



Empathische Zeit

News für den sozialen Wandel durch Gewaltfreie Kommunikation

Ausgabe 2/2016 – erschienen bei Empathikon.de

5,80 €



Ein Wiedersehen beim
DACH-Kongress in Darmstadt



Esther Gerdts in der Sahara:
Hier findet die Seele Ruhe



April 2016: Wir feiern 30 Jahre
M. Rosenberg in Deutschland



Zu Frieden – in der Welt und in uns

- 🌍 In Marshalls Fußstapfen unterwegs in Krisengebieten
- 🌍 Plädoyer für eine globale Friedens-Ethik
- 🌍 Krieg den Drogen – Friede den Suchtkranken?

Drogengebrauch ist ein uraltes Thema. Wie GfK Betroffenen hilft

Krieg den Drogen – Frieden für Süchtige?

Von Claudia Broadhurst
Unterstützung: Cynthia Philebrunn

Drogen? Das hatte nichts mit mir zu tun. Vielleicht zwei oder drei Mal hatte ich in Studententagen versucht, einen Joint zu rauchen. Da ich keine Wirkung spürte, ließ ich die Finger davon. Apfelwein oder Bier waren da schon eher mein Ding. Alkohol gehörte zum Feierabend wie die Zigarette. An stressvollen Tagen waren es auch schon mal 30 Kippen und dann abends eine Flasche Wein.

Sucht? Das hatte doch nichts mit mir zu tun. Das waren die Besoffenen im Stadtpark, die stanken. Oder mein Chef, der regelmäßig mittags schon einen halben Liter Rotwein intus hatte. Tatsächlich glaubte ich bis 2004, dass Sucht in meinem Leben keine Rolle spielt. Zu diesem Zeitpunkt hatte ich einige gescheiterte Partnerschaften hinter mir. Ein Mann, ein angesehener Jurist, ertrank in seiner Kanzlei in Papierbergen. 20 Mal am Tag rief er mich an: „Was machst du gerade?“ Nachts raste er dann zum Gerichtsbriefkasten, um kurz vor Mitternacht noch Terminsachen einzuwerfen. Ein anderer Mann, Sozialwissenschaftler und Betriebswirt, brachte 150 kg auf die Waage, fraß heimlich und sprach euphemistisch von seiner „Essstörung“. Ein weiterer Partner war gerade frisch aus der Klinik gekommen, wo er wegen Arbeitsucht behandelt worden war. Er begann zu zittern bei dem Gedanken, einen Tag nicht in seinem Laden zu stehen. Er trennte sich von mir, nachdem seine Mutter zu ihm gesagt hatte: „Was willst du denn mit der? Die ist doch nichts fürs Geschäft!“

Die Erkenntnis, dass Sucht sehr wohl etwas mit mir zu tun hat, dämmerte mir Ostersonntag 2004. Mein damaliger Partner hatte gerade unsere Verlobung gelöst, weil ich ihn vor dem Supermarkt angemault hatte, dass er mich so lange warten ließ. Wir wussten beide, dass er nass suchtkrank war. Welche Auswirkungen das auf eine Beziehung haben sollte, habe ich in den nächsten zehn Jahren gelernt. Die Beschäftigung mit den Themen Sucht und meiner ei-

genen Co-Abhängigkeit haben mich seither nicht mehr losgelassen. Unter anderem bin ich seit 12 Jahren in verschiedenen Selbsthilfegruppen aktiv. Die Gewaltfreie Kommunikation ist mir seit 2006 eine kostbare Hilfe.

Wie Süchtige, Angehörige und Selbsthilfegruppen durch die GfK profitieren können, möchte ich mit Unterstützung von Cynthia Philebrunn und einigen Freunden aus der Selbsthilfebewegung illustrieren. Dabei werde ich zunächst allgemeine Informationen zum Thema geben, kurz einige Selbsthilfegruppen beschreiben und schließlich neue



Denkansätze vorstellen. Im Anschluss folgt auf Seite 37 dann ein Ausblick, was GfK genau für Betroffene bewirken kann.

Drogen im Wandel der Zeit

Seit mehr als hundert Jahren versuchen Regierungen in aller Welt, Drogen zu ächten, ihren Gebrauch zu verbieten. Bereits Ende des 19. Jahrhunderts entstanden in zahlreichen Ländern Temperanzvereine, die sich für ein drogenabstinentes Leben einsetzten. Ihnen ist zu verdanken, dass erstmals auf breiter Basis die Gesundheitsgefahren durch Alkoholmissbrauch diskutiert wurden.

Auch wirtschaftliche Interessen von Arbeitgebern spielten eine Rolle: in vielen Betrieben wurde der Alkoholkonsum verboten. Dies sollte die Leistungsfähigkeit der Arbeiter erhöhen und die Zahl der Betriebsunfälle senken.

Was schädliche Drogen sind, und wer sie konsumieren darf, wird immer wieder neu definiert. In den Jahren zwischen 1830 und 1840 war die East India Company der weltweit größte Drogenhändler und exportierte tonnenweise in Indien hergestelltes Opium nach China. Der mit militärischer Gewalt erzwungene Opiumimport diente zur Durchsetzung kolonialer Wirtschaftsinteressen.

Noch zu Beginn des 20. Jahrhunderts waren zahlreiche Drogen frei verkäuflich. Kokain wurde beispielsweise verwendet, um Morphinabhängigkeit zu behandeln und galt zeitweise sogar als Heilmittel gegen Heuschnupfen.

Zwischen 1919 und 1933 bestand in den USA ein Verbot, alkoholische Getränke herzustellen und zu transportieren. Die Geschichte ist aus Al-Capone-Filmen wie „Scarface“ bekannt. Der Alkoholkonsum sank in dieser Zeit nachweislich, dafür nahm die Kriminalitätsrate um 24 Prozent zu. Auch andere Staaten haben versucht, die Abgabe von Alkohol zu reglementieren. In aller Regel ohne durchschlagenden Erfolg.

Seit dem Einheitsabkommen über die Betäubungsmittel, das die Vereinten Nationen 1961 unterzeichneten, unterliegen viele Drogen einer weltweiten Prohibition. So wird jeder nichtmedizinische und nichtwissenschaftliche Gebrauch untersagt. **Ausgenommen davon sind insbesondere Alkohol, Nikotin und Coffein, da sie den Volksdrogen zugerechnet werden.**

1972 prägte der frühere US-Präsident Richard Nixon den Begriff „War on drugs“, Krieg den Drogen. Die Nutzung von illegalen Drogen sollte eingedämmt werden. Ein Geheimbericht der britischen Regierung erklärt 2005 den Anti-Drogen-Krieg für gescheitert.



Der Markt für harte Drogen wie Crack und Heroin ist gewachsen. **Die am weitesten verbreitete Droge weltweit ist jedoch nach wie vor Alkohol.**

Die Drogenbeauftragte der Bundesregierung schlägt Alarm: „9,5 Mio. Menschen in Deutschland konsumieren Alkohol in gesundheitlich riskanter Form. Etwa 1,3 Mio. Menschen gelten als alkoholabhängig. Nur etwa 10 Prozent unterziehen sich einer Therapie – oft erst viel zu spät nach zehn bis 15 Jahren einer Abhängigkeit. Jedes Jahr sterben bei uns 74.000 Menschen an den direkten und indirekten Folgen ihres Alkoholmissbrauchs. Die volkswirtschaftlichen Kosten belaufen sich auf 26,7 Milliarden Euro, davon sind allein 7,4 Milliarden direkte Kosten für das Gesundheitssystem“, heißt es auf der Webseite <http://www.drogenbeauftragte.de>.

Als Behandlung bei stofflich Süchtigen erfolgt in aller Regel zunächst stationär eine Entgiftung auf einer speziellen Entgiftungsstation. Dort wird ein großer Teil der (unter Umständen auch lebensbedrohlichen) Entzugssymptome unter ärztlicher Aufsicht mit Medikamenten behandelt. Den PatientInnen wird dringend empfohlen, im Anschluss eine Psychotherapie oder kognitive Verhaltenstherapie zu machen. Auch legen Ärzte und Therapeuten den Besuch einer Selbsthilfegruppe nahe.

Suchtkranke organisieren sich

Seit vielen Jahren haben sich Selbsthilfegruppen wie **Anonyme Alkoholiker**,

Blaues Kreuz, Guttempler oder Kreuzbund bewährt. Hier treffen sich in regelmäßigen Abständen trockene und auch nicht-trockene Alkoholiker, die über ihr gemeinsames Problem (und ihre persönlichen Probleme) sprechen. Mittlerweile finden weltweit nicht nur Menschen, die von schädigenden Substanzen abhängig sind, Unterstützung in Selbsthilfegruppen.

Es gibt eine Vielzahl von Gemeinschaften, die sich nach dem Muster der **Anonymen Alkoholiker (AA)** gebildet haben. So treffen sich beispielsweise die **Angehörigen von Alkoholikern**, die sich als Co-Alkoholiker bezeichnen, bei **Al-Anon. Kinder aus Alkoholiker-Familien** finden Hilfe bei **Al-Ateen** oder **EKS**, den Erwachsenen Kindern suchtkranker Eltern und Erzieher. Für **Co-Abhängige (CoDA)**, **Sexaholiker (AS)**, **Angehörige von Sexaholikern (S-Anon)**, **Esssüchtige (OA)**, **Spieler (Gamblers Anonymous, GA)**, **Schuldner (DA)**, **Narcotics Anonymous (NA)**, die **Angehörigen von Drogen-süchtigen (Nar-Anon)**, **Messies (AM)**, **Arbeits-süchtige (AAS)** und die **Sex- und Liebessüchtigen (SLAA)** gibt es solche Selbsthilfegruppen. Sie alle orientieren sich am Zwölf-Schritte-Programm der AA. Es wurde in den 1930er Jahren von den Alkoholikern William Griffith Wilson („Bill“) und Robert Holbrook Smith („Dr.

Bob“) basierend auf ihren eigenen Alkoholexzessen entwickelt und im „Blauen Buch“ der Alcoholics Anonymous festgehalten und erläutert. Zielgruppen waren sowohl Trinkende als auch Ärzte, Therapeuten und Vertreter religiöser Gruppen, die Trunksüchtigen helfen wollten.

Das **Blaue Kreuz** gehört mit zwei Fachverbänden in Deutschland und der Schweiz zu den wichtigsten Organisationen der Abstinenzbewegung. So heißt es auf der Webseite: „Der gemeinsame Gruppenbesuch ist auch wichtig für die Teilnehmer, die schon viele Jahre abstinent leben. Sie bleiben sensibel für ihre Krankheit und erfahren durch eine starke Gemeinschaft Unterstützung in ihren Glaubens- und Lebensfragen. Auch Angehörige brauchen Hilfe. Viele Ehepartner und andere Familienmitglieder finden im Austausch mit anderen Angehörigen das **Verständnis für ihre eigene Rolle im Suchtgeschehen**. Sie haben in der Gruppe die Möglichkeit, an ihrer Beziehungsabhängigkeit (Co-Abhängigkeit) zu arbeiten und lernen, ihren Selbstwert wieder neu zu entdecken und ihren eigenen Weg aus dem verhängnisvollen Suchtsystem heraus zu finden.“

Der katholische **Kreuzbund** hat eine ähnliche Orientierung wie das Blaue Kreuz. In beiden Gruppierungen spielt die christliche Botschaft eine große Rolle.

Auch die **Guttempler** bieten für Betroffene und ihre Familien Unterstützung: „Die Hilfe für suchtkranke Menschen und Angehörige suchtkranker Menschen steht im Mittelpunkt aller Guttempler-Aktivitäten. Abhängigkeit ist kein Ausdruck von persönlicher Schwäche, sondern eine

erfolgreich behandelbare Erkrankung. Eine Abhängigkeit betrifft jedoch nicht allein den suchtkranken Menschen, sondern beeinträchtigt immer auch die Entwicklung und den Zusammenhalt seiner sozialen Beziehungen, besonders der Familie.“

Seit mehr als 100 Jahren wird Abhängigkeit zwar einerseits als krankhaftes Verhalten anerkannt, gleichzeitig schwingt >

Seit über 80 Jahren
organisieren sich
Suchtkranke in
Selbsthilfegruppen

häufig eine moralische Bewertung des Verhaltens mit Abhängigen mit. Suchtkranke gelten als willensschwach, undiszipliniert, unzuverlässig, nicht vertrauenswürdig, unehrlich, nicht belastbar, nicht authentisch ... diese Liste ließe sich beliebig fortsetzen. Wen wundert es, dass Menschen, die an einem Abhängigkeitssyndrom leiden oder sich aus anderen Gründen zwanghaft verhalten, nicht gerade offensiv mit ihrem Leiden umgehen und bereitwillig Hilfe suchen? Wer wird von seinen Mitmenschen schon gern so eingeschätzt?

Stofflich Abhängige müssen eine stationäre Entgiftung auf einer Fachstation eines Krankenhauses absolvieren. Nach der Entgiftung soll der regelmäßige Besuch einer Selbsthilfegruppe die Rückfallgefahr verringern. Für alte Hasen ist es immer wieder abschreckend, die jungen/neuen Gruppenmitglieder zu erleben, die nicht selten überheblich davon reden, dass Trockenheit für sie überhaupt kein Problem sei. Alles sei ja nur eine Verkettung unglücklicher Umstände, einer widrigen Umwelt, und überhaupt hätten sie eigentlich gar kein Problem. Erfahrene Gruppenmitglieder lassen die Neuzugänge reden, denn sie wissen, dass mit dieser Haltung der nächste Rückfall vorprogrammiert ist.

Entgiftung für Co-Abhängige?

Co-Abhängige können nicht einfach zur Entgiftung gehen. Ihr „Gift“ sitzt praktisch in jeder Zelle. Häufig kreisen all ihre Gedanken um den Abhängigen, sie vernachlässigen sich selbst, ihre Jobs, Verpflichtungen, die Kinder, haben bildlich gesprochen keinen Boden unter Füßen. Sie versuchen ihn zu kontrollieren, alle Gedanken kreisen um den anderen. Ich habe es erlebt, dass eine Genesungsfreundin sich so in den Gedanken hineinsteigerte, ihr Freund würde sie gerade betrügen, dass sie bei starkem Schneefall und Glatteis nachts mit dem Wagen losraste, um im 15 Kilometer entfernten Wohnort des Partners heimlich durchs Fenster zu gucken, ob er allein war. Um ein Haar hätte dieser Ausflug tödlich geendet. Ich selbst bin in meinem Leben nur einmal unter Alkoholeinfluss Auto gefahren: Als mein Partner 1996 an alkoholbedingten Depressionen litt und mir bedeutet wurde, ich würde gebraucht ...

Suchtkranke, Menschen mit Zwangsstörungen und Co-Abhängige – viele von

ihnen suchen Hilfe in einer Gruppe mit anderen Betroffenen. Vielfach werden diese Gruppen auch als ein Selbstverbesserungsprogramm erlebt. „Anscheinend stimmt etwas nicht mit mir, deshalb bin ich AlkoholikerIn, SpielerIn, sexsüchtig, esssüchtig oder co-abhängig. **Ich muss also ein besserer Mensch werden, um trocken zu bleiben und nüchtern zu werden.**“ Unter „trocken“ versteht man die Abstinenz von Drogen und zwanghaftem Verhalten wie Gebrauch von Pornographie oder dem Nachspionieren des Süchtigen. Mit „nüchtern“ wird die Klarheit im Denken beschrieben. In einem Forum für Alkoholiker schreibt ein Betroffener zum Thema „trocken & nüchtern“: „Es zählt nicht nur der Körper. Sondern auch die Gedanken, die Seele. Wer trocken/clean lebt, muss auch lernen, sein Leben mit Sinn, mit Freude zu erfüllen. Wie ich das jetzt so schreibe, ist es bei mir, in meiner derzeitigen Verfassung, zu einem guten Teil Theorie. Aber ich merke, dass da was kommt. Mein Leben ist interessanter geworden, seit ich trocken bin. Ich bin allerdings auch viel verletzbarer geworden. Der Kokon Alkohol ist nicht mehr da. Es gilt zu lernen, Schmerz auszuhalten. Lernen, zu verarbeiten, was ich früher weggesoffen hab.“

Ein neuer Ansatz

Im Juni 2015 sorgte ein TED-Talk für Furore im Netz. Der britische Journalist Johann Hari beschrieb darin das Ergebnis einer drei Jahre währenden Recherche zu seinem Buch „Drogen – Die Geschichte eines langen Krieges.“



Weltweit feiern Kritiker dieses Werk als Inspiration und Bereicherung. Hari untersucht auf 430 Seiten, was es mit Sucht wirklich auf sich hat und kommt dabei zu Ergebnissen, die der gängigen Lehrmeinung widersprechen.

Was verursacht Drogensucht? Drogen! Das jedenfalls schien in den Siebziger Jahren durch ein simples Experiment bewiesen. Eine Ratte wurde allein in einem Käfig gehalten. Ihr standen zwei Trinkquellen zur Verfügung, Während eine Flasche reines Wasser enthielt, war es in der zweiten Trinkflasche mit Heroin versetzt. In kürzester Zeit hatte die Ratte sich an das heroinversetzte Wasser gewöhnt, nahm es immer häufiger zu sich und starb wenig später.

Der kanadische Psychologie-Professor Bruce Alexander war mit diesem Experiment nicht zufrieden. Ratten sind keine Einzelgänger. Der Wissenschaftler baute einen „Rat Park“, der alles enthielt, was Ratten Freude macht. Es gab bunte Bälle, Tunnel zum Verstecken, gutes Fressen und Sex. Auch hier standen wieder beide Wasserflaschen zur Verfügung, doch die Tiere nutzten nur sehr selten das Drogengemisch. Während also alle Ratten, die allein waren, innerhalb kürzester Zeit dahinsiechten, schienen die Rat Park-Bewohner ihr Leben zu genießen. Weniger als ein Viertel des Drogenwassers wurde konsumiert.

Ratten und Soldaten auf Droge

Nun konnte man vermuten, dass es sich eben nur um ein Experiment mit Ratten handelte, doch etwa zur gleichen Zeit geschah etwas Vergleichbares bei US-Soldaten. Während des Vietnamkriegs waren Drogen anscheinend so einfach erhältlich wie Kaugummi, berichtete das „Time“ Magazin. Rund 20 Prozent der Soldaten waren heroinabhängig, belegt eine Studie in US-amerikanischen Archiven. Diese Tatsache wurde mit Besorgnis aufgenommen: Was würde aus diesen vielen Menschen, die nun aus dem Krieg zurück in die Vereinigten Staaten kamen?

In derselben Studie wird dokumentiert, dass 95 Prozent der suchtkranken Soldaten einfach aufhörten Drogen zu nehmen. Einige wenige durchliefen eine Reha-Maßnahme. Sie hatten sich von einem lebensbedrohlichen Käfig in eine angenehme Umgebung bewegt und hörten einfach auf, Drogen

Wie mir die GFK bei meiner Genesung im 12-Schritte-Programm hilft

Meine ersten Besuche von 12-Schritte-Gruppen lagen vor dem Kennenlernen der GFK. 2005 besuchte ich dann ein GFK-Einführungseminar und lerne seit dieser Zeit, meinen eigenen Gefühlen und Bedürfnissen näher zu kommen.

Al-Anon half mir, zwischen meinen Zuständigkeiten und denen anderer zu unterscheiden. Und obwohl es mir lange nicht gelang, weil ich weiter kontrollieren wollte, näherte ich mich dem 1. Schritt (von Al-Anon), mein Machtlos sein anzuerkennen und ratlos zu sein, wie ich ein Leben führen könnte, ohne andere zu „beraten“ und ohne Hilfe anzubieten.

GFK half mir, die Ausrichtung auf mich zu halten: Fang bei dir selbst an! Was sehe ich, was fühle ich, was brauche ich? In der Gewißheit, auch jeder andere Mensch hat wie ich Gefühle und Bedürfnisse und ist dafür selbst zuständig.

Ich stellte alle Vermutungen ein, hörte auf, mir Gedanken darüber zu machen, was in anderen vorgeht, weil es mich sehr schnell wieder in Richtung Kontrollieren und Besserwissen brachte.

Es dauerte eine Weile herauszufinden, wo meine Zuständigkeiten wirklich liegen, statt mir von anderen sagen zu lassen, was sie von mir brauchen.

Es schien mir oft, als könnten andere ohne mich nicht sein (ich hörte es als Aufforderung an mich).

Der 1. Schritt der GFK, **beobachten ohne zu bewerten** hilft mir, zu neuen Klarheiten zu gelangen. Zwischen Mein und Dein zu unterscheiden und mich von heftigen Gefühlen zu trennen.

Ich erfahre eine nüchterne, sachliche Ausrichtung, die meinen Kopf frei macht, weil ich mich von überflutenden Gefühlen trennen lerne. Ich schütze mich selbst und schaffe so einen neutralen Blick auf die Situation.

In dieser ruhigen Gelassenheit kann ich dem emotionalen Stress, der mir seit Kindertagen zu schaffen machte, achtsam begegnen und genießen lernen, wie es sich entspannt in meinem Körper.

So gelingt es mir, den Raum zwischen Reaktionen und Gefühlen zu weiten. Ich atme und entspanne mich und mir gelingt es, in heiklen Situationen „auszuhalten“, ohne Aktionismus und ohne zu retten.

Der 2. Schritt in GFK gelang mir gar nicht wirklich. **Ich dachte, dass ich fühle** und versuchte daraus auf Bedürfnisse zu schließen.

So war mein Lieblingsbedürfnis Klarheit, bis mich eine GFK Freundin fragte, ob ich es denn aushalte, wenn mal etwas nicht klar ist.

Bedürfnisse wurden mein Steckenpferd, weil ich da wieder selbst aktiv sein konnte. Unabhängig von anderen konnte ich Strategien finden und ausprobieren und mich auftanken lernen.

Dankbarkeitsübungen stärkten meine Wahrnehmung und ich bekam langsam Kontakt zu einzelnen positiven Gefühlen.

In mir blieben jedoch verkapselte Empfindungen, die ich umkreisen konnte, jedoch nicht wirklich fühlen.

Ich umging Situationen der Nähe und des Kontaktes weiterhin und war kaum in der Lage, Bitten zu äußern.

GFK verhalf mir dabei, den bunten Strauß von Bedürfnissen immer wieder präsent zu machen und dazu neue und fremde Strategien zu finden. So kam ich aus den gewohnten Mustern von Kontrolle und Helfen heraus und hin zu neuen Verhaltensweisen.

Ich konnte mich lösen von der Fixierung auf einzelne Menschen, denen ich glaubte, helfen zu müssen.

Hier hat mir die GFK einen wichtigen Baustein hin zur Freiheit geschenkt.

Kontakterlebeichheiteneu und anders, weil ich aus der **Selbstverbindung** heraus handele. **Selbstempathie** übe ich täglich, sie stärkt mich, bringt mich in Kontakt mit mir.

So reagiere ich weniger automatisch auf äußere Reize, vermeintliche Vorwürfe oder vermeintliche Kritik.

Ich kann mittlerweile die **Bedürfnisse des anderen** erkennen, ohne mich dafür zuständig zu fühlen, sie auch zu erfüllen.

Das war lange eine große Hürde und hat mich darin gebremst, Empathie zu geben. So stark war in mir eingegraben, dass ich helfen muß, wenn ich sehe, dass Hilfe gebraucht wird.

Heute genieße ich die Stille und den Frieden, die Entspannung und die Gelassenheit, die sich einstellen, wenn es mir gelingt, empathisch zu sein und gleichzeitig zu akzeptieren, dass es das Leben des anderen ist. Und dieser andere selbst entscheidet und selbst handelt, so wie es ihm gefällt.

Mittlerweile übe ich, Bitten konkret zu stellen, „Nein“ zu sagen und ein „Nein“ zu hören.

Es gibt noch einiges zu lernen und das weite Feld von Kommunikation neu zu entdecken im wertschätzenden Umgang miteinander.

Ich möchte mehr Freude lernen am Verhandeln, und ich möchte toleranter werden in Situationen, wo ich Ablehnung und Zurückhaltung vermute.

Gabriele

zu nehmen. Damit wurden zahlreiche Argumente in Bezug auf Drogensucht hinfällig. Weder war Sucht moralisches Versagen, hervorgerufen durch zu viele wilde Parties, noch waren die Betroffenen Opfer einer chemischen Reaktion in ihrem Hirn. Letzteres kann jeder nachvollziehen, der nach dem

Erhalt einer künstlichen Hüfte mit Morphin-Medikamenten behandelt wurde. Nach der Entlassung aus dem Krankenhaus ist noch kein Patient mit der Waffe in der Hand losgezogen, um sich die Droge zu besorgen. Auch Schmerzpatienten werden häufig über viele Jahre mit Morphin-Präparaten versorgt.

Als Ergebnis seiner Recherche präsentiert Johann Hari die These: Wir sollten nicht von Sucht sprechen, sondern von Bindung. Das menschliche Bindungsbedürfnis ist angeboren und natürlich, und wenn wir glücklich und gesund sind, gehen wir Bindungen ein. Doch wenn man das nicht kann, weil >

Fortsetzung: Krieg den Drogen

man traumatisiert, einsam oder vom Schicksal gebeutelt ist, dann bindet man sich an etwas, das einem Erleichterung verschafft. Das kann Glücksspiel sein oder Pornographie, vielleicht ist es Kokain oder Cannabis, doch man verbindet sich mit etwas, weil es unserer Natur entspricht. Wir Menschen streben danach."

Bindungslosigkeit macht süchtig

Hari führt aus, dass Bindungslosigkeit ein Hauptauslöser von Sucht sei, und sie nehme zu, obwohl unsere Gesellschaft doch gewiss so vernetzt sei wie nie zuvor. „Ich glaube immer fester, dass die Bindungen, die wir haben oder glauben zu haben, eher ein müder Abklatsch davon sind. In einer Lebenskrise werden Sie merken, dass Sie weder von Ihren Twitter-Anhängern noch von Ihren Facebook-Freunden Beistand bekommen, sondern von Ihren Freunden aus Fleisch und Blut, zu denen Sie eine tiefe, ausgeprägte, persönliche Bindung haben. Der Umwelt-Autor Bill McKibben untersuchte in einer Studie die Anzahl der Freunde, von denen man glaubt, dass man sie in einer Krise anrufen kann. Diese Zahl hat seit den 1950ern beständig abgenommen. Dagegen hat sich die Wohnfläche des

Einzelnen beständig vergrößert. Wir tauschen Freunde gegen Wohnraum ein, und Bindungen gegen Dinge. Infolgedessen sind wir eine der einsamsten Gesellschaften aller Zeiten."

Unser herkömmlicher Umgang mit Suchtkranken und Menschen mit Zwangsstörungen entspricht seit rund hundert Jahren eher einer Kriegserklärung: *Wenn du dich nicht gemäß unseren Regeln verhältst, lassen wir dich fallen. Du musst erst ganz unten sein, du musst erst deinen Tiefpunkt erreicht haben, du musst erst alle Hoffnungen fahren lassen, bevor wir dir weiter helfen, dir wieder vertrauen.* Ist das wirklich eine Einladung zur Verbindung?

Wenn Denken krank macht

Suchtkranke, die sich in Selbsthilfegruppen zusammenschließen, arbeiten oft an „ungesundem Denken“: „Stinking thinking leads to drinking“ ist einer der Sinnsprüche der Anonymen Alkoholiker. Unter „stinking thinking“ versteht man zum Beispiel:

Alles-oder-nichts-Denken: Betroffene sehen die Welt in schwarz-weiß. Wenn eine Situation nicht perfekt ist, gilt sie als komplette Fehlleistung. Der eine Teelöffel Eiscreme hat gleich die ganze Diät über den Haufen geworfen.

Generalisieren: Ein kleines Ereignis wird zu „immer“ und „nie“: „Immer kackt der verdammte Vogel auf mein Auto“. „Nie werde ich befördert, keiner in der Firma wertschätzt meine Arbeit.“

Mentaler Filter: Ein einziges negatives Detail wird so lange hin- und her bedacht, dass schließlich die Stimmung komplett im Keller ist. Zehn positive Rückmeldungen nach dem Workshop werden nicht wahrgenommen, aber die eine Aussage, dass die Pause zu kurz war, wirkt ständig nach.

Positives zählt nicht: Schöne Erfahrungen, wohlwollende Rückmeldungen werden nicht wertgeschätzt. Wenn Betroffene etwas gut machen, zählt das nicht, denn „das kann jeder“. Auf diese Weise finde das Positive keinen Widerhall und nur die negativen Einschätzungen bleiben.

Wilde Rückschlüsse ziehen: Geschehnisse und Aussagen werden negativ interpretiert, auch wenn es keine Fakten gibt, die solche Rückschlüsse untermauern. Dazu gehören auch „Gedanken lesen“ und „in die Zukunft schauen. Ohne gegenzuchecken wird angenommen, das Gegenüber denke schlecht über einen selbst oder Dinge würden sich negativ entwickeln. „Es gibt keine Hoffnung auf Besserung“.

Vergrößerung: Probleme werden übertrieben, Fehler zu Katastrophen stilisiert. Gern werden gleichzeitig die eigenen Qualitäten gering geschätzt.

Emotionale Begründungen: Nur weil man Angst hat, in ein Flugzeug zu steigen, heißt das nicht, dass Fliegen grundsätzlich gefährlich ist. „Ich bin wütend. Das ist ein klarer Hinweis, dass ich unfair behandelt wurde.“ „Ich fühle mich hoffnungslos. Also gibt es keine Hoffnung.“

Sollte-Denken: „Ich sollte mehr üben“ oder „Ich sollte diese Kekse nicht essen“ führen geradewegs zu Schuld und Scham. Viele Menschen versuchen sich mit „Sollte“-Aussagen zu motivieren, sprechen von Pflicht und erhöhen damit den Druck auf sich und andere. Das kann dazu führen, dass das angestrebte Verhalten durch inneren Trotz sabotiert wird.

Etiketten: Statt etwa zu sagen, „ich habe einen Fehler gemacht“, sagt der Betroffene, „Ich bin ein Versager“. Das führt dazu, dass nicht mehr Handlungen und Unterlassungen bewertet werden, sondern gleich die ganze Person. Schwächling, Idiot, mieser Charakter – bei solchen Einschätzungen – von sich selbst oder den Mitmenschen – ist wenig Raum für Wachstum erkennbar.

Personalisierungen und Schuldzuweisungen: Wer sich selbst für Dinge verantwortlich fühlt, die er nicht vollständig unter Kontrolle hat, neigt zu Personalisierungen. Das Kind bringt eine schlechte Note nach Hause und die Mutter denkt: „Das zeigt, was ich für eine schlechte Mutter bin.“ Oder die Frau, die von ihrem Partner betrogen wird, denkt, sie sei schuld, weil sie nicht gut im Bett sei. Schuldzuweisungen können in zwei Richtungen funktionieren. Wahlweise ist man selbst oder das Gegenüber schuld. „Meine Ehe ist so schlecht, weil mein Mann total unzuverlässig ist.“ „Ich werde nicht befördert, weil mein Chef ein kompletter Idiot ist“. In Auseinandersetzungen werden die Schuldzuweisungen dann gern wie heiße Kartoffeln hin- und her geworfen.

Zeit für neue Strategien

An dieser Stelle nun kommt die Gewaltfreie Kommunikation ins Spiel. GFK-Urgestein Wayland Myers hat vor fast 20 Jahren ein Papier zusammengestellt, in dem er den Ansatz der GFK bei Sucht-

verhalten näher untersucht. Seine Definition lautet: **Süchtiges Verhalten (Nutzung von suchtauslösenden Substanzen) ist eine Strategie zur Reduktion von Unbehagen/zum Erlangen von Freude**, die charakterisiert wird durch:
 1. ein zwanghaftes Bedürfnis,
 2. Ausübung von stimmungsaufhellendem Verhalten
 3. eine Qualitätsminderung in einem oder mehreren Lebensbereichen nach langfristiger Anwendung (Gesundheit, Beziehungen, Finanzen, usw.)

Als zwanghaft sieht Myers ein Bedürfnis an, bei dem es einen starken Druck zur Erfüllung gibt, und deren Nichterfüllung Betroffene in erhebliche Bedrängnis bringt. Folgende Gedanken leiten ihn in seiner Betrachtung: Die Biochemie des Gehirns (Dopaminproduktion) hat sich verändert. Ihr Belohnungssystem funktioniert nicht mehr „normal“. teilweise ist das auch auf erlerntes Verhalten zurückzuführen.

Nutzern von suchterzeugenden Substanzen fällt es schwer anzuerkennen, dass diese stimmungsverändernden Strategien Konsequenzen haben, die destruktiv für ihr persönliches und gesellschaftliches Wohlbefinden sind.

Da der Wunsch nach stimmungsverändernden Verhalten so intensiv ist, und die Verwendung von Substanzen so eine starke Gewohnheit geworden ist, ist es für die Anwender sehr schwer zu widerstehen und ein neues Verhalten einzuüben.

Die Teilnahme an Selbsthilfegruppen oder das Treffen mit anderen Betroffenen, die schon gute Erfahrungen mit Abstinenz von Suchtmittel gemacht haben, schätzt Myers als hilfreich ein.

Marshall Rosenberg fand: „Zunächst denke ich, das gesamte Konzept von Sucht ist destruktiv.“ Die folgenden Zitate stammen aus der Verschriftung eines Gesprächs von Marshall mit einem Betroffenen: Kannst du mir sagen, welche Bedürfnisse du dir damit erfüllen möchtest, indem du trinkst? „Ich bin Alkoholiker.“ *Erkennt Ihr den Unterschied zwischen der Frage, die ich ihm gestellt habe, und der Antwort, die ich bekommen habe? Ich habe gefragt, welche Bedürfnisse erfüllt werden, und er sagt mir, er sei Alkoholiker.* Ich frage: Entschuldigung, aber ich habe nicht gefragt was du denkst was du bist. „Aber

GFK fördert Nüchternheit

Als ich 1987 in Berlin mit Hilfe einer Selbsthilfegruppe trocken werden durfte, verstand ich nur direkte, laute und grobe Worte. Für eine „feinere“ Sprache war ich ziemlich schwerhörig.

Nach ca. einem Jahr hat sich das verändert und ich war dankbar für jeden gewaltfreien Satz! Diese waren allerdings in einigen Gruppen selten und meine Auswahl fiel daher vermehrt auf Gruppen, die liebevoller sprachen. Diese Auswahl wurde eindeutig ausgelöst durch den wachsenden Selbstwert, Achtung und Liebe. Seitdem es für mich nicht mehr nur ums Trockenwerden, sondern auch ums Nüchternwerden und -bleiben geht, ist GFK-mäßiges Sprechen selbstverständlich bzw. grundlegend!

Ich gehe heute sogar so weit, daß ich den Grad des bewußten nüchteren Lebens weitgehend an der Häufigkeit des GFK-mäßigen Sprechens und Handelns festmache.

Es ist für mich ersichtlich, daß GFK Nüchternheit fördert und umgekehrt. Eine Gegenseitigkeit.

Helmuth

ich bin das. Die Ärzte sagen mir, ich bin Alkoholiker“. Ja, und ich glaube nicht, dass es uns helfen wird, dir ein Etikett zu verpassen. Tatsächlich führt das häufig zu sich selbst erfüllenden Prophezeiungen. „Was meinst du?“ Nun, ich frage dich, warum du trinkst. Du sagst, du bist ein Alkoholiker. Also, warum trinkst du? „Weil ich ein Alkoholiker bin.“ Ja, wir drehen uns im Kreis. Ich weiß, dass du dich so nennst. Aber warum trinkst du?“

Dieser Dialog wird noch eine ganze Weile fortgesetzt. Marshall arbeitet heraus, dass bei dem Menschen, der selbstschädigende Mengen Alkohol trinkt, viele Bedürfnisse unerfüllt bleiben, aber: „Gleichzeitig muss dir das Trinken ein paar Bedürfnisse erfüllen, die dir sehr wichtig sind, sonst würdest du es nicht tun. Ich bin zuversichtlich: Wenn wir diese Bedürfnisse identifizieren, werden wir andere Wege finden, die mehr Spaß machen und weniger weniger kostspielig sind, die dafür aber

Es wird leichter, das eine vom anderen zu unterscheiden

Gefesselt in einem Gewirr aus Zwängen und dem Glauben, die Welt (und meine Mitmenschen) besser machen zu müssen – so habe ich meine Co-Abhängigkeit erlebt.

Mit „Aber ich muss doch ...“ haben meine Sätze angefangen, wenn ich versucht habe zu erklären, warum ich so und nicht anders handeln oder nicht handeln konnte.

Gott gebe mir die Gelassenheit, die Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, die Dinge zu ändern, die ich ändern kann und die Weisheit, das Eine vom Anderen zu unterscheiden.

Als ob das so einfach wäre. Und dann kam die GFK bei mir

vorbei. Ehrlich, ich habe sie nicht entdeckt, sie hat mich entdeckt.

Die Frage lautete nicht mehr, „was muss ich denn noch tun?“ sondern „was brauche ich wirklich?“ oder „was brauchst Du wirklich?“ und schliesslich „was kann ich tun um Dein/mein/unser Leben schöner zu machen?“

Die GfK macht es mir leichter, das Eine vom Anderen zu unterscheiden und sie stärkt meinen Mut, die Dinge zu ändern, die ich ändern kann, weil sie mir echte Optionen eröffnet und damit ein Wachstum ermöglicht, mit dem ich die Fesseln sprengen kann.

Und umgekehrt haben mir die 12 Schritte den Einstieg in die GfK sehr leicht gemacht.

Was ich schon konnte (jedenfalls meistens) war

- bei mir bleiben,
- den Anderen sein zu lassen,
- wissen, das es etwas gibt, das grösser ist als ich und auf das ich bauen kann
- Demut als Qualität und nicht als Schwäche zu sehen.

Die Gewaltfreie Kommunikation und die 12 Schritte fließen für mich ineinander über.

Das Eine stützt das Andere.

Und beides hat mich sehr geprägt, verändert und stark gemacht.

Bieke

Fortsetzung: Krieg den Drogen

auch dein Bedürfnis nach körperlicher Gesundheit und andere deiner Bedürfnisse erfüllen.“

Rosenberg führt aus, dass es in unserer Gesellschaft oft nicht einfach ist, seine Bedürfnisse zu nähren: „Wer beispielsweise Gemeinschaft sucht, braucht nur in eine Bar oder ein Lokal in der Nachbarschaft zu gehen und eine Runde Drinks zu spendieren, und schon gehörst du dazu. Du bist auch am nächsten Tag Teil der Gemeinschaft. Leute kennen deinen Namen, sie erkennen dich. Und wenn du da sitzt und über deinen miserablen Boss sprichst, sagen sie, ‚Ja, dieser Typ ist echt ein Arschloch!‘ Und vielleicht ist das eine Erfahrung, die so dicht an Empathie kommt wie nie zuvor im Leben. Du kennst nicht den Unterschied zwischen Zustimmung zu deinem Urteil und echter Empathie, aber es fühlt sich richtig gut an. Und so kannst du dich von diesem ganzen Stress entspannen und eine Menge deiner Bedürfnisse werden erfüllt ...“

Wyland Myers, der diesen (gekürzten) Dialog notiert hat, glaubt, dass Marshall der Ansicht war, dass die Etikettierung „Alkoholikerin“ oder „Süchtiger“ mit dazu beiträgt, dass die Betroffenen nicht erkennen können, dass der Gebrauch von Substanzen ein Versuch ist, wichtige Bedürfnisse zu erfüllen.

In der Gewaltfreien Kommunikation geht es nicht darum, den Suchtmittel-Nutzer/die Nutzerin von der Einnahme der Droge abzuhalten. Zunächst geht es darum, Empathie dafür zu finden, welche Bedürfnisse sich die Person zu erfüllen erhofft. Im zweiten Schritt öffnen wir uns und zeigen, welche unserer Bedürfnisse durch den Drogen- oder Alkoholkonsum der anderen Person nicht erfüllt sind. Es geht um unsere Ängste, unser Unbehagen. Schließlich

erforschen wir gemeinsam, welche anderen Wege es geben kann, die unser beider Bedürfnisse auf effektivere und weniger kostspielige Weise erfüllen kann. Myers sagt: „Ich möchte nicht, dass mein Gegenüber etwas aufgibt, dass seine oder ihre Bedürfnisse erfüllt, bis wir nicht etwas gefunden haben, was genau das auf weniger schmerzhaft Weise gewährleistet.“

Es geht um Vertrauen: Sind mir deine Bedürfnisse wirklich genau so wichtig wie meine? Es geht darum, eine tragfähige Basis zu finden, auf der bei-

My understanding of truth

Chapter Five in the AA Big Book, which is the basis of all 12 Step programmes, put truth at the centre of recovery. I find Non-Violent Communication, which calls upon me to make observation without judgement, took my understanding of truth to a whole new level. Then onwards to learn about my feelings and gain acceptance around being a Human Being with needs in common with all humanity; I'm no longer alone. Finally to honestly and with integrity request those needs be met. These are some of the ways NVC helps with my 12 Step recovery.

Michael

rettenindustrie zu verfluchen und alle Leute anzuklagen, die Tabakwaren an Jugendliche verkaufen. Danach wäre er vielleicht bereit gewesen, mit offenem Herzen zu fragen: Welche Bedürfnisse kann sich jemand bloß mit diesem Mist erfüllen? Erst dann gibt es eine Chance auf Verständigung.

Marshall Rosenberg weist auch darauf hin, dass Eltern gegenüber Kindern hier durchaus die schützende Anwendung von Macht zum Einsatz bringen können. „Ich stimme zu, es ist dein Leben, aber wenn du dich entscheidest Drogen zu nehmen, dann weiß ich, dass ich nicht in einem Haus leben möchte, in dem solche Dinge genommen werden. Und ich entscheide mich dafür, dich auszusperren.“ Rosenberg meint, dass er so zwar nicht alle seine Bedürfnisse erfüllen, aber wenigstens seine anderen Kinder schützen könne. Dies betrachtet er als Ultima ratio, als letzte Möglichkeit.

Aus Sicht der Gewaltfreien Kommunikation ist Suchtverhalten rational. Der Substanzverwender versucht mit seinem Verhalten auf eigene Bedürfnisse einzugehen. Ein Vorteil gegenüber der herkömmlichen Therapie von Sucht ist, dass erstmals versucht wird, die Bedürfnisse des Suchtkranken ernst zu nehmen und zu schauen, was daran erfüllend und hilfreich ist. Erst danach kommt die Frage, ob die betroffene Person bereit sei, das Verhalten zu verändern.

Der zweite Vorteil dieses GFK-Ansatzes ist, dass es häufig zum ersten Mal möglich wird, ohne Vorwürfe und Anklagen miteinander zu kommunizieren. Auf diese Weise kann die Verbindung zu Angehörigen und Freunden stabilisiert werden und trägt mit dazu bei, ein vertrauensvolles Klima zu schaffen.

In welcher Weise können nun Mitglieder von Selbsthilfegruppen durch die Gewaltfreie Kommunikation profitieren? Mit einer Basis-Ausbildung in GFK können Teilnehmende befähigt werden, ihre psychosozialen Gesundheits-Ressourcen zu stärken. Dazu gehören

- Informationen über ihre Stimmung
- Handlungs- und Effektwissen
- Soziale Kompetenz
- Stressabbau
- Schlüsselunterscheidungen: Beobachtung ./ Bewertung, Gefühl ./ Interpretation, Bedürfnis ./ Strategie, Bitte ./ Forderung

Die neuen Erkenntnisse und Handlungsmuster können einen Beitrag dazu leisten, dass die Teilnehmenden leichter mit Missbefindens-Zuständen zurecht kommen, andere Bewältigungs-Strategien entwickeln, neue Formen der Konfliktbewältigung erproben und besser mit Alltagsbelastungen zurecht kommen.

In 12-Schritte-Gruppen gibt es die ausgesprochene Regel, dass sich gegenseitig nicht kommentiert wird. Jeder spricht nur von sich. Soweit die Theorie. Augenrollen, „wohlmeinende“ Kommentare nach Ende des Meetings oder das Teilen von eigenen Erlebnissen, die illustrieren, wie man so eine Situation „richtig“ handhabt, können diesen geschützten Raum durchaus ungemütlich machen. In anderen Gruppen gibt es diese explizite Regel nicht. Alte Hasen und Häsinnen geben gern und nicht selten auch ungefragt ihre Erkennt-

GFK und Co-Abhängigkeit

Ich war schon einige Jahre zu Al-Anon gegangen und hatte eine Stammgruppe, in der ich mich aufgehoben fühlte. Wir teilten, wie es in den 12-Schritte-Gruppen üblich ist, Erfahrung, Kraft und Hoffnung. Mir tat die Gemeinschaft gut, die Erkenntnis, dass ich nicht der einzige Mensch bin, der ‚dieses Problem‘ hat. Ich lernte Trockenheit und Nüchternheit zu unterscheiden, mit den Alkoholikern in meinem Leben friedvoller umzugehen und bekam eine Ahnung davon, dass ich auch für MICH innerhalb der Beziehung zum Alkoholiker besser sorgen konnte. Eigentlich war ich mit diesem Arrangement ganz zufrieden.

Und dann kam eines Tages eine Al-Anon-Freundin nach längerer Abwesenheit wieder zur Gruppe. Ich konnte sie vorher schon gut leiden und sie war mir ein Vorbild. Sie schien ‚alles gut im Griff‘ zu haben und war meist ziemlich gut drauf.

In diesem Meeting hat sie mich überrascht. Irgendetwas mir Unerklärliches war geschehen. Sie war so... ‚nett‘ mit sich selbst! Mir wurde schlagartig bewusst, dass ich in den Jahren bei Al-Anon zwar gelernt hatte, friedvoll mit dem Alkoholiker umzugehen, dass ich aber noch immer ziemlich ungnädig mit mir selbst war. Und irgendwie hatte die Al-Anon-Freundin geschafft, da für sich etwas zu verändern. Das wollte ich unbedingt auch! Also habe ich sie gefragt, was sie gemacht hat...

Sie erzählte mir davon, dass Ihr ein wunderbares Büchlein über den Weg gelaufen wäre: ein Interview von Gabriele Seils mit Marshall Rosenberg, dem Begründer der Gewaltfreien Kommu-

nikation. Das hätte bei ihr irgendwie einen Schalter umgelegt.

Schon am nächsten Tag bin ich losgegangen und habe mir das Buch besorgt. Bereits auf den ersten Seiten habe ich angefangen zu weinen. Ich spürte eine große Sehnsucht und gleichzeitig eine Erleichterung. Es erschien mir geradezu paradiesisch: sollte es wirklich möglich sein, für sich selbst eine Welt zu erschaffen, in der Begegnungen mit andern und sich selbst ohne Bewertungen auskäme? Gäbe es eine reelle Chance, Scham- und Schuld-Gedanken abzulegen und wirkliches Mitgefühl füreinander zu leben?

Das hat mich so berührt, dass ich direkt angefangen habe, nach eine Übungsgruppe zu suchen. Ich war infiziert. Nur wenige Tage später bin ich dort aufgeschlagen und seitdem hat mich die GfK nicht mehr losgelassen und ich sie auch nicht. Das ‚Wunder‘, das ich bei meiner Al-Anon-Freundin bemerkt hatte, es hat auch mich verändert. Ich bin gnädiger und barmherziger mit mir selbst geworden. Schuld und Scham spielen immer weniger Rollen in meinem Alltag. Manchmal finde ich es geradezu absurd, dass sie in früherer Zeit die Hauptbestimmer in meinem Leben waren.

Ohne Al-Anon wäre ich nicht bei der GfK gelandet. Die Arbeit in den Gruppen hatte den Boden vorbereitet, auf dem die Saat der GfK aufgehen konnte. Nun wünsche ich mir sehr, dass ich diese Saat irgendwann auch in die Gruppen zurücktragen kann. Ich bin davon überzeugt, dass die Gewaltfreie Kommunikation in den Gruppen noch einmal mehr Heilung bewirken und eine echte Bereicherung sein kann.

Cynthia

nisse weiter. In einer Welt von Richtig oder Falsch kann das den Besuch der Gruppe zu einem sehr unangenehmen Erlebnis machen und dazu führen, dass Betroffene Kritik statt Anteilnahme hören und schnell wieder wegbleiben. Die Installation einer respektvollen Feedback-Kultur auf Basis der vier Schritte ist durchaus ein geeignetes Mittel für mehr unterstützendes Miteinander.

Besonderes Augenmerk werden GfK-Praktizierende mit Suchterfahrung

wohl auf „Stinking Thinking“ legen. Die einfache Frage „Was genau ist die Beobachtung?“ kann schon dazu führen, dass Dinge in ganz neuem Licht erscheinen. Allzu häufig ist die eigene Sicht auf einen Auslöser durch eben dieses stinkende Denken getrübt. Ich erinnere mich an eine Situation Weihnachten 1995, in der ich fast durchdrehte vor Angst und Panik. Ich interpretierte einen Mix aus Beobachtungen und Gefühlen in einer Weise, dass ein Ereignis nur gegen mich gerichtet sein konnte

(wilde Rückschlüsse ziehen). In einem Telefonat sagte ein befreundeter Anwalt völlig irritiert zu mir: „Und wenn in Argentinien die Erde bebte, denkst du auch noch, das hat was mit dir zu tun, oder?“

Aus eigener Erfahrung kann ich beschreiben, was die Gewaltfreie Kommunikation bei mir in den vergangenen zehn Jahren verändert hat. Zum einen bin ich mit mir selbst – und mit meinen Mitmenschen – viel milder und verständnisvoller geworden. Meine Reaktivität hat nachgelassen. Ich muss nicht sofort zurückschießen, ich muss mich nicht einmal mehr angegriffen fühlen. Ich kann besser mit Druck umgehen, weil ich die Signale meines Körpers früher erkenne. Statt mich zu verurteilen und zu kritisieren, kann ich trauern und bedauern. Es fällt mir leichter, mit den Katastrophen des Alltags umzugehen, es schwindet nicht gleich der Boden unter den Füßen. Statt nur auf meine Fehler zu starren, erfreue ich mich an meinen Kompetenzen und den Dingen, die mir gelingen. Wenn ich merke, dass ich wieder mal einen Schuldigen suche – entweder mit dir stimmt was nicht oder mit mir stimmt was nicht – kann ich lachen und den entstandenen Schaden beheben. Dankbarkeit und Feiern sind wichtige Pfeiler in meinem Alltag geworden. Vor allem aber habe ich gelernt, andere um Hilfe zu bitten, mich zu zeigen und zuzumuten. Dass ich in meiner Bedürftigkeit ein Geschenk sein kann, war mir neu. In meiner Ursprungsfamilie wurde das nur als Belastung gesehen.

Ich unterrichte seit Jahren Menschen, die sich in Selbsthilfegruppen treffen, und bekomme häufig die Rückmeldung, dass es den Teilnehmenden ähnlich geht. „Wenn ich das früher gekannt hätte, hätte ich mir und meinen Liebsten eine Menge Leid erspart ...“

Claudia Broadhurst

ist GfK-Trainerin (CNVC) und zertifizierte Mediatorin. Als langjährige Redakteurin verantwortete sie unter anderem das Medizinressort einer großen Publikumszeitschrift. Sie lebt und arbeitet in Schleswig-Holstein.

www.empathiespedition.de

