

Jahreshauptversammlung des Landesverbandes 2012

von Uwe Aisenpreis



Ehrung von Hans Peter Schu (links) durch den Landesvorsitzenden Ludwig Engels (rechts.)

Foto: Uwe Aisenpreis

Bei der Jahreshauptversammlung des Landesverbandes (am 24.03.2012 im Krille-Saal, Karlsruhe) konnte der Vorsitzende Ludwig Engels erneut einen starken Mitgliederzuwachs vermelden, und zwar um 25 %, nachdem es im Vorjahr einen Zuwachs um sogar 50 % gegeben hatte. Möglich wurden diese enormen Steigerungen durch die im vorletzten Jahr vollzogene Vollmitgliedschaft der Gruppen des Blauen Kreuzes Heidelberg und den im letzten Jahr erfolgten Wiedereintritt einer der größten Freundeskreise in Baden, der „Lotsen“ aus Mannheim. Es haben sich auch 14 einzelne Mitglieder dem Landesverband angeschlossen, so dass dieser mit Stand zum 1.1.2012 660 Mitglieder zählt.

Als einen Höhepunkt des vergangenen Jahres bezeichnete der Vor-

sitzende die Durchführung des 1. Suchthilfefachtages in Baden, der ein außerordentlich positives Echo erfahren hat. Die Nachfrage nach weiteren Suchthilfefachtagen ist groß, so dass diese zukünftig alle zwei bis drei Jahre angeboten werden sollen.

Bereits noch im Herbst 2011 waren Paula Binz vom FK Mimmenhausen und Axel Eichhorn vom FK Salem für ihre langjährige Mitarbeit als Gruppenverantwortliche vom Landesverband geehrt worden. Jetzt, auf der Jahreshauptversammlung, wurden weitere Ehrungen vorgenommen und zwar an Karin und Wolfgang Weidenauer vom FK „NovaVita“ Mannheim für ihre langjährige und verdienstvolle Mitarbeit im erweiterten Landesvorstand (siehe hierzu Ausgabe 13 der „Freundeskreise ak-

Inhalt

Jahreshauptversammlung des Landesverbandes 2012	1
Wachablösung beim Freundeskreis Karlsruhe und Ehrungen (auch) durch den Landesverband	2
Aus den Regionen	3
Motivierende Gesprächsführung	5
Im Einklang mit meinem Herzen leben	7

Impressum

Herausgeber:
Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe, Landesverband Baden e.V.
Adlerstr. 31 - 76133 Karlsruhe
Telefon 07 21 / 3 52 85 39
Fax 07 21 / 38 48 93 90
freundeskreise-baden@gmx.de

Verantwortlich für den Inhalt:
Vorstand des Landesverbandes

Redaktion:
Uwe Aisenpreis
Cornelia Breithaupt
Siegbert Moos

tuell“).

Ebenso wurde Hans Peter Schu mit der Ehrenmitgliedschaft sowie mit der Ehrennadel in Silber der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe ausgezeichnet. Er hatte zu dieser Jahreshauptversammlung sein Amt als Landesbeauftragter für Männerarbeit und Aus- und Weiterbildung aus persönlichen Gründen - Wegzug aus Karlsruhe - zur Verfügung gestellt. Herr Schu hat insbesondere beim Aufbau der Männerarbeit (Männertreff, Männerfreizeit sowie Männerseminar seit 2011) hervorragende Arbeit geleistet. Auch bei der Aus- u. Weiterbildung sind besonders die Themenauswahl sowie die Auswahl der Referenten zu erwähnen.

Bei der Vorstellung des Haushaltes für 2012 ergab sich insofern eine einschneidende Veränderung, als der Landesverband den Lohn für seinen Sekretär, Herrn Moos, erstmals ohne Zuschüsse aufbringen muss. Eine neue Teilfinanzierung wurde dadurch gefunden, dass Herr Moos zeitweise auch für die Diakonische Suchthilfe Mittelbaden und für die ELAS im Bereich Aus-

und Weiterbildung tätig sein wird. Da der Landesverband aufgrund der hervorragenden Arbeit und der hohen Kompetenz des Herrn Moos sehr an fachlichem Ansehen hinzugewonnen hat, stimmten die Mitglieder der Jahreshauptversammlung einstimmig für den Beibehalt der Stelle von Herrn Moos.

Einer Erhöhung des Mitgliedsbeitrages auf 24,00 € pro Jahr stimmten die Mitglieder mit großer Mehrheit zu.

Auf der Basis der im vergangenen Jahr geführten Diskussionen über die Einführung eines Ehrenrates hatte der Vorstand konkrete Vorschläge in Form entsprechender Paragraphen für eine Satzungsänderung vorbereitet. Diese wurden von der Versammlung einstimmig angenommen. Im Zuge dieser Satzungsänderung war es notwendig geworden, auch die Paragraphen 1-6 der Satzung gemäß der vom Gesetzgeber geforderten Wortgleichheit von Vereinssatzungen für die Bereiche Vereinsname, Mittelverwendung, Vereinszweck etc. anzugleichen. Auch die hier vorgeschlagenen Satzungsänderungen

wurden einstimmig verabschiedet.

Auf Vorschlag des Landesvorsitzenden erteilten die anwesenden Mitglieder dem Vorstand den Auftrag zur Vorbereitung einer Stiftung für die Freundeskreise Baden e.V. Durch diese Stiftung soll es möglich sein, Gelder für die Unterstützung der Freundeskreisarbeit zu gewinnen.

Aus den unterschiedlichsten Gründen mussten auf dieser Jahreshauptversammlung auch einige Nachwahlen durchgeführt werden. Zum Nachfolger von Hans Peter Schu für den Bereich Aus- und Weiterbildung wurde der bisherige Landesbeauftragte für die Region Heidelberg, Roland Kögel, gewählt. Für den Bereich Männerarbeit wurde Torsten Wilkens und als Nachfolger von Roland Kögel für das Amt des Regionalbeauftragten Heidelberg wurde Stefan Reitz gewählt. Zur Landesbeauftragten für Familie, Angehörige und Kinder wurde Uta Münchgesang berufen. Auch der bisherige stellvertretende Vorsitzende Herbert Kroboth war zurückgetreten; zu seinem Nachfolger wurde Rolf Buck gewählt.



Wachablösung beim Freundeskreis Karlsruhe und Ehrungen (auch) durch den Landesverband

von Uwe Aisenpeis/Siegbert Moos

Bei der Mitgliederversammlung des Freundeskreises Karlsruhe wurde der scheidende 1. Vorsitzende Lutz Stahl vom Landesverband Baden für die hervorragende Unterstützung des Landesverbandes in den vergangenen Jahren, besonders in der schwierigen Zeit des Neubeginns, mit der Ehrenmitgliedschaft sowie der Ehrennadel in Silber der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe geehrt.

Nach drei Amtsperioden mit insgesamt neun Jahren stellte sich Lutz Stahl nicht mehr zur Wiederwahl. In einem launigen Rechenschaftsbericht, der keine Abschiedsrede sein sollte und auch keine war, hielt er einen kurzen Rückblick auf seine Amtszeit und die damit verbundenen Anforderungen und Herausforderungen.

Und er verhelte nicht, dass er dabei oft bis an seine Grenzen und gar darüber hinaus gegangen ist. Er wagte aber auch einen kurzen Ausblick auf zukünftige Problemstellungen, die vor allem von einer erheblichen Verminderung bis hin zum totalen Ausfall jahrzehntelang gewährter Zuschüsse geprägt sein dürften, verbunden mit der Notwendigkeit, sich nach neuen Finanzierungsquellen umzuschauen. Diese Aufgabe komme aber nun auf den neu zu wählenden Vorstand zu.

Torsten Wilkens war es dann, der auf Wunsch und im Namen der Mitglieder in einer hinreißenden Laudatio das mit viel Herzblut erfüllte Engagement des scheidenden Vorsitzenden würdigte und ihm im Anschluß auch einige Geschenke überreichte, die diesem nun für die zukünftig stärker zur Verfügung

stehende freie Zeit bei der Gartenarbeit hilfreich sein können. So viel mehr freie Zeit wird es allerdings wohl nicht geben, denn Lutz Stahl trat nur aus der vordersten Reihe zurück und stellte sich weiterhin für ein Vorstandsamt in der zweiten Reihe zur Verfügung - ein Novum in der Vereinsgeschichte des Freundeskreises Karlsruhe.

Zum neuen Ersten Vorsitzenden wurde Dieter Engel gewählt. Dieter Engel, 59 Jahre alt, ist seit 17 Jahren im Freundeskreis; er ist Leiter der Donnerstagsgruppe I und war darüber hinaus seit einem Jahr als einer der beiden Schriftführer Mitglied des Vorstandes. Als Marathonläufer bringt er sicherlich einige der Fähigkeiten mit, die für einen Freundeskreis-Vorsitzenden von Nutzen sein können, nämlich Ausdauer und Zähigkeit.

Region Heidelberg

von Roland Kögel

Nachdem ich im Jahresbericht 2011 ausführlich über die Zusammenhänge und Einrichtungen der Stadtmission Heidelberg, zu der wir ja als Blaues Kreuz Heidelberg gehören, berichtet habe, möchte ich dieses Jahr mehr den Besinnungstag in den Vordergrund stellen.

Der 48. Besinnungstag hatte das Thema „zufrieden abtinent“ und wurde mit einem Gottesdienst durch Herrn Pfarrer Florian Barth eingeleitet. Man spürte bei der Predigt die Verbundenheit von Herrn Barth zur Suchtkrankenhilfe mit ihrer Problematik und den Kämpfen, die viele ausfechten müssen, um zur Zufriedenheit zu gelangen. In der renovierten Kapelle, die noch von der Ausstellung „Kunst – Sucht – Kirche“ geschmückt war, machten die Trommelgruppe und die „Franziskus-kinder“ die Einführung. Schnell war der Funke übergesprungen und die Gottesdienstbesucher klatschten im Rhythmus der Djembes. Herr Pfarrer Barth begrüßte die Anwesenden und stellte das Bild von Diana Kögel „Die Tränen des gefallen Engels“ vor. Beeindruckend war der darauf folgende Tanz zum Bild von Romina Horn und Vanessa Ruth.

Dann folgten die Ehrungen der langjährig Abstinenten und ein Vortrag von Dipl.-Sozialarbeiter Herr Mayer von unserer Beratungsstelle. Daran schlossen sich zwei Kurzvorträge von Betroffenen über ihren Weg zur zufriedenen Abstinenz an und in Form von Interviews befragten Mitarbeiter der Beratungsstellen Betroffene und Angehörige zu ihrem Weg.

Am Buß- und Betttag wurden im Rahmen eines Gottesdienstes diejenigen geehrt, die es geschafft haben, ein Jahr abtinent zu leben. Spannend war die Predigt von Herrn

Pfarrer Barth über Sucht und Sünde, die anschließend noch viel Gesprächsstoff bot. Hier sei Herrn Barth noch einmal herzlich gedankt, dass er die Möglichkeit der Auseinandersetzung zum Thema gegeben hat.

Der Jahresausflug vom Blauen Kreuz ging im Juni 2011 nach Cochem an der Mosel. Es war wieder ein gelungener Tag, der viel Freude in der Gemeinschaft gebracht hat. Unser Grillfest im September wurde, wie immer, von den „Los Promillos“ aus Münzesheim begleitet.

Die Herbstfortbildung im Blauen Kreuz hatte als Thema „Selbstverständnis“. Das Seminar war gut besucht und wurde, wie immer, von Herrn Dunst durchgeführt.

Zu unseren weiteren Aufgaben zählen die Besuche in Schulen, in welchen Präventionsarbeit geleistet wird. Die Schulen nehmen Kontakt mit der Beratungsstelle auf und Gruppenmitglieder und Beratungsstelle arbeiten gemeinsam an den Aufgaben. Es gibt auch viele Schulen, die sich direkt an den Gruppenverantwortlichen vor Ort wenden und Mitglieder der Gruppen stellen ihre SHG und ihre Arbeit vor.

Das Gleiche gilt für die regelmäßigen Besuche in Fachkliniken. Wir konnten auch letztes Jahr dadurch zahlreiche neue Gruppenmitglieder gewinnen. Hier gilt es aber, hauptsächlich die Selbsthilfe als solche zu vermitteln und auch Möglichkeiten der Gruppenfindung anzubieten.

Ganz stark macht sich die Zusammenarbeit zwischen Selbsthilfe und den Beratungsstellen bemerkbar. Es wird uns die Möglichkeit gegeben, Vertretungen in den einzelnen Beratungsstellen zu übernehmen. Es entsteht ein Vertrauensverhältnis zwischen Klienten und Gruppenverantwortlichen, und der Schritt in die SHG wird dadurch oft sehr vereinfacht.

Eine sehr angenehme und schöne Verbindung zur Kapellengemeinde wurde im letzten Jahr noch mehr ausgebaut. So werden jetzt Kurse angeboten, wie: Trommeln, Englisch, Handarbeit, PC-Kurs, Schachgruppe, Chor sowie Kurse für Acryl- und Aquarellmalerei. Wir würden uns wünschen, wenn diese Angebo-

te noch mehr genutzt werden würden, zumal sie das soziale Miteinander sehr fördern.

Es gab einige öffentliche Auftritte, vor allen Dingen in der Adventszeit, wo sich das Blaue Kreuz bzw. einzelne Gruppen an Weihnachtsmärkten beteiligten. Dabei geht es nicht um das Auffüllen irgendwelcher Kassen, sondern um die Präsenz, und dass wir für hilfeschuchende Menschen da sind. Auch die Trommelgruppe hat sich bei einigen Veranstaltungen gezeigt. „Kunst-Sucht-Kirche“ hatte im vergangenen Jahr nur eine Ausstellung. Weitere sind für dieses Jahr geplant.

Vorausschauend sei noch erwähnt, dass der diesjährige Besinnungstag am 17.6.2012 das Thema „Schuld“ trägt.

Region Bodensee

von Alois Kidritsch

Zusammenarbeit

Neben der sehr guten Zusammenarbeit der Selbsthilfegruppen in der Region Bodensee aus Heiligenberg, Markdorf, Mimmehausen, Pfullendorf und Salem wird die Zusammenarbeit mit dem ZfP Weissenau und dem Landratsamt Bodenseekreis laufend und weiter gepflegt und vertieft.

Aktivitäten

Die traditionelle Gruppenarbeit im Sinne der Prävention und Nachsorge für Betroffene und deren Angehörige steht weiter im Zentrum unseres Wirkens.

Das Projekt „Sucht im Alter“ zusammen mit dem Landratsamt Bodenseekreis und der Diakonie erfreut sich bislang leider noch sehr zurückhaltender Resonanz. Vor dem Hintergrund der demografischen Entwicklung in Deutschland sollte das Problembewusstsein hier aber weiter sensibilisiert werden und die Hilfe für Betroffene nicht verwehrt bleiben, denn „Sucht kennt keine Altersgrenzen“.

Mitglieder und Gruppenleitung

Axel Eichhorn vom Freundeskreis Salem 1 und Paula Binz vom Freundeskreis Mimmehausen wurden für Ihre langjährige Mitgliedschaft und

ihr großes Engagement geehrt.

Für die Gruppenleitung des Freundeskreises Mimmenshausen konnte in diesem Jahr Peter Längle gewonnen werden. Ansonsten zeigt sich die Zusammensetzung der Gruppenleitungen unverändert. Die Mitgliederzahl ist weitestgehend konstant geblieben.



Region Karlsruhe

von Peter Deck

Im Jahr 2011 besuchte ich regelmäßig die Sitzungen der Fachberatung, die abwechselnd bei der „Kompass“-Gruppe in Gaggenau, beim Diakonischen Werk Achern sowie beim Freundeskreis Karlsruhe stattfinden.

Im Jahr 2011 nahm ich, wie bereits im Jahr 2010, an einer Schulveranstaltung in Mannheim teil. Hierbei konnten Erfahrungen über Sucht weitergegeben werden. Die Veranstaltung wurde vom Freundeskreis „Nova Vita“ hervorragend vorbereitet und organisiert. Bei einem Spiel „Wer bin ich“ wurden dann viele Schüler nachdenklich, da sie die wahren Lebensgeschichten der Teilnehmer oftmals nicht für die Wahrheit gehalten haben. Es wurde deutlich, dass sich viele Jugendliche wenig Gedanken über den Alkoholkonsum und deren Folgen machen.

Dies ist mein Bericht für die Region Karlsruhe und ich freue mich auf das Jahr 2012.

Region Mannheim

von Wolfgang Weidenauer

In Kurzform die wichtigsten Aktionen aus der Region Mannheim.

Im März startete zum vierten Mal die Jugendkirche Mannheim-Waldhof die drei Projektstage „Just for Fun“ zur Suchtprävention für Schülerinnen und Schüler (7. und 8. Klasse). Dies geschah in Kooperation mit dem Fachbereich „Gesundheit“ der

Stadt Mannheim, dem Diakonischen Werk Mannheim, der Stadtmission Heidelberg und als Vertreter des Landesverbandes der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe der Freundeskreis Nova Vita.

Eine ähnliche Aktion, die zum bundesweit laufenden HaLt –Projekt (Hart am Limit) gehörte, lief im Juni an einer Mannheimer Berufsförderungs-Schule. Auch hier waren wir als Freundeskreis und diesmal sogar mit kompetenter Unterstützung aus Karlsruhe mit unserem Freund Peter Deck stark vertreten.

In beiden Aufklärungsveranstaltungen waren wir mit unserem Informationsspiel mit hohem personellen Einsatz vor Ort und schnitten in den Auswertungsbögen mit Abstand am besten ab.

Diese Einsätze sind manchmal für die Beteiligten selbst „hart am Limit“; aber diese Jugendarbeit ist so wichtig, dass wir uns auch in Zukunft daran beteiligen werden. Die Rückmeldungen der Jugendlichen und der jungen Erwachsenen hat uns gezeigt, wie wichtig die Aufklärungsarbeit in Sachen Alkohol und Drogenkonsum in den Schulen ist.

Ein anderer auch für den ganzen LV sehr wichtiger Termin war der 10. April 2011. Ludwig Engels und Siegbert Moos und meine Wenigkeit waren von dem Freundeskreis „Die Lotsen“ Mannheim als Gäste zum Schlusspunkt ihrer Mitgliederversammlung eingeladen. Hier wurde der Wiedereintritt der Lotsen in den LV der Freundeskreise mehrheitlich in unserem Beisein beschlossen. Ich darf sagen, dass ich persönlich ganz besonders glücklich über diesen Neustart bin.

Dieser Schulterchluss hat schon die ersten Früchte getragen: Als Erstes war eine starke Frauenfraktion der „Lotsen“ auf dem Frauenseminar des LV im Monbachtal. Der FK Nova Vita wurde von den „Lotsen“ zu einer gemeinsamen Schifffahrt auf dem Rhein nach Speyer eingeladen. Bei freundschaftlichen Gesprächen kamen wir uns näher und planen für die Zukunft weitere gemeinsame Unternehmungen.

Ein weiterer Höhepunkt für uns Nordlichter war die Einladung des

Freundeskreises Karlsruhe zum Bunten Abend. Es war für uns alle ein toller, gelungener Abend mit vielen Überraschungen, zumal wir von Nova Vita viele tolle Preise aus der Tombola mit nach Hause schleppen konnten.

Mein Dank geht nun zum Schluss an alle, die sich in irgendeiner Form in der Suchtkrankenhilfe engagiert haben. Mir ist seit langem klar, dass die ehrenamtliche Arbeit nicht selbstverständlich ist und oft auch nicht die Anerkennung findet, die sie verdient. Deshalb von mir an dieser Stelle nochmals ein „Dickes Dankeschön“.

Leider konnten an dieser Stelle aus Platzgründen nicht, wie vorgesehen, alle Jahresberichte der Landesbeauftragten abgedruckt werden. Diese finden sich auf unserer homepage: www.elas-baden.de/selbsthilfegruppen/freundeskreise-baden.

Vorankündigungen

Im nächsten Jahr wird wieder ein Bundeskongress durchgeführt. Vom 10.05. – 12.05.2013 findet unter dem Motto :

“Miteinander in Bewegung – Das Morgen beginnt Gestern“

- Bewährtes erhalten und Neues gestalten
 - die Vielfalt: Gewinn und Herausforderung
 - unsere Werte in einer sich verändernden Gesellschaft
- der 9. Bundeskongress in der Hessenhalle in Alsfeld/Hessen statt. Näheres demnächst mit dem ausführlichen Programm. Bitte rechtzeitig anmelden - Anmeldeschluss: 30.11.2011.

Der Mitarbeiterfachtag im Jahr 2013 findet am Samstag, den 04.05.2013 am Bodensee statt. Der Landesverband Baden wird für die Teilnehmer am Mitarbeiterfachtag ab Karlsruhe einen Bus kostenlos zur Verfügung stellen.

Nähere Informationen, wie z.B. Thema, Referent usw., werden in Kürze mitgeteilt.

Referat zum Mitarbeiterfachtage 2012

Motivierende Gesprächsführung

von Andrea Commer

1. Einführung

Motivierende Gesprächsführung, nach der amerikanischen Bezeichnung Motivational Interviewing, im folgenden kurz MI genannt, ist ein Gesprächsführungskonzept, das helfen soll, Menschen bei Veränderungsprozessen zu begleiten. MI spricht dabei eine Einladung zur Veränderung aus und vermeidet explizit Ratschläge, direkte Anweisungen, Lösungsvorschläge oder gar Schuldzuweisungen.

MI wurde ursprünglich entwickelt, um therapieunwillige Suchtklienten für eine weitergehende Behandlung zu motivieren. Der amerikanische Suchtforscher und Psychologieprofessor Bill Miller und sein britischer Kollege Steve Rollnick entwickelten aus der Praxis der Arbeit mit Suchtkranken, die häufig als schwierig, d.h. unmotiviert und widerständig gelten, diesen Ansatz, der sich in zahlreichen empirischen Untersuchungen als effizient erwiesen hat.

Ursprünglich als Vorbereitung für weitere Maßnahmen (z.B. Therapie) konzipiert, führte MI häufig ohne weitere Behandlung zu signifikanten positiven Veränderungen.

2. Zum Begriff „Veränderung“

Veränderung kann oft ein ungewollter, komplizierter Prozess sein, der Widerstand herausfordert, wenn er von oben verordnet wird und die erste Reaktion der betroffenen Personen ist meist ambivalent, d.h. es sprechen gute Gründe dafür und ebenso gute Gründe gegen eine Änderung ihres bisherigen Verhaltens.

... was kann schief gehen? Ein Beispiel...

KlientIn: Ich weiß, dass das nichts bringt.

TherapeutIn: Andere haben auch davon profitiert.

KlientIn: Für mich ist das nichts, das ewige Gequatsche über Alkohol.

TherapeutIn: Ich erklär' Ihnen das jetzt noch mal genauer.

Mutter: Ach, das ist alles halb so wild, das hab ich im Griff.

TherapeutIn: Wie können Sie so etwas sagen.

Die Motivationsdevise in diesem Fallbeispiel lautet konfrontieren oder Überzeugungs- und Überredungskünste walten lassen. Kraftzehrende Interaktionssequenzen im Stile der „Konfrontations-Leugnungs-Falle“ lassen die Therapeutin immer mehr Argumente für eine Veränderung vorbringen und die Gesprächspartner sich immer geschickter gegen eine Veränderung sträuben.

Motivierende Gesprächsführung geht einen deutlich geschmeidigeren Weg.

Die Grundidee, Menschen für Veränderung zu gewinnen und vorzubereiten, kann mit dem Modell der Stadien der Veränderung

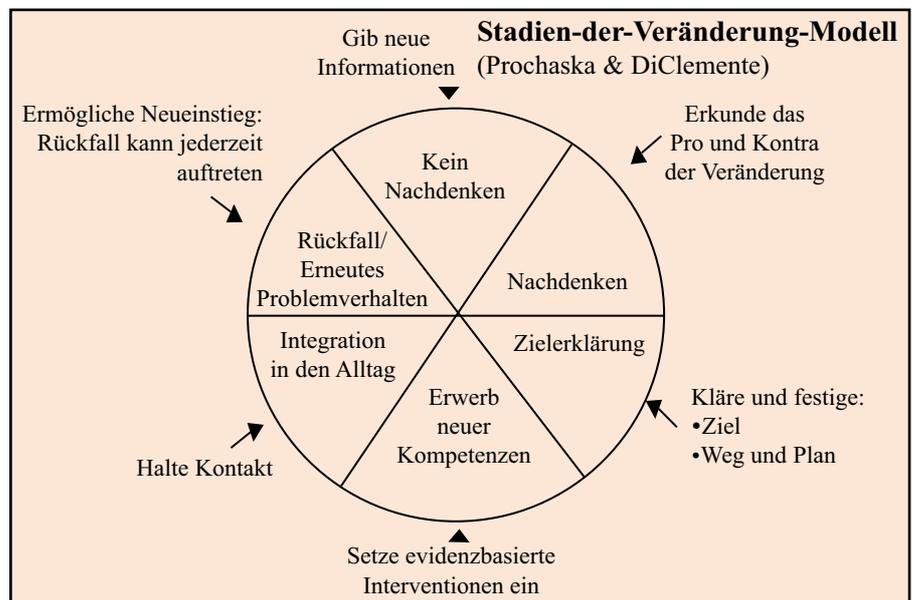
(Transtheoretisches Modell) erklärt werden. Dieser Theorie zufolge verläuft menschliche Veränderung in Stadien - und unterschiedliche Stadien erfordern unterschiedliche Interventionen.

Das Transtheoretische Modell beschreibt den Prozess der Verhaltensänderung als das Durchschreiten von zeitlich und inhaltlich aufeinander aufbauenden Stufen der Verhaltensveränderung und bietet damit eine wertvolle Orientierungsstruktur für alle Berufsgruppen, die an gesundheitlichen Interventionen beteiligt sind bzw. für alle an Veränderungs- und Lernprozessen Beteiligten.

Die Stadien der Veränderung sind:

1. Absichtslosigkeit: → kein Nachdenken
2. Absichtsbildung: → Nachdenken
3. Vorbereitung oder Zielfindung: → Zielklärung
4. Handlung: → Erwerb neuer Kompetenzen
5. Aufrechterhaltung: → Integration in den Alltag

Ein Zurückfallen („Rückfall“) ist auf jeder Stufe möglich.



Gehen die beiden Gesprächspartner, wie im obigen Gesprächsbeispiel, von unterschiedlichen Phasen der Veränderung aus - befindet sich die KlientIn noch in der Absichtslosigkeit, während die Therapeutin bereits zu einer Entscheidung kommen möchte - kann das Gespräch in die geschilderte „Falle“ gehen.

... wie kann es leichter und besser funktionieren?

3. Motivierende Gesprächsführung / Motivational Interviewing

Es geht darum, auf geschmeidige, „mit dem Widerstand gehende Weise“ Patienten darin zu begleiten, dass sie das finden, was sie wirklich wollen und was ihnen gut tut. Die Methode ist empirischen Untersuchungen zufolge insbesondere bei anfänglich aggressiven und widerständigen Gesprächspartnern das einzusetzende Mittel der Wahl.

Zentrales Merkmal: Ambivalenz

Grundannahme des MI ist, dass Menschen in Bezug auf eine Änderung ihres Verhaltens nicht unmotiviert, sondern ambivalent sind. Die KlientIn, die im Gespräch äußert „Das hilft doch alles nicht weiter“ erschwert vordergründig das Gespräch durch ihren Widerstand, fühlt sich auf der anderen Seite vermutlich macht- und ratlos, den erwünschten Fortschritt zu erreichen. Nach Miller und Rollnick ist es gerade die Würdigung des widerständigen Anteils der Äußerungen, hier der Ratlosigkeit, die als notwendige Voraussetzung für die Entwicklung eines Veränderungsprozesses ihren Raum benötigt.

Im MI-Ansatz geht es deshalb um die Bewusstmachung und Reduzierung dieser Ambivalenzen, um eine Änderung zu ermöglichen.

Achtung für den Gesprächspartner, dem auf Augenhöhe begegnet wird, und dessen Autonomie nicht dem vermeintlichen Expertentum des Therapeuten geopfert werden darf, bestimmen die Grundhaltung, den „Geist“, in dem MI ausgeübt wird.

Zentrales Modell ist dabei die

Ambivalenz des Patienten, dessen Vorteile seines bisherigen negativen Verhaltens explizit erkundet und gewürdigt werden, um so eine Öffnung auch für die Nachteile zu ermöglichen und Veränderungsmotivation (Ziel 1 des MI) zu fördern.

Mit Empathie und ohne eigene Wertungen kann der Therapeut von dieser Motivation ausgehend beim Gegenüber eine innerlich verbindliche Ziel-, Weg- und Planfindung (Ziel 2 des MI) fördern.

Neben der genannten empathischen Grundhaltung und der Entwicklung von Diskrepanzen zwischen dem aktuellen negativen Verhalten und einem evtl. gewünschten zukünftigen Zustand ist es vor allem der Umgang mit Widerstand, der MI auszeichnet. Widerstand auf Patientenseite ist ein therapeuteninduziertes Problem bzw. Ausdruck der Behandlungsgestaltung durch den Therapeuten (z.B. Patientin will nicht überredet werden). Hilfreich ist es, den eigenen Reflex, Recht zu haben, zu bändigen.

Dabei ist der therapeutische Optimismus bzw. die Überzeugung, dass in jedem Menschen das Potential zur Veränderung steckt, grundlegend. Die Zuversicht des Patienten, Veränderung zu erreichen, kann vom Therapeuten gezielt hervorgehoben und gestärkt werden (vier Prinzipien des MI).

Diese Grundannahmen werden mit Hilfe von über sieben Methoden mit einer Vielzahl an Varianten in praktisches Handwerkszeug umgesetzt:

1. Offene Fragen stellen;
2. dem Klienten aktiv zuhören;
3. Verhalten oder Äußerungen des Klienten würdigen;
4. veränderungsorientierte Aussagen des Klienten fördern;
5. kompetent mit Widerstand umgehen;
6. Änderungszuversicht stärken;
7. zentrale Patientenausführungen zusammenfassen.

Die „richtige“ Antwort zu finden ist abhängig von vielen Parametern wie dem Gesprächskontext, der Beziehung der Gesprächspartner zueinander, der Dringlichkeit des Problems, etc. Doch allein die Bandbreite an Alternativen gibt dem Berater Sicherheit und Handlungsspielraum

und verringert das eigene Erschrecken vor dem Widerstand des anderen.

4. Resümee

Gerade dann, wenn scheinbar nichts mehr hilft, kann MI die Methode der Wahl sein. Die Verlangsamung der Gesprächsdynamik durch Methoden wie eine offene Fragen stellen, die den Gesprächspartner zum Aussprechen der eigenen Gedanken bringen, oder das aktive Zuhören, das kein sofortiges Fortschreiten des Gesprächs, sondern ein Innehalten beim gerade Gesagten bedeutet, sind ein Gewinn für die Gesprächsqualität und ermöglichen die Förderung der Eigenmotivation des Patienten.

Zudem ist für den Berater der burnoutpräventive Wert nicht zu unterschätzen. Gesprächsführende, die sich an widerständigen Gesprächspartnern abarbeiten, können in angenehmer und konstruktiver Atmosphäre Verantwortung abgeben und MI als Bereicherung für den beruflichen Alltag erleben.



A n d r e a
Commer ist
Kommunikations-
und Literaturwissenschaftlerin
M.A., Übersetzerin,
Zertifizierte

Trainerin in Motivational Interviewing (Motivierende Gesprächsführung), Systemische Transaktionsanalyse (in Ausbildung), Gesellschafterin der GK Quest Akademie Heidelberg und Leiterin der Abteilung „Weiterbildung Sprachförderung“.

commer@gk-quest.de

Die GK Quest Akademie ist ein privates Fortbildungs- und Beratungsinstitut in Heidelberg. Es bietet ein umfangreiches Ausbildungsangebot, berät Organisationen bei der Implementierung neuer Methoden und Vorgehensweisen, unterstützt Fachkräfte in Experten-Netzwerken und hilft Teams, ihr Potential zu entfalten.

www.gk-quest.de

Im Einklang mit meinem Herzen leben

Bericht vom Frauentag des Landesverbandes

von Ute Reinhard-Meise

Prioritäten setzen, Wesentliches erkennen und Achtsamkeit üben.

Freitag 06. Juli 2012

Gegen 18:00 trafen die meisten Damen in Bad Herrenalb ein und bezogen ihre Zimmer. Nach freudiger Begrüßung ging es gemeinsam zum Abendessen.

Karin hieß alle Teilnehmerinnen sehr herzlich willkommen, wünschte den Damen einen guten Seminarverlauf mit vielseitigen Möglichkeiten, sich selbst besser kennen zu lernen. Das diesjährige Frauenseminar startete mit einem Bewegungskennenlernspiel um 19:30 im großen Auditorium zu fetziger Musik. Schnell war der Bann gebrochen und bei guter Laune kamen die ersten Gespräche in Gang. Als Abschluss führte uns Karin eine eindrucksvolle Power-Point-Präsentation mit wunderschönen Mondimpressionen vor. Die Bilder waren so schön, dass die Präsentation am Samstagabend auf vielfachen Wunsch wiederholt wurde.

Samstag 07. Juli 2012

Der Samstag begann mit der Vorstellung des Frauenteam des LVB und einem Lied von Maite Kelly: „Ich bin die Frau meines Lebens“. Der Text passte wunderbar zu unserem Thema. Karin bot uns eine kurze Einführung ins Thema und stellte dabei die Fragen:

- Was heißt es, „Im Einklang mit dem Herzen“ zu leben?
- Wo setze ich meine Schwerpunkte im Moment?
- Bin ich überhaupt in der Lage, das Wesentliche und das für mich wirklich Wichtige zu erkennen? Kann ich überhaupt erkennen, was für mich Priorität hat?
- Gehe ich achtsam mit mir, meinem Körper, meiner Gesundheit um?

Viele Fragen taten sich da auf! Um unserem Herzen folgen zu können, müssen wir erst einmal herausfinden, wer wir sind und was wir brauchen.

Wir sind alles, was wir bisher zu erfahren gewählt haben - ob bewusst oder unbewusst. Hierzu gehört eine Vielzahl von verschiedenen Rollen, die wir mit unserem Dasein einfach erfüllen. Wenn wir Achtsamkeit walten lassen, können wir spüren, was unser Herz braucht, wir erkennen das Wesentliche und können Prioritäten setzen. Natürlich bedarf es zur Umsetzung auch ein stabiles Rüstzeug, wie Selbstvertrauen, Mut und den Willen, etwas bewegen zu wollen.

Karin wies uns auf das große Glück hin, ein ganzes Wochenende (von Freitag bis Sonntag) miteinander verbringen zu können und uns Stück für Stück diesem Thema zu nähern. Wir können alle lernen - auch voneinander lernen - uns trotz der vielfältigen Belastungen, welche die meisten von uns ja zweifellos haben, wohl zu fühlen. Wir können lernen, uns etwas Gutes zu tun und im Einklang mit unserem Herzen leben, trotz allem dem!

Nach dieser Vorstellung ging es in die Kleingruppen und die Frauen hatten die Möglichkeit, sich über ihre eigenen Vorstellungen, Wünsche und Anliegen für dieses Seminar auszutauschen.

tauschen.

Nach dem Mittagessen begrüßten wir unsere Referentin, die Diplom-Psychologin Astrid Wilhelm, die ihrerseits ins Thema einführte.

„Im Einklang mit meinem Herzen leben“ - Wir wollen:

- Auf unser Herz hören und unseren Gefühlen vertrauen.
- Gemeinsam Erfahrungen machen und unsere Gefühle zum Ausdruck bringen.

Nach einer Fantasiereise: „Der innere Berater“ folgten Herz-Qi-Gong-Übungen.

Weiter ging es in den Kleingruppen mit den Themen:

- ① Wohin mit meiner Wut und wie gehe ich mit ihr um?
- ② Wie kann ich Freude ausdrücken und was bewirkt sie?

Die erarbeiteten Ergebnisse wurden anschließend im Plenum vorgestellt. Danach haben wir zur passenden Musik Wut und Freude tanzend und mit vielen Emotionen zum Ausdruck gebracht.

Es folgte eine Vertrauensübung der besonderen Art. Jeweils 10 Frauen überkreuzten ihre Hände. Darauf „wiegen“ sie ganz sanft eine freiwillige Teilnehmerin hin und her. Nach anfänglichem Zögern waren immer mehr Frauen bereit, diese Erfahrung für sich selbst auszuprobieren.





Für den Abend hatte das Team drei verschiedene Programmangebote vorbereitet. Die Frauen konnten wählen zwischen:

- ① Mantrasingen mit der Möglichkeit, gleichzeitig zu musizieren mit verschiedenen Trommeln, Triangeln, Schellen und teilweise selbstgebaute Geräuschinstrumenten
- ② Gruppentanz nach griechischer Musik
- ③ Abendmeditation

Alle drei Angebote wurden begeistert in Anspruch genommen.

Sonntag 08.07.2012

Zur Einstimmung des letzten Seminartages las uns Astrid Wilhelm einige Passagen aus dem Buch „Geh, wohin dein Herz dich trägt“ von Susanna Tamaro vor. Zur Auflockerung gab es danach wieder einige Herz-Qi-Gong Übungen, um sich dann in den Kleingruppen mit den nächsten Themen zu beschäftigen:

- ① Was hilft mir oder hat mir schon einmal geholfen, Angst loszulassen und mich zu beruhigen?
- ② Wie kann ich auf gute Weise meiner Angst begegnen?

- ③ Was brauche ich, um Liebe zulassen zu können?
- ④ Wie kann ich meine Liebe zeigen?

Wie erwartet, boten diese Themen regen Diskussionsstoff und wurden anschließend noch sehr temperamentvoll erörtert.

Nach einer weiteren Passage aus dem oben genannten Buch nutzte Astrid unseren wunderschönen Rosen-Raumschmuck für eine weitere Meditation. Dazu durfte sich jede Teilnehmerin eine Rose aussuchen.

Karin verabschiedete unsere Referentin Astrid und bedankte sich mit einem Obstkorbchen und ein paar der wunderschönen Rosen.

Nach dem Mittagessen hatten die Frauen Gelegenheit, sich über die Eindrücke des Wochenendes in den Kleingruppen auszutauschen.

Ein letztes Mal trafen wir uns im Plenum, um dieses Seminar ausklingen zu lassen. Karin fasste die drei Tage noch einmal zusammen und dankte dem Frauenteam ganz herzlich für die gute Zusammenarbeit. Dank ging auch an den Vorstand des Landesverbandes, der uns dieses Jahr die drei Tage ermöglicht hat. Der zusätzliche Freitagabend ist von allen Teilnehmerinnen als Bereicherung empfunden worden und viele sprachen den Wunsch aus, das Frauenseminar in Zukunft unbedingt drei Tage zu veranstalten.

Außerdem teilte Karin allen Frauen mit, dass sie nach sechs Jahren Verantwortung für Frauenarbeit im Landesverband diese Aufgabe gerne in jüngere Hände abgeben möchte und demzufolge im Frühjahr

bei der Mitgliederversammlung nicht mehr für dieses Amt kandidieren werde. Sie sagte: „Ich habe diese Arbeit sehr gerne gemacht, viel Herzblut von mir steckt in diesem Amt, aber nun wird es Zeit, dass eine andere Frau hier weitermacht und dieses wertvolle Standbein der Frauenarbeit in den Freundeskreisen im Landesverband weiter ausbaut. Ich bin sehr dankbar, dass ich diese Zeit mit Euch hatte und auch eine sehr große Unterstützung durch unseren ‚Landesfürsten‘ Ludwig Engels und unsere gute Seele Siegbert Moos erhalten habe. Wann immer ich etwas gebraucht habe, ein Anruf und sie haben versucht, mir meinen Wunsch zu erfüllen. Dafür ein extra dickes Dankeschön“.

Zum Abschied las uns Karin einen Wunschzettel für uns alle vor: „Für die Zukunft wünsche ich Euch:

- ☼ immer wieder einmal einen Spaziergang im Wald - und nachher einen Apfelstrudel
- ☼ einen guten Schutzengel, der auf Euch aufpasst
- ☼ den Mut zu neuen Ufern
- ☼ warme Füße und einen tiefen Schlaf
- ☼ süße Träume, aber auch kühne Träume
- ☼ Post von guten Freunden
- ☼ ein Meer von Zärtlichkeiten
- ☼ Frieden in Euch, um Euch herum
- ☼ schöne Feste, eine Tasse Tee oder Kaffee um mit der Zukunft anzustoßen.

Ich wünsche Euch allen einfach alles Gute“.

Zum Ende folgte unser schon traditioneller Sonnenblumentanz, diesmal gelesen von Simone. Jede Teilnehmerin trat daraufhin mit einer Rose im Arm und hoffentlich mit „Einklang im Herzen“ die Heimreise an.

