus und sie können geliebt werden. Vielleicht finden Sie in Zeiten der Not für sich ja etwas vergleichbares, was Ihnen hilft und was sie tröstet. Sich selbst wert schätzen bedeutet jedenfalls auch, sich in dem Bedürfnis nach Hilfe anzuerkennen.

Die gleiche Schwierigkeit, die ich bei der Wahl der Überschrift hatte, habe ich nun auch beim Beenden. Ich würde Ihnen gerne eine Geschichte erzählen, in der ich das, worüber ich versucht habe, hier zu sprechen, wiederfinde. Sie stammt aus dem Buch von Martin Buber „Die Erzählungen der Chassidim“. Martin Buber war ein jüdischer Philosoph, der vor allem über das Judentum und seine religiösen Wurzeln geschrieben hat. Die Chassidim waren eine spezielle jüdische Glaubensgemeinschaft, in der die überlieferten Erzählungen eine besondere Rolle spielten. Allerdings habe ich auf der Suche nach der **einen** Geschichte, die ich Ihnen vorlesen wollte, eine zweite gefunden³. Ich habe mir erlaubt, mich nicht zu entscheiden und möchte sie ihnen abschließend beide vorlesen.

Die auseinandergenommene Taschenuhr

Rabbi Jerachmiel, der erste Sohn des Jehudi, der erst Uhrmacher war und dann Rabbi wurde, erzählte einmal der im Bethaus versammelten Gemeinde: „Als ich das Uhrmacherhandwerk erlernt hatte, lebte ich bei meinem Schwiegervater, und auch er verstand sich auf Uhren. Einmal wollte ich zu einem großen Zaddik fahren und hatte kein Geld zur Reise. Da sagte ich zu meinem Schwiegervater, wenn er mir zehn Gulden gebe, wolle ich ihm seine seit langem verdorbene Taschenuhr zurechtmachen, was er selber oft vergeblich versucht hatte. Er ging darauf ein. So nahm ich die Taschenuhr ganz und gar auseinander, um zu sehen, was ihr fehle. Und da sah ich, nichts fehle ihr, nur eine haardünne Feder

³ Beide Geschichten aus: Martin Buber: Die Erzählungen der Cassidim, S. 726/7

war leicht verbogen. Die bog ich sogleich zurecht, und die Uhr war so gut und redlich, wie sie aus den Händen ihres Machers gekommen war.“

Als Rabbi Jerachmiel dies erzählt hatte, brach die ganze Gemeinde in Tränen aus.

Die Spieler

Ein Chassid verklagte einst vor Rabbi Wolf einige Leute, dass sie ihre Nächte beim Kartenspiel zu Tagen machten. „Das ist gut“, sagte der Zaddik. „wie alle Menschen, wollen auch sie Gott dienen und wissen nicht wie. Aber nun lernen sie sich wach halten und bei einem Werk ausharren. Wenn sie darin die Vollendung erlangen, brauchen sie nur noch umzukehren – und was für Gottesdiener werden sie dann geben!“

Reaktionen auf den Vortrag:

Der Vortrag wurde von den Anwesenden als sehr anrührend und gefühlsbetont gelobt. Man benötige etwas zeitliche Distanz zu dem Thema um eine Rückmeldung geben zu können. Unbestritten sei, dass das Thema für jeden Betroffenen wichtig und relevant sei. Es sei nicht neu, dass es wichtig ist, gut mit sich umzugehen, es sei aber wichtig, sich immer wieder daran zu erinnern, sich die eigene Wertschätzung bewusst zu machen. Es sei nicht selbstverständlich gut mit sich umzugehen. Dies zu lernen kann auch in der Selbsthilfegruppe erreicht werden.

Improvisationstheater mit der Theatergruppe Kurzschluss

Auch in diesem Jahr stand der kulturelle Teil des Vernetzungstreffens ganz im Zeichen des Improvisationstheaters.

Die Theatergruppe „Kurzschluss“ unter der Moderation von Jean Lunny ließ sich von den Teilnehmern u.a. ihre Erlebnisse vom Vormittag schildern und setzte diese gekonnt in kurzen Schauspielsequenzen um.

Dass diese Gruppe mehr kann als einfache Unterhaltung wurde schnell deutlich, denn im weiteren Verlauf wurde der Blick auf das Erleben in der Gruppe, auf die Entwicklung der eigenen Problematik mit Themen wie „mein Weg in die Sucht“, „das erste Mal in der Gruppe“, „mein Rückfall“, „Selbstvertrauen“ gerichtet.

Die Theatergruppe ging in einen dichten Dialog mit dem Publikum und erspürte so die Themen für ihre kurzen Spielszenen, die sie aus dem Stehgreif heraus inszenierten und spielten. Es gelang ihnen dabei sowohl die aktuelle Stimmung im Raum als auch bei einzelnen Teilnehmern, biographische emotional hoch besetzte Themen anzusprechen und anzuspielen, ohne dabei Grenzen zu verletzen.

Das emotionale Nacherleben der eigenen Thematik wurde durch das gute Zusammenwirken der Schauspieler und die hervorragende Darstellung leicht gemacht.

Es ist sehr schwer, die schauspielerische Leistung, die diese Gruppe bot in Worte zu fassen, deshalb sollen die folgenden Bilder einen Eindruck vermitteln:







Reaktionen auf das Improvisationstheater:

Es war zu spüren, dass die Theatergruppe „Kurzschluss“ ihr Publikum erreicht hat: man sah in nachdenkliche und zugleich faszinierte Gesichter.

„Man müsse das Erlebte erst sacken lassen, bevor man Worte finde“ so die einhellige Meinung der TeilnehmerInnen. Einig war man sich auch über die hervorragende schauspielerische Leistung und die gefühlvolle Moderation durch die Leiterin der Theatergruppe, Jean Lunny.

Mit einem kräftigen Applaus wurde die Gruppe von der Bühne verabschiedet.

In der anschließenden Pause wurde von vielen Anwesenden der Wunsch an die FachstellenmitarbeiterInnen herangetragen, diese Gruppe doch auch im kommenden Jahr zu verpflichten.

Am Nachmittag standen folgende Arbeitsgruppen zur Auswahl:

1. Gruppe:

Kreatives Schreiben – AG zum Vortrag

2. Gruppe:

„Wie lerne ich mich selbst wert zu schätzen?“ - AG zum Vortrag

3. Gruppe:

Treffen der GruppenleiterInnen: kollegialer Austausch und Reflexion der eigenen Rolle

4. Gruppe:

Angehörigenseminar: „Mein Mann ist Spieler.../ Meine Frau ist Spielerin...
Und ich?“

Zusammenfassung der Ergebnisse aus den Arbeitsgruppen:

1. Gruppe: Kreatives Schreiben – Arbeitsgruppe zum Vortrag

Leitung: Frau Regina Henke

Die Teilnehmer dieser Arbeitsgruppe sind überzeugt, dass das Schreiben dabei helfen kann, eigene Themen zu bearbeiten.

Im Rahmen eines kreativen Prozesses wurde zu Beginn der Arbeitsgruppe ein Thema in die Mitte eines Blatt Papiers geschrieben. Ideen zu diesem Thema wurden im Sinne eines Brainstorming-Prozesses gesammelt und ebenfalls aufgeschrieben.

Thema war: „Das erste Mal...“

Die Teilnehmer hatten nun die Aufgabe zu diesem Thema zu schreiben. Die Geschichte von Thomas wurde vorgelesen und präsentiert.

2. Gruppe: Wie lerne ich mich selbst wert zu schätzen – AG zum Vortrag

Leitung: Frau Cäcilia Arenz

Inhaltlich stand im Mittelpunkt der Arbeitsgruppe die Weiterführung des Aspektes „Umgang mit inneren Monstern“ aus dem vorangegangenen Vortrag.

Frau Arenz lud die TeilnehmerInnen dazu ein, sich an ein Ereignis, eine Situation in der Vergangenheit zu erinnern, in welcher sie sich ungerecht behandelt gefühlt haben und welches sie nicht los lässt.

Diese Erlebnisse verdichten sich oft zu „Monstergeschichten“, die auch in der Gegenwart noch wirksam sind. Aufgabe war es nun, aus der Sicht eines teilnehmenden und durchaus parteiübergreifenden Beobachters einen Brief zur Verteidigung des damals beispielsweise ungerecht behandelten Kindes zu schreiben.

Der Brief von Helmut an seine Mutter und deren Lebensgefährten wurde vorgelesen und zeigte deutlich, dass in jedem von uns diese inneren Monster zu finden sind und dass es sich lohnen kann, diese in den Blick zu nehmen und zu bearbeiten.

3. Gruppe: Treffen der GruppenleiterInnen – kollegialer Austausch und Reflexion der eigenen Rolle

Leitung: Herr Wolfgang Sterkenburg

Zentrales Thema der Arbeitsgruppe war der Umgang mit unterschiedlichen Bedürfnissen einzelner Gruppenmitglieder.

„Was kann ich tun, wenn jemand mehr braucht, als ich in der Gruppe geben kann?“

Die TeilnehmerInnen fanden folgende Lösungen:

- Es ist möglich einzelne Probleme aus der Gruppe herauszunehmen und persönlich mit der betreffenden Person zu besprechen
- Es ist notwendig die Realität und die eigenen Grenzen und die der Gruppe anzuerkennen und möglicherweise mit der betreffenden Person gemeinsam nach professioneller Hilfe zu suchen. Die weitere Gruppenteilnahme ist dadurch nicht in Frage gestellt.
- Es kann helfen, auf die Selbstklärung, auf die selbstreinigende Kraft des Gruppenprozesses zu vertrauen. Ein Rausschmiss ist in der Regel keine konstruktive Lösung.

4. Gruppe: Angehörigenseminar – „Mein Mann ist Spieler... / Meine Frau ist Spielerin... Und ich?“

Leitung: Frau Sabine Adam-Johnen

Zentrales Thema innerhalb der Gruppe war Entspannung / Entlastung. Praktisch umgesetzt wurde das Bedürfnis nach Entlastung indem die TeilnehmerInnen die Präsentation der Arbeitsergebnisse an die Gruppenleiterin delegierte.

Nach einer Vorstellungsrunde wurden Gespräche untereinander geführt. Deutlich wurde, wie wichtig es ist, die eigenen Gefühle zuzulassen. Wichtige Fragestellungen für Angehörige sind „Was tue ich für mich? Wie genieße ich? Welche Rituale gibt es für mich?“

Die TeilnehmerInnen wurden eingeladen sich zu entspannen und eine Phantasiereise zu unternehmen. Vielen war diese Methode bisher unbekannt.

Die einhellige Meinung der TeilnehmerInnen war, dass diese Methode helfen kann zu entspannen und die eigene Befindlichkeit positiv zu verändern. Viele äußerten die Absicht für sich allein weitere kleine Phantasiereisen zu unternehmen und damit den eigenen Bedürfnissen mehr Platz zu geben.

Resümee der Tagung im Abschlussplenum

Die Rückmeldungen zur Organisation, zum Verlauf und zu den Themen des Vernetzungstreffens waren sehr positiv. Besonders die Theatergruppe wurde als echter Höhepunkt der Veranstaltung besonders hervorgehoben.

Der veranstaltenden Spielerselbsthilfegruppe Alsdorf wurde ein großes Lob für die gute Vorbereitung ausgesprochen: „Hier haben sich die Gruppenmitglieder wirklich um alles gekümmert!“

Viele Rückmeldungen besagten, dass die TeilnehmerInnen mit einem gestärkten Gemeinschaftsgefühl und mit neuen Impulsen und Ideen das Vernetzungstreffen verlassen. Neben den Vorträgen und Arbeitsgruppen seien insbesondere die Pausengespräche enorm wichtig. Besonderes Merkmal der Vernetzungstreffen sei die menschliche Atmosphäre, die es leicht mache, mit anderen in Kontakt zu kommen und damit der Grundgedanke des Austauschs, der Vernetzung erst möglich wird.

Interesse an der Ausrichtung des nächsten Vernetzungstreffens zeigten die Gruppe aus Duisburg und die Gruppe des Kreuzbundes aus Essen. Auch Unna (Arbeitskreis gegen Spielsucht) steht als möglicher Veranstaltungsort für das Jahr 2006 zur Verfügung.

Der Ort und der Termin für das nächste Vernetzungstreffen werden Anfang 2005 bekannt gegeben.

Abschließend dankte Frau Verhoeven allen TeilnehmerInnen und besonders den Referenten für Ihre Anwesenheit und Ihre Mitarbeit und mit einem kräftigen Applaus endete das 7. Vernetzungstreffen 2004 in Herzogenrath.

Anhang

Literatur zum Thema „Kreatives Schreiben“

Lutz von Werder, Barbara Schulte-Steinicke
Schreiben von Tag zu Tag
Wie das Tagebuch zum kreativen Begleiter wird
Walter Verlag 1998

Helmut Koch, Nicola Kessler
Ein Buch muß die Axt sein...
Schreiben und Lesen als Selbsttherapie
Königsfurt 2002

Gabriele L. Ricco
Garantiert schreiben lernen
Sprachliche Kreativität methodisch entwickeln –
Ein Intensivkurs auf der Grundlage der modernen Hirnforschung
Rowohlt Verlag 1995

Hilarion Petzold, Ilse Orth (Hrsg.)
Poesie und Therapie
Über die Heilkraft der Sprache
Junfermann-Verlag Paderborn 1995

Literatur zum Vortrag „Freund oder Feind“

Martin Buber
Die Erzählungen der Cassidim
Manesse Verlag 2003

Wenn auch das letzte Hemd verzockt ist

Selbsthilfegruppen von **Spielsüchtigen** in Alsdorf

VON UNSEREM MITARBEITER
STEFAN SCHAUH

ALSDORF/HERZOGENRATH. Wie schlimm es um sie steht, merken viele Spielsüchtige erst, wenn auch das letzte Hemd verzockt ist. Das kann rasch passieren, denn die übertriebene Leidenschaft für Spielautomaten und Roulette-Tische geht ordentlich ins Geld.

„Der durchschnittliche Spielsüchtige hat um die 25 000 Euro Schulden“, sagt Horst, der seinen

„Viele nehmen diese Krankheit auf die leichte Schulter.“

EIN MITGLIED DER
SELBSTHILFGRUPPE
DER SPIELSÜCHTIGEN

Nachnamen nicht nennen möchte. Jeden Dienstagabend spricht er im Alsdorfer „Café Baustein“ mit Betroffenen über die Sucht und die Wege, sie zu bekämpfen.

Derzeit ist das 7. Vernetzungstreffen der Spielergruppen in Nordrhein-Westfalen das zentrale Thema, das die Anonyme Spieler-selbsthilfegruppe aus Alsdorf am Samstag, 20. November, ausrichtet. Rund hundert Betroffene und deren Angehörige werden um 9.30 Uhr zum Begrüßungskaffee im Herzogenrather Gemeindezentrum St. Gertrud, Schütz-von-Rode-Straße, erwartet. Anschließend beginnen Diskussionsforen, Vorträge und Arbeitsgruppen. Kunst als Therapie ist ein Thema. Im Workshop „Kreatives Schreiben“ etwa, spüren die Spielsüchtigen ihren Ängsten und den Ursachen für ihre verhängnisvolle Leidenschaft nach.

Denn um den Geldgewinn geht es in der Regel nicht, wenn in der Spielhalle die Münzen zuhauf in

die Automaten gesteckt werden. „Das ist immer eine Kompensation für etwas anderes“, nennt Horst. Wer dieses andere benennen kann, ist auf einem guten Weg. Doch die erste Hürde ist zugleich die schwerste. „Viele wollen oder können sich nicht eingestehen, dass sie abhängig sind.“ Ein sicheres Anzeichen für die Sucht ist der Kontrollverlust, wenn der Gang in die Spielhalle zum körperlichen Zwang wird. Der mit Alkoholismus durchaus vergleichbar ist. Schlafprobleme, Nervenzusammenbrüche und Essstörungen können Begleiterscheinungen der Spielsucht sein.

Hohe Dunkelziffer

Doch im Gegensatz zum Alkoholismus findet kaum eine öffentliche Diskussion darum statt. „100 000 Spielsüchtige gibt es offiziell in NRW“, sagt Horst, der die Dunkelziffer um ein Vielfaches höher einschätzt. Noch gibt es wenige Selbsthilfegruppen wie die Alsdorfer. In der Region sind Aachen und Düren die nächsten. „Die Spielsucht ist seit zwei Jahren zwar offiziell als Krankheit anerkannt“, sagt ein Mitglied der Gruppe, „aber viele nehmen diese Krankheit auf die leichte Schulter.“ Dann kommen auch schon mal solche Ratschläge: Du bist spielsüchtig? Na, dann hör doch einfach auf zu spielen!

Deshalb wirbt das Vernetzungstreffen, bei dem Betroffene und Angehörige willkommen sind, auch für mehr Akzeptanz. Von 14 bis 17 Uhr ist die Kunstaussstellung „SPIEGELBILDER“ für Jedermann geöffnet. Mehr Infos gibt es unter ☎ 02406/7702.



Infos im Internet:
www.spielsucht.net

19.11.2004 Aachener Zeitung

Impressum

Landesfachstelle Glücksspielsucht NRW,
Neuss

Suchtkrankenhilfe
Caritasverband Neuss
Rheydter Str. 174 – 176
41464 Neuss
Tel.: 02131-889-170
FAX.: 02131-889-182
info@spielsucht.net
www.spielsucht.net

AnsprechpartnerInnen:
Frau Verena Verhoeven
Herr Marcus Nebel

Finanziell unterstützt durch das

**Ministerium für Gesundheit,
Soziales, Frauen und Familie
des Landes NRW**