

SAG «JA» ZU DIR SELBST!

PRÄVENTIV HANDELN
BLAUES KREUZ SCHAFFHAUSEN

Nadja Stocker



Jeder Mensch hat Bedürfnisse – physische, emotionale und psychische. Diese Bedürfnisse sind wie innere Signale,

die uns zeigen, was wir brauchen, um uns wohlfühlen und gesund zu bleiben. Bei Alkoholsucht ist es oft so, dass diese Bedürfnisse missachtet oder unterdrückt werden. Statt sich mit den eigenen Gefühlen und Bedürfnissen auseinanderzusetzen, wird zum Alkohol gegriffen, um negative Emotionen zu betäuben oder unangenehme Situationen zu vermeiden.

«Nein» sagen ist okay

Basierend auf diesem Thema möchte ich die folgenden Zeilen einer Klientin widmen, die mich beeindruckt. Ich sehe in ihr eine Willenskraft und eine Stärke, die sie vermutlich selber nicht so benennen würde. Mir scheint, als ob sie an gewissen Tagen kämpft und alles hinterfragt und nahe dran ist, sich wieder dem Alkohol zu ergeben. Doch sie schafft es abstinent zu bleiben. Sie stellt sich den alltäglichen Herausforderungen, verarbeitet ihre Vergangenheit und ist und bleibt offen für Neues. Ihr Herz und ihre Hilfsbereitschaft sind gross. Ihre Empathie gegenüber

Menschen, und die damit verbundene Fähigkeit im richtigen Moment anderen Betroffenen etwas passendes zu sagen, das Mut macht oder tröstet, erachte ich als eine ihrer Stärken.

Sie lernt gerade ihre eigenen Bedürfnisse kennen und diese zu benennen. Damit kämpft sie oft, denn sie hält sie nicht für berechtigt, zweifelt an ihnen. Sie traut sich nicht für diese einzustehen und meint sie rechtfertigen zu müssen. Von aussen betrachtet scheint es einfach zu sagen; «Du hast ein Recht nein zu sagen und beispielsweise dieses Treffen abzusagen, weil du befürchtest zu stark an Alkohol erinnert zu werden.» Für sie ist es aber äusserst schwierig, zu erkennen, dass ihr Bedürfnisse genauso berechtigt sind und sie sich zu nichts zwingen muss. Zudem lernt sie auch, dass sie ihre Meinung ändern darf. Mit einer wohlwollenden und gewaltfreien Kommunikation kann ein Nein durchaus von einem Gegenüber akzeptiert und angenommen werden. Der Schlüssel zu einem kraftvollen und gleichzeitig mühelosen «Nein» liegt darin, «Ja» zu sich selbst zu sagen.



052 624 78 88, nadja.stocker@blaueskreuz.ch