



## Rückmeldungen Marathontraining in der Gruppe, Klinik Im Hasel Gontenschwil

### 1. Was bedeutet die Teilnahme am Marathonprojekt für mich?

**Marion,  
25 Jahre**

Die Teilnahme am Marathonprojekt hat bei mir viel Freude ausgelöst. Ich war immer ein Sportmuffel, vor allem Laufen kam für mich nicht in Frage. Doch das Projekt hat mich so motiviert, dass ich mich dafür entschied, mitzulaufen. Es ist ein Prozess, das passend parallel zum Suchtausstieg, die Freude am abstinente Leben steigert. Es bedeutet für mich wieder ein Stück Freiheit meines Lebens zurück gewonnen zu haben. Es bedeutet für mich auch, wieder Spass am Leben zu haben, wieder ein Wohlgefühl zu verspüren und dass nach jeder einzelnen Trainingseinheit.

**Bea,  
38 Jahre**

Ein gemeinsames Projekt motiviert, gibt Kraft, Freude und ein verstärkter Wille, etwas zu erreichen. Für mich ist das Projekt sehr hilfreich in der Therapiezeit gibt es mir die Möglichkeit meinen Kopf durchzulüften und die Gedanken zu ordnen. Es fällt mir einfacher in einer Gruppe das Ziel zu erreichen, da bin ich nicht stets allein um die Motivation aufzubringen. Die Natur, meinen Körper zu spüren, Erfolgserlebnisse zu haben, ist wunderbar und gibt Kraft den Weg der Therapie gestärkt zu gehen. Eine Gruppe ein Ziel! Und doch soll das Ziel für jeden einzelnen stimmen. Der Tag startet perfekt nach einem sportlichen „Jogging“ am Morgen. Für mich ist es Freude, Spass und Erfolg!

**Arlette,  
25 Jahre**

Die Freude etwas Neues auszuprobieren, was ich anfangs für unmöglich hielt. Ein Teil einer Gruppe zu sein, die sehr kämpft, um ans Ziel zu kommen. Erhöhte körperliche Leistung zu erbringen. Ich verfolge ein erreichbares Ziel beim Marathon sowie die Abstinenz. No pain no gain! Be phenomenal!

**Oskar,  
36 Jahre**

Ein Ziel zu haben und nicht aufgeben. Mit der Gruppe Spass haben und gemeinsam an das Ziel zu kommen. Disziplin lernen, dies braucht es im ganzen Leben!

- Christine, 42 Jahre** Das Erlernen von Disziplin im Alltag. Sich gemeinsam in der Gruppe zu motivieren und zu stärken. Die Stabilität der Psyche zu fördern. Durch das Training lernt man seinen Körper und seine Grenzen wiederkennen. Sich trotzdem zu motivieren auch wenn man Schmerzen oder seelische Schmerzen hat.
- Sandro, 30 Jahre** Es ist für mich die Verbildlichung des Suchtausstieges. Weiter zu machen, wenn ich denke: „Es geht nicht mehr“. Auch die Erfahrung, was ich allein nicht kann, gemeinsam geht es, hilft mir sehr. Abgesehen davon konnte ich meine chronifizierten Rückenschmerzen um 80-100% reduzieren!
- Timo, 21 Jahre** Es ist und bleibt eine grosse Erfahrung für mich an so einem tollen Projekt mitzumachen, weil ich dadurch mit mir selbst sehr konfrontiert wurde. Meine Kondition und Disziplin haben sich verbessert. Vor allem mit meinem Diabetes Typ 1 klarzukommen und trotzdem immer wieder dabei zu sein stärkt mich sehr. Musste mich ein paar Mal zurückziehen, wegen gesundheitlichen Gründen aber hatte immer wieder die Motivation gefunden mit der Gruppe zu joggen. Auch wenn der Kopf beim Joggen sagt, ich kann nicht mehr, hör auf, konnte ich mich motivieren und weiter machen. Das ist eine der schönsten Erfahrungen in Zusammenhang mit dem Projekt und hat mir auch mit der Sucht sehr geholfen hat. Die Erfolge, die man jeden Tag macht, sind sehr eindrücklich.
- Unbekannt** Der Marathon als Ziel, respektiv das Marathonprojekt während meiner stationären Suchtentwöhnung ist vergleichbar mit meinem Suchtausstieg. Während den Trainings lerne ich meine Grenzen kennen, über diese hinaus zu gehen, Schmerzen auszuhalten und meinen inneren Schweinehund zu besiegen. Aber auch zu spüren, wann es Zuviel ist, wann habe ich eine Grenze überschritten (körperlich) und wann brauche ich eine Pause. Verbindlich zu sein gegenüber meinen Trainingskollegen und mir selbst. Dazu wird mein Körper wieder fit. Gute Freizeitgestaltung.

## 2. Was kann ich aus den Erfahrungen, welche ich im Verlaufe des Marathonprojektes gemacht habe, für meine Therapie, bzw. meinen Suchtausstiegsprozess mitnehmen?

- Marion, 25 Jahre** Zu Beginn wollte ich mich nicht für das Projekt anmelden, doch auf Wunsch eines Mitpatienten, besuchte ich die Infostunde und war auf Anhieb begeistert. Es zeigten sich einige Parallelen vom Marathontraining zum Suchtausstiegsprozess wie zum Beispiel das Durchhalten. Ich wusste, dass ich ein ehrgeiziger Mensch bin, so wollt ich unbedingt auf einen komplett neuen Lebensabschnitt und wieso auch nicht noch mit Laufen beginnen. Ich fing wie beim Suchtausstiegsprozess auch mit dem Training bei null an. Es braucht Disziplin und die habe ich bei mir wiedererweckt. Es gibt immer wieder neue Grenzen, an die ich stosse, sei es beim Marathontraining oder bei meinem Prozess, den ich immer noch durchlaufe. Ich habe für mich erkannt, dass es immer wieder Situationen in meinem zukünftigen Leben geben wird, bei denen ich an meine Grenzen stossen werde. Genau an diesem Punkt gilt es den eisernen Willen zu haben, weiter zu machen, auch wenn es weh tut, weiter zu gehen, auch wenn man das Gefühl hat, man könne nicht mehr. Das gilt beim Lauftraining genauso wie für den Suchtausstiegsprozess. Beim Training durfte ich diese positive Erfahrung mehrmals machen. Dabei spielten die begleitenden Personen eine sehr grosse Rolle. Denn allein hat man manchmal

die Motivation nicht, weiter zu laufen. Dann denke ich, es sieht mich ja niemand. Doch zu zweit, oder mit mehreren Personen, die mitlaufen ist es anders. Die Gruppendynamik ist für mich sehr wichtig. Menschen, die den gleichen Weg oder einen ähnlichen gehen wie ich, an meiner Seite zu haben, ist eines der wertvollsten Dinge in meinem Leben geworden. Auch das gilt sowohl für das Marathonprojekt als auch des Suchtausstiegs. Es ist wichtig, auf sich selbst zu hören was der Körper will und braucht, nach was die Seele verlangt. Es gibt Tage an denen bin ich träge oder müde. Genau dann sollte ich Laufen gehen umso wieder Energie in den Tag zu bringen. Es gibt Tage an denen habe ich Schmerzen oder die Schmerzen entwickeln sich beim Laufen, dann sollte ich auf die Warnsignale meines Körpers achten und das Laufen etwas reduzieren. Unser Körper sagt uns ständig, was er gerade braucht. Das tat er schon immer. Man muss das Gefühl dafür wieder entwickeln und es ist NICHT das Suchtmittel!

So oder so, laufen bereichert mein Leben. Ich bin Herr F, Herr T., Frau P., Frau T., und meinen Mitpatienten sehr dankbar, dass sie diesen Wegabschnitt mit mir gemeinsam gegangen sind.

Es ist die Freude am Leben selbst und das Wissen, etwas zu leisten, was andere, nicht Suchtkranke Menschen, vielleicht nicht erreichen können, was mich so gut wie jeden Tag mit einem Lächeln aufstehen lässt. Ich wünsche Allen, die diesen oder einen ähnlichen Weg gehen viel Glück, Erfolg und vor allem den Glauben an sich selbst.

**Bea,  
38 Jahre**

Durchhalten, Motivation, Erfolg erleben, ich kann das! Stolz entwickeln und meine Freizeit sinnvoll gestalten und vor allem nicht aufgeben!

**Arlotte,  
25 Jahre**

An manchen Tagen fällt es mir deutlich schwieriger mich zu motivieren. Jedoch habe ich gelernt, dass es sich lohnt, es trotzdem zu versuchen. Das Glücksgefühl ist wunderbar. Es ist eine sehr gute Art den Alltagsstress hinter sich zu lassen. Mein bester Skill.

**Oskar,  
36 Jahre**

Konsequent daran zu bleiben und nicht aufzugeben. Nicht allein etwas erreichen, sondern in einer Gruppe.

**Christine,  
42 Jahre**

Gestärktes Durchhaltevermögen trotz Niederschlägen. Dies gilt auch für die Sucht. Nie aufgeben lieber nochmals 20m laufen. Und wichtig immer auf meinen Körper zu hören.

**Sandro,  
30 Jahre**

Der Weg ist manchmal beschwerlich und steinig. Trotzdem kann ich daran Freude haben. Für mich ist es auch zentral, mich regelmässig zu bestätigen. In der Vergangenheit habe ich mir ja immer wieder bestätigt, dass ich verschiedene Dinge nicht schaffe. Das umzukehren, mir wieder und wieder zu beweisen, dass ich trotz Schmerzen, keine Motivation, Spannungen oder Selbstzweifel weitermachen kann, erhöht massiv meine Chancen, langfristig erfolgreich zu leben.

**Timo,  
21 Jahre**

Das ich weitermache auch wenn mein Kopf mir immer sagt, du kannst nicht mehr, gib auf. Sich selbst zeigen, dass man mehr kann. Im Endeffekt sehr stolz auf sich selbst sein kann und sieht was man erreicht und wie erfolgreich man sein kann.

**Unbekannt**

Eigene Grenzen kennenlernen, darüber hinauswachsen. Verbindlich zu sein, auch im Training zu erscheine auch wenn man nicht motiviert ist. Das Projekt Marathon ist eine Paralleltherapie während der Suchttherapie. Vieles ist vergleichbar und bringt mich weiter auf meinem Weg. Ich lerne meinen Körper wieder zu spüren.