

Einleitung zum Thema

Viele von uns glaubten, Alkohol sei die Lösung für unangenehme Gefühle.

Wut wurde heruntergespült.

Angst wurde betäubt.

Traurigkeit wurde verdrängt.

Als wir nüchtern wurden, verschwanden diese Gefühle nicht. Oft wurden sie zunächst sogar stärker spürbar.

Nüchtern zu leben bedeutet nicht, keine schwierigen Gefühle mehr zu haben. Es bedeutet, sie zu erleben, ohne vor ihnen wegzulaufen.

Gefühle sind keine Befehle. Sie kommen und gehen. Wir müssen nicht trinken, nur weil wir etwas fühlen.

Impulsfragen

Zum Thema Wut

- Welche Rolle spielte Wut in meinem früheren Leben?
- Habe ich Wut unterdrückt oder explosiv ausgelebt?
- Was hilft mir heute, Wut wahrzunehmen, ohne destruktiv zu handeln?
- Wie erkenne ich den Unterschied zwischen Wut und Groll?
 - *Wut ist eine intensive, spontane und kurzlebige Reaktion auf eine unmittelbare Bedrohung, Kränkung oder Grenzüberschreitung. Groll hingegen ist eine tiefsitzende, langanhaltende Form von verarbeitetem Ärger, bei der man an der ursprünglichen Kränkung festhält und mentale Rachegeanken hegt*

Zum Thema Angst

- Welche Ängste begleiten mich heute?
- Welche Ängste waren berechtigt und welche nur Vorstellungen?
- Wie hilft mir das Programm, mit Unsicherheit umzugehen?
- Welche Erfahrungen habe ich gemacht, als ich trotz Angst nüchtern geblieben bin?

Zum Thema Traurigkeit

- Wie bin ich früher mit Verlust, Enttäuschung oder Einsamkeit umgegangen?
- Fällt es mir schwer, Traurigkeit zuzulassen?
- Was habe ich über Weinen, Loslassen und Akzeptanz gelernt?
- Welche Kraft habe ich entdeckt, indem ich Gefühle nicht mehr betäube?

*Ehrlichkeit bedeutet auch, Gefühle ehrlich wahrzunehmen.
Akzeptanz bedeutet nicht, Gefühle zu mögen, sondern sie anzuerkennen.
Vertrauen wächst, wenn wir erleben, dass wir Gefühle überstehen können,
ohne trinken zu müssen.
Gemeinschaft hilft uns, schwierige Emotionen nicht alleine tragen zu müssen.*

Abschlussgedanke
Wut, Angst und Traurigkeit gehören zum Menschsein.
Nüchternheit nimmt uns diese Gefühle nicht weg.
Sie schenkt uns die Möglichkeit,
ihnen bewusst zu begegnen.
Viele von uns haben die Erfahrung gemacht:
"Kein Gefühl ist so stark,
dass ich deswegen trinken muss."
Gefühle kommen.
Gefühle gehen.

Traurigkeit ist kein Feind, sondern ein Spiegel der Seele.

In der Wut verliert der Mensch seine Intelligenz.

Es gibt keine Grenzen. Weder für Gedanken noch für Gefühle. Es ist die Angst, die immer Grenzen setzt.