

Suchtgeschichten

Vom Suchen und Finden des Eigenen.

Ein Seminar zu Genuss/Abhängigkeit, Bedürfnissen und Selbstwahrnehmung **für Erwachsene.**



Wahrscheinlich jedes Lebewesen hat ein Gespür für die eigenen Bedürfnisse und ein Verlangen diesen nachzugehen. Wenn wir uns dabei einschränken oder eingeschränkt werden oder einfach keine passenden Methoden gelernt haben diese zu befriedigen, greifen wir für Entspannung zur Zigarette, zum Abschalten schalten wir den Fernseher an, für sexuelle Befriedigung dienen Bilder, auch unsere Neugier stillen wir oft mittels Medien - all dies verheißt uns die erhoffte und notwendige Erfüllung. Diese Ersatzbefriedigungen bringen meist nur vorläufige Erleichterung und lenken auf Dauer die Aufmerksamkeit weg vom Wesentlichen hin zum Auffüllen der entstehenden Leere. Wir werden mehr vom Außen abhängig als wir das sein müssten - und die Auswirkungen davon können wir in vielen Bereichen unserer Gesellschaft und wohl auch unserer eigenen Lebenswelt erkennen.

Im Seminar 'Suchtgeschichten' will ich mit den Teilnehmenden die in unserer Gesellschaft vorherrschenden Vorstellungen von Glück und anerkannte Methoden dieses zu erreichen hinterfragen. Von Selbstwahrnehmung und einer Erforschung und Anerkennung der eigenen Wünsche ausgehend machen wir uns auf die Suche nach den darunter liegenden Grundbedürfnissen und finden Methoden sich diesen anzunähern.

Folgenden Fragen gehe ich mit den Teilnehmenden auf den Grund: Welche unerfüllten Bedürfnisse können es sein, die Missbrauch/Sucht zu Grunde liegen? Was brauche ich um mich zu entspannen, mich wohl zu fühlen in meiner Haut und meiner Umgebung? ... um mich selbst wertzuschätzen? Was brauche ich, um erfüllt und zufrieden zu sein?

Methoden

- Gruppen-Übungen, um eine entspannte Atmosphäre herzustellen
- Annäherung an das Thema unter Einbeziehung aller Anwesenden
- Selbstwahrnehmungs- und Einschätzungs-Übungen (Körper- und soziometrische Ü.)
- Erzählungen aus dem Leben eines ehemaligen Suchtkranken (Vortrag)
- Dialogrunde mit Fragen und Mitteilung eigener Erfahrungen
- 'Generative Questions' - Fragen, die dem Leben dienliche Antworten hervorbringen
- Sinnes-Übungen zur Stärkung der Genussfähigkeit

Ziele

- Sich selbst neu in Bezug setzen zum Thema Sucht - Wonach bin ich auf der Suche?
- Vertrauen fassen können sich auszutauschen und eine einhergehende Entspannung
- Selbstwahrnehmung - Bewusstwerden von Verhaltensweisen und Gewohnheiten
- Fähigkeiten und Methoden kennenlernen eigene Bedürfnis zu erkennen und zu erfüllen
- Außenperspektive einnehmen können bzgl. Genuss -> Missbrauch -> Abhängigkeit
- Körper und Sinne als Quelle von Wohlbefinden und Genuss wertschätzen lernen

Zielgruppe	Menschen ab 16, die auf Bedürfnisse eingehen wollen, sich bewusster wahrnehmen, unabhängiger sein und erfüllter leben wollen. ;-)
Teilnehmer	bis zu ca. 20 TN
Dauer	3 Stunden bis Ganztages-Workshops
Honorar	nach Vereinbarung zzgl. Spesen und Fahrtkosten, Ermäßigung bei Mehrfachbuchung
Ort	Raum mit etwas Bewegungsfreiraum

Rückmeldungen

von StudentInnen der Rechtswissenschaft - Vorlesungsreihe 'Alternativen zum Strafrecht'

"So ein Vortrag sollte verpflichtend in allen Schulen stattfinden. Aber nicht von Lehrern, die meistens keine praktische Erfahrung vorweisen können. Es ist wesentlich beeindruckender wenn ein Betroffener den Mut hat, darüber zu sprechen, denn dies hat auch eine viel abschreckendere Wirkung."

"Besonders berührt hat mich, und wahrscheinlich auch jeden anderen, jener Gastredner mit seinem offenen und emotionalen Vortrag über seine eigenen Erfahrungen mit Drogen."

"Das Gespräch mit dem Gastredner Stefan Lirsch hat mich sehr beeindruckt und mich dazu angeregt, meine Vorstellungen zum Thema Drogensucht stark zu überdenken."

Referenzen u.a.

- 3 Workshops bei Sozialkompetenz-Trainings für Lehrlinge mit dem Bildungszentrum Lenzing (Beteiligte Firmen: Schachinger Logistik, gugler, ASMA, Spreitzer Bau, APV)
- Rechtswissenschaft. Fakultät der Uni Wien - Gastredner Vorlesungsreihe 'Muss Strafe sein?'
- Open Space Symposium '7Generationen' in St. Pölten
- Oberbank Forum - Vortrag und Workshop bei einer Gesundheitsmesse
- Gastvortrag und Kurzworkshop für eine Firm-Gruppe in Linz

Referent

Stefan Lirsch (*1980) machte in seiner Jugend etwa über 7 Jahre hinweg (13-20 J.) intensive Erfahrungen mit Drogen von Alkohol und Haschisch über LSD bis zu Kokain und Heroin. Diese Phase seines Lebens hat er im Laufe der Zeit aufgearbeitet und erzählt nun auf authentische und lebendige Weise die Geschichte seiner damaligen (aussichtslosen) Suche und wie diese weiterwirkt...

absolvierte die Handelsschule; Ausbildungen zum Montessori- und Waldpädagogen, Shiatsu-Praktiker, Systemischer Outdoor Coach. Langjährige Beschäftigung mit Schauspiel, Körpertechniken, Tanz, Psychologie, Kommunikation, Original Play, Stimme.

arbeitete als Layouter, Bildbearbeiter, Kindergarten-Betreuer, Ordinationshelfer, Tänzer und Schauspieler in Eigenproduktionen ('*man(n) wird mensch*') und Fremdprojekten (z.B. *Performance-Ensemble 'poolover'*; *Spielfilm 'Lourdes'*) in Ö, China, FRA, CZ, Kosovo, D. Seit 2008 selbstständig als freischaffender Künstler und Workshop-Leiter u.a. mit '*Sucht- und Gewaltprävention*', '*Begleitung in den Wald*' (auch *Lehrer an einer Mittelschule*), '*Theaterspiele*', '*Recht hat jede/r - Trainings zum alltäglichen Umgang miteinander*'.

