

# Licht Blick Korn **Blume**

Gemeinnütziger Verein

Hilfe für Suchtkranke und Angehörige

**Infoheft**

Januar - März 2016

**Suchtberatung und -hilfe**

Ulmer Str. 186

86156 Augsburg

Tel: 0821 4442801

Fax: 0821 4442802

E-Mail: [mail@lichtblume-ev.de](mailto:mail@lichtblume-ev.de)

[www.Lichtblume-ev.de](http://www.Lichtblume-ev.de)

## Wir können helfen

Hilfesuchende Alkoholgefährdete, Alkoholabhängige und Angehörige  
finden im LichtBlume e.V. eine offene Tür und ein offenes Ohr

**Beratungsbüro:** Ulmer Str. 186, 86156 Augsburg  
Tel. 0821 – 4442801 und 4398506  
Sie erreichen uns mit der Straßenbahnlinie 2  
Haltestelle Kriegshaber (*siehe Rückseite*)

**Öffnungszeiten:** Montag, Mittwoch und Donnerstag  
von 09.00 – 12.00 Uhr  
und nach Vereinbarung

**Hilfsangebote:** Beratungsgespräche  
Einzel-, Paar-, und Familiengespräche  
MPU-Beratung und -Vorbereitung  
Vermittlung zur stationären Therapie  
Betriebliche Suchtkrankenarbeit  
Suchtprävention

**Selbsthilfegruppen:** Mo von 19.30 – 21.00 Uhr  
Di von 09.30 – 11.00 Uhr  
und 19.30 – 21.00 Uhr  
Mi von 19.30 – 21.00 Uhr  
Do Treff ab 18.00 Uhr

**Notfallnummern:** Günter Möckl 0821 – 86801  
Horst Wieser 0821 – 8075708

**Nur du allein schaffst es  
aber  
du schaffst es nicht allein**

# Adventsfeier 2015

Nun mehr, zum dritten Mal, fand das Adventsfest des LichtBlume e.V. statt. Nachdem wir 2014 mit 72 gedeckten Plätzen nicht auskamen und noch Stühle und Tische dazustellen mussten, haben wir dieses Mal für 96 Gäste eingedeckt. Groß war das Erstaunen, und dem einen oder anderen Helfer stand die Enttäuschung ins Gesicht geschrieben, weil wir diese Mal nicht gut besucht waren. Wir hatten nur knapp 60 Gäste. Bei meiner Begrüßung meinte ich, dass wir uns den Abend deshalb nicht vermiesen lassen und eben trotzdem feiern.

Mit der Zeit entstand dann ein lockerer Rahmen, in dem wir eine angenehme, durchaus auch besinnliche Zeit verbrachten. Es war schön, dass Viktor, unser Keyboarder, wieder an Bord war und er mit dem "Chor" Monika, Ulrike und Rudi die musikalische Führung übernommen hat, so dass wir gemeinsam unsere Lieder singen konnten. Zwei, durchaus zum Nachdenken anregende Geschichten, wurden ebenso vorgetragen, wie die für Kurzweile sorgende Tombola. Wiedermal reichten die Lose nicht, so dass nicht jeder welche kaufen konnte. Wir werden uns bemühen nächstes Jahr eine Tombola mit mehr Preisen und dadurch auch mehr Losen zu organisieren.

In diesem festlichen Rahmen durfte ich auch unsere Erika ehren, für ihre immer im Hintergrund stehende Mitarbeit im Verein.

Die zwei Stunden vergingen wie im Flug. Gemeinsam gesungene Lieder, Geschichten, eine gute Brotzeit und die Tombola sorgten für Kurzweil und bevor wir uns versahen, hieß es schon wieder, Abschied nehmen.

Wir danken hier allen Helfern, wir verzichten auf namentliche Meldung, die vor, während und nach der Veranstaltung, Hand anlegten, mit einem herzlichen Vergelt's Gott.

Wir alle hoffen, dass wir die nächste Adventsfeier genauso schön und vielleicht wieder im größeren Rahmen abhalten können.

Wir, die Vorstandschaft, wünschen an dieser Stelle allen Lesern ein gutes und erfolgreiches neues Jahr.

Für die Vorstandschaft  
Horst Wieser



# Kontakt mit anderen

Vor einigen Tagen erhielt ich eine SMS von einer guten Bekannten mit der Bitte um Kontaktaufnahme. Ich - Ulrike - war sehr überrascht, da wir uns früher fast jede Woche mit unseren Familien zu gemeinsamen Treffen sahen. Der Kontakt schloß so allmählich ein und bei jedem Wiedersehen versprach man sich, jetzt wieder etwas zusammen zu unternehmen. Es blieb beiderseits bei leeren Versprechungen. Mit einem zweifelhaften Gefühl rief ich bei ihr an und fragte was ist. Sie wollte mit mir gemeinsam einen Kaffee trinken. Sie kam und wir unterhielten uns über „alte Zeiten“ – Was hatten wir doch oft miteinander gelacht! Ich gestehe: Ich hatte ein schlechtes Gewissen, nicht ganz unschuldig an der Situation zu sein, dass wir uns nicht mehr trafen. Weder ich, noch sie hatten mit unseren Familien die Freundschaft gepflegt.

Während meiner letzten Trinkphase zog ich mich mehr und mehr zurück und war nur noch mit mir beschäftigt. In der ersten Zeit der Abstinenz fragte ich mich: „Wer will mit dir schon Kontakt haben? Die Mitglieder der Selbsthilfegruppe und dann?“ Im Lauf der Zeit spürte ich, dass die Familie, Freunde und gute Bekannte wieder Vertrauen zu mir fassten, wobei es nicht alle waren und sein mussten. Deshalb ist es so wichtig, das soziale Umfeld zu beobachten und seine eigenen Schlüsse daraus zu ziehen. Auch ich muss den ersten oder zweiten Schritt wagen auf andere zuzugehen.

So kam ich auf das Thema:

## **Probleme im Kontakt mit anderen**

Gute Beziehungen zu anderen in der Familie, im Freundeskreis oder zu Arbeitskollegen können die Bewältigung vieler Probleme und Schwierigkeiten erleichtern. Kontakte sind nicht nur bei Problemen wichtig, sondern auch um Spaß und Freude miteinander zu haben oder um diese oder jene Idee zu realisieren.

Wenn Sie immer wieder Schwierigkeiten mit anderen bekommen - sei es im Rahmen einer Partnerschaft, Freundschaft, Bekanntschaft oder im Beruf im Umgang mit Vorgesetzten, Kollegen oder Mitarbeitern - dann lohnt es sich, diesen einmal nachzugehen.

## **Schwierigkeiten mit Freunden oder anderen Menschen können sein:**

### **1. Ich kann keinen Kontakt zu anderen finden**

Sie haben die Erfahrung gemacht, dass Beziehungen und Freundschaften schnell wieder auseinandergehen. Das kann viele Gründe haben. Nachfolgend einige Überlegungen dazu.

Zunächst einmal ist zu berücksichtigen, dass mein Verhalten gegenüber anderen einerseits durch meine Haltung mir selbst gegenüber - wie Selbstbewusstsein, Selbstwertgefühl - aber andererseits auch durch meine Einstellung anderen gegenüber bestimmt wird. Hier soll hauptsächlich danach gefragt werden, welche Einstellung und Haltung ich

anderen Menschen gegenüber habe.

Dazu zwei Fragen:

- Wie wichtig ist mir ein guter Kontakt zu anderen?

Um das konkreter einschätzen zu können, sollten Sie sich überlegen, wie viele Stunden Sie pro Tag oder Woche dafür aufwenden möchten. Manchmal ist das überraschend wenig im Vergleich zur Wichtigkeit des Problems.

- Kann ich die Nähe anderer aushalten oder wird sie mir unangenehm, weil ich mich dadurch eingengt fühle?

Wenn Ja, wie? Das Gefühl des Eingengts können Sie ändern, wenn Sie sich fragen, was Sie selbst im Kontakt mit dem Anderen möchten, was Ihre Vorstellungen von einem guten Gespräch sind. Wenn Sie das ungefähr wissen, versuchen Sie einmal, ein Gespräch in Ihre Richtung zu beeinflussen, indem Sie ein Thema ansprechen, das Sie selbst interessiert. Probieren Sie Neues aus und sammeln Sie Erfahrungen.

### **Zu einer realistischen Haltung gegenüber anderen gehört:**

- Jeder Mensch hat eine positive Seite, die es zu entdecken gilt.
- Ich muss nicht mit jedem so gut auskommen, dass eine Freundschaft entsteht.
- Nicht jeder muss mich mögen und schätzen.
- Es gibt schon einige, die mich mögen.

- Ich bin nicht völlig von der Beziehung zu einer ganz bestimmten Person abhängig.
- Für eine Freundschaft muss ich auch etwas tun.
- Jede Beziehung ist Schwankungen unterworfen.

### **Problematische Haltungen anderen gegenüber sind:**

- Ich bin immer besser als die anderen, ich weiß immer alles besser.
- Im Grunde kann ich keinem vertrauen.
- Ich will nur Freunde, die besser sind als ich.
- Jeder muss mich mögen, ich bin doch so nett oder ich bin doch so toll.
- Ich muss immer alles selber tun.
- Es gibt den idealen Partner für mich, Ich muss nur danach suchen.
- Ich muss den anderen immer überlegen sein.
- Ich will in einer Beziehung immer bestimmen, wo es lang geht.
- Ich muss in einer Beziehung immer mehr geben als der andere.
- Ich kann jemanden grundlegend verändern.

Der letzte Punkt schließt keineswegs aus, dass Sie auf jemanden in einer bestimmten Situation Einfluss haben. Bei einigen Menschen werden Sie mehr mit

wohlwollender Kritik, bei anderen mehr mit echt gemeinter Anerkennung und Unterstützung erreichen können. Das bedeutet aber nicht, dass Sie den Kern seiner Persönlichkeit ändern.

Versuchen Sie herauszufinden, zu welcher Einflussstrategie Sie selbst neigen und welche nach Ihrer Erfahrung nützlicher ist. Sie werden entdecken, welche Haltung Sie bei Ihren Problemen und Konflikten in der Regel einnehmen und welche Ansätze zur Änderung sich ergeben. Probieren Sie es einfach aus.

### **2. Ich kann mich nicht durchsetzen**

Überlegen Sie einmal, wie Sie sich fühlen und welche Folgen sich ergeben würden, wenn Sie alle Ihre Wünsche und Vorstellungen durchgesetzt hätten. Sicher würden Sie sich freuen und sich selbstbewusster fühlen, aber es käme wahrscheinlich auch zu unerwünschten Folgen. Sie setzen sich dabei vielleicht über die Wünsche Ihre Partners oder Ihrer Eltern hinweg, Sie stoßen sie vor den Kopf, verletzen sie und verlieren ihre Zuneigung. Oder Sie verlieren Ihren Ruf als toleranter, großzügiger, hilfsbereiter und angenehmer Zeitgenosse. Sind Sie bereit, das unter Umständen in Kauf zu nehmen? Solche unerwünschten Folgen können die Gründe dafür sein, dass Sie Schwierigkeiten haben sich durchzusetzen.

### **3. Ich möchte immer besser sein als andere**

Das ist das Spiel vom „Ständigen-Gewinnen-müssen“. Wenn ich gewinne, kommt bald die nächste Situation mit demselben Spiel. - Will ich jedes Mal

diese Spannung und Ungewissheit? - Brauche ich wirklich so sehr dieses Gefühl, immer der Bessere zu sein?

In den meisten Fällen können beide Konkurrenten nur wirklichen Gewinn daraus ziehen, wenn sie den jeweils anderen anerkennen. Dabei ist der Triumph vielleicht geringer, aber dafür gewinnen Sie an Sicherheit, weil Sie sich auf diese Weise keine geschlagenen Gegner schaffen, die nur auf die Chance einer Revanche oder Genugtuung warten. Im übrigen ist es keine Schande, Dinge immer besser machen zu wollen. Es ist vielmehr eine unverzichtbare Quelle ständiger Neuerung und Weiterentwicklung.

### **4. Ich komme immer wieder in Streit**

Weil Sie vielleicht von Ihrem Standpunkt immer fest überzeugt sind und sich durchsetzen wollen? – Recht haben wollen deutet darauf hin, dass Ihr Selbstwertgefühl leicht verletzbar ist und Sie das Gefühl, Recht zu haben, brauchen Sie wie ein Hungernder die Nahrung. Oder Sie haben die Vorstellung: Wenn ich nachgebe, bin ich der Verlierer, und das ist unter allen Umständen zu vermeiden. Oder Sie haben den Anspruch, die Wahrheit zu besitzen, die dann auch der andere voll zu übernehmen hat.

Ein anderer Grund für Streit kann sein, dass Sie sehr schnell mit Kritik und Vorwürfen reagieren. Wenn es Ihnen gelingt, mehr von sich selbst, von Ihrer Kränkung oder Ihren Befürchtungen zu sprechen, wird Ihr Gesprächspartner nicht so schnell in eine Verteidigungsposition hineinkommen.

Ein zunächst theoretisch erscheinender Lösungsansatz für ständigen Streit mit anderen besteht darin, zwischen einer Beziehungsebene (unter anderem: Wie stehe ich zu meinem Gegenüber? Will ich der Überlegene sein?) und einer Sachebene (unter anderem: Was ist das konkrete Problem oder was ist die Sache?) zu unterscheiden. Wenn Sie in einem Streit diese Ebenen auseinanderhalten können, werden Sie eine bessere Form der Auseinandersetzungen finden.

Wenn Sie eine begründete, feste Meinung haben, bedeutet diese eine Stärke für Sie. Jede Meinung hat aber auch ihre Voraussetzungen und Grenzen. Diese zu kennen ist auf jeden Fall nützlich. Es wird Ihnen dann leichter fallen, andere Standpunkte anzuerkennen und neben Ihren eigenen bestehen zu lassen. Im übrigen können Sie darauf vertrauen, dass sich langfristig gesehen immer der bessere Ansatz durchsetzen wird, weil er der Wirklichkeit am nächsten kommt.

### **5. Ich finde meine Bekanten und Freunde oft langweilig und uninteressant**

Möglicherweise unterscheiden Sie scharf zwischen dem, was zu Ihren Vorstellungen passt und dem, was nicht dazugehört, und Sie möchten sich ganz auf Ihre eigenen Ziele und Interessen konzentrieren. Dann wird für Sie alles andere unwichtig, was nicht unmittelbar damit im Zusammenhang steht. Oder Sie erwarten, dass alles Interessante gleich an Sie herangetragen wird und sofort offen zutage liegt. – Das ist natürlich nicht so. Sie brauchen Geduld und Entdeckerfreude, um das Positive am anderen zu erkennen.

### **6. Ich bestimme über meine Freunde**

Vielleicht hat man Ihnen einmal gesagt, Sie seien zu sehr bestimmend oder gar herrschsüchtig anderen gegenüber. Manchmal entwickelt sich eine solche dominierende Haltung ganz allmählich. Sie haben zum Beispiel vieles organisiert, immer wieder Vorschläge für Reisen und andere Unternehmungen gemacht und durchgeführt. Andere haben sich gerne auf Sie verlassen und gleichzeitig immer mehr Aktivität und Einsatz von Ihnen erwartet. Sie wissen und können vielleicht mehr als viele andere und das brachte Ihnen Erfolg und Selbstbewusstsein. Es machte Freude, Einfluss und Macht zu haben und das verdoppelte Ihre Anstrengung. Gleichzeitig ist aber eine solche Haltung auf lange Sicht schwierig und anstrengend. Zum Ausgleich dieser Mühen entstehen offen oder versteckte große Ansprüche und Forderungen, die nicht selten ungeduldig und gereizt vorgebracht werden. Solche fordernden Verhaltensweisen rufen wiederum als Gegenreaktion Unmut, Auflehnung und Ärger hervor, die damit Auseinandersetzungen vorprogrammieren.

Eure Ulrike

Auszug aus „Die Zeit danach“

Küfner, Heinrich

# So besänftigst du deinen inneren Kritiker

Hörst du diese Stimme im Kopf, die dich ständig kritisiert und dir dein Leben schwer macht, weil sie dir sagt, wie schlecht, wie unfähig oder unattraktiv du bist? Wie du diese Stimme – diesen inneren Kritiker – besänftigen kannst, möchte ich dir zeigen.



## Der Kritiker in dir

Feinde sollte man nicht zu nahe an sich ranlassen. Sie kennen unsere Schwächen und wollen uns durch diese Schwachstellen angreifen. In ihrer Gegenwart fühlen wir uns unsicher und haben Angst, Fehler zu machen, die sie ausnutzen und gegen uns verwenden könnten. Viele Menschen haben das Problem, dass sie ihren Feind nicht nah an sich ranlassen, sondern ihn gleich in

sich tragen. Ein Feind, der ihnen ständig vorhält, was sie besser hätten machen können oder wie sie besser sein sollten: Ihren inneren Kritiker. Auch ich trage ihn in mir.

- „Du hättest besser sein können“
- „Du siehst nicht gut aus“
- "Deine Leistung ist schlecht“
- "Du hättest dich mehr anstrengen sollen“
- „Du solltest nicht so faul rum liegen“
- „Du solltest ein gescheites Hobby haben“
- "Du solltest produktiver sein“
- „Du solltest glücklicher sein“

Das sind nur einige von vielen Dingen, die mein innerer Kritiker schon zu mir gesagt hat.

Es gab eine Zeit, da habe ich mich von meinem inneren Kritiker sehr beeinflussen lassen. Ständige Vergleiche mit anderen standen auf der Tagesordnung und mein verzerrtes Selbstbild hat mich andauernd daran erinnert, dass ich nicht das Ideal war, das ich gerne sein wollte. Ich habe mich nicht akzeptiert. Das war die Chance für meinen inneren Kritiker. Er hat meine Schwachstellen ausgenutzt, ist auf ihnen herum-



getreten und hat mich sehr unglücklich gemacht

In jedem von uns lebt ein innerer Kritiker. Er ist nur bei jedem anders ausgeprägt. Und darin liegt der Unterschied, ob der Kritiker ein weiser Ratgeber oder ein Feind ist. Es ist ok, wenn er in Form von einem schlechten Gewissen an die Tür klopft und uns darauf hinweist, dass wir moralisch nicht richtig handeln oder wir unseren Lastern zu sehr nachgehen. Schlimm ist es, wenn er andauernd präsent ist und ständig ein schlechtes Urteil über uns fällt.

Wenn dein innerer Kritiker zu laut ist

Wenn der innere Kritiker die Oberhand über unser Tun gewinnt und wir uns nur noch selbst kritisieren, leben wir nicht im Einklang mit uns. Das kann sich durch folgende Anzeichen zeigen:

- Innere Unruhe
- Nicht allein sein können
- Ständige Vergleiche mit anderen
- Dich vom Leben abhalten
- Gesellschaft meiden
- Unzufriedenheit
- Schlafprobleme
- Unglücklich sein

Wenn der innere Kritiker zu machtvoll ist, betreiben manche nicht nur harte Selbstkritik sondern auch Selbstjustiz. Sie beginnen, anhand des „richterlichen Urteils“ über sich, sich selbst zu bestra-

fen.

Um ein selbstbestimmtes und zufriedeneres Leben zu führen, müssen wir lernen, den inneren Richter in einem gesunden Maß zuzulassen. Wir wollen ihn nicht zum Schweigen bringen. Wir wollen, dass er ein normales und faires Ur-



teil über uns fällt und erreichen, dass er uns als mahnende Stimme ab und an auf den richtigen Weg lenkt.

Woher dein innerer Kritiker kommt

Deinen inneren Richter hast du selbst erschaffen. Zugegeben, andere Menschen sind „mit Schuld“ an seiner Entstehung, aber du trägst die größte Verantwortung für ihn.

Zum einen spielt die Bewertung, die andere Menschen über dich haben (Fremdwahrnehmung), als auch die Bewertung, die du über dich selbst hast (Selbstwahrnehmung) eine große Rolle

an der Entstehung deines inneren Richters.

In Form von Lob oder Bestrafung, Zuspruch oder Ablehnung bekommst du im Laufe deines Lebens Bewertungen über dich von anderen Personen. Alles was du im Leben an Feedback bekommen hast, hast du als wahr angenommen oder als falsch betrachtet. Wenn jemand sagt, dass du nicht gut genug bist und du diese Aussage für richtig hältst, nimmst du diesen Glaubensgrundsatz in deine Überzeugung auf. Hättest du ihn nicht geglaubt, würde er jetzt nicht in dir bestehen und du nicht von dir glauben, dass du nicht gut genug bist. Das beschreibt Don Miguel Ruiz auch sehr gut in seinem Buch „Vollendung in Liebe: Von der Kunst, mit sich und den anderen glücklich zu werden“. Jede Aussage, die du glaubst, manifestiert sich in dir. So sammelst du viele Glaubensgrundsätze über dich an. Und diese Überzeugungen, die du als wahr betrachtest, dienen als Grundlage für den Richterspruch, den dein innerer Kritiker über dich fällt.

Du musst nicht alles glauben, was andere über dich sagen und auch nicht, was dein Kritiker über dich sagt. So hast du die Möglichkeit, deine Selbstwahrnehmung zu verbessern und das Urteil über dich zu verändern.

Vier Möglichkeiten, dich von zu harter Selbstkritik zu befreien

Ich habe damals versucht, mich meinem Ideal anzupassen, um mich nicht mehr kritisieren zu können. Das hat eine Weile funktioniert, bis meine selbst definierten Schwachstellen wieder zum Vorschein kamen und ich dem Vergleich mit anderen nicht mehr standhielt. Ich habe quasi eine Symptombehandlung betrieben und nicht die Ursache behoben, denn ich habe mich immer noch nicht so angenommen, wie ich wirklich bin. Als ich merkte, dass mein Leben nur noch von dem inneren Kritiker bestimmt war und ich lange Zeit einen kräftezehrenden innerlichen Kampf mit ihm führte und ständig unglücklich war, habe ich eingesehen, dass ich mich akzeptieren muss, um Frieden zu finden – und mich dahin auf den Weg gemacht.

Du hast zugelassen, dass dein innerer Richter so machtvoll wurde. Und nur du kannst dafür sorgen, dass er ruhig wird und sanftmütiger.

Denke nicht schlecht über dich

Jeder schlechte Gedanke, den du über dich fällst, setzt sich in dir fest. Du glaubst ihn und gibst ihm somit „fruchtbaren Boden“. Der negative Gedanke bekommt von dir die Erlaubnis, zu wachsen. Denke stattdessen nur gut über dich. Auch dieser Gedanke setzt sich in dir fest und beginnt zu

wachsen.

Rede nicht schlecht über dich

Worte sind machtvoll. Auch deine eigenen über dich selbst. Höre auf, dich vor anderen schlecht zu machen. Sage nicht „aber ich kann das nicht“ oder „ich bin nicht gut genug“. So wie sich jeder Gedanke in dir festsetzt, setzt sich nämlich auch jedes gesprochene Wort über dich in dir fest – und in den Köpfen der anderen Menschen – und wächst. Rede daher nur gut über dich.

Vergleiche dich nicht

Der Garant dafür, dich unzufrieden zu machen und dir vor Augen zu halten, wie schlecht du bist, ist dein Vergleich mit anderen. Hör auf damit. Du bist nicht jemand anderes und du wirst nie jemand anderes sein. Daher ist jeder neidische Gedanke daran, wie toll jemand anderes ist und jeder Wunsch, auch so zu sein, völlig unnötig. Sei entweder so, wie du gerne wärst und wenn du das nicht sein kannst, lass diesen Gedanken los.

Überprüfe deinen inneren Kritiker

In wieweit hat der Kritiker recht? Was will er dir sagen? Ist dein übertriebenes Maß an Perfektionismus oder dein Vergleich mit anderen der Grund, dass er zu Wort kommt, oder hat er recht und du hättest anders handeln sollen? Lass das Urteil wirken und frage dich ehrlich,

ob er recht hat. Wenn ja, lerne für das nächste Mal daraus. Wenn nein, dann kehre die Aussage um: rede gut über dich.

Selbstliebe ist der Schlüssel zum Frieden

Deine Selbstliebe ist der Gradmesser dafür, wie hart dein innerer Kritiker mit dir umgeht.

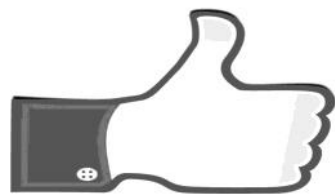
Um ihn zu besänftigen, musst du deine Selbstwahrnehmung ändern und damit die Liebe zu dir. Je mehr du dich annimmst und akzeptierst, desto weniger Grund hat dein Richter, ein schlechtes Urteil über dich zu fällen. Rede und denke daher immer gut über dich und gib ihm keine Gelegenheit, dich unnötig zu bestrafen.

Alles was in dir an negativen Gedanken gepflanzt wurde, kannst du lösen. Grabe den Boden um und mach ihn fruchtbar für positive und gute Gedanken über dich.

Wie ist deine Erfahrung mit dem inneren Kritiker? Was sagt er dir und wie gehst du mit ihm um?

Horst

Quelle kreativ gedacht



## Darf es mir schlecht gehen?

Auch wenn sie sich momentan öfter als gewöhnlich zeigt, scheint die Sonne im Laufe des Winters immer seltener. Die Tage werden kürzer, es wird kälter, und der Himmel ist erfüllt von einer grauen Wolkensuppe. Dass dies auch auf die Stimmung schlägt ist wenig verwunderlich. Diese gedrückte Stimmung wird im Volksmund auch Winterdepression genannt, die ihren Namen voll und ganz verdient. Für Menschen wie mich, die ohnehin unter Depressionen leiden, ist diese Jahreszeit erst recht heikel. Und wieder merke ich es - mir geht es auf einmal schlecht.

Auch meine Therapie fiel in diese Jahreszeit - mit demselben Resultat. Ich hatte doch aufgehört zu trinken, war in psychotherapeutischer Behandlung, und jetzt das? Bei einem Gespräch mit meiner Therapeutin sprach ich dies an. Und sie stellte mir eine Frage, mit der ich nicht gerechnet hatte:

"Darf es Ihnen schlecht gehen?"

Ich war völlig von der Rolle. Hat sie heute etwa keine Lust mir zu helfen, damit ich die Dinge in einem anderen Licht sehe? Soll ich meine Lage einfach hinnehmen und akzeptieren, dass es mir gerade nicht gut geht?

Ich sah sie lange verwundert an. Nach

einiger Zeit habe ich diesen Satz verstanden. Ja, natürlich darf es mir auch schlecht gehen - oder besser: Natürlich darf es auch mir schlecht gehen. Wieso also habe ich mit aller Kraft versucht, mir meine schlechte Laune auszureden? Weshalb die fehlende Akzeptanz?

Im Juli 2011 habe ich mit dem Trinken aufgehört. Ich wollte fortan ein zufriedenes, abstinentes und vor allem ein - so weit wie möglich - normales Leben führen. Doch auch "normalen" Menschen geht es nicht immer gut. Viele scheinen damit aber besser umgehen zu können als ich. Aber warum?

Gerade das Ende meiner nassen Zeit war katastrophal. Nicht nur physisch, sondern auch psychisch war ich am Ende. Ich gestand mir meine Alkoholkrankheit ein und nahm den Kampf gegen den Alkohol auf. Ich wollte aus meinem Loch heraus, ich wollte, dass es mir besser geht. Ich musste allerdings erkennen, dass meine Stimmung kein Schalter war, den ich permanent auf "An" stellen konnte. Gerade wenn man wieder nüchtern zu denken beginnt und die Dinge klarer sieht, erkennt man erst, was der Alkohol alles angerichtet hat. Dann lassen die Depressionen auch nicht lange auf sich warten. Gerade in dieser Umbruchphase ist es wichtig,

Ansprechpartner zu haben und sich in einer behüteten Umgebung zu befinden - beispielsweise eine stationäre Therapieeinrichtung.

Nach meiner Therapie hatte ich den Satz zwar verstanden, aber noch nicht akzeptiert. Als es mir irgendwann wieder schlechter ging, erkannte ich plötzlich, wieso mich das nicht so kalt lässt: ich fühlte mich schlagartig in meine nasse Zeit zurückversetzt, die ich doch hinter mir lassen wollte. Ironischerweise meldete sich dann mein Suchtgedächtnis und flüsterte mir zu "Ich sehe dir geht es schlecht, ich hätte da was für dich". Plötzlich kam zu meiner getrübten Laune auch noch der Drang nach Alkohol hinzu. Eine Doppelbelastung, die "normale" Menschen nicht haben. Ich erkannte, dass ich doch nicht normal war. Vielleicht war ein abstinentes Leben einfach nichts für mich? Und spätestens jetzt kamen die Depressionen dazu: "Das schaffe ich doch sowieso nicht", "Wieso ich?", "Ich will nicht mehr".

Da erkannte ich plötzlich den Grund weshalb es nicht spurlos an mir vorbeigeht, wenn es mir schlecht geht: Angst. Angst davor, wieder mit dem Trinken anzufangen. Aber vor allem Angst davor, wieder in die Depression zu fallen. In schlimmen Phasen der Depression kamen dann ganz unkonkrete Ängste hinzu: Was ist, wenn meinen Eltern et-

was passiert? Was ist, wenn meine Nichte die Treppe hinunterfällt und sich dabei verletzt? Was ist, wenn ich später alleine lebe? Was ist, wenn ich später keinen Job finde? Diese Angst wurde letztes Jahr so schlimm, dass ich drei Wochen in die Psychiatrie musste.

Dort merkte ich, dass der Großteil meiner Ängste komplett unbegründet war. Doch so ist das leider mit depressiven Phasen. Um damit besser umgehen zu können, begab ich mich daraufhin wieder in psychotherapeutische Behandlung. Seitdem geht es mir wieder wesentlich besser. Und mittlerweile habe ich auch die Frage "Darf es mir schlecht gehen?" für mich selbst beantwortet:

Ja, es darf mir schlecht gehen. Es muss mir manchmal sogar schlecht gehen. Hätte ich mit dem Trinken aufgehört, wenn es mir dabei immer nur gut gegangen wäre? Natürlich nicht.

Diese Thematik sah ich als Anlass, mir ein Rezept zu überlegen, wenn es mir wieder einmal schlecht geht:

1. Ich gehe an die frische Luft und atme dreimal tief durch. Dabei versuche ich, beim Einatmen Positives aufzunehmen und beim Ausatmen Negatives "herauszublasen".
2. Ist meine schlechte Stimmung unbegründet, denke ich mir bildlich ein großes STOP-Schild und

sage laut "STOP!", damit ich erst gar nicht in negative Gedanken ver falle.

3. Ist meine schlechte Laune begründet, versuche ich herauszufinden, ob ich daran etwas ändern kann. Wenn nicht, rufe ich wieder laut Stop, während ich an das Schild denke.
4. Kann ich etwas ändern, gehe ich daraufhin meist eine Runde spazieren und denke nach, was ich konkret tun kann.
5. Geteiltes Leid ist halbes Leid: ich versuche, mit jemanden über mein Problem zu reden. Das kann der Partner, die Eltern oder die Selbsthilfegruppe sein, um nur einige zu nennen.
6. Ich unterteile mein Ziel in realisierbare Etappen und packe es an! Führt diese Vorgehensweise zum Erfolg, fühlt man sich danach so viel besser als davor.

Des weiteren ist es wichtig, miteinander zu reden. Wenn wir ein Problem mit einer Person haben, sollten wir nicht zögern, ihm dieses auch vorzutragen. Allerdings kommt es eher selten zu diesem Gespräch, etwa aus Angst, dass dieses in einem Streit enden kann. Man frisst lieber in sich hinein, als eine Konfrontation zu riskieren. Dies ist sicher-

lich der falsche Weg. Auch ich muss mir ab und an Mut fassen, etwas direkt anzusprechen, merke dann aber im Nachhinein, dass meine Befürchtungen einer Eskalation fast immer unbegründet waren. Und selbst wenn sich das Gegenüber kritikresistent zeigt, hat man das Problem zumindest offen angesprochen.



Wie auch die Abstinenz ist der Umgang mit schlechter Laune ein Lernprozess. Als abstinenten Alkoholiker sollte man sich auch immer wieder vor Augen halten, was man alles erreicht hat. Diese schönen Momente können dann in schlechteren Zeiten abgerufen werden, so dass man konkret sieht, dass es wieder aufwärts geht.

Ja, auch mir darf es schlecht gehen. Darauf habe ich auch nicht immer Einfluss. Sehr wohl aber auf die Gedanken, die dann folgen. Und schon geht es mir wieder besser.

Korbinian

# Verwirkliche Deine Träume

## Warum du weniger nachdenken und mehr tun solltest

Du würdest gerne, aber traust dich nicht?

Gibt es etwas in deinem Leben, das du schon lange gerne tun würdest, aber dich einfach nicht traust? Weil du glaubst, nicht gut genug zu sein, erst mal üben solltest oder Angst vor einer Blamage hast? Dann geht es dir wie vielen. Auch wie mir. Aber ich habe entdeckt, dass es viel schöner ist, sich selbst zu besiegen und die Dinge einfach auszuprobieren. Komm mit und fange auch du zu leben an!

Wir alle kennen solche Situationen, in denen wir uns gewisse Dinge einfach nicht trauen.

den hübschen Typen oder die umwerfende Frau anzusprechen, aus Angst, abgelehnt zu werden

deine selbstgemalten Bilder auszustellen/deine selbstgeschriebene Musik zu präsentieren, aus Angst, keinen Zuspruch zu bekommen

den Blog anzufangen, den du schon immer schreiben wolltest, aus Angst, mit der vielen guten Konkurrenz, die es im Netz gibt, nicht mithalten zu können  
die Sportart, die du neu erlernen willst,

aus Angst, zu alt zu sein und dich vor den ganzen jungen Leuten zu blamieren

deine Leidenschaft oder dein außergewöhnliches Hobby auszuleben, aus Angst, nicht respektiert zu werden



Ich bin früher Skateboard gefahren und habe damit erst im Alter von 20 Jahren angefangen – im Vergleich zu den restlichen Skatern, die mit 12 Jahren anfangen / angefangen haben, war ich uralt und hatte nichts drauf. Hinzu kam, dass ich viel ängstlicher als die Jungs war und mir klar war, dass ich die Tricks nie so schnell lernen würde wie sie. Ich habe mich vom Können der Skater sehr einschüchtern lassen. Ich wollte auch so werden – beziehungsweise sofort so sein wie sie: mutig und gut. Um mir nicht die Blöße zu geben und vor den

Jungs nicht mal den einfachsten Standardtrick zu schaffen, bin ich um eine unmenschliche Uhrzeit (8 Uhr morgens) an den Skateplätzen aufgetaucht (um sicherzugehen, dass ich alleine dort bin) um in Ruhe üben zu können. Zudem bin ich sonntags auf geschlossene Parkplätze gefahren, um „heimlich“ zu üben und gut genug zu werden, bevor ich mich in der Öffentlichkeit zeigen und mir den erhofften Respekt einholen konnte. Es war Quatsch, denn ich habe mich von einer tollen Zeit mit Menschen, die mein Hobby teilten abgehalten. Ich habe die Einsamkeit gesucht, verbissen trainiert und bin unter Druck meinem Hobby nachgegangen, anstatt Spaß zu haben und zu leben. Und all das nur, weil ich Angst hatte, keine Anerkennung zu bekommen. Klingt im Nachhinein echt lächerlich, oder?



Acht überzeugende Argumente, dich zu trauen

Oft haben wir Angst etwas zu wagen, weil wir nicht auffallen wollen. Mit der Entscheidung, eine Ausstellung mit den eigenen Bildern zu geben, ein Hobby auszuleben oder einen Menschen anzusprechen, haben wir das Gefühl, uns in den Mittelpunkt zu stellen und die Aufmerksamkeit auf uns zu lenken. Da wir nicht wissen, wie andere auf diese Aktion reagieren, haben wir Angst, uns zu blamieren. Wir fühlen uns unwohl bei dieser Vorstellung und meiden die Situation ganz.

Um diese Situationen trotzdem zu wagen, ist es besonders wichtig, dein Selbstbewusstsein steigern. Denn je selbstbewusster du bist, desto weniger Angst hast du, zu dir selbst zu stehen. Neben der Steigerung deines Selbstvertrauens gibt es noch ein paar andere unschlagbare Argumente, warum du dich trauen solltest.

Wenn du dich traust:

Gewinnst du Lebensqualität, weil du das machst, was du machen willst

Bist du zufrieden mit dir, weil du dich nicht mehr fragen musst: Was wäre wenn...? Und dich nicht mehr belügen musst: „Ich würde gerne, aber...“

Entdeckst du dich. Du erfährst, wie du auf Herausforderungen reagierst und wie du sie meistern kannst.

Wirst du gelassener. Jede neue Situati-



on fühlt sich beängstigend an, aber Übung macht den Meister. Je öfter du dich traust, desto gelassener wirst du werden.

Bekommst du die Chance, dich zu entfalten. Wenn du merkst, dass dir nichts passiert und du Spaß an der Sache hast, wirst du dich immer wohler fühlen und in dieser Sache aufgehen.

Entwickelst du dich weiter. Mit allem, was dich von innen antreibt, lebst du dein wahres Selbst und entwickelst dich weiter.

Gewinnst du Selbstvertrauen. Wenn du dich etwas traust, beweist du Mut. Und diesen Mut spürst du selbst in dir. Du bist stolz auf dich, deine Angst überwunden zu haben und wirst selbstbewusster.

Gewinnst du Lebensfreude, weil du ausleben kannst, was dir Spaß macht

Kurzum: du kannst glücklich werden – und zwar unabhängig davon, ob du erfolgreich bist oder nicht. Ist das nicht ein unschlagbares Argument?

Deswegen ist deine Angst unbegründet

Wenn wir uns überlegen, wovor wir da eigentlich Angst haben, ist die Angst oft lächerlich. Denn was kann uns schon passieren? Und wie wahrscheinlich ist es, dass wir ausgelacht werden, blamiert werden oder versagen?

Wir versagen nie

Versagen tun wir nie, wenn wir etwas ausprobieren. Ein Versagen definierst du selbst. Ändere deine Definition davon: Du versagst, wenn du dich von etwas abhältst, was du gerne tun würdest und du dich um Lebensfreude und Spaß bringst.



Keiner sollte dich auslachen

Ich habe noch nie erlebt, dass mich jemand ausgelacht hat, wenn ich mich etwas getraut habe. Sei es Skateboard zu fahren, auf Poetry Slams aufzutreten, HipHop tanzen zu lernen oder – tada: den Blog anzufangen. Es mag Leute geben, die einen nicht mögen oder nicht mögen, was man macht. Aber ich habe bisher nur Toleranz, Akzeptanz und Verständnis bekommen. Die Leute mögen denken was sie wollen. Denke du dir, dass du stolz auf dich bist, weil du es gewagt hast! Und höre auf die Stimmen, die dich unterstützen und ebenfalls stolz auf dich sind.

Du blamierst dich nicht

Es ist mutig, etwas von sich preiszugeben, mit dem man sich verletzlich macht. Es ist mutig, zuzugeben, dass man etwas nicht kann und es gerne lernen würde, oder jemanden anzusprechen, weil man die Reaktion der anderen Leute oft als eine Bewertung an der eigenen Person sieht. Das zu machen, wovor man Angst hat, kostet Überwindung. Es ist keine Blamage, sondern bewundernswert.

#### 5 Fragen, die dein Leben verändern

Wenn du Zweifel hast, ob du etwas wirklich wagen willst oder nicht, können dir diese fünf Fragen Klarheit bringen:

Was möchtest du dich gerne trauen? / Was möchtest du schon immer beginnen, traust dich aber nicht?

Was hält dich zurück?

Ist der Grund, der dich zurück hält, wirklich so bedeutend, dass du dich von ihm abhalten lassen willst?

Was kann dir passieren, wenn du dich traust?

Wirst du es später bereuen, wenn du es nicht probierst?

Deine Antworten dazu geben dir hoffentlich schon die Bestätigung, dass – egal was es ist – du es wagen solltest. Ich bin überzeugt, dass, wenn es etwas gibt, das du wirklich gerne machen würdest und das dir immer wieder im Kopf

rumschwirrt, du diesem Wunsch nachgehen solltest. Du würdest dich sonst immer fragen, ob es funktioniert hätte und ob du nicht Spaß gehabt hättest.

Fange an und hab Spaß am Leben

Du solltest dich immer fragen, warum du etwas machst oder warum du etwas nicht machst. Wenn du Zweifel hast, stelle dir die fünf weiter oben gelisteten Fragen und entscheide dann nochmal.

In erster Linie machst du alles nur für dich (hoffe ich zumindest) und wenn du es wirklich willst, dann tu es! Habe keine Erwartungen an das Ergebnis. Das Ergebnis ist nicht wichtig. Wichtig ist, dass du ohne Druck dem nachgehst, woran du Spaß hast. Und du wirst sehen, du wirst dich gut fühlen, weil du mutig warst und weil du dein wahres Selbst leben kannst. Das macht zufrieden und glücklich.

Ich hoffe, ich konnte dich überzeugen, einfach etwas zu wagen. Vielleicht spürst du auch schon das Kribbeln in dir, gleich jetzt mit dem zu beginnen, was du schon immer anfangen wolltest?

Horst

Quelle: Kreativ gedacht

MUT STEHT AM ANFANG  
DES HANDELNS,  
GLÜCK AM ENDE.

[DEMOKRIT]

# MPU-Vorbereitung

Für alkohol- und drogenauffällige Kraftfahrer

- laufend neue Kurse
- Kursangebot und -dauer:
  - 10 Abende
  - begleitende Einzel- und Schulungsgespräche
  - unser Leiter arbeitet seit 2001 in der MPU-Vorbereitung
  - Kosten nur € 250,00
  - Wir begleiten Sie bis zur erfolgreichen MPU egal wie viel Zeit Sie hierfür benötigen

**Information und Anmeldung bei:**

**Horst Wieser Tel: 0821 4442801 oder 0821 8075708**

## ***Impressum:***

***Herausgeber:*** LichtBlume e.V.  
Ulmer Straße 186  
86156 Augsburg

**1.Vorsitzender** Horst Wieser

**Redaktion / Satz** Horst Wieser

**Auflage** 1000 Stück

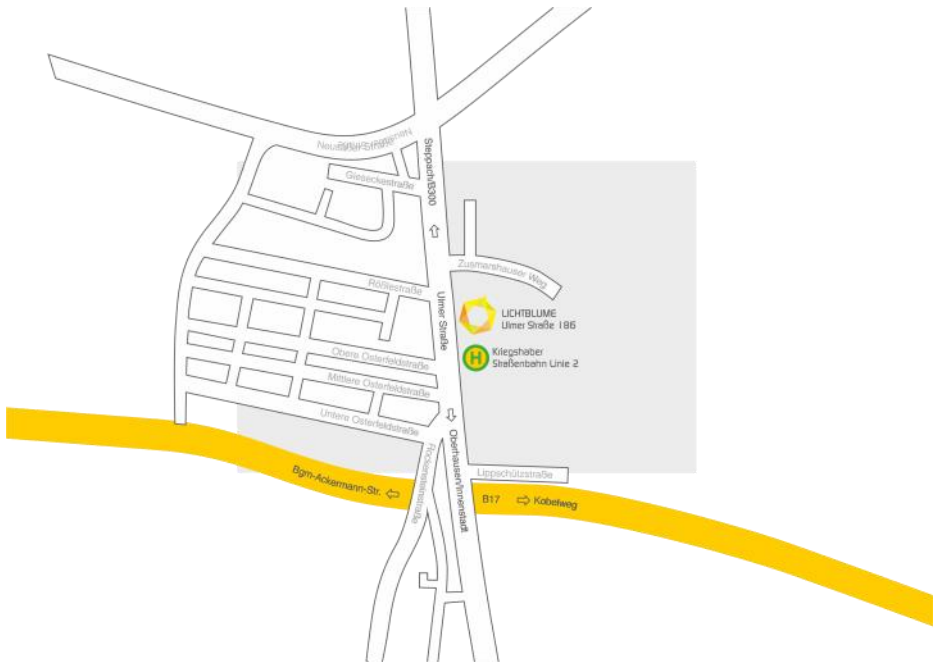
## ***In eigener Sache:***

Helpende Hände, gute Gedanken, Beiträge, Wünsche und Anregungen können wir immer gebrauchen. Richtet diese an uns über das Beratungsbüro.

Wir sind dankbar dafür und freuen uns über jede Rückmeldung.

Das Hefteam: Horst, Ulrike, Korbinian

# So finden Sie uns



Gefördert durch den "Runden Tisch" der Krankenkassen Schwaben  
Wir sagen vielen Dank!

**Wir helfen suchtkranken Menschen! Bitte helfen Sie uns!**

Bankverbindung:

Stadtsparkasse Augsburg

IBAN: DE25 7205 0000 0000 6563 30 BIC: AUGSDE77XXX

VR-Bank Lech-Zusam

IBAN: DE17 7206 2152 0002 5889 43 BIC: GENODEFIMTG