



Einstieg ins Thema

Viele Menschen erleben in der Sucht, dass sich das eigene Leben immer stärker um kurzfristige Bedürfnisse, Kontrolle, Vermeidung oder Überleben dreht. In der Genesung entsteht oft langsam wieder Raum für etwas anderes:

- Was ist mir wirklich wichtig?
- Wofür möchte ich stehen?
- Wie möchte ich mit anderen und mit mir selbst umgehen?
- Was gibt meinem Leben heute Sinn?

Dabei müssen „Sinn“ oder „Werte“ nicht religiös verstanden werden. Manche finden Orientierung in Spiritualität, andere in Menschlichkeit, Verantwortung, Natur, Beziehungen, Kreativität oder persönlicher Entwicklung.

Werte sind keine perfekten Zustände.

Sie sind eher eine Richtung, in die wir gehen möchten.

Was sind Werte?

Werte sind innere Leitlinien.

Sie beeinflussen Entscheidungen, Beziehungen und unser Verhalten.

Beispiele:

• Ehrlichkeit	• Ruhe	• Offenheit	• Einfachheit
• Freiheit	• Verantwortung	• Mut	• Humor
• Verlässlichkeit	• Selbstachtung	• Dankbarkeit	• Wachstum
• Mitgefühl	• Verbundenheit	• Gerechtigkeit	• Würde

Im Unterschied zu Zielen kann man Werte nie „abschließen“.

- Ein Ziel: „Ich möchte eine Wohnung finden.“
- Ein Wert: „Ich möchte verantwortungsvoll leben.“

Ziele kann man erreichen. Werte kann man täglich leben.

Warum sind Werte in der Genesung wichtig?

Sucht führt oft dazu, dass man:

- *gegen die eigenen Überzeugungen handelt*
- *Beziehungen verletzt*
- *sich selbst verliert*
- *nur noch reagiert statt bewusst entscheidet*
- *Scham oder innere Leere entwickelt*

Genesung bedeutet deshalb häufig nicht nur Abstinenz, sondern auch:

- *Wiederaufbau von Integrität (innere und äußere Aufrichtigkeit, Unbestechlichkeit und moralische Festigkeit einer Person)*
- *Entwicklung von Selbstrespekt*
- *neue Orientierung*
- *bewussteres Leben*

Werte können dabei helfen:

- *Entscheidungen klarer zu treffen*
- *Rückfällen vorzubeugen*
- *Sinn zu erleben*
- *Grenzen zu setzen*
- *Stabilität zu entwickeln*
- *sich selbst wieder zu vertrauen*

Reflexionsfragen

- Welche Werte waren mir früher wichtig?
- Welche Werte habe ich in der Sucht verloren?
- Welche Werte entdecke ich heute neu?
- Welche Menschen verkörpern Werte, die mich inspirieren?
- Woran merke ich, dass ich gegen meine Werte handle?
- Welche Werte geben mir Halt in schwierigen Situationen?
- Welche Werte helfen mir nüchtern zu bleiben?
- Welche kleinen Handlungen spiegeln meine Werte wider?
- Was gibt meinem Leben heute Bedeutung?
- Was möchte ich anderen Menschen geben?
- Welche Art Mensch möchte ich werden?

Fragen auf separatem
Blatt für Anwesende

„Früher habe ich oft gefragt: Was brauche ich sofort?
Heute frage ich mich öfter: Was ist mir wirklich wichtig?“
Oder:
„Genesung bedeutet für mich nicht perfekt zu werden,
sondern wieder in Einklang mit meinen Werten zu leben.“

«Welche Werte tragen mich heute – und wie versuche ich, sie zu leben?»

«Werte statt Perfektion»

Viele Menschen in der Genesung kämpfen mit:

- *Schuldgefühlen*
- *Perfektionismus*
- *Selbstkritik*

Werte bedeuten nicht: „Ich mache alles richtig.“

Sondern: „Ich richte mich immer wieder neu aus.“

Man kann:

- *Fehler machen*
- *Rückschritte erleben*
- *Angst haben*
- *unvollkommen sein*

... und trotzdem nach den **eigenen Werten** leben.

Werte und Rückfallprävention

Oft beginnt ein **Rückfall nicht mit Konsum**, sondern mit:

- **innerer Entfernung von sich selbst**
- **Isolation**
- **Unehrlichkeit**
- **Resignation**
- **Sinnverlust**

*Werte können ein Frühwarnsystem sein. Hilfreiche Frage:
„Lebe ich gerade so, wie ich eigentlich leben möchte?“
Nicht als Selbstverurteilung, sondern als Orientierung.*

*Vielleicht finde ich meinen Weg nicht dadurch, dass ich alles kontrolliere.
Vielleicht finde ich ihn dadurch,
dass ich lerne, bewusster nach meinen Werten zu leben*

*Genesung bedeutet vielleicht nicht, jemand völlig Neues zu werden.
Sondern Schritt für Schritt
wieder näher an den Menschen heranzukommen,
der man eigentlich sein möchte.*

Geschichte vorlesen: *Die zwei Kompassse (siehe separates Blatt)*

Vielleicht sind unsere Werte wie ein innerer Kompass. Sie nehmen uns nicht alle Schwierigkeiten ab. Aber sie können uns helfen, trotz Unsicherheit in eine Richtung zu gehen, die sich wahr anfühlt.

Oder anders gesagt:

Manchmal brauchen wir nicht sofort die ganze Lösung. Manchmal reicht eine ehrliche Richtung für den nächsten Schritt



Abschlussmeditation

Setze beide Füße auf den Boden. - Schließe die Augen oder senke den Blick.
Nimm ein paar ruhige Atemzüge. - Du musst jetzt nichts leisten. - Nichts erklären. - Nichts beweisen.

Nur einen Moment hier sein.

Vielleicht frage dich leise: Welcher Wert ist mir im Moment besonders wichtig?

Vielleicht:

- Ehrlichkeit
- Ruhe
- Mut
- Mitgefühl
- Geduld
- Hoffnung
- Selbstachtung
- Verbundenheit (beschreibt das tiefe menschliche Bedürfnis, sich anderen Personen, der Natur oder einem höheren Sinn zugehörig zu fühlen.)

Es gibt keine richtige Antwort.

Wähle einfach einen Wert, der sich heute bedeutsam anfühlt.

Und dann frage dich:

Wie könnte ich diesen Wert in einer kleinen Handlung leben?

Nicht perfekt. Nicht groß. Nur einen nächsten Schritt.

Vielleicht ein ehrliches Gespräch.

Vielleicht Hilfe annehmen.

Vielleicht eine Pause machen.

Vielleicht freundlich mit sich selbst sprechen.

Atme noch ein paarmal ruhig ein und aus.

Und erinnere dich:

Veränderung geschieht oft leise. - Schritt für Schritt. - Tag für Tag.

Kopf senken, Augen öffnen.

Ich darf lernen. Ich darf langsam gehen. Ich darf unvollkommen sein und trotzdem meinen Weg finden.

Nimm diesen Gedanken mit in die kommende Woche.