

Veröffentlicht am 17.07.2023

00:00min

Intro

Hallo und willkommen beim Podcast Vitamin BB, der Selbsthilfegruppen im Kreis Böblingen vorstellt. B wie bunt, B wie Begegnung, B wie Beziehung und B wie besser leben. Dafür stehen Selbsthilfegruppen. Wir stellen Selbsthilfegruppen vor. Was tun Sie? Wer sind die Menschen? Was wollen sie und was haben sie davon? Im Gespräch mit Monika Rehlinghaus, Beraterin bei dem Kontaktbüro Selbsthilfegruppen des Landratsamtes Böblingen.

00:40min

Monika Rehlinghaus (MR)

Hallo und Willkommen zur neuen Folge Vitamin BB. Unser Podcast stellt Menschen vor, die von Ihren Erfahrungen mit Selbsthilfe in Gruppen erzählen. Mein Guest heute ist Karlheinz Haag. Unser Thema ist der Gesprächskreis „Inneres Kind“ in Böblingen. Hallo Karlheinz, herzlich willkommen!

01:04min

Karlheinz Haag (KH)

Hallo Monika, Schön, dass ich da sein darf.

01:07min

MR

Ich freue mich, dass Du da bist, und ich freue mich auf unser Gespräch. Bitte erzähl uns doch ein wenig von dir.

01:16min

KH

Wie gesagt, mein Name ist Karlheinz. Ich bin verheiratet, habe drei Kinder, werde 58 Jahre alt morgen. Seit sechs Jahren begleitet mich das „Innere Kind“ auf meinem Weg. Nach der Therapie war das der Weg für mich aus der Sucht.

01:39min

MR

Darauf werden wir noch ein bisschen genauer eingehen. Eure Gruppe nennt sich Gesprächskreis „Inneres Kind“. Was verbirgt sich hinter diesem Titel? Eine Krankheit ist es jedenfalls nicht.

01:54min

KH

Ich würde sie so betiteln. Es ist eine psychische Störung (kurze Pause) aus der Kindheit.

02:03min

MR

Und wie äußert sich diese Störung?

02:06min

KH

Wenn man in Situationen, wo eigentlich belanglos wären für eine erwachsene Person, überreagiert. Das heißt, sich massiv ärgert oder auch wütend wird.

02:21min

MR

Also kleine Anlässe, sage ich mal, lösen Gefühlsstürme aus, die in keinem Verhältnis zum Anlass stehen.

02:31min

KH

Genau.

02:33min

MR

Also irgendjemand sagt einen blöden Satz und du explodierst.

02:38min

KH

Ja.

02:39min

MR

Was sind denn Anzeichen, wo es sich lohnen könnte, sich mit den Bedürfnissen meines inneren Kindes zu beschäftigen? Also nicht jede Gefühlsregung, die ich habe, ist ja schon ein Problem.

02:56min

KH

Nein. Ich denke mal, da gibt es eine gute Frage, wo mir auch gestellt wurde, die passt jetzt gut dahin. Und zwar, dass man sich mal bewusst macht, was man denn so am Allermeisten liebt. Und da einmal 10-15 Positionen, eine Art Ranking macht, und dann das mal sich aufschreibt und dann mal schaut, was da drinsteht. Und den Rest machen wir dann am Schluss – die Auflösung.

03:32min

MR

Also ich mache jetzt mal exemplarisch (MR fängt laut an zu Lachen) eine Liste aus dem Stehgreif: Spazieren gehen, Gedichte lesen, Stricken und Häkeln, Was gutes Essen, mich mit Freunden treffen, einen Podcast machen. Das sind jetzt nicht zehn, aber... (KH wirft die Antwort ins Gespräch „Reicht“)...es ist das, was mir im Moment so spontan einfällt und was...

04:03min

KH (wirft wieder die Worte in Monikas Aussage)

Sollen wir es gleichauflösen gleich?

04:05min

MR

Ja, ich glaube das wäre jetzt schon...

04:08min

KH

Also die Frage war und Wo stehst DU auf diesem Ranking?

04:13min

MR (wiederholt die Frage von KH)

Wo stehe ich auf diesem Ranking?

04:15min

KH

Nirgends. Also ich habe Mich da seinerzeit auch vergessen (MR fragt zwischendurch Bitte?) Die habe ich persönlich auch vergessen und nicht die Frage gestellt bekommen habe

04:23min

MR

Wiederhole die Frage noch mal.

04:26min

KH

Was liebst du am meisten?

04:28min

MR

Was liebe ich am meisten? Also fehlt dir die Antwort, dass ich mich liebe.

04:34min

KH

Genau.

04:36min

MR

Okay. (Kurze Stille) Ich glaube, das ist etwas, was uns allen ziemlich fern liegt in dem Zusammenhang. (Kurze Überlegung) Als Antwort zu finden...

04:47min

KH (unterbricht den Satz von MR)

Das ist der Punkt.

04:48min

MR

...und das liegt möglicherweise daran, dass uns eingebläut worden ist, wir sollen zuerst an die anderen denken.

04:54min

KH

So sieht es aus.

04:55min

MR

Und möglichst nicht so viel an uns selbst.

04:59min

KH

Ja. Ja gut. Und dann kommen natürlich die Nebenwirkungen raus. Sucht, Depressionen, psychisch einfach labil. Das kann davon herrühren. Das ist meine Überzeugung.

05:16min

MR

Also diese Erkrankungen könnten in Zusammenhang damit stehen, dass es auch an Liebe zu sich selbst fehlt. (KH bejahrt immer wieder verbal zwischendurch)

05:23min

KH

Genau. Ja. (MR und KH atmen einmal tief durch)

05:27min

MR

Okay. Spannende Überlegung.

05:30min

KH

Das ist meine Sicht.

05:31min

MR

Ich kann mich erinnern, an Diskussionen im religiösen Zusammenhang. Also da gibt es auch das Gebot der Nächstenliebe und es lautet in der Langfassung „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst“. Und als Kind hat man mir, aber irgendwie doch mehr den ersten Teil des Satzes beigebracht, kann ich mich noch erinnern (Schmunzeln von Monika)

05:59min

KH

Ja.

06:00min

MR

Und wir sind glaube ich schnell dabei, das als Egoismus abzustempeln, wenn jemand sich selbst wichtig nimmt.

06:12min

KH

Gut, die einen sagen einen gesunden Egoismus wobei Egoismus finde ich ein schlechtes Wort, persönlich, Selbstfürsorge oder Selbstsorge oder für sich selbst da sein.

06:27min

MR

Ja, Mitgefühl mit sich selbst und den eigenen Bedürfnissen.

06:34min

KH

Genau. Wenn man sich auf die Liste nach oben setzt und dann sich da bewusst macht, wie man zu sich selbst wirklich steht und ob man herablassen zu sich steht oder ob man sagt ich bin okay, wie ich bin und dass es in Ordnung ist, wie man ist, das ist meine Überzeugung.

06:55min

MR

Du hast jetzt schon angedeutet, wie du zu dem Thema gefunden hast. Das innere Kind, habe ich gelesen, ist ein Konstrukt aus der Psychologie und der Psychotherapie. Fachleute kennen es. Kollegen haben mir jetzt erzählt, dass es auch sehr en vogue ist, in der Unterhaltungsliteratur. Wie bist du denn darauf gekommen, die Auseinandersetzung mit den kindlichen Gefühlen könnte wichtig sein?

07:27min

KH

Das war in der Therapie. Da ist der Ansatz gelegt worden. (Kurze Pause) Aber nicht ganz so weit verfolgt. Und dann war die Frage, wo wir gerade behandelt haben. Das war für mich der Punkt, an dem ich gedacht habe, ich könnte noch 100 Antworten geben und ich hätte mich nicht benannt, da bin ich mir sicher. Ich habe glaube ich 20 Antworten gemacht und darauf habe ich dann reagiert. Und dann habe ich über Selbstliebe viel nachgelesen und dann ist immer wieder der Autor „John Bradshaw“ gefallen. Als ich das Buch „Liebe das Kind in dir“ dann gekauft habe, hat sich das alles vertieft und da steht drin, dass man sich treffen soll in einer Gruppe und darüber reden. Und dann ist losgegangen. Dann habe ich versucht, eine Gruppe zu finden.

08:31min

MR

Also ich hör da jetzt auch raus, dass es noch nicht einmal genügt hatte, das so wie wir das jetzt angesprochen haben, dass es mal gesagt wurde, sondern dass du üben musstest.

08:45min

KH

Definitiv. Das ist ein Prozess.

08:48min

MR

Dir zu sagen, ich find mich wichtig. Ich (kurze Pause) liebe mich, wie immer man das ausdrücken will.

08.58min

KH

Gut, das ist die Krönung, wenn man das sagen kann. Meiner Meinung nach reicht es, wenn man sich selbst sagen kann, ich kann Mich so akzeptieren, wie ich bin, mit allem, was gut ist und was nicht so gut ist und auch seiner Macken. Das darf sein, das macht einen aus.

09:17min

MR

Also den Anstoß hat eine Therapie bei dir gegeben. Da ist das Thema gefallen und du hast gemerkt, das bedeutet mir was und es macht auch Arbeit, damit weiterzukommen. Jetzt hattest du einen Autor genannt. Kannst du den Namen noch einmal sagen?

09:37min

KH

Das ist John Bradshaw, ein Amerikaner, wo selbst auch suchtkrank gewesen ist. Er ist leider schon verstorben. Und auch Psychotherapeut dann studiert hat und war Fernsehmoderator, war Autor dann zum Schluss.

10:00min

MR

Und der empfiehlt in seinen Büchern, dass man selbstständig in der Gemeinschaft einer Gruppe üben und an dem Thema arbeiten kann.

10:14min

KH

Es geht darum, dass wir auch die Bestätigung erhalten, wenn jemand was erzählt aus seiner Kindheit oder was er erlebt hat, dass es wie die Reaktion von den Bezugspersonen war oder widerspiegelt, nicht richtig war. Ein Kind stellt sich immer in Frage oder fühlt sich schuldig, wenn was nicht so läuft in der Erziehung, aber Erziehung ist auch so ein blödes Wort sage ich jetzt mal, und das wurde dann auch bestätigt und der dann weiß okay, es ist nicht richtig gewesen und ich bin doch okay als Kind.

10:52min

MR

Also die Reaktionen, die ich in der Kindheit auf mein Verhalten erfahren habe, durch Eltern, durch andere Erwachsene oder auch vielleicht durch Kinder und Freunde (KH wirft das Wort Geschwister in den Satz), die waren nicht richtig. Aber als Kind habe ich sie zum Anlass genommen, dass ich mich zurücknehme.

11:16min

KH

Das ist Schuldgefühl, das man persönlich Schuldgefühle hat (beide reden gleichzeitig zum Satz und MR ergänzt), bekomme Schuldgefühle, dass ich etwas falsch mache. (während KH den Satz wie folgt vollendet) und die Bestätigung, dass es nicht so ist, ist ganz wichtig, finde ich. Und dann kann die Person es auch heilen und sagen ich bin so okay, wie ich bin, weil es ist nicht so, wie ich das früher gemeint habe.

11:42min

MR

Also auf diesem Weg bist du praktisch zur Selbsthilfegruppe gekommen. Und dann kam dir auch die Idee, den Gesprächskreis zu gründen.

11:55min

KH

Der Gesprächskreis. Die Idee ist mir gekommen, weil ich nichts gefunden habe, was mir passt.

12:00min

MR

Du hast dann nach einer Gruppe gesucht zu diesem Thema, die so arbeitet, aber es gab kein Gruppenangebot in erreichbarer Nähe.

12:10min

KH

So genau. Ja.

12:11min

MR

Ah ja. Und dann hast du dich entschieden, dass du es selbst versuchen willst, hier in Böblingen.

12:15min

KH

Genau.

12:15mini

MR

Wann war das?

12:18min

KH

Das war 2019. Da war der Start. Also im Winter. Da haben wir zwei das so angeleiert mit der Pressemitteilung. Und dann war am 20. Januar 2020 der erste Abend.

12:37min

MR

Ja. Und wie war die Reaktion auf die Pressemitteilung? Sind viele Menschen gekommen, oder war es am Anfang zäh?

12:46min

KH

Ne Ne. Das war schon (kurze Überlegungspause) Wir waren immer weit über zehn Leute pro Abend. Gut, es waren teilweise die gleichen mit dabei, aber trotzdem. Wir sind gestartet in die Gruppe mit 14 Personen.

13:04min

MR

Ja, vielleicht machen wir gerade mal an dem Thema weiter. Wo und wie oft trefft ihr euch denn?

13:12min

KH

Wir treffen uns momentan am ersten Donnerstag und am dritten Donnerstag im Monat im Treff am See. Dort findet das statt und bisher hat sich noch keiner von den Teilnehmern geäußert, dass sie es anderes möchten. Deswegen lassen wir das jetzt so.

13:26min

MR

So Vereinbarungen, die funktionieren, die soll man ja verfolgen. Was macht ihr denn beim Gruppentreffen? Wie läuft das ab, wenn ihr euch trefft?

13:39min

KH

Wir sitzen im Kreis mit einer schönen Mitte und dann wird besprochen, was seit dem letzten Mal so läuft, was jemand gespürt haben oder wo man sein Kind gesehen hat, und dann kriegt er Feedback und jeder der da ist, darf auch sagen, was er möchte.

14:02min

MR

Also reihum melden sich die Teilnehmer zu Wort und erzählen, was sie für Erfahrungen in der letzten Zeit gemacht haben, seit sie das letzte Mal beim Gruppentreffen waren.

14:14min

KH

Genau und bekommt Feedback

14:18min

MR

Und dann gibt es von den anderen Rückmeldungen dazu.

14:22min

KH

Wenn jemand eine schwierige Situation hat, dass man das dann vielleicht so oder so ändern könnte. Dann bekommt er Feedback und kann sich das rauslesen, was für Ihn gut ist oder was er gut findet und es dann vielleicht umsetzen.

14:36min

MR

Macht ihr auch gemeinsame Übungen zum Thema?

14:40min

KH

War geplant, aber das hat sich durch die zwei Lockdowns sehr geändert. Das war im Plan, dass man sich das dann erarbeitet, aber dadurch, dass die Teilnehmer nicht regelmäßig kommen, hätte es immer wieder Lücke gegeben und das war dann nicht das Richtige, aber ich finde es so jetzt okay.

15:06min

MR

Ich hatte mir jetzt vorgestellt, dass Ihr Übungen in der Gruppensitzung miteinander macht und aus dem, was du jetzt grad gesagt hast, schließe ich, dass es mehr um Hausaufgaben geht, die ihr euch gegeben habt, um bis zum nächsten Mal eine Erfahrung zu machen. Ist das jetzt richtig? Das zweite war eigentlich gedacht. (Beide reden durcheinander)

15:33min

KH

So war es eigentlich gedacht, aber ich finde das so besser, weil da kann jeder kommen, ohne dass er ein schlechtes Gewissen haben muss. Er hat was verpasst oder er hat was nicht gemacht. (Kurze Überlegung) Ich finde es gut.

15:50min

MR

Ja. Hausaufgaben lösen schlechte Gefühle aus. Insbesondere dann, wenn man nächstes Mal sagen muss „Ich hatte keine Zeit, ich habe es vergessen“ oder man mag ja nicht sagen „Ich hatte keine Lust“.

16:03min

KH

Ja. Ich erinnere immer wieder dran. Also sonntags, meistens vor dem Treffen stelle ich noch ein Blogartikel ein, was ich gut finde oder wenn mir etwas in Finger kommt und dann sagen doch viele, Sie haben es nicht gelesen und das reicht uns. Man muss es nicht lesen. Das ist nur für mich.

16:25min

MR (fällt ins Wort)

Also du schreibst ein Blog.

16:27min

KH

Nein, ich schreibe keinen Blog. Ich tue eben einen Blog reinsetzen als Link, wo man dann aufmachen kann, und es lesen kann. Nicht muss, sondern kann.

16:37min

MR

Und wo kommt der Inhalt her? Wer füllt es?

16:41min

KH

Die Blogger. Was ich da im Internet finde.

16:46min

MR

Also das ist unabhängig von der Gruppe.

16:49min

KH

Es geht auch immer um das innere Kind.

16:53min

MR

Ja schon, aber nicht die Gruppe macht den Blog (mehrmaliges NEIN durch KH fällt hintereinander) oder nicht Karlheinz, du machst den Blog, sondern unabhängig von der Gruppe gibt es ein Blog im Internet zum Thema Inneres Kind, den ihr gut findet und wo man reinschauen kann, wenn man noch Anregung sucht oder wenn man vielleicht auch keine Zeit zum Gruppentreffen hat oder es einem nicht so gut geht und man sich sagt ich schaff das heute nicht hin zu gehen, dann kann ich stattdessen mir da was nachlesen und finde auch Anregungen, wie ich weiter arbeiten könnte.

17:33min

KH

Also es gibt nicht einen Blog, sondern es gibt viele.

17:36min

MR

Ach, es sind sogar mehrere.

17:36min

KH

Also sind sogar mehrere. Ich habe da vielleicht persönliche Favoriten.

17:43min

MR

Ja, okay. Vielleicht können wir in den Shownotes deine Favoriten teilen, damit die Hörerinnen und Hörer sich selbst ein Bild davon machen können, was es noch an Angeboten gibt. (Kurze Pause) Also ein Blog ist ja eine Einbahnstraße, sage ich jetzt mal, da teilt jemand was von sich mit. Gibt es denn noch andere Formen der Begegnung und des Austauschs zum Thema außer dem eigentlichen Gruppentreffen?

18:21min

KH

Eigentlich nicht. Wenn ein Feiertag ist oder wie jetzt letzten Donnerstag, da sind wir dann Spaziergang gegangen, für die, die teilnehmen wollten.

18:34min

MR

Also ihr habt eine Alternative, wenn der Treff am See geschlossen ist, zum Beispiel in der Sommerpause. In den Ferien haben die vier Wochen zu, glaube ich, und an Feiertagen ist auch zu. Aber die Gruppe sucht sich andere Formen, dass ihr doch zusammenkommen könnt. Genau (kurze Zustimmung durch Karlheinz). Und im Gehen spricht sich ja manchmal auch anders als in der Runde im Stuhlkreis. Vielleicht überlegen sich die Hörer\*innen, ob sie zur Gruppe kommen möchten. Und

deswegen würde ich gerne mal auf das Thema Voraussetzungen kommen. Braucht es irgendwelche Voraussetzungen, damit ich teilnehmen kann?

19:21min

KH

Definitiv. Also man müsste psychisch stabil sein. Wenn jemand in psychologischer Betreuung ist, sollte es mit dem Psychologen oder Psychotherapeuten abgesprochen sein. Das ist wichtig. Also nicht in eigener Verantwortung selbst in die Hand nehmen und einfach vorbeikommen. Wir wissen das nicht. Wir sind Laien und ich bin Laie. Ich habe keine Ausbildung diesbezüglich und das ist mir auch wichtig. Da muss man auch klar sagen, dass auch wir als Gruppe Grenzen haben und deshalb auch schauen müssen bzw. uns auch nicht davor scheuen das klar und offen anzusprechen, dass wenn wir das Gefühl haben, dass wir überfordert sind, dass man den Teilnehmer darum bittet, nicht mehr zu kommen oder man darf wiederkommen, wenn er psychisch stabil ist.

20:21min

MR

Also ich muss für mich sorgen können. Ich muss wissen, wo meine Grenzen sind. Ich muss die anderen gegebenenfalls um Hilfe bitten können und (kleine Pause) kann nicht erwarten, dass die Gruppe sich um alles kümmert und das Sprungtuch bereithält, wenn ich abstürze.

20:50min

KH

Nein, das kann man nicht erwarten. Da ist jeder für sich selbst verantwortlich.

20:57min

MR

Selbsthilfe in Gruppen zeichnet sich dadurch aus, dass jede und jeder, die da kommen, auch Verantwortung für sich selbst übernimmt. Was nicht heißt, dass die Gruppe nicht auch gemeinsam Verantwortung trägt, aber zuerst einmal muss jeder für sich selbst sorgen können. Ja, deswegen finde ich die Frage welche Grenzen muss man beachten, damit man sich nicht überfordert und auch die anderen nicht überfordert sehr wichtig.

21:28min

KH

Das ist sehr wichtig. Ich möchte mich nicht als Gruppenleiter benennen, sondern ich bin eigentlich nur der Hausmeister, der die Gruppe als Initiator gemacht hat und den Raum vorbereitet. Aber die Gespräche kommen von der Gruppe. Also gibt es kein Programm und nichts. Es wird zusammen gesprochen. Es fängt eben einer an zu erzählen über belanglose, alltägliche Sachen, und dann auf einmal driftet es ab ins Thema.

22:05min

MR

Ja, ich glaube, das ist schon auch ein wichtiger Unterschied ist zum Beispiel zu einer Therapiegruppe, wo der Psychologe oder die Psychotherapeuten die fachliche Leitung hat, und auch da muss jeder Verantwortung für sich selbst übernehmen können. Aber da ist eine Fachperson, die auch mal eben mehr Verantwortung hat, als jetzt die Selbsthilfegruppe übernehmen kann.

22:35min

KH

Genau. Das ist einfach die Professionalität des Therapeuten, sage jetzt einfach mal. Die kann die Gruppe nicht ersetzen. Wenn jemand einen Absturz hätte, wird es dann schwierig, den Teilnehmern zu helfen.

22:59min

MR

Ja das sollte möglichst vermieden werden, „Genau“ (kommt als Einwurf von KH ins Gespräch) dass es überhaupt so weit kommt. Brauche ich denn eine Diagnose oder eine Empfehlung vom Psychotherapeuten („Nein“ wird als Zwischenwurf von KH genannt) oder ein Arzt, damit ich überhaupt kommen kann?

23:14min

KH

Nein, gar nicht.

23:15min

MR

Das verlangt ihr nicht, okay. (Kurze Gedenkpause) Die Frage für wen ist die Gruppe eher nicht geeignet, vielleicht können wir das noch einmal so herumdrehen.

23:25min

KH

Für psychisch labile Menschen, die hoch depressiv oder manisch-depressiv, also nicht gefestigt sind, dem ich also ... (wird von MR unterbrochen)

23:40min

MR

Also wenn ich vielleicht in einer akuten Krankheitsphase bin, wo es mir gerade sehr schlecht geht und ich sehr verzweifelt bin und hilflos, dann könnte das eine Überforderung sein, in die Gruppe zu kommen.

23:54min

KH

Es könnte auch kontraproduktiv sein unter Umständen.

23.58min

MR

Okay. (Gedenkpause) Also ich sag mal, das, was ihr macht, bewegt sich im Raum der Selbsterfahrung und ist keine Therapie.

24:09min

KH

Nein. Definitiv nicht.

24:12min

MR

Bei der Selbsterfahrung nickst du, (MR lacht laut und führt lachend den Satz fort) bei der Therapie verneinst du. Ja, ich glaube, dass das einfach wichtig ist, dass wir das hier auch aussprechen.

24:22min

KH

Definitiv. Ich muss mal ein Beispiel geben, wann das innere Kind aktiv ist in einer Person. Wenn man eine Arbeit oder eine handwerkliche Sache macht oder etwas, was man ganz gerne macht, und die Zeit verfliegt, ohne dass man merkt, wie die Zeit vergeht und dann nach einer Weile merkt, dass man viel zu viel Zeit an dieser Sache beschäftigt war, ohne es gemerkt zu haben, dann ist das innere Kind aktiv.

25:08min

MR

Also die positive Situation, wie sich das innere Kind zu Wort meldet/zeigt, wenn ich mit totaler Hingabe mich in eine Sache vertiefen kann und keinen Gedanken daran habe, was vielleicht sonst noch so grad für Anforderungen sind. Also das, was manche so als inneren Flow auch bezeichnen.

25:35min

KH

Das kann man so benennen, ja. Das sind sehr gute Worte von dir, Monika.

25:40min

MR

Ja, das ist ein, finde ich jetzt, sehr schönes Beispiel, weil das innere Kind ja am Anfang das Thema war, dass es sich in einem negativen Zusammenhang zu Wort meldet, nämlich dann, wenn ich ein Übermaß an schlechten Gefühlen habe, mit denen ich nicht fertig werde und von denen ich so schwer nur wieder runterkomme.

26:05min

KH

Ja, Gefühl ist auch ein gutes Stichwort. Wenn man schlechte Gefühle immer verdrängt, oder vermeintlich schlechte Gefühle, sage ich jetzt einfach, dann verdeckt man auch die guten Gefühle. Die kann man dann auch nicht mehr so erleben. Da bekommt man das Gespür nicht dazu. Das hebt sich dann auf.

26:28min

MR

Also Gefühle sind weder gut noch schlecht, sondern Gefühle sind Gefühle und sie sind wichtige Reaktionen in unserem Inneren, die uns den Weg zeigen.

26:40min

KH

Wichtige Hinweise zeigen sie.

26:45min

MR

Was wäre denn wichtig für Menschen, die das Thema betrifft, für Menschen, die sich jetzt vielleicht überlegen, das könnte für mich doch auch nötig sein, dass ich mich mal da mehr damit befasse.

27:03min

KH

Also ich denke, wichtig ist, dass man sich eine Gruppe sucht, wo man sich wohlfühlt oder wenn man sich am Anfang vielleicht auch nicht wohlfühlt, dann vielleicht doch zwei, drei Mal hingeht, bis man sich ein bisschen akklimatisiert hat in der Gruppe und die Personen auch kennt, wo in der Gruppe teilnehmen. Ich denke mal, das ist ganz wichtig, wenn man das erste Mal kommt, ist schon schwierig. Also ich kenne das aus meiner Suchtgruppe, wo ich das erste Mal war, das war schon herausfordernd, den ersten Schritt zu tun. Aber man wird feststellen, dass die Teilnehmer alle im gleichen Bereich sind. Also sind alle keine Unmenschen. Sie haben alle das gleiche Problem, gleiche Situationen durchgemacht, meistens.

27:51min

MR

Also Geduld mit sich selbst mitzubringen ist ein wichtiger Hinweis und vielleicht auch, sich das zuzugestehen, dass ich es erst mal kennenlernen und die anderen kennenlernen muss, bis ich entscheiden kann, ob das gut ist oder vielleicht doch nicht das richtige.

28:15min

KH

Genau. Man darf alles sagen, aber braucht nicht sagen, was man nicht möchte. Das ist nicht Pflicht. Man kann auch nur reinsitzen und zuhören das erste Mal, aber man darf sich auch beteiligen im Gespräch. Das ist bei uns in der Gruppe so, das handhaben wir so.

28:35min

MR

Ja, Karlheinz Das sind interessante Einblicke in eure Gruppe und auch interessant im Unterschied zu anderen Gruppen, die schon im Podcast zu Gast waren, wie ihr arbeitet. Ich bedanke mich sehr für unser Gespräch. Ich wünsche alles Gute für eure Arbeit im Gesprächskreis „Inneres Kind“. Liebe Hörerinnen und liebe Hörer, die Kontaktberatung zur Gruppe findet ihr in den Shownotes und da werden wir auch noch einige andere Informationen für euch bereitstellen.

29:17min

KH

Monika, ich danke dir für die Möglichkeit den Podcast zu machen hier und kreieren. Und würde mich verabschieden. Und ich hoffe, dass mancher von den Zuhörern und \*innen, sag ich jetzt einfach, auch vielleicht den Weg in die Gruppe mal findet. Danke schön.

29:37min

MR

Liebe Hörerinnen und liebe Hörer, falls ihr ein anderes Thema wichtig findet, im Kreis Böblingen sind mehr als 160 Gruppen aktiv. Informationen bekommt ihr auf der Homepage des Kontaktbüros für Selbsthilfegruppen im Kreis Böblingen. Für heute sage ich Tschüss und freue mich, wenn ihr wieder rein hört.

30:00min

Abspann

Das war's für heute bei Vitamin BB. Vielen Dank fürs Zuhören. Habt ihr Fragen, Wünsche oder Anregungen? Wir freuen uns über Feedback von euch. Vitamin BB ist ein Podcast des Kontaktbüros Selbsthilfegruppen des Landratsamtes Böblingen. Wir senden mit freundlicher Unterstützung des Gemeinschaftsfonds der gesetzlichen Krankenversicherung Baden-Württemberg.