

## Gewaltfreie Kommunikation

Menschen, die den anderen mit Worten oder Taten Gewalt antun, sind oft nicht in der Lage, ihre wahren Bedürfnisse für den anderen verständlich auszudrücken bzw. die des anderen richtig zu deuten. Dies ist bei Suchtkranken oft der Fall. Sie ziehen sich mit ihrer Sucht von allen anderen zurück und wichen so vielen Konflikten aus.

Ich brauche ein neues Auto oder ein neues Kleid. Was heißt das? Ist es Unabhängigkeit, Autonomie, die ich mir dadurch erfüllen möchte? - Eine neue Wohnung? Ist es Raum für mich, den ich vermisse oder vielleicht Abwechslung, die in meinem Leben fehlt?

Das Herzstück der gewaltfreien Kommunikation sind universelle menschliche Bedürfnisse, die wir alle haben. Egal ob hier in Österreich oder in Simbabwe. Wirksamkeit, Kontakt, Nähe, Gemeinschaft, Autonomie, Sinnhaftigkeit, Gehört werden – das ist es, was ich wirklich brauche. Konflikte entstehen dort, wo die Strategien, die wir wählen, sich nicht vereinbaren lassen. Auf der Ebene von Bedürfnissen gibt es keine Konflikte. Alles, was wir tun, tun wir um uns ein Bedürfnis zu erfüllen.

Als Beispiel: Mein Chef streicht einen Urlaubstag und sagt: „Sie müssen doch wissen, dass wir gerade jetzt jeden brauchen“. Ich reagiere gewaltfrei, indem ich mich zuerst mit dem verbinde, was ich in diesem Moment fühle und brauche. Ich bin enttäuscht und verärgert, weil ich gerne an Entscheidungen beteiligt werden möchte. Gleichzeitig kann ich zwischen den Worten heraushören,

dass mein Chef Kooperation und Effektivität braucht, um seinen Job gut machen zu können.

In einem Gespräch über das, was wir beide brauchen werden Lösungen möglich, die vorher undenkbar erschienen. Das geht auch mit einem Chef, der von der gewaltfreien Kommunikation keine Ahnung hat.

Dazu ein Beispiel: Seitdem ich selbstständig bin und von zu Hause aus arbeite, sind meine beiden Töchter gewohnt, dass ich da bin und daher als ihre Mutter zu kochen habe. Es ist jedoch für mich schwierig, meine Arbeit gerade zu dem Zeitpunkt zu unterbrechen, um für sie ihrem Rhythmus entsprechend das Essen auf den Tisch zu bringen. Wenn ich dann noch hören muss, dass ihnen das Essen nicht schmeckt, fällt es mir manchmal schwer weiterhin mit Freude für sie zu kochen. Viel mehr als schmackhaftes Essen brauchen Kinder jemanden, für den wirklich zählt was sie brauchen. Jemand, der sie ernst nimmt und ihre Wünsche respektiert. Wenn ich das hören kann, bin ich viel eher bereit meine Arbeit so einzuteilen, dass ich auch das Kochen unterbringe.

Der große Unterschied für mich ist dabei, dass ich das freiwillig tue und nicht weil ich glaube, das als gute Mutter tun zu müssen. Etwas aus Schuld- oder Pflichtgefühl um Strafe zu vermeiden, für Geld, Anerkennung oder Liebe zu tun ist eine Möglichkeit. Mir ist es aber lieber, aus meinem Bedürfnis heraus zu handeln. Dadurch übernehme ich Verantwortung für mein Tun.

Gleichzeitig habe ich mit meinen Töchtern geredet und ihnen gesagt, wie es mir dabei geht. Wenn ich es einmal nicht schaffe, dann kochen lassen wir uns etwas anderes einfallen.

Die gewaltfreie Kommunikation ermöglicht einen Zugang, der verbindet. Ich kann mitfühlend hören, was beide fühlen. Wenn ich müde von einem Arbeitstag den PC herunterfahre, mein Partner auf dem Sofa liegt und sich in der Küche Essensreste und schmutziges Geschirr stapeln, könnte er mitfühlend auf meinen Ärger wie folgt reagieren: „Liebling, du bist verärgert. Willst du, dass wir alle zusammen helfen, damit du auch den Abend in Ruhe genießen kannst?“ Eine solche gewaltfreie Reaktion ist eine Einladung zu einem Gespräch, in dem mehr Verbindung und damit Beziehung möglich wird. Denn: „Willst du lieber Recht haben oder glücklich sein? Beides zusammen geht nicht immer!“

Die da oben in der Politik, Neonazis, Kommunisten – wer auch immer all diese Feindbilder verbindet eines miteinander: Hinter ihnen stecken Menschen. Wir träumen von einer Welt, in der wir partnerschaftlich leben, in der Menschen einander ermöglichen dem Leben zu dienen. In der wir Strukturen schaffen, die auf Partnerschaft und Gleichwertigkeit beruhen. Ein erster Schritt dahin ist es, Feindbilder umzuwandeln. Nur dadurch werden wir handlungsfähig und können etwas ändern. Die gewaltfreie Kommunikation lie-

fert dafür einen Rahmen. Anstatt die Urteile anderer Menschen zu glauben, können wir herausfinden, was dahinter steckt, hinter Urteilen, aber auch hinter Kritik oder Vorwürfen kann ich unerfüllte Bedürfnisse hören.

Wenn ein Mann behauptet, eine Frau müsse natürlicherweise bei ihren Kindern zu Hause bleiben und nicht arbeiten gehen, könnte ich Wege

finden, die mich meinen Werten näher bringen. Genauso versuche ich zu erspüren, was er fühlt und braucht. Aktiv zuhören heißt nicht, dass ich einverstanden sein muss. Das hilft mir, besonders bei mich provozierenden Aussagen. Dann kann ich hinter den Worten des Mannes hören, dass er besorgt ist, weil er möchte, dass die Kinder gut versorgt werden, eine liebevolle

Betreuung haben und vielleicht auch finanzielle Sicherheit gewährleistet ist. Auch wenn ich mit seiner Lösung des Zuhausebleibens nicht einverstanden bin.

Aber auf dieser Ebene kann ich die Schönheit der Bedürfnisse sehen.

Edda Warnold

## Versteckter Alkohol in Lebensmitteln

Alkohol und Alkoholaromen werden oftmals als Geschmacksverstärker, Konservierungsmittel oder als typische Zutat vielen Lebensmitteln und Speisen zugesetzt.

Da der Körper nicht zwischen richtigem Alkohol und Alkoholaroma unterscheidet, kann es bei Genuss solcher Lebensmittel und Speisen zu einer eindeutigen Geschmacks-erinnerung kommen. Da bereits kleinste Mengen dafür ausreichen, gilt bei Alkoholabhängigkeit ein klares Nein gegenüber diesen Lebensmitteln und Speisen.

Es empfiehlt sich immer die Zutatenliste des gekauften Lebensmittels genau zu lesen. Trotzdem ist zu beachten, dass laut Gesetz der Alkoholgehalt erst ab 1,2 % Vol. Ethanol zu deklarieren ist. Gängige Bezeichnungen sind z.B. Ethanol, alkohohlältig, mit Alkohol uvm. Der Ausdruck „Aroma“ muss nicht zwangsläufig Alkoholaroma sein (Fruchtaroma, Vanillearoma usw.) Die Bezeichnung „mehrwertiger Alkohol“, z.B. in Kaugummi, steht für Zuckeraustauschstoffe und ist somit für Sie unbedenklich.

### Typische Beispiele für Lebensmittel und Speisen mit Alkohol oder -aroma sind:

- Fleisch- oder Fischgerichte, Gemüse und Suppen mit Wein, Bier, Spirituosen oder Likör zubereitet (Wildsauce, Fischfond, Zwiebelsuppe, Käsefondue, Weinrotkraut, Bierteig usw.)
- Süßspeisen und Torten: Malakofftorte, Schwarzwälder Kirschtorte, Punschkräpfen, Tiramisu, Marmelade in Krapfen oder Germknödel usw.

- Speiseeis: Malaga, Pina Colada, Cornetto Traube-Nuss, Rumfassl usw.
- Süßigkeiten: Rum-, Trauben- und Marzipanschokolade, Pralinen und Konfekt, Rumkugeln, Mozarttaler, Milka Tender usw.
- Desserts: Weinschaumcreme, ev. handelsübliches Kompott und Obstsalat usw.
- Spezialjoghurts: Pina colada, Tropic, Fruchtcocktail usw.
- Getränke: alkoholfreies Bier (bis 0,5 % Alk.), Most, gärender Obstsaft, Kombucha, ev. Kinderpunsch mit Alkoholaroma, Kefir usw.
- Essigspezialitäten, denen alkoholische Getränke wie Liköre, Wein oder Spirituosen als Aromagebende Komponente beigegeben sind (z.B. Rotweinessig, Sherryessig)
- Senfspezialitäten (z.B. Dijonsenf, Weißweinsenf)
- Medikamente: homöopathische Tropfen, Hustensaft etc.

### Für den Alltag gilt daher:

- Bereiten Sie Speisen stets ohne Alkohol und Alkoholaromen zu!
- Frisch gepresste Obst- und Gemüsesäfte sofort verzehren, da bereits nach einigen Stunden der Gärprozess einsetzt.
- Für Gasthaus, Restaurant und Konditorei gilt – bei Zweifel lieber nachfragen!
- Verlassen Sie sich auf Ihren Geruchs- und Geschmackssinn!
- Bitten Sie Familie oder Freunde Torten und Kuchen ohne Alkohol oder Alkoholaroma zuzubereiten!

(Nicole Horak, Diätologin, Anton Proksch Institut - Kalksburg 2005)

In der Nacht von gestern auf heute bin ich aufgewacht und hatte schöne Gedanken in Gedichtform. Dann drehte ich das Licht auf und schrieb sie sofort nieder. Ich glaube, es wäre was für die „Ein-Sicht“.

## Lieber Jesus!

*Du bist in meinem Herzen drin,  
und alles hat jetzt einen Sinn.  
Mein Leben hat verändert sich  
Und ich fühl' wie verzaubert mich.  
Die Energydrinks, die sind nun  
fort,  
im Supermarkt lass ich sie dort.  
Auch Naschereien gibt's nicht mehr,  
die Waage dankt's dafür mir sehr!  
Drei Kilo sind gepurzelt schon,  
ich mich mit „Anderem“ belohn.  
Ich dank' auch schön für das Gebet,  
zur Umkehr ist es nie zu spät.  
So sag' ich Euch noch schnell zum  
Schluss,  
dass ich jetzt Bibellesen muss.*

Alles Liebe von Eurer G.

## Blaukreuz Bibelkreis Gmunden

Die Gruppenleiter Gun und Hans-Georg Kessel haben alternierend zu ihren Gruppentreffen jeden 2. Montag inzwischen einen Bibelkreis in ihrem Haus für alle, die sich mehr für Glauben interessieren und zusätzlich eine Gemeinschaft suchen. Wir wünschen ihnen von ganzem Herzen Gottes Segen und Wachstum und Gedeihen dafür! Danke für Euren wertvollen Dienst, liebe Gun und lieber Hans-Georg!

- ❖ Am Freitag, den 26. 06. wurde in einem feierlichen Akt im Landhaus Linz in der Gegenwart des Landeshauptmanns und vieler Festgäste die Charta verabschiedet, die den Zusammenschluss von Kirchen, Freikirchen und Werken – einschließlich des Blauen Kreuzes - dokumentiert. Bitte um weitere gute Zusammenarbeit und dass sie ein Vorbild für andere Bundesländer sein möge!
- ❖ Bitte um neuen Mut und Durchhaltevermögen für die Gruppenleiter, die ganz oder fast ganz aufgegeben haben: Bad Hofgastein, Innsbruck, Linz, Marchtrenk, Ramsau, Spittal/Drau und Steyr
- ❖ In der Vorstandssitzung am 07. 11. soll ein Profil für einen hauptamtlichen Mitarbeiter erstellt werden. Bitte um Weisheit und Einmütigkeit
- ❖ Bitte um Anmeldung für das Glaubensseminar im November!

## 10 Eckpunkte zur Verbesserung der Situation von Kindern aus suchtbelasteten Familien

Vereinbart auf der Fachtagung „Familiengeheimnisse – Wenn Eltern suchtkrank sind und die Kinder leiden“, 04. und 05. Dezember 2003 im Bundesministerium für Gesundheit und Soziale Sicherung, Berlin

In Deutschland leben über 2,5 Mio. Kinder unter 18 Jahren, die mit mindestens einem suchtkranken Elternteil aufwachsen. Diese Kinder leiden häufig unter kognitiven Einschränkungen sowie sozialen, psychischen und körperlichen Belastungen. Zudem leben sie mit einem erhöhten Risiko, später selbst suchtkrank zu werden. Die Verbesserung ihrer Situation ist eine Zukunftsaufgabe – für die betroffenen Kinder, ihre Familien und für die Gesellschaft.

1. Kinder aus suchtbelasteten Familien haben ein Recht auf Unterstützung und Hilfe, unabhängig davon, ob ihre Eltern bereits Hilfsangebote in Anspruch nehmen.
2. Den Kindern muss vermittelt werden, dass sie keine Schuld an der Suchterkrankung der Eltern tragen. Sie brauchen eine altersgemäße Aufklärung über die Erkrankung der Eltern und bestehende Hilfsangebote.
3. Die Zusammenarbeit zwischen den Hilffsystemen, insbesondere

der Suchtkrankenhilfe, der Kinder- und Jugendhilfe und den medizinischen Diensten, muss optimiert werden. Um wirkungsvolle Interventionen zu erreichen, muss arbeitsfeldübergreifend kooperiert werden. Lehrer, Erzieher, Ärzte, Sozialarbeiter, Psychologen und Pädagogen müssen verbindlich zusammen arbeiten. Das Ziel ist, betroffene Kinder und Eltern frühzeitig zu erkennen und die ihnen angemessene Unterstützung anzubieten.

4. Die Öffentlichkeit muss über die Auswirkungen von Suchterkrankungen auf Kinder und Familien informiert werden. Eine sensibilisierte Öffentlichkeit erleichtert es Eltern, die Sucht als Krankheit anzunehmen. So wird den Kindern der Weg geebnet, Unterstützung zu suchen und anzunehmen.
5. Das Schweigen über Suchterkrankungen muss beendet werden. Es muss ein Klima geschaffen werden, in dem betroffene Eltern und Kinder Scham- und Schuldgefühle leichter überwinden und Hilfe annehmen können. Kinder leiden unter Familiengeheimnissen.
6. Auch Suchtkranke wollen gute Eltern sein. Suchtkranke Eltern brauchen Ermutigung und Unterstützung bei der Wahrnehmung

ihrer Elternverantwortung. Das Wohl der Kinder muss bei diesen Bemühungen im Mittelpunkt stehen.

7. Die familienorientierte Sichtweise erfordert eine gemeinsame innere Haltung der beteiligten Helfer. Sie muss Grundlage aller Angebote und Interventionen sein.
8. Bei Kindern, deren Familien sich gegen Hilfsangebote verschließen, kann zum Schutz der Kinder im Einzelfall auch eine Intervention gegen den Willen der Eltern erforderlich werden.
9. Schule und Kindertagesstätte sind zentrale Lebensräume für Kinder aus suchtbelasteten Familien. Sie müssen dort mit der erforderlichen Aufmerksamkeit frühzeitig erkannt werden. Gemeinsam mit den Eltern müssen Hilfsangebote vermittelt werden.
10. Das Wissen über die Entstehung von Suchterkrankung sowie die Auswirkungen auf Kinder und Familien muss verpflichtend in die Ausbildung der pädagogischen, psychologischen und medizinischen Berufsgruppen aufgenommen werden. So wird das Bewusstsein der Problematik in den jeweiligen Fachdisziplinen frühzeitig gefordert und langfristig eine gesellschaftliche Einstellungsveränderung gefördert.

## Termine:

### **24.-28. August** *Wochenseminar Alkohol in Kremsmünster*

Anmeldungen an Dieter Reichert unter [info@blaueskreuz.at](mailto:info@blaueskreuz.at)  
Tel.0699/14651901

### **16.-20. Sept.** *Besinnungstage Stift Göttweig*

Anmeldungen an das BK Wien [blaueskreuz.wien@chello.at](mailto:blaueskreuz.wien@chello.at)  
Tel.0699/14651902

### **07. Nov.** *Vorstandssitzung bei Fam. Steger, Riedlingsdorf*

### **12.-15. Nov.** *Glaubensseminar bei Fam. Egger, Weißbriach/Ktn*



## Patiententreffen 2009

Als „SILBERHOCHZEIT“ bezeichnete der Leiter des Sonderkrankenhauses De la Tour, Herr Prof. Prim. Dr. Herwig Scholz, das diesjährige Patiententreffen. Voll Freude erinnerte er die herbeigeströmten etwa tausend Gäste, Mitarbeiter und Gratulanten aus Kirche und Politik an die 25 Jahre Arbeit und dankte den Patienten, dass sie eine eindeutige Wende im Leben vollzogen haben, und dass sie durch ihr Kommen signalisieren, dass sie sich hier wieder positiv motivieren lassen wollen.

Herr Pfarrer Mag. Lukas Wagner ermutigte alle, nicht nur gewohnheitsmäßig sondern sehr persönlich zu beten, da dadurch eine viel tiefere Beziehung zu Gott und zu uns selbst entsteht. Es ist tröstlich zu wissen, dass Gott uns in Raum und Zeit in Seinen Händen hält.

Eine erstmals anwesende Mitarbeiterin an unserem Blau-Kreuz Büchertisch war von allen Aktivitäten stark beeindruckt und versprach Reinhard und mir, auch nächstes Jahr gerne wieder mitzuhelfen.

*Helga Fritz*



Gott kennt  
dein Gestern.  
Gib ihm dein Heute.  
Er sorgt für dein Morgen.



### Redaktionsschluss für Ein-Sicht 182 15.09.2009

Leserbriefe, Berichte und Gebetsanliegen sind erwünscht!

Herausgeber: Blaues Kreuz in Österreich, Dieter Reichert,  
und Versender: 4600 Wels, Kaiser Josef Platz 16b, Tel. 07242-465-19

Redaktion: Christine Reichert, 4600 Wels, Kaiser Josef Platz 16b,  
Tel. 07242-465-19, [christine@reichert.at](mailto:christine@reichert.at)

Druck: Birner Druck, 4615 Holzhausen, [www.birnerdruck.at](http://www.birnerdruck.at)

Blattlinie: Wissenswertes für Alkoholabhängige, deren Angehörige und  
Interessenten. Finanziert durch freiwillige Spenden

Unsere Konten: BOS Linz 411-3791/00 (BLZ 15000)

Ortsverein Wien: Raiffeisenbank Wien 4.560.421 (BLZ 32000)

PZD Nr. 61203L820

**P.b.b. Verlagspostamt 4600 Wels**

**LIEBER HERR BRIEFTRÄGER! Wenn der Empfänger verzogen ist, bitte nach  
Möglichkeit mit neuer Anschrift an das POSTAMT WELS zurückgehen  
lassen! Danke!**