

"Wir sind hier, weil es letztlich kein Entrinnen vor uns selbst gibt. Solange der Mensch sich nicht selbst in den Augen und Herzen seiner Mitmenschen begegnet, ist er auf der Flucht. Solange er nicht zulässt, dass seine Mitmenschen an seinem Innersten teilhaben, gibt es für ihn keine Geborgenheit. Solange er sich fürchtet, durchschaut zu werden, kann er weder sich noch andere erkennen - er wird allein sein.

Wo können wir solch einen Spiegel finden, wenn nicht in unseren Nächsten? Hier in der Gemeinschaft kann ein Mensch erst richtig klar über sich werden und sich nicht mehr als den Riesen seiner Träume oder den Zwerg seiner Ängste sehen, sondern als Mensch, der -Teil eines Ganzen- zu ihrem Wohl seinen Beitrag leistet.

In solchem Boden können wir Wurzeln schlagen und wachsen; nicht mehr allein - wie im Tod - sondern lebendig als Mensch unter Menschen."

Richard Beauvais

Die Hilfsmittel der Komiteearbeit

Für die Komiteearbeit haben sich bestimmte Mitteilungsformen bewährt, deren Rahmen wir uns bemühen einzuhalten.

Aus dem Ablauf der Komitees in der Adula-Klinik und Hochgratklinik haben wir eine Struktur erarbeitet, die sich für ein Treffen „draußen“ eignet. Da wir eine ambulante Gruppe sind, die ohne Therapeuten arbeitet, werden Beziehungsklärungen nur auf Wunsch beider Beteiligten und unter Zustimmung der ganzen Gruppe durchgeführt.

„porta patet – magis cor“

...wieder eintauchen in die wohlbekannte Atmosphäre aus der Klinik....
...Freunde treffen ...
...Erfahrung, Kraft und Hoffnung teilen...
...Unterstützung auf dem Weg der Genesung erfahren...
...Goldblättchen und Dankesherzchen verteilen...
...Rückmeldungen geben und empfangen...
...mit „alten“ Fastenaufgaben beschäftigen...
und neuen

Wir sind eine Gruppe im Komitee- Stil für Ehemalige aus 12- Schritte- Kliniken.
Wir verstehen uns *nicht* als eine 12- Schritte Gruppe „mit Rückmeldungen“ - unser Anliegen ist, uns mit der Energie der Komiteearbeit aus der Klinik wieder zu verbinden.
Inhalte sollen sein
- Nachsorge,
- Interaktionen,
- Gemeinschaft,
- Teilen....

Für die, die von außerhalb anreisen:

als Rahmenprogramm ist eine Wandergruppe, die sich vormittags trifft, geplant und anschließend gibt es die Möglichkeit (selbstorganisiert), gemeinsam zur "Kölner Kuschelparty" und/oder zum "Tanzspaß Köln" zu gehen.
Es kann bei Kölner Ehemaligen übernachtet werden.

Ansprechpartner:
Claudia, Tel: 0221/853528
clia@netcologne.de

„Kölner Komitee“

**Gruppe für Ehemalige
aus 12 - Schritte - Kliniken
im
Komiteestil**

jeweils am 2. und 4. Samstag im Monat

17 - 19h

**Saarstr. 22
50677 Köln
in den Räumen von IDL
(Initiative dritte Lebensphase),
Nähe Barbarossaplatz und Bahnhof Süd**

Auflagen und Fastenvereinbarungen

Ziel einer solchen Auflage kann sein

- alte, ungesunde Verhaltensweisen zu erkennen, zu beschreiben und für einen bestimmten Zeitraum darauf zu verzichten

oder

- neue, gewünschte Verhaltensweisen zu definieren und für einen bestimmten Zeitraum auszuprobieren.

Diese Mitteilung sollte sich an folgenden Fragen orientieren:

- wie lautet Deine Auflage? Benenne kurz Deine Auflage.
- aufgrund welcher Schwierigkeiten hast Du Dich für diese Auflage entschieden und was möchtest Du damit erreichen?
- für welchen Zeitraum gilt die Auflage?
- welche Erfahrungen hast Du bisher damit gemacht, was ist Dir gut gelungen, was nicht und warum?

Rückfälle

Rückfälle erleben wir, wenn unser Verhalten einem alten Muster folgt, obwohl wir es als für uns schädlich erkannt haben und es eigentlich durch ein günstigeres ersetzen wollten. Der liebevolle, ehrliche und möglichst auch humorvolle (nicht unkritische oder verharmlosende) Umgang mit notwendigen Rückfällen unterstützt diesen spannenden Umlernprozess sehr.

Es ist dann für den Betroffenen eher möglich, sich selbst den Rückfall zu verzeihen und macht ihn zu einer wertvollen Erfahrung, wenn er für das eigene Verhalten zwar die Verantwortung übernimmt, nicht aber in Selbstabwertung oder Rechtfertigung verfällt. Wer sich zu einem Rückfall äußert, sollte sich an folgenden Fragen orientieren:

- wie fühlst Du Dich im Moment?
- worin besteht Dein Rückfall?
- was hast Du vor, während und nachher gefühlt?

- was wurde Dir deutlich, was hast Du vor Deinem Rückfall nicht beachtet?
- wie möchtest Du Dich in Zukunft in einer ähnlichen Situation verhalten, welche Hilfe bräuchtest Du dazu und wie könntest Du diese Hilfe bekommen?
- positive Sanktion - wie kannst du nun gut für dich sorgen?
Werde konkret!

Wortmeldungen/Mitteilungen zu sich selbst

bieten die Möglichkeit, die Gemeinschaft an dem teilnehmen zu lassen, was den einzelnen beschäftigt. So kann sich auch derjenige zu Wort melden, dessen Anliegen sich nicht in einer der anderen Mitteilungsformen formulieren läßt.

Fortschritte (Vorfälle)

Ein Vorfall ist geschehen, wenn es gelungen ist, eine altvertraute, aber hinderliche oder gar schädliche Verhaltensweise durch eine neue, bekömmlichere zu ersetzen. Das Teilen auch eines kleinen Erfolges mit Anderen schärft die Achtsamkeit für die eigenen Verhaltensweisen und für die Art und Weise, wie sie veränderbar sind. Innerhalb einer Gemeinschaft ergibt sich außerdem dadurch die wohlthuende Möglichkeit, andere zu ermutigen.

Beim Mitteilen eines Vorfalls sollte derjenige, der berichtet, sich an folgenden Fragen orientieren:

- wie fühlst Du Dich im Moment?
- worin besteht Dein Vorfall?
- wie hast Du Dich dabei und danach gefühlt?
- wie ist es Dir gelungen, Dich anders zu verhalten?
- welche Hilfe brauchst Du zum Einüben Deines neuen Verhaltens?

Hilferufe für sich selbst oder für andere

Ein Hilferuf bietet die Möglichkeit, die Gemeinschaft um Hilfe bei Schwierigkeiten zu bitten und damit den Schritt aus der Isolation heraus zu wagen. Es kann auch für jemand Anderen ein Hilferuf gestartet werden. Es empfiehlt sich folgender Ablauf:

- bei „Hilferuf für sich selbst“:
 - wie fühlst Du Dich im Moment?
 - beschreibe Deine Schwierigkeit(en).
 - welche Hilfestellung benötigst Du?
- bei „Hilferuf für Andere“:
 - für wen möchtest Du einen Hilferuf starten? schildere kurz, warum Du Dich um diese Person sorgst.

Ein Hilferuf kann jederzeit gestartet werden und muß nicht angenommen werden.

Rückmeldungen

können ein großes Geschenk sein, sie zählen zu den wichtigsten Werkzeugen der Beziehungsgestaltung, das Geben ebenso wie das Annehmen.

Rückmeldungen werden angeboten und müssen nicht angenommen werden.

- wie nimmst Du den Anderen im Moment wahr?
- welche Gefühle löst das in Dir aus?
- was bedeutet das für Deine Beziehung zu ihm?
- auf Wunsch eigene Lösungen anbieten

Goldblättchen

können Anderen aus der Gemeinschaft gegeben werden, wenn wir bei ihnen einen Genesungsfortschritt bemerken.

- welchen Fortschritt hast Du beim anderen bemerkt?
- welche Gefühle löst das in Dir aus?