

VIELFALTlernen

RÜCKFALL

SCHWIERIGES

THEMA

RÜCKFALL - MAL ANDERS

ANGESCHAUT

Texte und Titelbild entnommen aus

BKEVIELFALT

Mitgliederzeitschrift Blaues Kreuz in der Evangelischen
Kirche | Nr. 2/2020

Deutscher Frauenbund
für alkoholfreie Kultur e.V.



Alkoholfrei ist besser

Rückfall . . .

. . . ist ein Thema, dass in den Suchtselbsthilfegruppen immer wieder „auf den Tisch“ muss.

Zum einen, weil immer mal wieder jemand rückfällig wird, zum anderen, um genau diesem Geschehen durch gute Selbstfürsorge möglicherweise zu entgehen.

Dass die Beschäftigung mit dem Thema, auch in Gruppen, durchaus kreativ sein kann, haben die Teilnehmerinnen am Seminar „Rückfall - Vorfall - Zufall?“ bewiesen.

Während des Seminars unter der Leitung von Marianne Sasse bekamen sie die Aufgabe, sechs Worte auszuwählen, die für sie von besonderer Bedeutung in Zusammenhang mit dem Wort Rückfall stehen.

Aus diesen ausgewählten Worten sollten Geschichten oder Gedichte gemacht werden.

Hier die Ergebnisse:

„Fall Rück - Fall Zu“

Rückfall? Zufall! - Zufall? Rückfall!

Du solltest Dich entscheiden.

Nach endloser Überforderung kommt folgenschweres Leiden.

Die Angst ist groß, soll Seelen speisen, so sagt man im bekannten Streifen.

Geh hin und werde Angstdompteur, lass es nicht weiter schleifen.

Freiheit, Liebe bleib gesund, gewünschtes Gut an hohen Tagen.

Gefühlssituationen — mal leicht, mal schwer, umnebeln mich in Schwaden.

Furchterregend, nicht gern gesehn, ist's eigene Versagen.

Ein jeder fordert auch von sich, sprich doch von besseren Tagen.

Hast Du keinen rechten Sinn im Leben, fehlt Unsinn, Mut, selbst Wertgefühl, zweifelst am Selbst und nagst an Dir so wird Dir auch in Wüsten kühl.

Gelebtes Leben, ziert so manchen Verlust.

Nur „Neue Wege“ können nehmen den Frust.

Vera Kufferath, Deutscher Frauenbund für alkoholfreie Kultur e.V.

„Der Rückfall und die alte Gewohnheit“

Es waren einmal ein Typ namens Rückfall und sein Gehilfe Alte Gewohnheit, die verbreiteten Angst und Zerstörung unter den Menschen.

Bei den Menschen, die mit Schuld und Zweifel sowie Verlust zu kämpfen hatten, hatten Herr Rückfall und sein Gehilfe Alte Gewohnheit leichtes Spiel.

Nur bei den in sich gefestigten Menschen, die Liebe, Glaube, Hoffnung und Zuversicht ihr Eigen nannten, kamen sie nicht zum Ziel.

und so lebte Margret glücklich und zufrieden bis zum guten Schluss.

Margret, Deutscher Frauenbund für alkoholfreie Kultur e.V.

„Eine kleine Mäusegeschichte - Sam und ich“

Oh, was hatten wir für ein tolles Leben!

Sam und ich wohnten in einem kleinen gemütlichen Bauernhaus, direkt hinter der Küchenwand.

Nur durch ein kleines Loch gelangten wir dorthin. Als Mäuse brauchten wir ja kein großes Zuhause. Die alte Bauernküche war ein echtes Eldorado für uns!

Käse, Wurst und Speck, wie im Schlaraffenland.

Ich hatte ständig Hunger und schickte Sam immer vor, um etwas zu stibitzen. Oft hatte ich Angst um ihn, dass er erwischt wird. Mit dem Verlust könnte ich nicht weiterleben!

Aber Sam mit seinem sonnigen Gemüt zerstreute schnell jeglichen Zweifel.

Nach einigen Wochen beobachtete ich, dass Sam kaum noch durch das kleine Mauseloch passte, weil er sich in der Küche erstmal vollfütterte. Er wurde dicker und dicker.

Ich machte mir große Vorwürfe, denn ich hatte ja Schuld daran, weil ich ihn immer wieder geschickt habe. Nun zog ich die Notbremse und verbot ihm, in die Küche zu gehen.

Aber es fruchtete nicht.

Sam verfiel in die alten Gewohnheiten und stopfte sich voll und es kam, wie es kommen musste!

Eines Tages passte er nicht mehr durch das kleine Mauseloch und somit war auch unsere gemeinsame Zukunft zerstört! Ich war sehr traurig.

Inge, Deutscher Frauenbund für alkoholfreie Kultur e.V.

„Hilfe finden“

Ich schaffe das alles nicht mehr, ich glaube ich bin total überfordert.

Meine große Angst, dass ich dadurch mein Selbstwertgefühl verliere und versagen könnte.

Im Moment herrscht bei mir ein großes Gefühlschaos, das auch zu einem Kontrollverlust führen kann.

Was soll ich machen, wie soll ich mit dem Verlust meines Mannes nach 42 Jahren fertig werden?

Meine Hoffnung, dass in meiner SHG Frauen sind, die mir helfen und Unterstützung geben können.

Ich muss und werde mir Hilfe holen, allein schaffe ich bestimmt nicht. Dabei helfen mir die Frauen.

Monika, Deutscher Frauenbund für alkoholfreie Kultur e.V.

„Rückfall - Verlust macht mir Angst!“

*Wenn mich Zweifel hegen,
werde ich vertrauenswürdige Kontakte pflegen.*

Die machen mir Mut!

Sie geben mir nicht immer Sicherheit, meine alten Gewohnheiten.

Deshalb bin ich dabei, neue Wege zu beschreiten.

Das tut mir gut!

*Wenn mich manchmal Dämonen plagen, Zerstörung droht,
dann bin ich in Not. Ich bete zu Gott!*

*Ich übe mich täglich in Geduld,
doch eine Frage bleibt: Ist sein Tod meine Schuld?*

Rückfall? Uns trennt nur eine Schranke!

Lass ich zu, dass sie sich öffnet? Ich sage NEIN DANKE!

anonym, Deutscher Frauenbund für alkoholfreie Kultur e.V.

„GEFÜHLE - SITUATIONEN“

*Ich bin in Oeding, doch in der Pause
wandern meine Gedanken nach Hause.*

*Wie mag es dort sein, geht es allen gut?
Kontrollverlust macht Frust und gar keinen Mut.*

*Wie soll ich es schaffen, für alle zu sorgen?
Wie weit kann ich noch gehen, ohne mich zu überfordern?*

*Dazu kommt die Angst vor dem Versagen,
aber es ist keine Lösung, gleich ganz zu verzagen.*

*Frauenbund und Guttempler bieten Hilfe an,
die einen für die Frau, die anderen auch für den Mann.*

*Hier lernst du, dich selbst mehr zu schätzen
und nicht immer etwas an dir auszusetzen.*

*Ich danke euch sehr für diesen Weg,
den ihr gemeinsam mit mir geht.*

Edelgard, Deutscher Frauenbund für alkoholfreie Kultur e.V.

„Kleine Gedanken“

*Die Sonne scheint, Ich gehe in den Garten und treffe die ÜBERFORDERUNG mit einer
Krücke. Ach du je, die mir darauf sagt, haushalte mit deinen Kräften.*

Plötzlich spüre ich im Bauch, die ANGST zu VERSAGEN.

Meine GEFÜHLSSITUATION nagt an mir.

Da meldet sich mein Bauch, hallo ich bin auch noch da!

Bitte höre auf mich und ich verspreche, du wirst weniger VERLUSTE erfahren.

Viola, Deutscher Frauenbund für alkoholfreie Kultur e.V.

„Die kleine Angst“

Die kleine Angst ging mit hängenden Schultern und starrem, auf den Boden gerichteten Blick durch den Wald. Sie wollte nur schnell nach Hause. Die frechen, schwarzen Wolken hatten sie mal wieder geärgert. Sie hatten sie mit Versagen und Kontrollverlust überschüttet und nun war sie damit überfordert bis auf die Haut.

Plötzlich hörte sie eine Stimme: "Hallo kleine Angst. Was ist los mit dir? Kann ich dir irgendwie helfen?"

„Wer bist du?“, fragte die kleine Angst erschrocken.

„Ich bin der Rückfall und ich kann dir helfen, dein Selbstwertgefühl wiederzubekommen.“

Die kleine Angst erschrak. Von ihrer Mutter hatte sie schon viel von dem Rückfall gehört und wusste daher, dass dieser Gefühlssituationen ausnutzt und nur noch mehr Kontrollverlust bringt.

Also nahm die kleine Angst ihre Beine unter die Arme und rannte so schnell sie konnte nach Hause.

Dort erzählte sie alles und überlegte zusammen mit ihren Schwestern Bange, Scheu und Unsicherheit, was sie tun könnte, wenn sie dem Rückfall nochmal begegnen würde.

Denn das könnte ihr immer wieder passieren, er lag ja auf ihrem Weg.

UND IMMER WEGLAUFEN IST KEINE LÖSUNG.

Katrin, Deutscher Frauenbund für alkoholfreie Kultur e.V.