

## **Therapeutische Gedanken zum Meeting der SHGs.**

Der Meetingsablauf ist in aller Welt gleich: Der/die Neue stellt sich mit Vornamen und seiner Sucht vor und ob er zum ersten Mal ins Meeting kommt, oder ob er/sie das 12 Schritte-Programm von anderen Selbsthilfegruppen kenne, dann wird er über die Meetingsregeln aufgeklärt:

Nur der Vorname und der Wunsch dazu zu gehören oder der Wunsch herauszufinden, welche Hilfe ich brauche bei welcher Suchtform, erfüllt die Zugehörigkeit. Spezifische SHGs.

Es findet keine Diskussion statt, es gibt keine Ratschläge, jeder redet nur von sich und weswegen er /sie hier ist. Einer/eine redet, die anderen hören zu und lassen ausreden ohne zu erwidern oder zu unterbrechen.

Redezeit nicht über 5 Minuten, keiner /keine wird gezwungen, etwas sagen.

Die Anonymität besagt, dass alle gleich wichtig sind, jeder geht für sich ins Meeting, nicht für die anderen. Es gibt Rundgespräche oder Wortmeldung.

Es werden Texte gelesen aus dem 12 Schritteprogramm, die Empfehlungen „um das Leben zu meistern“ sind. Die 12 Traditionen befassen sich mit dem Gruppenzusammenhalt und den Diensten, der Beziehung zum einzelnen untereinander und zur Öffentlichkeit, wir arbeiten anziehend, teilen Erfahrung, Kraft und Hoffnung und werben nicht.

Schritt eins zwei drei bedeuten zu kapitulieren in seiner Sucht, Glaube an Genesung, und Vertrauen in eine Höhere Macht, wie auch immer ich sie verstehe, der man sich ausliefern kann. Cave: religiöser Missbrauch

Für Therapeuten ist hier empfehlenswertes Wissen beschrieben: Sinn und die Orientierung in Meetings, was diese dem einzelnen Patienten nützen können.

Ständiges Thema:

Erfahrung, Kraft und Hoffnung zu teilen, Verlauf in der Erzählart: was früher war, was dann geschah und was heute mit mir ist, auf mein Leben bezogen....

Die Schwelle in die Gruppe zu überschreiten ist hoch und mutig, wildfremde Menschen erzeugen Befürchtungen, dann entsteht plötzliche Vertrautheit und Gefühl angenommen zu sein, statt verachtet zu sein als „Säufer“. (das sind oft Wunder, die unerklärlich sind)

Wachstumsfördernd sind:

**Instant Hope (USA)** durch Hören der Geschichten von anderen, was selbst noch nicht ausgesprochen werden kann, ich bin nicht allein (soziale Isolation)

Freiwillige Zugehörigkeit zu einer Gemeinschaft, Kommen und Gehen aus eigenem Willen und Antrieb, es gibt keine Regel, nur der Wunsch dazu zu gehören ist wichtig. von sich reden zu lernen, laut über sich zu reflektieren, geduldig und ohne gleich zu antworten

zuhören lernen, das Gehörte zu verinnerlichen, Stress zu entschleunigen,

Ein innerpsychischer Prozess der Neuorientierung wird unmerklich in Gang gesetzt, Denkwang ist: wiederholen von unsinnigen oder unrealistischen Gedanken im Meeting verstärkt die Machtlosigkeit oder vertieft Krankheitseinsicht und Motivation sich zu verändern

Einsichten entstehen wie z.B. alleine schaffe ich es nicht, ich lerne Hilfe an zu nehmen

eine eigene Meinung äußern zu lernen, eigenen Standpunkt einzunehmen und keine Antwort zu erhalten, jede Meinung wird mit Respekt stehen gelassen, keine Zustimmung, keine Ablehnung, keinen Kommentar oder Namen zum Gesagten abgeben ist ungewohnt aber hilfreich für neue Kommunikationserfahrungen.

Geheimnisse von sich erzählen ohne abgelehnt zu werden, Scham- und Schuldgefühle als unsinnig zu empfinden, diese hindern mich nur am Leben, dienen der Maskenbildung als Schutz- und Überlebensstrategie, aber ich habe die Wahl darüber, ob ich mich schütze oder zu erkennen gebe in Situationen.

nicht beeinflusst oder überredet zu werden, sich von anderen im Denken distanzieren zu lernen (Subjekt-/Objektdifferenzierung, Affektdifferenzierung)

ohne Konzept und Vorbereitung reden zu lernen, die 12 Schritte sind

Lebensempfehlungen und Anregung seine Meinung zu äußern, wie es für mich stimmig gerade ist.

geduldig, tolerant und liebevoll zu sich und anderen zu werden oder auch zu schweigen,

eigenverantwortlich zu entscheiden, was ich Positives sagen kann.

Ehrlich werden, aus der Verleugnung durch Spiegelung von anderen kommen,

Abnahme von verleugnen, bagatellisieren, intellektualisieren, projizieren, idealisieren und entwerten sich selbst oder andere, Realitätsbezug zu lernen, Klarheit entwickeln.

Dienste für die Gemeinschaft zu tun: z.B. wie Gruppensprecher, Kasse, Literatur

Aufräumen, Schlüsseldienst wird freiwillig gemacht und hilft zuverlässig und

verbindlich zu werden, Verantwortung zu übernehmen, zum Wohl der Gemeinschaft

etwas tun, um dazu zu gehören, Wir erhalten uns durch eigene Spenden und Dienste, etwas zu tun und nicht nur davon zu reden, lernen Fehler zu machen.

„Wir streben nach Wachstum und nicht nach Perfektion.“ Ist ein Slogan

Spiritualität ist durch den Begriff Gott wie ihn jeder/jede versteht oder einfach die

Höhere Macht oder Kraft, keine Zugehörigkeit zu einem religiösen Bekenntnis ist nötig, Entwicklung einer persönlichen Spiritualität ist das Prinzip des Einigseins. (1.

Tradition) Keiner herrscht, außer eine liebende Höhere Macht, wie sie sich in dem Gewissen unserer Gruppe zu erkennen gibt, jeder dient (2.Tradition).

Entstressen durch Daseinsberechtigung, suchtspezifische Gespräche, alle können nicht allein mit dem Trinken aufhören (Kapitulation), aber gemeinsam in der Gruppe durch

Identifikation mit den Geschichten der anderen ist es möglich. Sprechen über Rückfälle, die einer erlitten hat, ist wichtig. (dies ist der wichtigste Mensch, alle sitzen

in einem Boot)

Hängenbleiben in alten fixierten negativen Einstellungen (Selbstabwertung führt zur Depression und Antriebslosigkeit Rückzug und Isolation (Fernbleiben von Meetings)

Bearbeiten von Schuld- und Schamgefühlen, und – Gedanken, Gefahr des Rückfalles in alten negativen oder überheblichen Gedanken zu verharren (Kapitel 5: manche

können nicht ehrlich werden, solche unglücklichen gibt es.) Verschiedene

Genesungsstufen sind an einem Tisch versammelt, die Neuen zeigen mir, wo ich herkomme und wie es damals war, um wach zu bleiben.

Bei Verbleiben im Meeting über Jahre gelingt Selbstannahme, Selbstliebe und Selbstkontrolle über das eigene Leben wieder zu erlangen.