

Freundeskreise
für Suchtkrankenhilfe

Freundeskreis

Journal



Leben in suchtbelasteten **Familien**

I. Halbjahr
32. Jahrgang

1/2017

Zeitschrift der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe



Foto: Fotolia

Inhalt

SUCHT UND FAMILIE

„Wir haben wieder ein normales Verhältnis“	4
„Ich hatte große Erwartungen“	6
Familienaufstellung	8
„Trinker zeugen Trinker“ – stimmt das?	10
Familienarbeit in den Freundeskreisen: „Glaubt an euch!“	12
Ein Leben aus zweiter Hand	14
Mehr Aufmerksamkeit für Kinder	15
Angebote für Kinder suchtkranker Eltern – was machen andere?	16
Hinter jeder Sucht steckt eine individuelle Familiengeschichte – Auswertung einer Umfrage	18

AUS DEM BUNDESVERBAND

Verdienstkreuz 1. Klasse für Ehrenvorsitzenden Rolf Schmidt	20
„Ich bin, wie ich bin! Warum?“	21
Schreibwerkstatt: Kreativität entdecken	22
Schwierige Themen in der Gruppenarbeit	22
Strukturwandel in Freundeskreis-Organisationen	23

AUS DEN LANDESVERBÄNDEN

Baden: Erfolgreiche Öffentlichkeitsarbeit	24
Bayern: Tagung für Gruppenbegleiter	26
Hessen: Das besondere Frauenseminar – Themenbearbeitung aus weiblicher Sicht	26
Saarland: Vom Umgang mit schwierigen Themen	27
Württemberg: 60 Jahre anvertraute Jahre – mit unverdienten Chancen	28

AUS DEN FREUNDESKREISEN

Beilstein: Pferde als Spiegel der Seele	29
Neumarkt: Fasching ohne Alkohol	29
Nördlingen: Unser Beziehungskonto	30
Nürnberg: Schaufenstergestalter	30
Saarlouis: Ein glückliches und erfülltes Leben	31
Uelsen: Lange Tradition	32
Vogelsberg: Die Freundeskreis-Torte	32
Wendelstein: Partygetränke auch ohne Alkohol	33
Xanten: Anlass zu Dank	33

MATERIAL FÜR GRUPPENARBEIT

Keine Angst vor Gefühlen	34
BUCHTIPPS	36

Liebe Leserinnen und Leser,



wer und was ist eigentlich Familie? Die Bedeutung der Familie wächst, für die meisten Deutschen ist sie sogar das höchste Gut überhaupt, sagen Erhebungen. Was aber macht eine Familie aus? Was bedeutet sie für jeden Einzelnen und die Gesellschaft? Und wer gehört dazu?

Für die einen ist sie der Fels in der Brandung, für die anderen der Nagel zum Sarg: die Familie. Was wir darunter verstehen und wen wir dazuzählen, ist allerdings kaum zu verallgemeinern: „Eine allgemeingültige Definition von Familie ist fast unmöglich“, sagt der psychologische Psychotherapeut und systemische Familientherapeut Dr. Matthias Ochs von der Universitätsklinik Heidelberg. Sind das die Menschen, die den gleichen Namen tragen wie wir? Die Menschen, die wir am liebsten haben? Die, mit denen wir die meiste Zeit verbringen? Die, die uns am besten kennen, also vielleicht auch enge Freunde?

Legitim sind viele Sichtweisen. Allerdings sollte man die biologische Ebene nicht unterschätzen, meint Dr. Ochs: „Die ist psychologisch eine wichtige Komponente. Auch wenn man biologische Verwandtschaft nicht lebt, ist man dem ursprünglichen Familiensystem auf eine gewisse Weise immer verbunden, das sollte man für sich geklärt haben.“ Familie ist einer der wichtigsten Bereiche des Menschen, deshalb sagt Ochs: „Die ganze Sozialisation findet in der Regel in der Familie statt. Jeder braucht eine Form von Familie, um Mensch zu werden. Für die Gesellschaft übernimmt sie die Bindungsentwicklung.“ Denn im Schutz der Familie lernt man im Idealfall nicht nur sich selbst gut kennen, sondern

auch, mit Anderen auszukommen und mit den Anforderungen der Umwelt umzugehen. In unsere Familie werden wir hineingeboren, und wir sind zunächst von ihr abhängig. Nichtsdestotrotz ist für Kinder, die beispielsweise in einer suchtbelasteten Familie aufwachsen, eine sichere und tragfähige Beziehung und Bindung unerlässlich für eine positive Entwicklung und Verarbeitung der Geschehnisse. Ob diese Person aus dem familiären Kontext oder dem sozialen Umfeld stammt, spielt hier keine Rolle.

Das aktuelle Freundeskreis-Journal befasst sich mit dem Thema „Sucht und Familie“ und den damit verbundenen Schwierigkeiten, aber auch den Ressourcen. Viele der angesprochenen Thesen konnten wir auch in unserer Umfrage wiederentdecken und bestätigen. Vielen Dank allen Teilnehmern. Oft wurde schon diskutiert, inwiefern genetische Faktoren für die Entwicklung einer Suchterkrankung verantwortlich sind. In einem Artikel gehen wir dieser Frage nach. Wie gestaltet sich eigentlich das Leben einer Familie mit Suchtproblemen? Auch hierzu findet ihr einen interessanten Beitrag. Nicht außer Acht zu lassen ist der Umgang in unserem Verband mit diesem Thema. Welche Angebote für Kinder oder auch Familien gibt es bei den Freundeskreisen? Wie können wir unsere Erfahrungen und Kompetenzen gut einbringen?

Das Thema „Sucht und Familie“ wird und sollte uns auch langfristig in unserer Arbeit begleiten, und der Blick soll sensibilisiert werden für das Suchtsystem. Vielen Dank an alle Autoren für die Mitgestaltung dieses Journals – und ich wünsche viel Freude damit.

Anika Bornemann,
bis März 2017 Suchtreferentin in der Geschäftsstelle des Bundesverbands der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe

Wo finde ich den nächsten Freundeskreis?

Impressum

Herausgeber: Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe – Bundesverband e.V., Selbsthilfeorganisation, Untere Königsstr. 86, 34117 Kassel, Tel. (05 61) 78 04 13, Fax 71 12 82, mail@freundeskreise-sucht.de, www.freundeskreise-sucht.de

Mitgliedschaften: Diakonie Hessen – Diakonisches Werk in Hessen und Nassau und Kurhessen-Waldeck e.V., Gesamtverband für Suchthilfe e.V. – Fachverband der Diakonie Deutschland, Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V.

Redaktion: Andreas Bosch (verantwortlich i.S.d.P.), Ute Krasnitzky-Rohrbach, Lothar Simmank mit dem AK Öffentlichkeitsarbeit: Anika Bornemann, Sylvia Bräuning, Ingrid Jepsen, Manfred Kessler, Catherine Knorr, Wolfgang Staubach, Elisabeth Stege

Layout: medio GmbH
Herstellung: Druckerei Hesse GmbH, Fulda/Brück

Für Mitglieder über den jeweiligen Freundeskreis kostenlos. Falls Sie unsere Arbeit finanziell unterstützen möchten: Spendenkonto bei der Evangelischen Bank eG, IBAN DE75 5206 0410 0000 0019 53, BIC GENODEF1EIK1

Auflage: 8.200 Exemplare



Ein Fest für Freunde

Save the date →

Bitte Beilagen beachten!

„Wir haben wieder ein normales Verhältnis“

Familie oder Alkohol – vor dieser Wahl stand Matthias Sanftleben. Dass er sich vom Alkohol getrennt hat, brachte dem fünffachen Familienvater nicht nur den Führerschein zurück, sondern auch ein normales Verhältnis zu den Kindern und zur Ehefrau. „Das ist es wert“, sagen heute alle Mitglieder der Familie.

Er sei ein rundum zufriedener Mensch, erklärt Matthias Sanftleben. Über diese Selbsteinschätzung braucht der 52-Jährige aus dem sächsischen Hoyerswerda nicht lange nachzudenken. Als trockener Alkoholiker hat er es geschafft. Gerade noch rechtzeitig.

Er und seine Frau Uta stammen beide aus Hoyerswerda. Seit 1986 sind sie ein Paar, der gelernte Gerüstbauer und die einstige Maschinistin für Filterbrunnenentwässerung. Als sie zwei Jahre später heirateten, war die Welt noch in Ordnung. Matthias Sanftleben arbeitete auf Montage, verdiente für Ostverhältnisse gutes Geld. „Auf schönen Baustellen“, wie er sagt. Berliner Dom, Charité und Staatsoper zum Beispiel. In Vorbereitung auf das Jubiläum 750 Jahre Berlin war er im Ostteil der Stadt beschäftigt. Schon Montagfrüh auf der Fahrt dahin griff die „zusammengewürfelte Truppe“ zum Bier. Um abends im Arbeiterwohnheim die Zeit tot zu schlagen, gab es nur Alkohol.

Dass er freitags nicht nüchtern nach Hause kam, bemerkte seine Frau. Ge-

danken machte sie sich da noch nicht. Zu Hause trank er ja kaum.

Schnaps gegen Kohlenstaub

Das änderte sich mit dem Job in einer Brikettfabrik im Lausitzer Braunkohlerevier. Gegen den Kohlestaub gab es Schnaps. Vier Halbe-Liter-Flaschen Deputat im Monat für jeden Mitarbeiter. Uta Sanftleben machte daraus Eierlikör oder verwendete den Hochprozentigen zum Fensterputzen. Immer öfter griff ihr Mann aber gleich auf Arbeit zur Flasche. Daran änderte auch nichts, dass er 1994 wieder einen Job als Gerüstbauer fand.

Nach der Geburt des dritten Kindes zog die Familie in eine größere Wohnung. Da war er längst abhängig – und wegen Fahren unter Alkohol 1997 seinen Führerschein los. Zu denken gab ihm auch nicht, dass ihm die Kinder aus dem Kindergarten nicht mehr mitgegeben wurden. Er war überzeugt, jederzeit aufhören zu können. Um es sich selbst zu beweisen, rührte er drei Tage keinen Alkohol an, um danach nur noch mehr zu trinken. Wegen der größer werdenden Familie zogen sie nochmals um. Weg von den Saufkumpanen.

Inzwischen arbeitslos verbrachte er von da an die meiste Zeit im Keller – mit Alkohol. Immer häufiger kam es vor, dass er „im Suff“ stürzte und sich dabei verletzte. Dann musste Uta Sanftleben den Notarzt rufen. Ihr Mann erinnert sich daran nicht. Es gab zu viele „Filmrisse“.

Die Söhne Hardy und David blättern im Therapieordner ihres Vaters, der dessen gesamte Suchtgeschichte enthält

„Wir kannten es nicht anders“

Von Nachbarn wurden die Kinder bedauert. Geschämt haben sie sich für ihren Vater aber nicht. „Wir kannten es doch nicht anders“, erklärt der älteste Sohn Hardy. Sein Bruder David sah sich damals sogar als Nutznießer. Er fand es klasse, dass der Vater ihn zu Training und Spiel auf den Fußballplatz begleitete. Matthias Sanftleben tat es, um derweil in der Sportlerkneipe zu trinken. Geschlagen hat er Frau und Kinder nie, doch die Sucht beeinträchtigte das Familienleben sehr. Sie habe manches Mal nicht gewusst, wovon sie Essen für die Kinder bezahlen sollte, erzählt seine Frau.

Im Jahr 2000 hatte sie endgültig genug. Sie stellte ihm ein Ultimatum. Dass er da bereits Probleme mit der Bauchspeicheldrüse hatte, wusste sie nicht. Ärzte sagten ihm, das liege an seinem Alkoholproblem. Hören wollte er das nicht. Zu denken gab ihm erst, als sich Sohn Hardy von ihm abwandte, mit ihm absolut nichts mehr zu tun haben wollte.

Die verlorene Zeit mit den Kindern lässt sich nicht zurückdrehen

Daraufhin ging Matthias Sanftleben im Juli 2000 zum ersten Mal zur Beratungsstelle für Suchthilfe in Hoyerswerda. Im November begann er in der Soteria Klinik in Leipzig eine Therapie über zwölf Wochen. Seinen allerletzten Schnaps trank er auf dem Weg dahin. „Dass ich süchtig bin, wurde mir erst bewusst, als zwei Versuche, mit dem Trinken aufzuhören, gescheitert waren“, erklärt er. Tochter Denise malte ihm ein Bild für die Klinik, daran klam-



Fotos: C. Knappe

Familie Sanftleben aus Hoyerswerda mit (v. l.) Sohn Hardy (28), Tochter Lucy (14), Vater Matthias (52), Mutter Uta (49) und Sohn David (26). Nicht auf dem Bild: die Töchter Lisa (24) und Denise (19), die wegen ihrer Ausbildung nicht mehr zu Hause wohnen

merte er sich fest. Er wollte sie nicht verlieren. In seinem Therapieordner ist die Suchtgeschichte festgehalten. Wort für Wort. Handschriftlich. Heute weiß er, dass er die verlorene Zeit mit den Kindern nicht zurückdrehen kann.

Anfangs, so sagt Uta Sanftleben, habe sie nicht geglaubt, dass er es schaffen würde. Seit der Therapie rührt ihr Mann keinen Alkohol mehr an. In den ersten beiden „wackligen Jahren“ habe er im Supermarkt einen großen Bogen um die Regale mit Alkohol gemacht. Mittlerweile könne er damit leben, dass bei einer Feier andere etwas trinken. „Wenn es zu bunt wird, gehen wir“, sind sich die Zwei einig. Als trockener Alkoholiker schloss er mit seinem alten Leben ab, vergessen hat er es nicht. „Ich wäre wohl tot“, sagt er. Seine Bauchspeicheldrüse versagt, er ist an Diabetes erkrankt. Spätfolgen des übermäßigen Alkoholkonsums.

Damit andere den Absprung ebenso schaffen, unterstützt sie Matthias Sanftleben. Seit 2011 leitet er eine Selbsthilfegruppe für Alkohol- und Medikamentenabhängige in Hoyerswerda. Er ist Vorstandsmitglied im Landesverband Sachsen der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe. Seine Frau, seit 2008 in einer Gruppe für Angehörige, sichert als ehrenamtliche Helferin die Sprechstunden der 1. SHG in Hoyerswerda mit ab. Aus eigenem Erleben weiß die Familie, wie wichtig es ist, dass einem andere Mut machen.

Erfolgreich gekämpft, um das Leben wieder auf die Reihe zu kriegen

„Ich lebe in zufriedener Abstinenz“, sagt Matthias Sanftleben von sich. Der heutige Schichtleiter in einem Energieunternehmen hat seinen Führerschein

zurück und – was für ihn noch viel mehr zählt – wieder ein ganz normales Verhältnis zu seinen Kindern. Hardy rechnet seinem Vater hoch an, dass der gekämpft hat, sein Leben wieder auf die Reihe zu kriegen. Ohne Alkohol. Selber Vater eines einjährigen Sohnes trinkt er höchstens mal zwei Biere. „Ich weiß ja, wohin das sonst führt“, sagt er.

Hardy (28) ist Metallbauer, David (26) macht eine Umschulung zum Speditionskaufmann, Lisa (24) hat Japanologie studiert, Denise (19) macht eine Ausbildung zur Handelsfachwirtin und Nesthäkchen Lucy (14) geht zur Schule. Matthias Sanftleben ist stolz auf seine Kinder. Familie oder Alkohol, vor dieser Wahl hat er gestanden. Dass er die richtige Entscheidung traf, darüber ist er froh. Und seine Familie ebenso. Statt im Keller verbringt er seine Freizeit jetzt an der frischen Luft im Garten.

Constanze Knappe



„Ich hatte große Erwartungen“

Die Ehefrau eines Abhängigen berichtet: „Mein Mann kam mit dem Vorsatz, keinen Alkohol mehr zu trinken und ein neues Familienleben zu beginnen, aus der Therapie zurück. Das neue Leben stellte uns jedoch immer wieder vor Probleme.“

Meinen Mann habe ich sehr jung kennengelernt. Trotz meiner Wahrnehmung, dass er zu viel Bier trank, habe ich von Anfang an Entschuldigungen für ihn gesucht. Ich war überzeugt, dass ich ihm helfen kann und wir sein Trinkproblem gemeinsam in den Griff bekommen. So geriet ich schleichend in eine Co-Abhängigkeit und habe unwissentlich sogar zur Aufrechterhaltung und zum Fortschreiten der Alkoholkrankheit beigetragen.

Mit den Jahren wurde es schlimmer und ich war gedanklich zunehmend mit meinem Mann beschäftigt: Kann er arbeiten? Wo ist er gerade? Wie kommt er

nach Hause? Wie geht es mit uns weiter? Ich habe alles versucht, um „sein“ Trinkverhalten in den Griff zu bekommen. Ich habe ihn kontrolliert, auf ihn eingeredet, wollte ihn durch Drohungen vom Trinken abbringen. Der Alkohol nahm immer mehr Platz in unserer Beziehung ein, doch ich wollte nicht akzeptieren, dass er alkoholkrank ist. Also habe ich für ihn gelogen, mich für ihn geschämt und ihn vor anderen in Schutz genommen. Damit es nicht zu Konflikten kommen und er mit Vorwürfen reagieren konnte, besorgte ich sogar selbst Alkohol für ihn. Und gleichzeitig beruhigte ich mich: „Andere Männer trinken doch viel mehr.“ In dieser schwierigen Zeit entschieden wir uns, ein Haus zu bauen. Das Trinken

Im Teufelskreis der Sucht

nahm immer mehr zu und ich wurde – nach außen hin – meiner Rolle als starke Ehefrau stets gerecht. Meine Zukunftsangst verdrängte ich und redete mir ein, dass sich alles zum Positiven wenden würde, sobald wir eingezogen wären. Außerdem strengte ich mich noch mehr an, um so viel wie möglich zu vertuschen, damit andere nichts von unserer Familiensituation mitbekamen.

Mein tägliches Empfinden entwickelte sich regelrecht zu einem Teufelskreis: Ich fühlte mich zunehmend hektisch, machte mir auch Sorgen über

unsere finanzielle Lage, bemitleidete mich und war hilflos, weil sich am Trinkverhalten meines Mannes nichts änderte. In Situationen, in denen ich besonders verzweifelt war, wünschte ich ihm den Tod. Ich traute meiner eigenen Wahrnehmung nicht mehr, fühlte mich erschöpft und kraftlos und war der Meinung, mein Mann stehe meinem Glück im Weg. Als ich nicht mehr weiter wusste, suchte ich den Kontakt zum „Freundeskreis Nördlingen – Freie Sucht-Selbsthilfe“. In der dortigen Angehörigengruppe erfuhr ich Verständnis und lernte langsam, dass Alkoholismus eine Krankheit ist. Vor allem erkannte ich, dass meine Verhaltensmuster ebenfalls krank, nämlich co-abhängig waren, und dass ich aus diesem Karussell aussteigen könnte, wenn ich mein Verhalten ändern würde.

„Ich lernte, dass es sinnlos ist, Versprechen einzufordern“

Langsam wandte ich die Erfahrungen anderer Angehöriger in meinem Leben an und lernte, neue Schritte erst dann zu machen, wenn ich auch bereit war, sie konsequent umzusetzen. Ich brachte keinen Alkohol mehr nach Hause und verinnerlichte, dass ich mich für das Verhalten meines Mannes nicht zu schämen brauchte.

Ich lernte, dass es sinnlos war, Versprechen einzufordern, die er nicht halten konnte und erkannte, dass die Schuld an seiner Alkoholsucht nicht bei mir lag. Ich lernte, den Tagen wieder etwas Schönes abzugewinnen anstatt mit meinem Schicksal zu hadern. Ich übte mich darin, meinen Mann nicht mehr zu kontrollieren, sondern die Verantwortung für sein Verhalten bei ihm zu lassen. All diese Verände-

rungen erforderten sehr viel Mut. Mut, um die Angst vor dem Gerede anderer durchzustehen. Mut, um den Widerstand und Ärger meines Mannes auszuhalten, der mein neues Verhalten nicht akzeptieren wollte. Die Unterstützung der anderen Angehörigen in der Gruppe war für mich dabei sehr wichtig.

„Ich stellte meinen Mann vor die Entscheidung ...“

Als meine Angst, mein Mann könnte in betrunkenem Zustand verunglücken und ich müsse dann für die Schulden und die finanziellen Probleme allein haften, zu groß wurde, legte ich den ge-

es Familienleben zu beginnen, aus der Therapie zurück. Das neue Leben stellte uns jedoch immer wieder vor Probleme. Ich hatte große Erwartungen und wollte alle Partnerschaftsprobleme, die sich im Laufe der Jahre angesammelt hatten, in kürzester Zeit lösen. Doch nach und nach wurden aus unseren Streitereien klärende Gespräche.

„Wir lernten, über unsere Gefühle zu reden“

Wir lernten, miteinander über das zu reden, was uns bewegte. Auch über unsere Gefühle. Während ich früher schnell wütend wurde und bei Kon-

„Heute kann ich liebevoller mit mir umgehen“

Ich lernte, achtsamer mit mir umzugehen und Geduld mit mir zu haben. Heute komme ich mit meinen negativen Gefühlen wie Wut, Trauer, Angst oder Überbelastung wesentlich besser zurecht. Ich kann sie jetzt akzeptieren und mache nicht mehr andere dafür verantwortlich. Mein Bedürfnis nach Ruhe und Entspannung nehme ich ernst. Absprachen und gutes Zuhören sind mir wichtig geworden. Verletzungen und Enttäuschungen habe ich lange Zeit nachgetragen. Heute kann ich liebevoller mit mir umgehen, offen über meine Gefühle sprechen und anderen und mir selbst verzeihen. Ich lernte immer besser, auf mich zu achten und Grenzen zu setzen. Wenn ich kritisiert wurde, konnte ich früher nicht zuhören, ich machte mich klein und dachte: „Ich kann es nicht, die anderen sind besser.“ Heute ist mir ein ehrliches Feedback wichtig, damit ich mein Verhalten ändern kann.

„Der Erfahrungsaustausch hilft mir, nicht ‚rückfällig‘ zu werden“

Um meine neuen Einsichten zu festigen, besuche ich den Freundeskreis weiterhin. So merke ich durch den Erfahrungsaustausch mit anderen Angehörigen, wenn ich Rückschritte mache, wenn ich „rückfällig“ werde. Es hilft mir, dass ich mich offen und ehrlich mitteilen darf, dass ich mit meinen Problemen nicht alleine fertig werden muss und vor allem, dass ich heute Hilfe annehmen kann. Ich bin allen, die mir auf meinem Weg geholfen haben, sehr dankbar und gebe meine Erfahrungen gerne an Menschen in ähnlichen Situationen weiter.

Natalja Lange (40)
ist Mitglied im
Freundeskreis Nördlingen

„Ich habe alles versucht, um das Trinkverhalten meines Mannes in den Griff zu bekommen.“

nach Hause? Wie geht es mit uns weiter? Ich habe alles versucht, um „sein“ Trinkverhalten in den Griff zu bekommen. Ich habe ihn kontrolliert, auf ihn eingeredet, wollte ihn durch Drohungen vom Trinken abbringen. Der Alkohol nahm immer mehr Platz in unserer Beziehung ein, doch ich wollte nicht akzeptieren, dass er alkoholkrank ist. Also habe ich für ihn gelogen, mich für ihn geschämt und ihn vor anderen in Schutz genommen. Damit es nicht zu Konflikten kommen und er mit Vorwürfen reagieren konnte, besorgte ich sogar selbst Alkohol für ihn. Und gleichzeitig beruhigte ich mich: „Andere Männer trinken doch viel mehr.“ In dieser schwierigen Zeit entschieden wir uns, ein Haus zu bauen. Das Trinken



„Andere Männer trinken doch viel mehr“ – eine Beruhigung?

samen Hausbau still. Ich stellte meinen Mann vor die Entscheidung, entweder sich helfen zu lassen und in stationäre Therapie zu gehen, oder ich würde ihn verlassen. Dieses Mal merkte er, dass ich es ernst meinte. So entschied er sich für eine stationäre Therapie. Mein Mann kam mit dem Vorsatz, keinen Alkohol mehr zu trinken und ein neu-

flikt die Schuld bei meinem Mann suchte, lernte ich mich selbst zu hinterfragen: „Was ist mein Anteil?“ Heute kann ich leichter auf ihn zugehen, mich entschuldigen und die Sache klären. Auch lernte ich, mich abzugrenzen und mir klar zu machen: „Er hat die Verantwortung für sein Verhalten selbst zu tragen.“

Familien- aufstellung

Welche Dynamiken können sich hinter hartnäckigen Problemen verstecken? Eine kurze Einführung in die therapeutische Methode der Familienaufstellung



Alleine die Tatsache, dass sich jemand aus der Umklammerung von Alkohol und Drogen befreien konnte, ist zweifellos bewundernswert und oftmals lebens- und beziehungsrettend. Allerdings sind damit die „inneren Hausaufgaben“ eines suchtkranken Menschen samt Familienangehörigen noch nicht unbedingt erledigt. Sucht ist nach meinem Verständnis lediglich eine Auswirkung von familiären Verstrickungen, und mit der Abstinenz haben sich diese nicht automatisch in Wohlgefallen aufgelöst.

In der Regel hat eine Suchterkrankung das gesamte Familiensystem im Griff.

Das hohe Engagement eines Partners, das Suchtproblem nach außen zu puffern und unsichtbar zu machen, schafft oftmals erst die Grundlage für eine jahrelange Suchtkarriere. Eher selten gelingt es dem Partner, sich da herauszuhalten. Die Kinder lernen dieses Modell als „Beziehungsnormalität“, die sie häufig als Erwachsene wiederholen – entweder auf der Sucht- oder der Co-Abhängigkeits-Seite. So ist ein wichtiger Schlüssel für die Problemlösung, neben dem Verständnis für Sucht-Auslöser, im biografischen Hintergrund des eher unauffälligen Partners zu suchen. Denn auch die Tatsache, dass sich jemand (unbewusst) einen Partner mit Suchtproblem „aussucht“, hat zutiefst etwas mit der Prägung und dem Mangel in der eigenen Herkunftsfamilie zu tun. Es lohnt sich also für alle Beteiligten, genau hinzuschauen.

Was versteht man unter der Methode „Familienaufstellung“ im Einzelnen?

Eine Aufstellung führt man durch, um die verborgene Dynamik eines Problems sichtbar zu machen und um an die Punkte zurückzugehen, an denen sich die Herzen im Familiensystem vor dem Schmerz und aus Selbstschutz verschlossen haben. Dann schaut man, ob es einen Spielraum für Veränderung in der Seele gibt. Man nehme

- entweder eine Gruppe von etwa zehn bis 20 Menschen, die motiviert sind, etwas in ihrem Leben zu ändern, einen Aufstellungsleiter mit entsprechender Ausbildung und Zertifizierung (z.B. bei der Deutschen Gesellschaft für Systemaufstellungen DGfS) und begibt sich in einen Raum, in dem man ungestört arbeiten kann und in dem es auch mal laut werden darf. Oder:
- verschiedene Platzhalter, mit denen man im therapeutischen Einzelsetting auch ohne stellvertretende Personen arbeiten kann.

Wie läuft eine Aufstellung ab?

Zunächst führt der Aufstellungsleiter ein Interview mit dem Aufstellungsinteressierten durch, um zu sehen, wozu es geht und welche Personen man zur Lösung des Problems benötigt.

Dann wählt der Aufstellende aus der Gruppe entsprechende Stellvertreter für Angehörige seiner Familie oder auch für Gefühle, Persönlichkeitsanteile, Krankheiten aus und stellt diese nach seinem inneren Bild im Raum in Bezie-

hung zueinander auf.

Die aufgestellten Personen entwickeln nun Gefühle, Stimmungen, Körperempfindungen, die dem Aufstellungsleiter als Hinweise auf dem Weg zur Lösung dienen. Er fängt an, die Positionen der Stellvertreter zu verändern und ihnen bestimmte Sätze vorzuschlagen, die die Seele berühren und verdrängte Gefühle spürbar machen sollen.

So kommt ein Versöhnungsprozess in Gang, der oft Erstaunliches zutage fördert und im besten Fall hinderliche Verstrickungen in der Familie löst. Häufig sind es folgende Geschehnisse, die dazu führen, dass sich Menschen innerlich verschließen und für die anderen emotional nicht mehr erreichbar sind:

- früh gestorbene Elternteile, früh gestorbene Geschwister oder eigene Kinder,
- Früh-, Totgeburten, Abtreibungen,
- vor-, außereheliche Partner bzw. Kinder, Halbgeschwister, adoptierte Kinder,
- frühe, längere Trennung von den Eltern (Krankenhausaufenthalt, Kur, Aufwachsen bei Großeltern),
- sexueller Missbrauch, Gewalt, Mord, Selbstmord,
- Schicksalsschläge (Vertreibung, Flucht, Verlust von Hab und Gut ...),
- im Krieg Gefallene oder Vermisste,
- Täter und/oder Opfer des Nationalsozialismus,
- lebensbedrohliche oder chronische Krankheiten, Suchterkrankungen.

Zwei Situationen aus Aufstellungen mit suchtkranken Menschen werde ich wohl nie vergessen:

Situation 1: Wir stellen einen Stellvertreter für den Alkohol zur Herkunftsfamilie dazu. Er zeigt sich sehr souverän und mächtig, hat das Geschehen der Familie emotional völlig im Griff, obwohl niemand mehr trinkt!

Erst als der Suchtkranke anerkennt, welchen wichtigen Dienst der Alkohol für sein Überleben geleistet hat und ihm dafür dankt, schrumpft dieser auf menschliche Größe, wird wohlwollend und zieht sich langsam, aber stetig aus dem System zurück. Dabei wird deutlich, dass der Abschied vom Alkohol deutlich mehr braucht, als eine radikale äußere Abgrenzung. Abschied gelingt mit Dank!

an welcher Stelle der Alkohol in der Familie angedockt hat – beim Schicksal seines Vaters. Ohne es zu realisieren, wollte der Sohn dem Vater das Schwere abnehmen, was natürlich nicht gelingen kann. Es folgt die Klärung der Beziehung zwischen beiden. Dieses Erleben geht dem Mann so unter die Haut, dass er sofort aufhört mit dem Trinken und bis heute abstinert lebt.

„Leiden ist leichter als Handeln!“

Seit langem begleitet mich der Spruch: „Leiden ist leichter als Handeln!“ Wenn wir leiden, sind wir unseren Eltern nahe. Und für unsere Seelen ist es ganz schön schwierig, uns zu erlauben, glücklich zu sein, wenn die Eltern es nicht sein konnten, aus welchem Grund auch immer.

Doch Vorsicht, die Aufstellungsarbeit ist kein Wundermittel, das ohne Anstrengung einfach alle Lebensthemen heilt. Sie ist wie eine abenteuerliche Wanderung durch das unwirtliche Gebiet verdrängter Themen in der eigenen Seele. Man braucht Mut zur Ehrlichkeit sich selbst gegenüber und die Entschlossenheit, wiedererwachende emotionale Schmerzen zu durchschreiten, ungeweihte Tränen zu weinen, damit sie endlich aus dem Körper abfließen können. Ich verstehe die Aufstellungsarbeit als „Impulstherapie“, die ähnlich einem Stein, den man ins Wasser wirft, unaufhaltsam Kreise zieht.

Ein Rat zum Schluss

Aufstellungsarbeit gehört in einen therapeutischen Rahmen und sollte



Die „aufgestellten Personen“ entwickeln Gefühle, Stimmungen und Körperempfindungen, die Ansätze für Lösungen bieten

Situation 2: Ein Russlanddeutscher stellt seine Gegenwartsfamilie auf. Er ist in Sibirien geboren, und „anstatt mit Muttermilch mit Wodka aufgewachsen“. Er konsumiert regelmäßig Alkohol, und seine Frau, die Tochter eines Alkoholikers, hat damit ein größeres Problem als er.

Die Stellvertreter seiner drei Kinder liegen völlig apathisch am Boden, unfähig, aufzustehen und ihr Leben in Angriff zu nehmen. Seine Frau hat sich von ihm abgewandt, kann sich ebenfalls kaum auf den Beinen halten. Der Alkohol herrscht unumstritten und ziemlich arrogant über diesem Geschehen.

Der Russlanddeutsche sitzt neben mir, völlig entsetzt über die Auswirkung seiner Suchtkrankheit, die er bis zu diesem Zeitpunkt völlig unterschätzt hat. Wir arbeiten so lange, bis klar wird,

Handeln kann enorme Heilungsschübe auslösen

Wenn sich jemand entscheidet, genug gelitten zu haben und endlich zu handeln beginnt, kann das enorme Heilungsschübe auslösen. Auch auf die Gefahr hin, damit mit der Familientradition zu brechen und die Zugehörigkeit zur Familie aufs Spiel zu setzen. Aber genau das gehört zur eigenen Mündigkeit, zum Erwachsenwerden.

Aufstellungsarbeit gehört in einen therapeutischen Rahmen

Das Wagnis einer Familienaufstellung einzugehen, ohne zu wissen, was einem auf dem Weg ins Unbewusste begegnen wird, und es trotzdem zu tun, ist meines Erachtens ein höchst sinnvoller und effizienter Schritt auf dem Weg in die Freiheit.

deshalb nicht einfach mal ausprobiert werden. Die Gefühle, die dabei frei werden können, müssen aufgefangen werden.

*Andrea Sorg,
Heilpraktikerin
und Coach:
„Ich arbeite seit 25
Jahren in eigener
Praxis für körper-
orientierte Psycho-
therapie, Beratung
und Seelsorge.“*



*Es ist eine große Freude für mich, miterleben zu dürfen, wie sich in der Tiefe menschlicher Seelen Dinge zum Guten verändern können und Heilung geschieht. Familien und Systeme aufzustellen, ist der Kern meiner Arbeit.“
www.praxis-sorg-sam.ch*

„Trinker zeugen Trinker“ – stimmt das?

Die Bedeutung genetischer und sozialer Faktoren für die Entwicklung einer Suchterkrankung

Sandra K. befindet sich seit einigen Wochen zur stationären Entwöhnungsbehandlung in der Klinik. Die junge Frau ist verheiratet und hat einen siebenjährigen Sohn. Sie arbeitet von Anfang an in der Therapie intensiv mit und ist eindeutig zur Aufrechterhaltung der Abstinenz entschieden. Dennoch wirkt sie bisweilen traurig und verschlossen.

Erstmals gelingt es ihr, im geschützten Rahmen des Einzelgesprächs über ihre intensiven Schuldgefühle dem Sohn gegenüber zu sprechen. Nico sei ja noch klein, aber er habe sicher gespürt, dass mit seiner Mama etwas nicht in Ordnung war. Ihre schlimmste Sorge aber ist, dass Nico später selbst einmal abhängig werden könnte. In diesem Zusammenhang berichtet die Patientin erstmals auch von der Suchterkrankung ihres Vaters. Sie habe vor einigen Jahren in einem Artikel ein Zitat gelesen, das sie seither nicht mehr aus dem Kopf bekomme: „Trinker zeugen Trinker“.

Wechselwirkungen von Anlage und Umwelteinflüssen

Diese grobe und extrem vereinfachende Einschätzung stammt aus dem ersten Jahrhundert unserer Zeitrechnung und wird dem antiken griechischen Schriftsteller Plutarch (45–125 n. Chr.) zugeordnet. In der Gegenwart ist man in unserem Land, vor allem in Folge der unheilvollen Erfahrungen aus der Nazizeit, einer jeglichen Form der genetischen Zuschreibung lange mit größter Skepsis begegnet.

Erst im Zuge der jüngeren Forschung ist auch bei uns der Blick auf die Anteile und die Wechselwirkungen von Anlage und Umwelteinflüssen offener und realistischer geworden. So gilt es anzuerkennen, dass eine deutliche



„DAS AUFWACHSEN IN EINER SUCHTBELASTETEN FAMILIE ERHÖHT DAS RISIKO, SELBST SUCHTKRANK ZU WERDEN SIGNIFIKANT. ZUMINDEST STATISTISCH.“

Wolfgang Bensele ist tätig für die AHG Klinik Münchwies, Zentrum für Psychosomatische Medizin, Psychotherapie und Suchtmedizin in Neunkirchen (Saar)

familiäre Häufung von Suchterkrankungen zu den am meisten gesicherten wissenschaftlichen Befunden zu diesem Krankheitsbild gehört. Demnach erhöht das Aufwachsen in einer suchtbelasteten Familie das Risiko, selbst suchtkrank zu werden, signifikant – zumindest statistisch.

So sehen wir tatsächlich, dass in den stationären Entwöhnungsbehandlungen nahezu jeder dritte Patient bzw. Patientin einen Elternteil mit Suchtproblemen hat. In der weiteren Analyse zeigt sich, dass vor allem Söhne alkoholkranker Väter in besonderem Maß gefährdet sind, selbst betroffen zu werden. Bei Mädchen aus Familien mit Alkoholkrankungen fällt auf, dass sie im Verlauf ihres Lebens gehäuft eine Verbindung mit einem ebenfalls alkoholkranken Partner eingehen. Alleine die-

se Befunde erlauben jedoch noch keine Aussage, ob es tatsächlich die Gene sind, die darüber entscheiden, ob man suchtkrank wird oder nicht.

Wenn wir dem Stand der Forschung folgen, so wissen wir zwar, dass erbliche Faktoren bei der Entstehung der Abhängigkeit tatsächlich eine Rolle spielen. Wie hoch dieser Einfluss ist, gilt allerdings weiterhin als unsicher. Die Wirkung der Genetik auf ein so vielschichtiges Erscheinungsbild wie eine Suchterkrankung ist höchst komplex. Zum einen sind die genetischen Kodierungen an ganz verschiedenen Orten lokalisiert. Es gibt also kein einzelnes „Sucht-Gen“. Zum anderen ist davon auszugehen, dass erst durch das Wechselspiel mit den Einflüssen der Umwelt eine Risikodisposition ihre Wirksamkeit entfaltet.

„Die Idee, medizinisch in die höchst komplizierten genetischen und epigenetischen Regulationsprozesse so eingreifen zu können, dass Suchterkrankungen sich heilen lassen, klingt verheißungsvoll, ist aber sicher noch lange nicht umsetzbar.“

Festzuhalten bleibt lediglich: es gibt einen Einfluss der Gene auf die Entwicklung einer Abhängigkeitserkrankung. Als gesichert gilt aber ebenso, dass eine genetische Veranlagung erst im Wechselspiel mit Umwelteinflüssen zum Tragen kommt.

Was Kindern vorgelebt wird, beeinflusst ihre Entwicklung

Neben der genetischen gibt es auch eine sogenannte „soziale Vererbung“. Familien in denen „von Haus aus“ viel getrunken wird, in denen Stimmungen und Befindlichkeiten regelmäßig über zustandsverändernde Substanzen reguliert werden, geben den Kindern auch ein entsprechendes Modell für ein eigenes problematisches Konsumverhalten. Darüber hinaus sind es die Muster und die Vorgaben, die in den Peer Groups (Freundeskreis, Schule, Verein etc.) vorherrschen, die einen prägenden Einfluss nehmen.

Allgemein gilt, das was Kindern vorgelebt wird, beeinflusst ihre Entwicklung. Vor allem ist es aber der Erziehungsstil, der einen bedeutsamen Einfluss auf die seelische Gesundheit und die innere Stabilität eines Kindes nimmt. Eine Erziehung, die gekennzeichnet ist durch Liebe, Unterstützung und Wärme dem Kind gegenüber und in der gleichzeitig klare und eindeutige Regeln gesetzt werden, ist der beste Schutzmechanismus für das Leben. Und natürlich schützt eine solch förderliche und liebevolle Grundhaltung auch

vor regelmäßigem Substanzkonsum und der möglichen Ausprägung einer Suchterkrankung.

Was bedeutet dies alles nun für Sandra K., die sich in der Therapie aus Angst vor der „Erblast“ ihres Sohnes mit Schuld- und Schamgefühlen quält? Zunächst einmal gilt: bei allem Respekt vor dem antiken Denker Plutarch, sein Satz zur Erbllichkeit ist so nicht haltbar. Andererseits würden wir der Patientin jedoch keinen Gefallen tun, wenn wir mit ihr nicht offen über bestehende, auch erbliche Risikofaktoren bei der Abhängigkeitsentwicklung, sprechen würden.

Was aus der offenen, wissenschaftlich begründeten Betrachtung folgt, verweist auf einen zentralen Punkt einer jeden Suchttherapie: Der Schlüssel zur Veränderung und zur Gesundheit ist die Bereitschaft zur Selbstverantwortung. Aus deren Anerkennung resultiert die Notwendigkeit selbst zu handeln und das eigene Leben, im Rahmen der Möglichkeiten, gut zu gestalten. Diese Aufgabe kommt aber nicht nur Suchtkranken zu. Sie ist eine Entwicklungsaufgabe für jede reife Persönlichkeit.

Wer etwa weiß, dass er eine familiäre Disposition für Diabetes, für Herzkrankheiten, für bestimmte Formen von Krebs, oder aber auch für Depressionen hat, der tut im Übrigen ebenfalls gut daran, die eigene potenzielle Verwundbarkeit sorgsam zu beachten und sich um diese mögliche Verletzbarkeit vorsorgend zu kümmern.

Die Frage der Genetik

Die Frage nach der Genetik der Sucht hat schließlich noch eine andere Facette. Und auch sie verweist auf die Selbstverantwortung im Umgang mit Krankheit. Nicht wenige abhängigkeitskranke Menschen hoffen, dass es gelingt, mittels Genterapie in nächster Zukunft Suchterkrankungen heilen zu können. Allein, der Wunsch dürfte kaum so schnell in Erfüllung gehen. Die Idee durch medizinische Eingriffe in die höchst komplizierten genetischen und epigenetischen Regulationsprozesse so eingreifen zu können, dass Suchterkrankungen sich heilen lassen, klingt verheißungsvoll, ist aber sicher noch lange nicht umsetzbar. Zwar lassen sich in Tierversuchen mit Mäusen bereits erste Erfolge nachweisen, es bleibt jedoch dabei: „Der Mensch ist glücklicherweise doch wesentlich komplexer als der Nager“ (Vogelgesang, 2015).

Wenn Sandra K. allerdings weiter dem erfolgreichen Konzept ihrer Therapie folgt, wenn sie auch bereit ist zu einem klärenden Prozess mit ihrem Partner, wenn sie sich als abstinent lebende Mutter weiterhin liebevoll um ihren Sohn kümmert und sich über den regelmäßigen Besuch einer Selbsthilfegruppe stabilisiert, dann hat sie eine exzellente Prognose – mit aber auch jenseits ihrer unabänderlichen Genetik.

Wolfgang Bensele
Kontakt: AHG Klinik Münchwies
Tel. 06858 691209
E-Mail: wbensel@ahg.de

„Glaubt an euch!“

Wie Kinder die Familienarbeit bei den Freundeskreisen für Suchtkrankenhilfe erleben, versucht Ute Kehm im Gespräch mit Melanie Tempfli (19) herauszukriegen. Ein Interview.

Ute Kehm ist hauptamtliche Mitarbeiterin in der Geschäftsstelle des Landesverbandes Württemberg und dort zuständig für Familienarbeit. Seit einigen Jahren veranstaltet der Landesverband Familienseminare, Zeltfreizeiten und Aktionstage. Ute Kehm: „Kürzlich erhielt ich von einer Teilnehmerin eine Nachricht. Darin blickt sie zurück auf ihre Kindheit in einer suchtbelasteten Familie. Sie bedankt sich bei den Freundeskreisen. Die Offenheit dieser jungen Frau hat mich inspiriert, mit ihr noch einmal in Kontakt zu treten.“ Melanie Tempfli gehört zum Freundeskreis Heidenheim.

Ute: Melanie, deine Kindheit und Jugend hast du in einer Familie mit einem suchtkranken Vater verbracht. Dein Vater, der inzwischen verstorben ist, hat bis zuletzt getrunken. Das hat dich, deine Mutter und deinen Bruder doch sehr belastet. Ich habe dich bei den Angeboten für Familien als Mädchen und Teenagerin als offene und interessierte, einfühlbare und verbindende Person erlebt. Inzwischen studierst du in Konstanz Psychologie. Wie passt! Ich freue mich darüber. Wie hat die Familienarbeit der Freundeskreise deine eigene Entwicklung beeinflusst? Wie hast du die Angebote für Familien, an denen du teilgenommen hast, erlebt?

Melanie: Diese Zeiten waren für mich immer wie ein kleiner Urlaub. Selten haben wir mit der Familie größere Ausflüge gemacht, und allein schon deshalb waren sie immer etwas Besonderes. Meine Mama, mein Bruder und ich sind einfach einmal rausgekommen aus unserem Alltag und hatten die Mög-

lichkeit, mal abzuschalten – und vor allem Zeit zu nehmen für uns als Familie. Und das bestand aus den einfachsten Dingen, die plötzlich so wohlthuend waren, zum Beispiel einfach ganz in Ruhe gemeinsam zu frühstücken.

Zusammen mit den anderen Kindern und Jugendlichen hatten wir immer sehr viel Spaß. Wir hatten Raum zum Spielen, Basteln und Musizieren. Einmal haben wir Kinder allein ein Theaterstück auf die Beine gestellt. Wir waren im See schwimmen, im Klettergarten und haben einmal sogar unter freiem Himmel übernachtet. Das sind einfach so coole Erlebnisse gewesen, dass ich sie noch ganz deutlich im Gedächtnis habe, obwohl sie schon viele Jahre her sind. Diese einerseits aufregende und belebte und gleichzeitig auch so friedliche Stimmung habe ich immer sehr genossen. Ich habe jedes Mal schöne Erinnerungen mitnehmen können.

Ute: Gibt es etwas, woran du dich gern erinnerst? Was hat dich dort geprägt?

Melanie: Die Atmosphäre in der Gruppe. Wir sind schnell zusammengewachsen. Ich habe mich mit jedem super verstanden. Ich hatte den Eindruck, alle schon lange zu kennen,

Ute Kehm (rechts) und Melanie Tempfli beim Kistenstapeln



obwohl ich am Ende eines Wochenendes vielleicht noch nicht einmal den Namen von jedem wusste. Es war schön zu sehen, wie jeder in seiner Weise irgendwie aufgeblüht ist, bei den lustigen Spielen, beim Singen oder bei der stillen Handarbeit. Auch meine Mutter schien sich in diesen Tagen immer erholt zu haben. Sie hat am Ende immer ganz anders gelächelt, als am Anfang. Meinem Bruder und mir tat die gemeinsame Zeit auch sehr gut.

Ich glaube, dass diese Zeit auch für mein Selbstwertgefühl sehr wichtig war. Denn ich hatte immer das Gefühl, so ankommen zu dürfen, wie ich bin, und genau dafür wertgeschätzt zu werden. Es tat gut, stille Zweifel loslassen und mich nicht verstellen zu müssen.

Ute: Wie hast du die nasse Zeit deines Vaters erlebt? Hattest du Menschen, mit denen du reden konntest?

Melanie: Ich wusste lange gar nicht, was los war. Mein Vater hatte immer weniger Geduld mit mir. Unsere Beziehung wurde distanzierter. Kurz vor seinem Tod schmerzte es mich sehr, wahrzunehmen, wie er immer weniger er selbst war, und wie es ihm körperlich immer schlechter ging. Meine Mama und mein Bruder haben darunter auch sehr gelitten. Das hat mich dann noch zusätzlich belastet und traurig gemacht. Es gab sehr schwierige Momente. Aber ich hatte ein großes Umfeld, das mir sehr geholfen hat.

Meine Mama hat alles dafür getan, dass es meinem Bruder und mir gut ging. Ich hatte auch immer einen großen Freundeskreis, der mich aufgefangen hat. Meinen sehr guten Freundinnen konnte ich alles anvertrauen. Sie waren für mich da. Aber ganz ehrlich, ich habe nur sehr selten über meinen Vater geredet und vieles für mich behalten. Aber allein zu wissen, dass meine Freunde ein offenes Ohr für mich haben, hat mir sehr geholfen. Im Nachhinein denke ich, dass es mir gut getan hätte, wenn ich mehr über das gesprochen hätte, was mich beschäftigt.

Ute: Welche Rolle hat der örtliche Freundeskreis für dich gespielt?

Melanie: Damit hatte ich sehr wenig zu tun. Meine Mutter ging immer gern zu den wöchentlichen Treffen. Ich glaube, es hat ihr gut getan.

Ute: Wenn du dich heute selbst einschätzen sollst: Welche Stärken nimmst du an dir wahr?

Melanie: Ich fühle mich stark und sehe mich als selbstsichere Frau. Ich

Kamelritt: Melanie mit ihrem Bruder bei einer Familienfreizeit der Freundeskreise



Einfach mal raus aus dem Alltag: Melanie mit ihrer Mutter Maria Tempfli

beschäftige mich mit mir und weiß immer besser, was ich brauche, damit es mir gut geht, und wo meine Grenzen sind. Das ist mir wichtig! Ich bin fast immer gut gelaunt, optimistisch und fröhlich.

Ute: Was würdest du aufgrund deiner Erfahrungen anderen Kindern aus suchtbelasteten Familien mit auf den Weg geben?

Melanie: Glaubt an euch! Ihr seid wunderbare Menschen mit wunderbaren Fähigkeiten! Es gibt Menschen, denen ihr wichtig seid und denen ihr Gutes tut. Traut euch, ihr selbst zu sein. Seid neugierig. Habt Wünsche und Träume, die hoffentlich irgendwann zu Plänen werden.

Ute: Was sollten wir als Verband aus deiner Sicht in Bezug auf die Familienarbeit beachten?

Melanie: Macht bitte weiter so! Bei euren Freizeit- und Ferienangeboten kann man als Familie Kraft schöpfen. Es tat als Kind sehr gut, einfach einmal ausgelassen spielen und gemeinsam etwas erleben zu können. In meinem Ort gibt es für Erwachsene wöchentliche Treffen. Es wäre sicher schön, wenn es so etwas auch für Kinder und Jugendliche gäbe!

Ute: Vielen Dank für das Gespräch. Fragen: Ute Kehm

Ein Leben aus zweiter Hand



Erfahrungen in einer dysfunktionalen Familie von Uta Mühlgang aus dem Freundeskreis

Ich bin Angehörige eines alkoholkranken Partners, geschieden, wieder verheiratet, Mutter von zwei erwachsenen Töchtern, bezeichne mich als co-abhängig und stamme aus einer dysfunktionalen Familie. Das heißt, in meiner Ursprungsfamilie spielte weniger der Alkohol eine Rolle, sondern die psychische Erkrankung meiner Mutter. Es galten die gleichen Regeln wie in einer Familie mit Suchterkrankung: Nicht reden, nichts fühlen, nichts verändern. Als Kind fühlte ich mich für das Wohlergehen meiner Mutter verantwortlich.

Leben in einer Familie mit Suchterkrankung bedeutete für mich persönlich:

- Die anderen zufriedenzustellen, sie glücklich machen.
- Für andere da sein.
- Nicht ehrlich sein, andere manipulieren.
- Meine Rollen als Mutter, Tochter, Ehefrau, Geliebte wahrzunehmen und darin zu funktionieren.
- Eine Rolle ausfüllen, aber nicht ich selbst zu sein.
- Die Erwartungen und Wünsche der anderen um mich herum wahrzunehmen, erspüren und sie zu erfüllen.
- Alles richtig zu machen, perfekt zu sein und dennoch mich und meine Person ständig in Frage zu stellen.

Es bedeutet ein Leben aus zweiter Hand, ein Leben abhängig von der Beurteilung anderer. Das bewirkt:



- Meine Gefühle nicht zu zeigen, sondern sie zu unterdrücken.
- Keine eigenen Wünsche zu haben oder zu formulieren.
- Mich selbst nicht mehr zu spüren.
- Angst zu haben.
- Alles mit mir alleine auszumachen.
- Immer stark zu sein.
- Mich für alles verantwortlich zu fühlen.
- Mir ständig Sorgen zu machen.
- Als Kind nicht die Möglichkeit gehabt zu haben, meine eigene Persönlichkeit, meine Wünsche und Vorstellungen zu entwickeln.

Mehr Aufmerksamkeit für Kinder

Die schlimmsten Verletzungen fügen Drogen den Menschen zu, die selbst keine Drogen nehmen: es sind die Kinder aus suchtkranken Familien. Diese Kinder brauchen jede nur mögliche Hilfe, sie sind weit mehr als andere gefährdet, auch abhängig zu werden oder psychisch zu erkranken.“ (siehe: www.nacoa.de)

Der Verband NACOA will dazu beitragen, die Aufmerksamkeit für diese Kinder in Deutschland zu erhöhen und bietet Kindern und Jugendlichen aus Suchtfamilien Hilfe in Form von Chats im Internet an. Die Gesprächspersonen sind Fachkräfte, die teilweise auch selbst als Kinder in suchtblasteten Familien aufgewachsen sind. Durch die virtuelle Beratung sollen die Kinder Vertrauen zu einer Person fassen können und lernen, dass man über jedes Problem reden (bzw. chatten) kann.

Ziel ist, die Kinder zu ermutigen, sich in der realen Welt Hilfe und Beratung zu suchen. Es gibt auch die Möglichkeit der E-Mail-Beratung und auch Telefonberatung wird angeboten. Diese wird allerdings stärker von erwachsenen Kindern, Angehörigen und Fachkräften genutzt.

Ingrid Jepsen



In Deutschland leben schätzungsweise sechs Millionen erwachsene Menschen, die als Kinder in süchtigen Familien aufwuchsen. Rund 2,65 Millionen Kinder unter 18 Jahren leben aktuell mit alkoholkranken Eltern zusammen. Hinzu kommen ca. 40.000 bis 60.000 Kinder drogenabhängiger Eltern. Etwa jedes sechste Kind (17,6 Prozent) ist von Suchtkrankheit in der Familie betroffen.

Infos: NACOA – Interessenvertretung für Kinder aus Suchtfamilien e.V., Gierkezeile 39, 10585 Berlin, Homepage: www.nacoa.de Telefonberatung unter T 030 35 12 24 29 jeden Montag von 10 bis 11 und 20 bis 21 Uhr. Chat und E-Mail-Beratung unter <https://beratung-nacoa.beranet.info/>

Gesetzliche Hilfen für Kinder süchtiger Eltern sind gefordert

Der Interessenverband NACOA Deutschland hat die Bundesregierung aufgefordert, Hilfen für Kinder suchtkranker Eltern gesetzlich zu regeln. „Obwohl bekannt ist, dass diese Kinder die Hochrisikogruppe für eigene Suchterkrankungen und psychische Erkrankungen sind, bleibt ihnen präventive Hilfe und Unterstützung meist vorenthalten, weil es keine gesetzlichen Anspruchsgrundlagen gibt“, teilte die Organisation in Berlin mit.

Anlass der Forderung war die achte Aktionswoche für betroffene Kinder, die bundesweit im Februar stattfand. Den Angaben zufolge fanden in rund

70 Städten mehr als 100 Veranstaltungen statt, die die Aufmerksamkeit für die betroffenen Kinder erhöhen sollen.

Die Interessenvertretung verwies auf die Bundesdrogenberichte 2015 und 2016. Dort sei nachzulesen, dass die betroffenen Kinder und Jugendlichen oft keine adäquate Hilfe und Unterstützung erhalten und dass für sie flächendeckende Hilfe im Rahmen einer Regelfinanzierung notwendig sei. Wie diese Finanzierung gewährleistet werden könne, darauf habe „die Bundespolitik bis heute keine Antwort gegeben“.

Ein Ansatzpunkt könnte laut NACOA die Novellierung des Sozialgesetzbuches VIII (Kinder- und Jugend-



hilfe) sein, bei der die Finanzierung von Hilfen durch ein Bundesgesetz geregelt werden könnte. „Nach derzeitigem Kenntnisstand steht aber zu befürchten, dass diese Gesetzesreform in die nächste Legislaturperiode vertagt wird.“ Somit bleibe eines der dringendsten Public-Health-Probleme Deutschlands weiter unerledigt, hieß es.

epd

Angebote für Kinder suchtkranker Eltern

Was machen andere?

Erwachsene Kinder von suchtkranken Eltern und Erziehern – Interessengemeinschaft e.V.



Heike ist ein erwachsenes Kind aus einer suchtkranken und seelisch kranken Familie. Meine Gesprächspartnerin gehört als Mitglied zur EKS, der Interessengemeinschaft „Erwachsene Kinder von suchtkranken Eltern und Erziehern“. EKS gibt es in Deutschland seit 1992. Die Idee kam aus den USA über die Schweiz nach Europa. Es handelt sich um eine Gemeinschaft, die in der Tradition der Zwölf-Schritte-Gruppen bzw. anonymen Gruppen arbeitet, die von den AA (Anonymen Alkoholiker) gegründet wurden.

Die Gemeinschaft EKS legt Wert auf Eigenständigkeit in allen Belangen. So wird keine Unterstützung von außen angenommen und man äußert sich nicht zu allgemeinen Fragen. Entscheidungen über die Geschicke der Gemeinschaft werden demokratisch getroffen.

Sogenannte „Meetings“, in denen sich Betroffene meist wöchentlich zum Austausch treffen, gibt es zurzeit in 41 deutschen Städten. Wichtigste Regel für den Austausch in den Meetings ist, von sich selbst zu sprechen und durch Zuhören voneinander zu lernen. Es wird nicht über Beiträge diskutiert, und es werden keine Ratschläge gegeben.

Ein Ausspruch lautet: „Nimm was du magst, lass den Rest weg“. So kann jeder in seinem Tempo lernen, was für den eigenen Genesungsprozess wichtig

ist, damit man sich vom Schmerz der Vergangenheit lösen kann. Zweimal im Jahr finden deutschsprachige Ländertreffen statt, zu denen sich Gruppen aus der Schweiz und Österreich an einem Wochenende treffen. Hier gibt es neben Frauen- und Männer-Meetings auch die Gelegenheit, Kontakte zu knüpfen und Freundschaften entstehen zu lassen.

Neue Mitglieder, die dies wünschen, haben dort auch die Möglichkeit einen Sponsor zu finden, der oder die sie in der Arbeit mit den zwölf Schritten und auf dem Weg der Genesung unterstützt. Es gibt eine Mappe mit Texten, die die Problematik von erwachsenen Kindern beschreiben und die Lösungen anbieten. Diese kann im Internet bestellt werden: www.eksev.de

Deutscher Kinderschutzbund

Geh doch mal zum Kinderschutzbund! Meist kommen solche Ratschläge von nahestehenden Personen – Verwandten oder Lehrern. Manche Kinder wenden sich auch direkt über das Internet an die bekannte Organisation. In der Fachberatungsstelle werden Mädchen und Jungen jeden Alters beraten. Dabei geht es oft um Schwierigkeiten zu Hause, sexuelle Übergriffe, aber auch um Mobbing.

Die Kinder entscheiden, worüber sie sprechen wollen, wieviel Zeit sie benötigen und welche Schritte unternommen werden.

Der Kinderschutzbund bietet aber auch Eltern und Bezugspersonen Hilfestellung und Beratung, zum Beispiel in Elternkursen „Starke Eltern – starke

Kinder“. Es gibt Kurse in deutscher, türkischer und russischer Sprache – vereinfacht als „Ganz praktisch-Kurs“ für Eltern aus besonderen Lebenslagen. Firmen bieten diese Kurse ihren Mitarbeitern an im Rahmen von Personalmanagementmaßnahmen.

Besonders beachtenswert ist das Projekt „ACHTUNG GRENZE!“. Ziel ist der Schutz von Kindern und Jugendlichen vor dem Erleben von Gewalt, speziell sexualisierter Gewalt. Die Kin-



der sollen in ihrem Selbstbewusstsein gestärkt werden. Sie werden über ihre Rechte informiert, wie sie sich in schädigenden Situationen verhalten sollen und wo sie Schutz und Hilfe finden. Zum Projekt gehört auch die Fortbildung für Fachkräfte und Elternabende.

Weitere Informationen finden Sie unter: www.dksb.de



Theater „Größe Freiheit e.V.“

Die Idee zu einem Präventions-Theater hatten Kinder, die Jahre zuvor die Selbsthilfe kennengelernt haben. Sie waren der Einladung von Günter Döker aus Gescher bei Münster gefolgt und entwickelten zusammen die Idee zum Theater an den Schulen der Region: „Wir Kinder müssen diese Botschaft an die Kinder in den Schulen rüber bringen. Auf Erwachsene reagieren wir doch gar nicht wirklich“. Das war die Geburtsstunde des Theaters Größe Freiheit e.V.

An Wochenenden und in langen Nächten schrieben die Beteiligten Texte, komponierten Lieder und brachten ein Stück mit dem Titel „Machtlos“ in Form. Die kleinen Helden kamen aus allen möglichen Schulen – mit und ohne Vorbelastung im Elternhaus – und machten mit. Im ersten Jahr und der dritten Aufführung dann auch gleich vor „Fachpublikum“ – nämlich auf dem Bundeskongress der Freundeskreise 2013 in Alsfeld.

„Das Stück nimmt einen schon extrem mit, aber es lässt den Zuschauer nicht allein, weil es immer wieder Hilfestellungen und Auswege aufzeigt“, so Elisabeth Stege vom Vorstand des Bundesverbands der Freundeskreise. Die Schauspieler haben mit der Arbeit

am Stück aber auch einen eigenen Weg gefunden, mit dem Thema Sucht besser umzugehen, als sie es aus dem Elternhaus kannten. Wenn die Familie hinter einem steht, wenn für den suchtkranken Menschen ein abstinenter Lebensabschnitt beginnt, dann ist die Zukunft viel rosiger, als wenn man allein ist.

Bis November 2016 absolvierte die Theatergruppe 26 Auftritte und erreichte damit über 5.000 Menschen. „Machtlos“ ist ein tolles Stück mit vielen mutigen Kindern und einer tollen Botschaft: Nicht nur der suchtkranke Mensch sollte in der Beratung sitzen, sondern auch Partner und Kinder gehören dazu. Alle in die Therapie einzubeziehen, sollte zukünftig das Ziel sein.

Die Theatergruppe ist buchbar unter www.grosse-freiheit-gescher.de

Heroes Nürnberg

Mit dem „gesunden Menschenverstand“ ist es ähnlich wie mit dem Begriff „Ehre“. Die Begriffe werden verdreht und zum eigenen Nutzen zurechtgerückt, wie es gerade passt. Viele Menschen finden es zum Beispiel normal, Kinder zu schlagen, weil sie meinen, sie besäßen gesunden Menschenverstand.

So ist es anscheinend auch mit der Ehre. Menschen verschiedenster Herkunft meinen, ihre eigene Auffassung von Ehre sei die richtige – jahrhundertalte Familientraditionen werden ohne Kritik oder Zweifel übernommen und sorgen nicht selten für Unfrieden und Krieg.

Die Gruppe „Heroes“ hat es sich zur Aufgabe gemacht, überkommene Vorstellungen in Frage zu stellen. In dem Nürnberger Projekt engagieren sich

Jugendliche mit Migrationshintergrund gegen „Unterdrückung im Namen der Ehre“ und für Gleichberechtigung und Gleichstellung aller Menschen – unabhängig von Geschlecht und sexueller Orientierung, um im Alltag und in der Gesellschaft etwas zu verändern.

Wie läuft das ab? Männliche Jugendliche und junge Männer nehmen an mehrmonatigen Kursen unter der Leitung von zwei Gruppenleitern teil, in denen intensiv über Themen wie Ehre, Gleichberechtigung, Gewalt und Ras-



sismus gesprochen wird. Sie lernen, darüber zu sprechen und ihre bestehenden Denkmuster zu hinterfragen. Ziel ist es, Multiplikatoren auszubilden, die dann ihrerseits an Schulen und Jugendeinrichtungen die gewonnenen Kenntnisse weitergeben können. Es ist ein wunderbares unterstützungswertes Projekt. Ich bin sicher, dass es Zukunft hat.

Informationen sind zu finden unter: www.heroes-nuernberg.de

Ingrid Jepsen

Hinter jeder Sucht steckt eine individuelle Familiengeschichte

Auswertung einer Umfrage in Freundeskreis-Selbsthilfegruppen



Foto: Fotolia

Unserem Aufruf zur Teilnahme an einer Umfrage im Kontext „Sucht und Familie“ kamen insgesamt 82 Menschen nach. Mit dieser regen Beteiligung hatten wir gar nicht gerechnet. Herzlichen Dank umso mehr! Wir erhielten 41 ausgefüllte Fragebögen von Frauen und 37 von Männern zurück. Vier Fragebögen erhielten wir ohne die Angabe des Geschlechtes. Bei den Teilnehmern sind 26 im Alter zwischen 50 und 78 Jahren, und nur neun Teilnehmer zwischen 20 und 50 Jahren. Bei den Teilnehmerinnen spiegelt sich ebenfalls der Altersdurchschnitt der Freundeskreis-Selbsthilfegruppen wieder. 35 Frauen sind im Alter zwischen 50 und 76 Jahren; nur sechs Teilnehmerinnen zwischen 20 und 50 Jahren.

Wenn wir die Frage stellen würden, was die Ursache für ein abhängiges Verhalten ist, würden wir viele unterschiedliche Antworten bekommen. Hinter jeder Abhängigkeit steckt eine eigene und individuelle Geschichte.

Dennoch kann man einige Hypothesen aufstellen, was ein abhängiges Verhalten begünstigt. Eine Ursache von Sucht ist eine schmerzhaft

erfahrung, die ein Ungleichgewicht im Leben auslöst. Diese schmerzhaft Erfahrung lässt sich zumeist auf Erlebnisse in der Kindheit zurückführen. Am häufigsten trifft das auf emotionalen und körperlichen Missbrauch zu, aber es gibt auch weniger offensichtliche Auslöser.

In unserer Umfrage haben viele beschrieben, dass sie sich in ihrer Kindheit gegenüber ihren Geschwistern zurückgesetzt fühlten; oder auch das Gegenteil der Fall war und eine extreme Überbehütung (vor allem von Frauen) beschrieben wurde.

Die Bereitschaft, Risiken einzugehen und furchtlos auf Herausforderungen zuzugehen, wird zu großen Teilen in der Kindheit geformt. Eltern, die ihren Kindern nichts zutrauen und überrepräsent sind, „erschaffen“ Kinder, die sich nicht trauen, Risiken einzugehen, die sich Mut antrinken oder ihre Hemmungen durch Drogenkonsum herabsetzen. Beide Kindheitserfahrungen



sind schmerzlich. Und wer dauerhaft Schmerz empfindet, der wird versuchen, diesem Schmerz zu entkommen. Das bedeutet aber nicht, dass jeder, der eine schmerzhaft Erfahrung in der Kindheit gemacht hat, später auch eine Abhängigkeit entwickelt. Jeder Mensch geht mit Verletzungen ein wenig anders um.

Ein weiteres schmerzliches Kindheitserlebnis, welches auch oft in unserer Umfrage beschrieben wurde, ist die fehlende Befriedigung von Grundbedürfnissen. Geborgenheit, Schutz und Liebe sind ebenso wichtige Grundbedürfnisse von Babys und Kleinkindern wie Hunger und Durst. Werden sie nicht befriedigt, gerät das Kind in eine Notsituation: Es ist schließlich von den Eltern abhängig. Es hat nur seine Stimme und möglicherweise noch keine Sprache, um sich mitzuteilen.

In vielen Fragebögen wurde angegeben, dass es in der Kindheit ein emotionales Defizit in der Eltern-Kind-Beziehung gegeben habe. Oft, weil die Eltern viel arbeiten mussten, oder weil sie nicht emotional in der Lage waren, Geborgenheit oder auch körperliche Nähe zu geben. Fast alle Eltern würden aus Überzeugung behaupten, dass sie ihr Kind bedingungslos lieben. Es sind jedoch vergleichsweise wenig, denen das wirklich und in letzter Konsequenz gelingt. Kinder sind dann am glücklichsten, wenn sie nicht das Gefühl haben, sich anstrengen zu müssen, um von ihren Eltern geliebt zu werden. Viele Kinder haben jedoch das Gefühl, dass ihre Eltern sie mehr lieben würden, wenn ihre Schulnoten besser wären. Oder wenn sie immer artig und hilfsbereit wären, nie widersprechen oder in Wut ausbrechen würden.

Es ist leider bis heute eine gängige Erziehungsmethode, Kinder dann mit Zuneigung zu belohnen, wenn sie sich so verhalten, wie ihre Eltern das gern hätten. Und die meisten Erwachsenen meinen das nicht einmal böse. Ihnen ist

schlichtweg nicht bewusst, dass dieses Verhalten extrem verletzend ist. Ein Kind, das spürt, dass es nicht bedingungslos geliebt wird, hat ein sehr großes Problem. Denn Kinder sind von der Zuneigung ihrer Eltern abhängig – das hat die Natur so vorgesehen.

Bei ca. 60 Prozent der Teilnehmer an dem Fragebogen lag bereits eine Suchterkrankung in der Familie vor. Dies bedeutet, dass Eltern als verlässliche Erziehungsinstanz wegfallen, da sie mehr mit ihrer Abhängigkeit und den damit verbundenen Schwierigkeiten zu tun hatten, als Eltern zu sein.

Ein weiterer Aspekt wurde aus der Umfrage deutlich: Eltern übertragen ihre Angst vor dem Versagen auf ihre Kinder. Es ist nicht leicht, ein Kind zu erziehen, und viele Eltern fühlen sich dabei stark unter Druck gesetzt. Sie fragen sich: Was, wenn mein Kind in der Schule nicht gut genug ist? Viele Eltern wollen ihre Kinder beschützen und greifen deshalb sehr stark in deren Leben ein. Sie planen die Freizeit durch und wollen, dass ihr Kind ihre Erwartungen erfüllt. Sie glauben, dass sie es aus Liebe tun. Oft steckt aber die eigene Angst dahinter. Dieser Aspekt tauchte vermehrt bei Umfrageteilnehmern auf, die zwischen 20 und 50 Jahre alt sind. Hier wird deutlich, dass die Angst, als Eltern zu versagen, eine etwas jüngere Erscheinung ist. Vermutlich gehört sie zur Entwicklung unserer Leistungsgesellschaft, wo immer mehr Erfolge und Leistungen erwartet werden.

Zusammenfassend kann festgehalten werden, dass alle Verhaltensweisen, die in eine extreme Richtung gehen, abhängiges Verhalten begünstigen. Sowohl bei der Kindererziehung als auch bei der eigenen Lebensweise ist Ausgewogenheit und Balance wichtig, denn: „Das Leben ist wie Radfahren. Um die Balance zu halten, muss man in Bewegung bleiben.“ (Albert Einstein)

Anika Bornemann



7/2017

Zeichnung: Ingrid Jepsen

Wenn Sucht auf eine Familie trifft

Ingrid Jepsen hat sich dazu Gedanken gemacht und eine Mind Map, eine Gedanken-Landkarte, gestaltet. Im Zentrum steht die vierköpfige Familie. In einem Verkehrsschild der Kategorie „Gefahr“ befindet sich der Begriff „Sucht“. Wie wird sich diese Gefahr auf die Familie auswirken? Auf das Vertrauen der Familienmitglieder untereinander, auf ihre Einheit? Gibt es Wege, um der Gefahr zu entgehen? Es sind noch einige Sprechblasen ohne Beschriftung. Welche Begriffe würden Ihrer und deiner Meinung hier noch hineingehören?

Verdienstkreuz 1. Klasse für Ehrenvorsitzenden Rolf Schmidt

Auf Vorschlag der nordrhein-westfälischen Ministerpräsidentin Hannelore Kraft wurde Rolf Schmidt aus Blomberg das Verdienstkreuz 1. Klasse des Verdienstordens der Bundesrepublik Deutschland überreicht. Regierungspräsidentin Marianne Thomann-Stahl führte in ihrer Rede in Detmold aus, dass Rolf Schmidt, dem bereits im April 2000 das Verdienstkreuz am Bande der Bundesrepublik Deutschland verliehen wurde, diese höhere Einstufung zugesprochen wurde, weil er auch über das Jahr 2000 hinaus weiterhin intensiv für die Sucht-Selbsthilfe ehrenamtlich tätig war und ist.

Bereits vor über 35 Jahren gründete Schmidt eine Selbsthilfegruppe gegen Suchtgefahren in Blomberg, die sich 1984 den Freundeskreisen für Suchtkrankenhilfe anschloss. Bis 2015 war



Engagiert in der Sucht-Selbsthilfe: Ehepaar Siegrid und Rolf Schmidt

Seit 2006 ist er zudem Vorsitzender des Trägervereins von Gut Dörenhof, einer Einrichtung für chronisch mehrfach abhängige Menschen in Ostwestfalen-Lippe. Hier ist er gerade dabei, die Finanzierung für den Neubau eines Wohnheims sicherzustellen.

Rolf Schmidt stellt stets die Menschen in den Mittelpunkt seines Handelns, will ihnen eine Stimme verleihen. Als Abhängige oder Familienmitglieder, die von einer Sucht betroffen sind, sollen sie in der Öffentlichkeit wahrgenommen werden. Hierbei machte er immer wieder deutlich, dass Sucht eine Krankheit ist, die behandelt werden kann. Sein eigenes Beispiel steht für ein zufriedenes Leben ohne abhängig machende Suchtmittel.

Aus dieser Haltung heraus sind im Bundesverband viele bedeutende Arbeitsschwerpunkte umgesetzt worden. Einige Beispiele:

- Die Erarbeitung eines Leitbilds für die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe als Sucht-Selbsthilfeverband.

- Die Entwicklung der Freundeskreisarbeitsarbeit in Ostdeutschland. Schmidt ist Mitbegründer des Landesverbands Sachsen.
- Drei Bundeskongresse fielen in seine Amtszeit, mit jeweils etwa 800 Teilnehmenden.
- Die Vertretung der Freundeskreise bei den Deutschen Evangelischen Kirchentagen und beim ersten Ökumenischen Kirchentag in Berlin.
- Die Beteiligung an Stellungnahmen in den Gremien der Suchthilfe.
- Er arbeitete bei der Durchführung von Projekten mit, die dem Verband auch heute noch ein besonderes Profil verleihen – zum Beispiel „Kindern von Suchtkranken Halt geben“.
- Die Herausgabe einer modernen Verbandszeitschrift war ihm wichtig: Das „Freundeskreis-Journal“ erfreut sich ungebrochen großer Akzeptanz.

Herzlichen Glückwunsch an Rolf Schmidt für diese verdiente Auszeichnung!
Ute Krasnitzky-Rohrbach



Rolf Schmidt und die Festredner

er Vorsitzender dieses Freundeskreises. Besonders lag ihm hier die Arbeit mit jungen Menschen am Herzen. Mit dem Freundeskreis betrieb er über Jahre ein Jugendcafé in Blomberg, das 2004 auf seine Initiative hin in die Verantwortung der Drogenberatung übergang.

Seit 1985 wirkte Rolf Schmidt im Landesverband Nordrhein-Westfalen mit. Von 1990 bis 2002 war er dort Vorsitzender, ab 1988 Delegierter für den Bundesverband. Hier wurde er 1997 in Plön zum Vorsitzenden gewählt. Seit 2012 ist er der Ehrenvorsitzende des Bundesverbands.

Ich bin, wie ich bin! Warum?

Ein Workshop über die Auswirkungen von Sucht auf das soziale System fand in Neumarkt statt

Ein Workshop für Gruppenmitglieder in den Freundeskreise, bei dem das Thema „Familie und Sucht“ im Mittelpunkt stand, fand Mitte November 2016 im Kloster St. Josef in Neumarkt in der Oberpfalz statt. Die 39 Teilnehmenden arbeiteten in Kleingruppenarbeit, erstellten ein eigenes Genogramm, bastelten eine Collage und tauschten sich im Plenum zu verschiedenen Themenbereichen der Selbsterfahrung und Rollenfindung aus. Der Workshop beinhaltete viele Übungen zur Selbsterfahrung, so dass die Teilnehmer sich auch mit ihren persönlichen Stärken und Schwächen auseinandersetzen konnten.

Zu Beginn sollten sich die Teilnehmenden untereinander kennenlernen. Anhand ausgelegter Ansichtskarten zum Thema „Familie“ erfolgte die Vorstellung. Um noch besser miteinander in den Kontakt zu kommen, wurden die Teilnehmenden gebeten, sich nach vorgegebenen Fragen, wie beispielsweise „Wie bist du angereist?“, „Wer ist Einzelkind?“, „Wer hat Geschwister?“ einzugruppieren und in der Kleingruppe persönliche Erfahrungen auszutauschen.

Die zweite Arbeitseinheit begann mit einem meditativen Text. Darauf folgte ein kurzer fachlicher Input zu den Kennzeichen einer suchtblasteten Familie und die damit verbundene Übernahme von bestimmten Rollen als Überlebensstrategie. Nach der Präsentation war jeder selbst gefragt. Mit der Bildung von Murmelgruppen à drei Personen wurde mit Hilfe eines Fragebogens zur eigenen Standortbestimmung erörtert, in welcher Rolle sich jeder befindet. Die Vorstellung der typischen Rollen, Persönlichkeitsmerkmale, Gefühle und Verhaltensweisen von Kindern in dysfunktionalen Familien führte zu einer lebhaften und anregenden Diskussion im Plenum.



Ein Workshop mit vielen Übungen zur Selbsterfahrung, die den Teilnehmenden Gelegenheit gaben, sich mit persönlichen Stärken und Schwächen auseinanderzusetzen

Die Arbeitsmethode „Genogramm“ wurde vorgestellt. Ein Genogramm ist eine grafische Darstellung von biologischen und sozialen Informationen über ein Familiensystem. In Einzelarbeit wurde dann ein individuelles Genogramm erstellt. Eine Spiegelungsübung zur eigenen Rolle und möglichen Rollenperspektiven schloss sich an.

Bei der ausführlichen Auswertung des Workshops stellte sich heraus, dass die Teilnehmenden Selbsterfahrung machten und neue Perspektiven entwickelten: „Ein sehr harmonischer Workshop, der mir geholfen hat, mich in Zukunft besser hinterfragen zu können.“

Anika Bornemann

Der Abschluss des Tages war die Visualisierung der Dinge, die man am Tag über sich erfahren hatte, oder die auch noch im Dunkeln sind. Wer wollte, konnte seine Collage den anderen Teilnehmern im Plenum vorstellen. Mit einer Feedbackrunde endete ein arbeitsintensiver Tag.

Den nächsten Tag begannen wir mit einer Bewegungsübung zu unterschiedlichen Begrüßungsritualen. Danach wurde der Blick auf den Umgang mit Sucht im System im Heimatfreundeskreis gelenkt. In einer Kleingruppenarbeit war die Möglichkeit zu reflektieren, wie mit dem Thema im eigenen Freundeskreis umgegangen wird.



Dank der durch die Techniker Krankenkasse zur Verfügung gestellten Fördersumme war es dem Bundesverband der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe möglich, diesen Workshop anzubieten

Kreativität entdecken

Eine Schreibwerkstatt für Gruppenbegleiter

Ich bin nicht kreativ, und schreiben liegt mir schon mal gar nicht.“ Sätze wie diese hörten wir häufig in der Vorstellungsrunde der Schreibwerkstatt im November 2016, im Waldhotel Schäferberg in der Nähe von Kassel. 14 Mitarbeitende aus den Landesverbänden der Freundeskreise nahmen daran teil. Als Moderatorin konnten wir die Dipl.-Psychologin und Journalistin Jacqueline Engelke gewinnen, die sich zwischenzeitlich auch einen Namen als Schreibbegleiterin gemacht hat und uns mit viel Sachkompetenz und Wertschätzung durch die Schreibwerkstatt führte. Im Mittelpunkt des Wochenendes standen verschiedene Schreibaufgaben. Dabei wurden zum größten Teil Anregungen ausgewählt, die auch in den Selbsthilfegruppen oder für die Öffentlichkeitsarbeit der Freundeskreise nützlich sein können, etwa um Texte anschaulicher zu machen. Vor allem sollten die Aufgaben und Anregungen die eigene Kreativität wecken – und so war auch mancher Teilnehmende überrascht, was in ihr oder ihm steckt.

Ute Krasnitzky-Rohrbach

Schreiben
Schreiben kann
Menschen dazu bringen
Sich mit der Welt
Auseinanderzusetzen.

Das ist ein Elfchen von Bruno.
Es hat nichts mit einem Fabelwesen zu tun. Vielmehr handelt es sich um elf Worte, die in fünf Zeilen auf eine bestimmte Art und Weise angeordnet sind.

Gruppe
Hilfreich, gut
Wir sind Freunde
Zuhören, reden, verstehen, helfen
Die Gemeinschaft ist so wichtig
Trockenheit ist unser Ziel
Menschlichkeit für jedermann
Für einander da
Freundeskreise
Wortschneeball (doppeltes Elfchen) von Renate

Der größte Teil der Texte wurde in der Broschüre „Kreativität macht das Leben reicher – Eine bunte Textpalette: Schreibwerkstatt bei den Freundeskreisen“ veröffentlicht. Sie ist in der Geschäftsstelle des Bundesverbands zu haben: mail@freundeskreise-sucht.de oder Tel. 0561 780413

Die Durchführung der Schreibwerkstatt und die Herausgabe der Broschüre wurden unterstützt durch die Selbsthilfeförderung der BARMER



BARMER

„In der Mitte von Schwierigkeiten liegen die Möglichkeiten“

Die Denk- und Arbeitshilfe will dabei unterstützen, eine hilfreiche Haltung für den Umgang mit schwierigen Themen in der Sucht-Selbsthilfe zu entwickeln. Sie lädt ein, sich auf den Prozess einzulassen, sich selbst und andere besser kennenzulernen und zu verstehen. Sie richtet sich vorwiegend an Gruppenbegleiter, kann jedoch für jeden Menschen hilfreich sein. Am Ende jedes Kapitels stehen Merksätze, in denen die wichtigen Punkte zusammengefasst werden. Fragen sollen zur Auseinandersetzung sowie zu eigenen Ideen und Erkenntnissen anregen.

Ute Krasnitzky-Rohrbach



DAK
Gesundheit

Die Broschüre ist entstanden im Projekt „Schwierige Themen in der Gruppenarbeit“, das von der DAK Gesundheit gefördert wurde. Sie ist zu haben in der Geschäftsstelle des Bundesverbands: mail@freundeskreise-sucht.de oder Tel. 0561 780413. Portoerstattung ist erwünscht.

Strukturwandel in den Freundeskreis-Organisationen

Bundesverband-
Großveranstaltung
mit allen Landes-
verbänden

„Es ist allen klar geworden, dass wir unsere Arbeit in der Sucht-Selbsthilfe an die Lebensumstände anpassen müssen, die Abhängige und ihre Angehörigen heute antreffen.“

Der Bundesverband will Aufgaben und Arbeitsschwerpunkte zukünftig stärker bündeln und noch mehr auf die Bedürfnisse seiner Mitglieder, der Landesverbände (LV), hin ausrichten. Schon länger befasst er sich unter dem Schwerpunktthema „Freundeskreise im Wandel“ mit den dafür notwendigen Veränderungen. Dazu wurden bereits in den letzten Jahren unterschiedliche Veranstaltungen in Bayern, Niedersachsen, den östlichen Landesverbänden, in Rheinland-Pfalz und im Saarland durchgeführt.

Jetzt ist es erstmals gelungen, alle Landesverbände in einer Großveranstaltung mit beinahe 70 Teilnehmenden zu erreichen. Diese fand im Frühjahr 2017 im Bildungszentrum in Erkner bei Berlin statt. Das Besondere dabei war, dass nicht nur die Vorsitzenden aus den Landesverbänden, sondern auch ihre Stellvertreter, Kassierer, Schriftführer und einige Regionalvertreter dabei waren und somit eine Vielfalt von Meinungen gehört werden konnte. Geleitet wurde diese Veranstaltung – wie die anderen bereits auch – vom Freundeskreis-Vorsitzenden Andreas Bosch und seinen Stellvertretern Elisabeth Stege und Erich Ernstberger.

Wie den Wandel erreichen?

Zur methodischen Umsetzung entwickelten sie das Verfahren weiter, das sich zuvor in den Landesverbänden bewährt hatte: Es wurde vorwiegend in acht Kleingruppen gearbeitet, die moderiert wurden von Hildegard Arnold (LV Württemberg), Wolfgang Kaiser (LV NRW), Michael Kröhler (LV Rheinland-Pfalz), Wilhelm März (LV Niedersachsen), Klaus Limpert, (stellv. Vorsitzender) und Mirko Schober (LV Sachsen).

Jede Gruppe erhielt ein Laptop mit einer vorbereiteten Excel-Tabelle. In diese Tabelle waren folgende Fragestellungen eingearbeitet:

- Begleitet die Freundeskreis-Gemeinschaft in eine zufriedene Abstinenz?
- Willst du ein einheitliches Erscheinungsbild als Freundeskreis-Gemeinschaft? Wenn ja, wie?
- Fördert eine einheitliche bundesweite Ausbildung für Gruppenbegleiter die Freundeskreis-Gemeinschaft?
- Wie offen ist die Freundeskreis-Gemeinschaft für alle Suchtformen?
- Wie kommunizieren (Ablauf, Inhalt, Stil) wir miteinander in der Freundeskreis-Gemeinschaft?
- Was heißt für dich Verbindlichkeit in der Freundeskreis-Gemeinschaft?
- Wie sieht Angehörigenarbeit in der Freundeskreis-Gemeinschaft aus? Welche Haltung ist für dich im Sucht-System notwendig?

Die Diskussionsergebnisse wurden direkt durch die Mitarbeitenden in den Kleingruppen in die Tabelle eingetragen. Wichtig war, dass hier – im Sinne von Bündelung – immer nur eine gemeinsame Kernaussage zu formulieren war. Diese Tabellen wurden durch das Leitungsteam unter Mitarbeit von Hildegard Arnold ausgewertet, im Plenum vorgestellt und dort diskutiert. Dabei stellte sich heraus, dass sich der Bundesverband zukünftig verstärkt befas-

sen will mit den Themen „Ausbildung von Gruppenbegleitern“, dem Erscheinungsbild der Freundeskreise nach außen, dem Thema „Angehörige“ sowie mit dem Systemgedanken und der Integration von Menschen in die Freundeskreise, die andere Erfahrungen als Alkoholabhängigkeit haben.

Mit diesem herausfordernden und in Teilen auch anstrengenden Arbeitswochenende sind wir unserem Ziel, einen Wandel zu erreichen, ein Stück weitergekommen. Es ist allen klar geworden, dass wir unsere Arbeit in der Sucht-Selbsthilfe anpassen müssen an die Lebensumstände, die Abhängige und ihre Angehörigen heute antreffen. Besonders gelobt wurde das gegenseitige Kennenlernen und dass ausgiebige Zeit war, Meinungen auszutauschen und zu diskutieren. Es entstand vielfach der Wunsch, diese Veranstaltungsform zu wiederholen und damit die Vernetzung im Bundesverband noch stärker voranzutreiben. Zur Finanzierung der Veranstaltung ist ein Antrag über die Selbsthilfeförderung der DAK Gesundheit gestellt worden.

Elisabeth Stege

DAK
Gesundheit

Baden

Erfolgreiche Öffentlichkeitsarbeit: Wie der Landesverband Baden mit der „Marke Freundeskreise“ umgeht

Sind wir in der Öffentlichkeit genug präsent? Kennt man den Namen „Freundeskreis“ im Zusammenhang mit Suchtkrankenhilfe überhaupt? Die Antwort lautet: Nein, er ist zu beliebig. Der Freundeskreis Karlsruhe hat die Beliebtheit des Namens ins Positive gewendet und daraus den Slogan entwickelt: „Sie suchen eine Selbsthilfegruppe? – Warum nicht einen Freundeskreis?“

Unser Anliegen ist es, die Marke „Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe“ zu vermarkten, im wörtlichen Sinn „zu Markte zu tragen“. Genau das tut der Landesverband Baden seit drei Jahren auf großen Publikums-Messen. Vorreiter waren die „Lotsen“, die sich auf die größte Regionalmesse Deutschlands, den Mannheimer Maimarkt, trauten. Aufgrund dieser positiven Erfahrung entwickelte der Landesverband einen professionellen Messestand, großzügig gefördert von der AOK Baden-Württemberg.

Wiedererkennbarer Freundeskreis-Look

Clou dieses Standes ist eine modulare Rückwand, deren einzelnen Teile austauschbar sind und die mit ansprechendem Design sowohl den Landesverband als auch die einzelnen regionalen Gruppen in wiedererkennbarem Freundeskreis-Look repräsentieren können. Dieser Messestand kann dann auch von einzelnen Freundeskreisen für ihre Zwecke flexibel eingerichtet werden und steht den Mitgliedsgruppen kostenlos zur Verfügung.

Erstmals eingesetzt wurde der Stand auf der Offerta in Karlsruhe, einer der größten Endverbrauchermessen in Deutschland. Neben der üblichen Auslage von Infos und Fragebögen wurden in Mannheim und Karlsruhe so genannte Rauschbrillen eingesetzt. Mit Hilfe dieser Brillen wird die Einschränkung



Andrang am Freundeskreis-Stand auf der Karlsruher Verbrauchermesse „offerta“, die im vergangenen Jahr insgesamt rund 140.000 Besucher aus der Region anzog

des Gesichtsfeldes, der visuellen Wahrnehmung und des Gleichgewichtsgefühls unter bestimmten Promillewerten oder durch den Einfluss von Drogen simuliert. Wenn die Messebesucher dann einen Hütchenparcour nicht sicher durchschreiten, geworfene Bälle nicht auffangen oder eine Wohnungstür nicht aufschließen können, wenn sie sich also merkwürdig bzw. auffällig verhalten, erregen sie die Aufmerksamkeit der ansonsten achtlos Vorübergehenden und schnell hat man Andrang am Messestand. Und ganz leicht eröffnet sich dann die Möglichkeit, sowohl mit den Aktiven als auch den Zuschauern ins Gespräch zu kommen. Im vergangenen Jahr konnte diese Attraktion noch getoppt werden durch einen Fahrsimulator.

Unsere Zählungen führten zu erstaunlichen Ergebnissen: An rund 200 Messebesucher wurden Fragebögen zum Suchtverhalten verteilt, über 300

Flyer mit Kontaktdaten wurden mitgenommen, mehr als 4.000 Probanden konnten für den Promilleparcour bzw. den Fahrsimulator motiviert werden, 150 bis 250 Informationsgespräche wurden registriert. Für Nachhaltigkeit bei den Besuchern sorgten auch die Verteilung von 1.200 Visiten-Karten-Kalendern und Papiertaschentüchern mit „Freundeskreis“-Aufdruck.

Voraussetzungen für Traumzahlen

Einige Voraussetzungen müssen allerdings erfüllt sein, um solche Traumzahlen zu erreichen. Da wäre als erstes die Größe der Veranstaltungen selbst. Nur die schiere Masse bringt solche Besucherzahlen hervor. Wichtig ist dann noch ein attraktiver Standort für den Messestand – auf der Offerta war dieser sehr exponiert neben einem riesigen, unübersehbaren Stand der AOK.



Der Einsatz von „Promillebrillen“ erwies sich auf der Messe als Publikumsmagnet

Natürlich hat man auf eine solche Platzierung nicht immer direkten Einfluss. Hinzukommen muss ein Zuschauer-magnet (Beispiel: Rauschbrillen, Fahrsimulator), und als letztes und ebenso wichtig ist das Talent und die Bereitschaft der Helfer am Stand, die vorbeiziehenden Besucher anzusprechen und zum Mitmachen zu motivieren. Die (mathematisch einfache) Formel zum



Das modulare System des Messestandes erlaubt die Präsentation der unterschiedlichen Freundeskreis-Gruppen des Landesverbandes Baden

Wir wollen aber trotz des neu ausgerichteten Fokus auf Großveranstaltungen auch die kleineren, regionalen Veranstaltungen oder Initiativen nicht aus den Augen verlieren. So hat der Freundeskreis Karlsruhe anlässlich des 20-jährigen Bestehens seiner Spielergruppe einen Tag der offenen Tür veranstaltet. Ein weithin sichtbares Transparent am Balkon seines Domizils in

der City machte schon Wochen vorher auf diese Veranstaltung aufmerksam und prägte den Passanten den „Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe“ ein. Durch Einladungen an Behörden der Stadt, fachspezifische Organisationen und die Medien konnte der Bekanntheitsgrad des Freundeskreises erheblich gesteigert werden.

Bei der Open-Air-Veranstaltung „Freiburg stimmt ein“, die bewusst vegan und alkoholfrei durchgeführt wurde, und bei der 120 Musikgruppen aufspielten, war der Freundeskreis Freiburg mit einem Infostand vertreten – wobei der Landesverband, nach den Worten des Freiburger FK-Vorsitzenden „uns aufgezeigt hat, wie einfach es ist, die Besucher an den Stand zu locken“. Denn auch hier kamen die Suchtbrillen zum Einsatz. Und vom Freundeskreis Freiburg stammt auch die Erkenntnis: „Wer nicht in die Öffentlichkeit geht mit seiner Erfahrung, die er gemacht hat, der muss sich auch nicht wundern, wenn es keiner weiß.“

Gerade die Aktivitäten der einzelnen Mitgliedsgruppen zeigen, dass es nicht alleine die Institution „Landesverband“ ist, die hier etwas bewirkt. Aber sie zeigen auch, dass der Landesverband so gut und so stark ist, wie die Summe der Kreativität und des Engagements seiner Mitglieder.

Uwe Aisenpreis

„Die Erfolgsformel lautet: große Veranstaltung + günstiger Standort + attraktives Angebot + engagierte Helfer.“

Erfolg lautet also: Große Veranstaltung + günstiger Standort + attraktives Angebot + engagierter Helfer-Einsatz. Es soll hier auch nicht verschwiegen werden, dass ein solcher Auftritt bereits im Vorfeld als auch an den Messetagen selbst eine ganze Menge Arbeit erfordert, aber, wie es einige der Beteiligten formulieren, Arbeit, die durchaus auch Spaß macht.

Mit einer Wander-Fotoausstellung zum Thema Sucht eines ortsansässigen Fotokünstlers konnte weiter Aufmerksamkeit erreicht werden.

Der Freundeskreis Freiburg hat mit einer regionalen Initiative Aufsehen erregt: Bei einem Informationsabend „Kind – Sucht – Eltern“ machte er auf die Situation von Kindern suchtkranker Eltern aufmerksam und stellte ein

Bayern

Tagung für Gruppenbegleiter

Bei einer Freundeskreis-Radtour im Allgäu fiel immer wieder der Satz: „Das besprechen wir in Reimlingen“. Wo? In Reimlingen! Dort fand die Freundeskreis- und Gruppenbegleitertagung statt, zu der ich auch eingeladen wurde. Bei der Einführungsrunde teilten wir uns auf verschiedene Stationen auf, in denen wir in Kleingruppen hochmotiviert und konzentriert arbeiteten. Die Stationen informierten über:

- die Homepage in all ihren Facetten,
- sicheres und selbstbewusstes Auftreten auch in schwierigen Gruppensituationen,
- das Leitbild,
- Broschüren und Arbeitsmittel,
- Gruppenbegleiterausbildung und Manual.

Bei der Gruppenarbeit hatte jeder Gelegenheit, Gedanken und Wünsche zu äußern. Immer wieder tauchten ähnliche Themen auf – vor allem schwierige Gruppensituationen kannte jeder. Das Wochenende war angefüllt mit guten Gesprächen, sehr sympathischen Menschen und interessanten Inhalten. Die „Stationsarbeit“ hat mein Wissen außerordentlich erweitert, und auch die abendlichen Gespräche brachten neue Erkenntnisse und Ideen. Diese Wünsche wurden auch an Pinnwänden (Foto) gesammelt, damit der Vorstand auf die Basis noch besser eingehen kann.

Vivian Wick

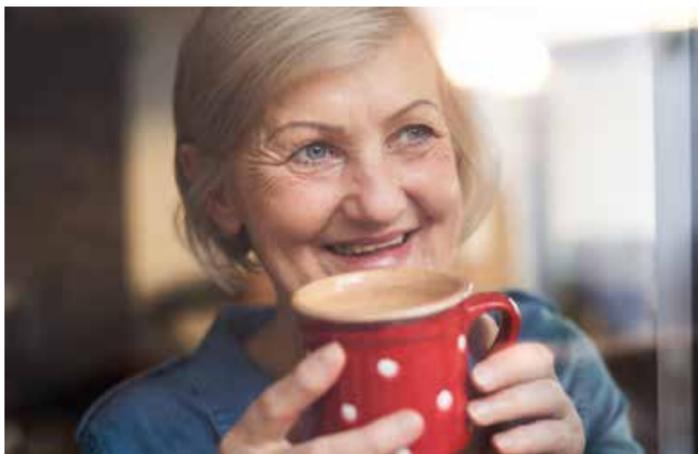


Hessen

Das besondere Frauenseminar: Themenbearbeitung aus weiblicher Sicht

Seit einigen Jahren gibt es einen festen Termin im Terminkalender des Landesverbands Hessen: Das Frauenseminar in Niedermoos. Am letzten Oktober-Wochenende treffen wir uns, um Zeit miteinander zu verbringen und an dem aktuellen Thema zu arbeiten. In der Regel beginnt das Seminar mit einer ersten Einstimmung und der Vorstellungsrunde. Es kennen sich zwar viele Frauen schon von anderen Seminaren, aber es sind auch immer wieder neue Teilnehmerinnen dabei. Erwartungen und Erfahrungen werden ausgetauscht, Bekanntschaften erneuert oder neue Fäden geknüpft.

Foto: Fotolia



Es ist wichtig, dass wir Vertrauen zueinander aufbauen, denn wir werden in den nächsten zwei Tagen viel von uns preisgeben.

Uschi Nahrgang und Ellen Weyer sind seit vielen Jahren die guten Seelen des Seminars. Sie kümmern sich nicht nur um alles und leiten die verschiedenen Themen, sie begleiten uns auch liebevoll durch alle emotionalen Höhen und Tiefen. Ich persönlich könnte mir die Seminare nicht ohne Uschi und Ellen vorstellen.

In den letzten zwei Jahren hatten wir eine Gastdozentin: Christa Wachter, die sehr engagiert im Diakonischen Werk Vogelsberg tätig ist. Sie bringt unglaubliches Wissen mit, und konnte uns trotz der vielen Infos alles leicht und locker vermitteln.

Im vergangenen Jahr hatten wir das Thema „Kränkungen – Ohrfeige für die Seele“. Wir haben festgestellt, dass das uns alle betrifft. Wir wurden verletzt,

haben wohl aber auch ganz gut ausgeteilt. Die Gruppe stand fest zusammen, und wir konnten uns gegenseitig unterstützen, mit den Erinnerungen fertig zu werden.

Natürlich wälzen wir nicht nur Problem – wir lachen auch viel. Auf keinen Fall darf der Humor zu kurz kommen.

Außerdem machen wir Pausen, gehen spazieren oder machen einfach ein kleines Schläfchen. Am Abend gibt es noch ein gemütliches Beisammensein mit Gesprächen. Manche spielen auch gerne mal Karten.

Ich habe schon an einigen Seminaren mit Frauen und Männern teilgenommen. Sie waren alle super, aber die Frauenseminare sind etwas Besonderes. Alle Themen werden aus der weiblichen Sicht bearbeitet. Der Austausch findet auf einer ganz anderen Ebene statt. Besonders wichtig ist, dass keine Unterschiede zwischen abhängigen und angehörigen Frauen gemacht werden. Es ist nicht möglich, diese Stimmung zu beschreiben, „frau“ muss sie erlebt haben. Es würde mich freuen, wenn ich die eine oder andere Lady neugierig gemacht habe und wir uns vom 27. bis 29. Oktober 2017 in Niedermoos begegnen.

Petra Laudenbach-Wöckel

Saarland

„Der andere ist anders“ Seminar zum Umgang mit schwierigen Themen

Im Haus Sonnental im saarländischen Wallerfangen trafen sich 23 Freundeskreis-Gruppenbegleiter. Tags zuvor hatte sich Ute Krasnitzky-Rohrbach, Suchtreferentin des Bundesverbandes, mit Gabi Augustin, Wolfgang Kneip und Ehepaar Gertrud und Manfred Kessler getroffen. Diese ehrenamtlich Mitarbeitenden aus unserem Landesverband hatten an den Seminaren des Bundesverbands zu schwierigen Themen in der Sucht-Selbsthilfe teilgenommen. Wolfgang Kneip ist außerdem Mitglied im Arbeitskreis „Aus- und Fortbildung“ auf der Bundesebene.

Gemeinsam wurden Ziele, Ablauf und Zuständigkeiten im Seminar festgelegt. Wichtig: In diesem Seminar sollten keine Patentlösungen vermittelt werden, sondern es sollte dem Selbsthilfegedanken gemäß um Anregungen und Erfahrungen gehen. Nach der Vorstellungsrunde beschäftigten wir uns mit den Fragen: Was sind für mich schwierige Themen? Wo spüre ich meine Grenzen? Jeder schrieb seine Gedanken auf Karteikarten, welche dann vorgestellt und nach den Oberbegriffen sortiert wurden:

- Probleme in Partner- oder Familienbeziehungen,
- Probleme im Umgang mit psychischen Krankheiten,
- Probleme in der Gruppenarbeit.

Der Text von Günter Höver „Der andere ist anders“ machte uns allen klar, dass jeder Mensch immer individuell mit seinen Problemen umgehen wird.

Nach der meditativen Einstimmung durch Gabi Augustin begannen wir den folgenden Tag mit Kleingruppenarbeit. Es ging um unsere ganz eigenen Schwierigkeiten und um den Umgang mit unseren Grenzen. Im Plenum diskutierten wir: Was habe ICH verstanden? Wo hat sich was in meiner eigenen Einschätzung verändert?

Danach kamen die Probleme und Grenzen in unserer örtlichen Gruppenarbeit dran. Die Nachmittagsein-



Die Botschaft des Freundeskreis-Netzwerks aus Wollknäueln: Niemand muss mit seinen schwierigen Themen allein bleiben

heit begannen wir mit Auflockerungs- und Bewegungsübungen sowie einer gemeinsamen Puzzlearbeit zum Freundeskreis-Logo. Weiter ging es mit einer Materialienbörse. Das Manual für die Gruppenbegleitung in den Freundeskreisen wurde vorgestellt. Es folgte ein kurzer Input zu „Wie wir kommunizieren“.

Dann wurden wir konkret: In Rollenspielen übten wir unser Verhalten in schwierigen Gruppensituationen. Eine äußerst informative und lehrreiche Art, diese Problematik zu erarbeiten. Nach anfänglicher Skepsis machte es uns sogar Spaß, aber wir lernten auch ganz neue Seiten an uns kennen und reflektierten diese.

Ein Freundeskreisnetzwerk, das wir mit mehreren Wollknäueln entwickelten, bildete den krönenden Abschluss: Niemand braucht mit seinen schwierigen Themen allein zu bleiben. Es gibt



viele Hilfen – angefangen vom Landesverband bis hin zu den örtlichen Beratungsangeboten zu den unterschiedlichsten Krankheiten und Krisensituationen. Nicht zuletzt gibt es aber auch in der Gruppe selbst schon viele Erfahrungen, auf die wir immer zugreifen können.

Manfred Kessler

Das Seminar wurde unterstützt durch die Selbsthilfe-Förderung der Techniker Krankenkasse

Württemberg

Württembergischer Treffen: 60 anvertraute Jahre – mit unverdienten Chancen

Ihren 60. Geburtstag feierten die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe in Württemberg unter dem Motto „miteinanderANDERSein“. Über 650 Teilnehmer erlebten beim traditionellen Württemberger Treffen des Landesverbands in der Filharmonie Filderstadt-Bernhausen eine bewegende Geburtstagsfeier.

„Viele Menschen sind den Weg mit uns gegangen, viele fanden bei uns, was sie suchten. Bewusst oder unbewusst haben viele „sich gesucht und uns gefunden“, sagte die Vorsitzende Hildegard Arnold. In Politik, Kirche, Gesellschaft und in den Fachdiensten der Suchthilfe haben die Freundeskreise Verbündete um ihrer Sache willen. Hildegard Arnold sprach weiter von „60 uns anvertrauten Jahren mit unverdienten Chancen, mit unzähligen gelingenden Beziehungen innerhalb und außerhalb der Selbsthilfegemeinschaft.“ Diese bilden das Fundament, auf dem die Mitglieder miteinander leben und Zukunft gestalten.

Die Freundeskreise bieten seit 60 Jahren Klagemauern und Zufluchtsräume und nutzen diese persönlich wie

auch füreinander, ob es um Freude oder Traurigkeit, Zerbrechen oder Gelingen, Verstehen oder Nichtverstehen, Suchen oder Finden geht. „Seit 60 Jahren wird Leben geteilt, das ist die Welt der Freundeskreise“, so Hildegard Arnold weiter. „Vor manchem Wegstück und vor mancher Kurve hatten wir Sorge, um dann zu entdecken: der Weg ist auch weiterhin angelegt. Gehen müssen wir ihn allerdings selber. Gehen dürfen wir ihn selber.“

„In der Not gehen Freunde auf ein Lot“, bekundete Manfred Lucha, Minister für Soziales und Integration. Als Schirmherr der Veranstaltung warnte er davor, Menschen in der Reha aus den Augen zu verlieren und versprach: „Ich bin zu sehr Überzeugungstäter, als dass ich dieser Aufgabe weichen würde.“ Alkohol sei in der Gesellschaft ein ritueller und kulturpsychologisch fest integrierter Bestandteil. Dessen Genuss aber dürfe nicht ausarten in eine Angebotsverführbarkeit. „Mit mir gibt es auch keine Debatte darüber, dass Kiffen harmlos ist“, betonte Lucha und berichtete von seinen Begegnungen und Er-

fahrungen mit an Psychosen erkrankten Haschisch-Konsumenten. Der Minister bekundete weiter: „Es gibt keine Ränder in der Gesellschaft, denn unsere Randthemen spielen sich inmitten unserer Gesellschaft ab und darauf richten wir unsere Politik aus.“ Lucha plädierte für eine Gesellschaft der Vielfältigkeit, deren Fundament der Spirit des Andersseins und nicht die Ausgrenzung der Veränderung sei.

Yassir Eric, Leiter des Europäischen Instituts für Migration, Integration und Islamthemen, sieht das „Anderssein“ als Teil der Realität: „Anders aussehen, anders riechen, andere Wurzeln – wenn wir Begegnung suchen und miteinander ins Gespräch kommen, verlieren die Unterschiede ihre trennende Wirkung.“ Dass wir uns Ängste und Sorgen vor dem Fremden an sich machen, bezeichnet der aus dem Sudan stammende Theologe als normales Verhalten. „Wir dürfen aber den Moment nicht verpassen, in dem sich Nichtwissen zur Angst oder sogar zum Hass entwickelt“, so Yassir Eric. Sonst nämlich, so Moderatorin Stefanie Meinecke (SWR), werde aus dem Langzeitarbeitslosen „der Harzer“, aus der Prostituierten „die Nutte“, aus dem Alkoholiker „der Säufer“ – und die Menschen dahinter würden nicht mehr gesehen.

Die Möglichkeit, dass Betroffene mit „nachhaltigen Lebensstörungen wieder lernen, etwas wert zu sein“ und unter Gleichgesinnten, auf Augenhöhe, neue Lebenswege finden können, rückte Landesbischof Frank Otfried July in den Vordergrund. Sascha Lutz, Leiter der Suchtberatungsstelle der Evangelischen Gesellschaft in Stuttgart, sprach von „sehr deutlichen Brücken emotionaler Berührbarkeit“. „Zum Bedürfnis, emotional berührt zu werden, passt die Arbeit der Freundeskreise. Das ist eine Brücke, die von Suchtkranken und ihren Angehörigen für weitere Hilfesuchende gebaut wird.“

Brigitte Scheiffle

Goldener Oktobertag in Filderstadt: Buntes Marktreiben mit vielfältigen Aktionsständen im Freien beim traditionellen Württemberger Treffen



Beilstein

„Spiegeln, Spiegeln auf der Koppel“ – Pferde als Spiegel der Seele



Darf ich mich vorstellen: Mein Name ist Pablo C, auch „Pablo Mampfred-Pferd“ genannt. Ich bin eines von sechs Pferden, die in der Seminarscheune Vogelsang ihren Dienst tun. Meine beiden Chefs, Ute Frank und Wolf Haiber, bieten dort Seminare an. Wir sechs Pferde sind ihre Co-Trainer, die in besonders schwierigen Fällen eingesetzt werden. Im Seminarraum können sich die Teilnehmer kennenlernen und bekommen ein paar Basics mit, bevor wir dann zum Einsatz kommen. Wir haben schon viele verschiedene Menschen auf einen neuen Weg zu sich selbst, zu ihren Stärken und zu neuen Perspektiven begleitet.

Jetzt waren wieder einige Teilnehmer vom Freundeskreis Beilstein da. Das ist schon ein besonderer Haufen: Strohtrocken, aber Humor haben sie – und den Willen, an sich zu arbeiten. Vor einem Jahr waren schon mal welche da. Ein paar kenne ich, aber es sind auch wieder neue Kandidaten dabei. Für uns Pferde bedeutet das volle Konzentration und Aufmerksamkeit. Schließlich sind immer auch welche dabei, die uns was vormachen wollen, die den „großen Maxe raushängen“. Oder andere, die sich nicht trauen und verkrampt ihre Angst unterdrücken. Mit jedem musst du da ganz individuell umgehen.

Aber zunächst ist Ute gefragt. Nach einer Vorstellungsrunde kam schon das erste „Pferdegedanken-Experiment“. Jeder sollte sich vorstellen, was er für ein Pferd sei.

Maria und Helmut Müller

Neumarkt

Fasching ohne Alkohol

Seit Jahren ein Highlight: Der Freundeskreis Neumarkt hatte zum „alkoholfreien Faschingsball“ in das Gasthaus Au nach Wofenbach eingeladen. Viele waren gekommen: Clowns, Piraten, Gangster, Katzen. Der Saal war bis auf den letzten Platz gefüllt, und Vorsitzender Rudi Haubner konnte „Maschkerer“ aus befreundeten Gruppen in Feucht, Fürth, Lauf, Hersbruck und Schwabach begrüßen.

Das Faschingsteam um Rosi Mottl hatte originelle Ideen einstudiert: Rosi und Peter verwandelten sich in ein frisch verheiratetes Paar, das den Samstagabend zweisam auf der Couch genießen wollte. Es folgte eine Hochseilnummer der grazilen Seiltänzerin



Elisabeth. Das Lied von den „Wuiden Bavarian Girls“ (Foto), die nichts von dürren Barbie-Puppen halten, sprach so mancher Dame aus dem Herzen. Zum Schluss läuteten die „Glocken von Rom“ zum Gesang der lieblichen Heike Schäfer, alias Fredi.

Lachen ist gesund: An diesem Abend wurde viel für die Gesundheit getan. Zur Musik von Klaus Mc Austen wurde fleißig das Tanzbein geschwungen. Tanzen, Feiern, Lachen und Freunde: das macht auch ohne Alkohol Spaß und Freude. Und anschließend mit dem Auto nach Hause fahren – kein Problem.

Brigitte Brendel

Nördlingen

Einzahlen oder abheben?
Wir alle haben ein Beziehungskonto

Jeder hat Erfahrungen mit einem Bankkonto. Ähnlich funktioniert auch ein Beziehungskonto: Es steht für die Qualität der Beziehung zu mir und zu anderen – und ich führe es in Gedanken. Analog zum realen Konto kann sich auch das Beziehungskonto im Plus oder im Minus befinden. je nachdem, wieviel ich einzahle oder abhebe. Dabei ist es wichtig zu verstehen, wie man auf das Konto führt.

Wie ich auf mein Beziehungskonto einzahle:

- wenn ich dankbar bin,
- wenn ich mich selbst und den anderen lobe und wertschätze,
- wenn ich dem anderen aktiv zuhöre und nachfrage, ob ich ihn richtig verstanden habe, anstatt ihm ins Wort zu fallen und ihn nicht ausreden zu lassen,
- wenn ich Unterstützung und Hilfeleistung gebe,
- wenn ich auf Vorschläge eingehe und Absprachen treffe usw.

Wie ich von meinem Beziehungskonto abhebe:

- wenn ich undankbar bin,
- wenn ich respektlos über andere rede oder mich unhöflich verhalte,
- wenn ich mich nicht aufrichtig entschuldige,
- wenn ich andere hinter ihrem Rücken kritisiere oder mich über sie beklage,
- wenn ich beleidigt oder nachtragend bin und dem anderen frühere Fehler vorwerfe,
- wenn ich mich als Opfer fühle usw.

Einige Beispiele, wie unsere Gruppenmitglieder mit dem Beziehungskonto umgehen:

- Ich gehe freundlich auf einen Arbeitskollegen zu und erkläre es ihm noch einmal, obwohl ich es schon mehrmals getan habe, anstatt aggressiv und abwertend zu reagieren.
- Ich nehme mir die Zeit, meinem Mann aufmerksam zuzuhören und

ihn dabei anzusehen, anstatt ihm schnell zwischen Tür und Angel etwas zuzurufen.

- Ich nehme mir Zeit, mit meiner Frau gemeinsam die Urlaubsplanung zu besprechen, anstatt mich zu distanzieren und anschließend zu kritisieren.
- Ich frage bei meiner Frau freundlich nach, warum sie so reagiert hat, anstatt mich in Gedanken über die Fehler meiner Frau zu ärgern, zu schimpfen und Schuld zuzuweisen.
- Ich übe, meine Wünsche kurz und präzise zu äußern, anstatt ängstlich und angespannt um den heißen Brei herumzureden.
- Ich kann ehrlich sagen, dass es mir leid tut und ich es das nächste Mal besser machen werde. Ich bin bereit, bei Kritik mein Verhalten zu überdenken und es ggf. zu ändern.
- Ich kann zu meiner Alkoholkrankheit oder Co-Abhängigkeit stehen.
- Ich freue mich über Lob und bedanke mich dafür, anstatt es wie früher einfach abzutun.
- Ich schiebe unangenehme Dinge nicht mehr auf die lange Bank, bis sie mich zu erdrücken drohen, sondern erledige sie möglichst bald.
- Mit negativen Gefühlen wie Wut, Trauer, Überbelastung etc. komme ich besser zurecht. Ich habe gelernt, Gefühle zu akzeptieren und sie als Weckruf zu erkennen, damit ich besser für meine Bedürfnisse Sorge.
- Früher habe ich meine Laune von meinem Partner abhängig gemacht. Wenn er mies gelaunt von der Arbeit nach Hause kam, war ich auf einen Schlag genauso mies drauf, egal wie meine Laune vorher war.
- Heute kann ich liebevoller und barmherziger mit mir umgehen, offen über meine Gefühle sprechen
- Für mich ist es wichtig, mich selbst zu überprüfen: „Bin ich beim Abheben oder bin ich beim Einzahlen?“

Helene Bönning

Nürnberg

Schaufenster-gestalter

Durch Vermittlung der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen (KISS) bekam der Freundeskreis Nürnberg Gelegenheit, ein Schaufenster in der Moritz-Apotheke in Laufamholz, einem Stadtteil von Nürnberg, zu gestalten.

Super Idee – Klaus reservierte einen Termin, Jo druckte Logos, und dann machte ich mich dran, das Fenster zu füllen. Das große „Sammel“-Plakat unserer Plakataktion passte sehr gut dorthin. Dazu das Freundeskreis-Logo und die Farbe Orange.

In der rechten Seite des Schaufensters stehen unsere eigenen Plakate, die wir mal selbst entworfen hatten. Die Steine (total kostbar, von mir selbst gesammelt) halten eigentlich nur die orange Folie fest. Oder liegen sie da vielleicht symbolisch für den steinigen Weg, den ja viele Freundeskreisler gegangen sind?

In der Apotheke stellte ich einen Faltblattständer auf, bestückt mit unserem Flyer und den aktuellen Broschüren. Nach vier Wochen musste wieder abgebaut werden. Ich bedankte mich im Namen des Freundeskreises Nürnberg bei der Moritz-Apotheke mit einer Runde Smoothies und einem Freundeskreisbuch.

Ingrid Jepsen



Saarlouis

Ein glückliches und erfülltes Leben gefunden:
Elisabeth Zimmermann blickt auf 40-jährige Abstinenz zurück

Elisabeth Zimmermann (70)
vom Freundeskreis Saarlouis

Es ist nun 40 Jahre her: Ich hatte fast alles verloren, mein Leidensdruck wurde unerträglich. Gab es Probleme, trank ich immer öfter und immer mehr und irgendwann täglich. Schließlich habe ich mich hilfesuchend an das Gesundheitsamt gewandt, das mich an die evangelische Diakonie verwies. Dort merkte ich schnell: Hier bekomme ich Hilfe! Auch Freunde, die bereits zehn Jahre oder länger trocken waren, haben mir geholfen. Ich merkte, dass auch andere mit diesem Problem kämpften. Sie waren für mich ein großes Vorbild. Von da an ging es aufwärts!

Ein halbes Jahr unter
der Käseglocke

In Frage kam damals nur eine sechsmonatige stationäre Therapie im Fachkrankenhaus Höchst. Das war eine harte Zeit. Rundum gab es nur ein paar Bauernhöfe, sonst weit und breit nichts, eine strenge Therapie, zwei Monate kein Geld, Ausgang nur in der Gruppe und dergleichen mehr. Ich war total am Ende, hatte viel Ängste und Bedenken. Was wird die Zukunft bringen? Nie

mehr einen Schluck trinken, ein halbes Jahr unter der Käseglocke. Was würde ich alles versäumen in meinem Leben? Jetzt bist du kein vollwertiger Mensch mehr, dachte ich, so ohne Alkohol. Keinen Arbeitsplatz, keine Perspektiven – hinterher würde ich alleine dastehen, solche Bilder hatte ich im Kopf.

Von einer Abhängigkeit
in die nächste

Na ja, dachte ich, die machen mich gesund mit irgendwelchen Mitteln oder so. Doch ich merkte schnell, dass es einzig an mir lag, mit der Unterstützung von guten Therapeuten mein Leben aufzuarbeiten. Ob Arbeitstherapie, Gruppentherapie, Einzeltherapie oder die vielen anderen Angebote: Ich habe sie voll ausgeschöpft. In der Stufe 1 musste ich einen Aufsatz schreiben zum Thema „Warum habe ich ein Suchtmittel genommen?“ Bald wusste ich, warum ich immer trinken musste. In meinem überbehüteten Elternhaus wurde ich einerseits sehr verwöhnt, andererseits war mein Vater sehr streng. Ich dachte, in einer Ehe wäre ich „frei“, was aber nicht der Fall war. Ich bin von einer Abhängigkeit in die nächste geraten.

Das Wichtigste, was ich
gelernt hatte, war Verzicht

Am 6. Juni 1977, ich war 30 Jahre alt, wurde ich therapiegestärkt und voller Ängste, wieder rückfällig zu werden, entlassen. In meiner Heimatstadt Böblingen hatte ich wieder einen Arbeitsplatz gefunden und mich meiner alten Gruppe und dem Freundeskreis angeschlossen. Das Wichtigste, was ich in der Therapie gelernt habe, war Verzicht. Ich konnte nicht immer alles bekommen, was ich wollte. Auch habe ich gelernt, etwas auszuhalten und zu ertragen! Das war anfangs sehr schwer. Je länger ich trocken war, umso einfacher wurde es für mich.

Ich darf einfach
so sein, wie ich bin

Mittlerweile habe ich wieder eine Familie, die mich dabei sehr unterstützt. Was mir ebenfalls sehr geholfen hat, war die Erfahrung, dass man mir vertraut. Ich durfte und darf einfach so sein, wie ich bin! Seit 32 Jahren leben wir im Saarland und sind bereits ebenso lange Mitglied im Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Saarlouis. Nach diversen Lehrgängen und Seminaren wurde ich aktiv in der Gruppe tätig, was ich noch heute sehr gerne mache.

Ich habe mir stets Ziele
gesetzt

Auch hatte ich nie den Kontakt zu Therapeuten und guten Freunden abgebrochen, die mir Halt und Hilfe gaben. Einen Notfallkoffer und Telefonnummern trage ich immer bei mir. Mein Ziel war auch immer, Hilfesuchenden und suchtkranken Menschen mit meiner Erfahrung weiterzuhelfen.

Ich habe sehr viel gewonnen

Wenn ich heute alles Revue passieren lasse, stelle ich fest, dass ich sehr viel gewonnen habe. Ich habe zu einem glücklichen, erfüllten und zufriedenen Leben gefunden, Dank meiner Familie, meinen Therapeuten und den Freundeskreisen. Eigentlich könnte ich ein dickes Buch über mein Leben schreiben, dieser Bericht ist ein kleiner Teil davon. Damit möchte ich allen suchtkranken Menschen Mut machen und wünsche jedem die Kraft für eine zufriedene Abstinenz.

Elisabeth Zimmermann

Uelsen

Lange Tradition

Direkt an der Grenze zu den Niederlanden, im Landkreis Grafschaft Bentheim, ist der Freundeskreis Uelsen zu Hause. Vor 50 Jahren wurde hier der „Siloah – Kreis“ Nordhorn durch die Sozialarbeiterin Müller, Pastor Pieper und Reinhard Koppe gegründet. Heute gehören zu den Grafschafter Siloah-Freundeskreisen vier Gruppen: zwei in Nordhorn, eine in Emlichheim und eine in Gildehaus.

Aus dem Freundeskreis Nordhorn entstand vor 25 Jahren der Freundeskreis Uelsen. Damals war die Zahl der Mitglieder in Nordhorn so stark gewachsen, dass auch eine räumliche Trennung notwendig wurde. Aus der Nordhorer Gruppe heraus gründeten Ewald Maatmann und drei weitere Mitglieder die Uelsener Gruppe, die sich seitdem montagabends im Gemeindehaus der lutherischen Kirche auf dem Bookesch in Uelsen trifft. Menschen mit Alkoholproblemen fanden und finden seither Unterstützung für ein abstinentes Leben ohne Alkohol. Zudem bietet der Freundeskreis auch gesellige Veranstaltungen wie Tagesfahrten und Grillen an. Ferner stehen Seminare und Fortbildungen zu Themen wie Wertschätzung oder Jugend und Alkoholismus auf dem Programm.

Der Festakt fand in der ehemaligen Gölenkamper Schule (heute ein Fest- und Feierraum) statt. Der Einladung zum Festakt waren viele ehemalige Mitglieder, Vertreter aus Politik, Verbandswelt und den anderen vier Grafschafter Siloah-Freundeskreisen gefolgt. Die Festveranstaltung wurde von dem Gruppenbegleiter Reinhard Eichholz moderiert. Grußworte sprachen der Samtgemeindedirektor der Samtgemeinde Uelsen Herbert Koers sowie unser Regionalbegleiter Heinz Fielers. Alle Gäste und die Veranstalter haben sich über das Wiedersehen gefreut und verbrachten gemeinsam einige schöne und unterhaltsame Stunden.

Reinhard Eichholz

Vogelsberg

Eine Freundeskreis-Torte zum Jubiläum

Der Freundeskreis Vogelsberg feierte im letzten Jahr sein 40-jähriges Vereinsjubiläum. Bei der Ausrichtung der Feier engagierten sich viele „Helferlein“ – Kuchen und Torten wurden selbst gebacken. Eine Torte war schöner als die andere, alle schmeckten hervorragend. Favorit war allerdings die „Freundeskreis-Torte“ von Regina Götz. Hier das Rezept:

Benötigt werden:

eine rechteckige Kuchenplatte,
6 Pakete Frisch-Ei-Waffeln aus dem Supermarkt.

Auf der Platte die Frisch-Ei-Waffeln im Maß 28 cm x 40 cm auslegen. Einen Rand formen aus den halbierten Waffeln.

Für die Füllung werden gebraucht:

- 600 g Schlagsahne
- 3 Packungen Sahnesteif
- 500 g Magerquark
- 200 g Zucker

- 1 Packung Sofort-Gelatine
- Obst nach Wahl
- Fondant (Zuckermasse zum Ausrollen)
- Fondant-Farbe zum Beschreiben

Das Obst auf den Waffeln verteilen. Schlagsahne mit Sahnesteif schlagen und in den Kühlschrank stellen.

Quark mit Zucker verrühren und die aufgelöste Gelatine darunter rühren. Schlagsahne unterheben.

Diese Masse auf das Obst geben und glatt streichen.

Anschließend Waffeln darauf legen.

Alles für ca. 4 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Nach dem Kühlen den Kuchen mit Fondant überziehen. Hier darauf achten, dass das Fondant nicht mit der Füllung in Berührung kommt (es wird sonst flüssig)!

Nach Belieben bzw. Anlass mit Fondant-Farben beschriften.

Ursula Nahrgang



Wendelstein

Partygetränke auch ohne Alkohol



Selbst gemachte Smoothies: Der Freundeskreis Wendelstein in Mittelfranken lud wieder Kinder und Jugendliche zu „Cocktailspaß und Filmgenuss“ ein

Bereits seit einigen Jahren beteiligt sich der Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe im mittelfränkischen Wendelstein am Sommerferienprogramm der Gemeinde unter dem Motto „Cocktailspaß und Filmgenuss“. Zahlreiche Kinder und Jugendliche nutzten das Angebot, um alkoholfreie Cocktails nach vorgegebenen Rezepten oder der eigenen Fantasie selbst zu mixen. Als Zugabe konnten die jungen Teilnehmer einige Filme ansehen, während sie ihre Getränke-Kreationen genossen. Diesmal wurden Smoothies aus verschiedenen Früchten,

wie zum Beispiel Orangen, Kiwis, Melonen oder Himbeeren hergestellt. Das dazugehörige Obst hatten die jungen Teilnehmer gewaschen, geschält, geschnitten und im Mixer verarbeitet.

Nach der Zubereitung ließen sich die Jugendlichen im Alter zwischen zwölf und 14 Jahren die Ergebnisse ihrer Arbeit bei zwei Filmen mit dem US-amerikanischen Zeichentrickspecht Woody Woodpecker schmecken. Die Durchführung des Nachmittags übernahmen Freundeskreis-Begleiter Gerhard Bosch und sein Stellvertreter Irving Bronsdon.

Andreas Hahn



Xanten

Anlass zu Dank

Der Freundeskreis Xanten hat Hans Dieter Dormoolen für sein über langjähriges Engagement zur Gründung der Selbsthilfegruppe für Suchtkrankenhilfe geehrt. Dormoolen ist ein Menschen der ersten Stunden des Freundeskrees Xanten. Der oft schwierige Einsatz für die Suchtkranken war ihm immer ein wichtiges Anliegen. Er war über 20 Jahre Vorsitzender des Freundeskrees Xanten und hat diesen wie kein anderer geprägt. Erwähnenswert ist auch sein Engagement für die ARGE gegen Suchtgefahren im Kreis Wesel.

Bis Dezember letzten Jahres hat er sich tatkräftig für das Finanzwesen des



Hans Dieter Dormoolen war über 20 Jahre Vorsitzender des Freundeskrees Xanten

Freundeskrees eingesetzt. Die Auszeichnung ist für den Verein Ausdruck des Danks, verbunden mit dem Wunsch für eine weiter andauernd gute Zeit in Gesundheit und Wohlergehen.

Erwin Rieger

Keine Angst vor Gefühlen



GESTALTEN SIE EINE GRUPPENSTUNDE ZUM THEMA „KEINE ANGST VOR GEFÜHLEN“. ZUR EINLEITUNG BIETET SICH DER FOLGENDE TEXT VON KRISTIANE ALLERT-WYBRANIETZ AN:

Du funktionierst

Schwer zu sagen,
Was du fühlst,
Wie du dich fühlst.

Außer Zweifel,
Du machst deine Sache,
Du hast dich im Griff;

Hoffentlich ist es
Kein Würgegriff.
Du wirkst manchmal
So kurzatmig.

Fragen zur Diskussion in der Gruppe:

- Hast du ähnliche Erfahrungen gemacht?
- Wie zeigt du, wenn du dich freust?
- Was tust du, wenn du dich ärgerst?
- Wie reagierst du, wenn du traurig bist?
- ...

Zum Nachdenken: Verschlüsselte und direkte Botschaften

GEFÜHLE ÄUSSERN IN VERSCHLÜSSELTEN BOTSCHAFTEN	GEFÜHLE ÄUSSERN IN DIREKTEN BOTSCHAFTEN
Du hast ja schon wieder keine Zeit!	Ich bin dir nicht wichtig! Ich fühle mich vernachlässigt, allein gelassen!
Wen interessiert schon, was ich denke!	Ich fühle mich nicht ernst genommen.
Das gelingt mir sowieso nie!	Ich bin so traurig, dass ich das nicht kann, was andere können. Ich fühle mich so klein dabei.
Die Arbeit ist richtig doof!	Ich fühle mich ungerecht behandelt, überfordert, gedemütigt.
Obwohl ich von morgens bis abends herumrenne, schaffe ich nichts weg!	Ich bin abgehetzt, müde, überfordert, resigniert.
Ich bin ja doch nur das fünfte Rad am Wagen!	Ich fühle mich überflüssig, ausgeschlossen, ausgenutzt.
Frau Müller hat schon wieder einen neuen Wintermantel!	Ich komme immer zu kurz.

Fragen zur Diskussion:

- Überprüfe dein eigenes Sprachverhalten: Welche Botschaften „versendest“ du? Warum?
- Was bewirken diese Botschaften, und wie geht es dir dabei?

Wahrnehmungsübung für die Gruppenstunde: Gegenstände spüren

Die meisten Menschen nehmen häufiger ihre Umwelt durch die Augen wahr als durch den Tastsinn. Um einmal eine andere Erfahrung zu machen, schlagen wir hier eine Übung vor, die ihr auch einmal in der Gruppenstunde machen könnt. Am besten gelingt es, wenn 5 bis 7 Teilnehmende dabei sind. Eine große Gruppe könnte entsprechend geteilt werden.

Anleitung:

- Als Moderatorin / Moderator der Übung hast du so viele Gegenstände wie Teilnehmende mitgebracht, z. B. Pelzrest, spitzer Stein, Bürste, Schneckenhaus, Muschel, glatte Kugel, kleine Tonfigur usw.
- Die Gegenstände liegen griffbereit auf dem Tisch.
- Du erklärst den Teilnehmenden den Sinn und den Ablauf der Übung.
- Du kannst auch eine leise Hintergrundmusik laufen lassen.
- Du bittest die Teilnehmenden, die Augen zu schließen, beide Hände auf den Tisch zu legen und das Material des Tisches zu fühlen. Fragen: Wie fühlt sich der Tisch an? Kalt? Angenehm?

- Die Handflächen werden dann nach oben gewendet, wie eine Schale, die darauf wartet, gefüllt zu werden.
- Du legst jedem Teilnehmenden vorsichtig einen Gegenstand in die Hand. Die Aufgabe ist, diesen zu erfassen, zu ertasten, zu begreifen.
- Nach ca. zwei Minuten gibst du einen Hinweis, und jeder schiebt seinen Gegenstand auf dem Tisch weiter nach links. Mit der rechten Hand kann sich der Nächste einen neuen Gegenstand holen. Die Augen sind weiter geschlossen.

- Wenn die Teilnehmenden ihren ersten Gegenstand wieder in ihren Händen halten, legen sie diesen in die Mitte.
- Nach dem Öffnen der Augen brauchen die Teilnehmenden noch etwas Zeit, um in Ruhe die Gegenstände zu betrachten.

Fragen zur Auswertung:

- Wie ist es dir bei der Übung ergangen?
- Wie war es für dich, die Augen so lange geschlossen zu halten?
- Wie war es für dich, nicht zu sprechen?
- Konntest du dich auf dein Gefühl konzentrieren?
- Was hat das intensive Fühlen bei dir bewirkt?
- Wie oft gestehst du solche Auszeiten zu?

Quelle: Holle Schneider, ANSTÖSSE für lebendige Gespräche in Frauengruppen, Thematische Anregungen und methodische Hilfen von Angst bis Zeit, Düsseldorf, 1989

Wie geht's? Wie steht's?

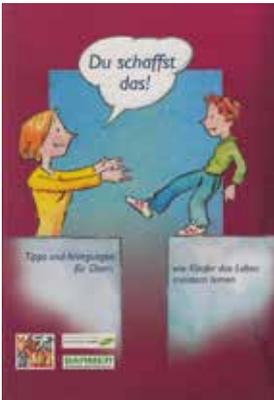
Stärken erkennen und ausbauen: Spielerische Impulse für Selbsthilfegruppen



Sind wir noch alle dabei? Fühlt sich jeder wohl in der Gruppe? Haben wir alle noch gemeinsame Ziele? In jeder Selbsthilfegruppe bilden sich Strukturen und Beziehungen aus, die das gemeinsame Arbeiten prägen. Das sollte man sich gelegentlich bewusst machen. Das Kartenspiel „Wie geht's? Wie steht's?“ stellt hier die richtigen Fragen und gibt hilfreiche Impulse. Es wurde 2016 vom Selbsthilfe-Büro Niedersachsen in Zusammenarbeit mit den Kontaktstellen Hannover, Oldenburg und Wolfenbüttel entwickelt. In Niedersachsen stellen wir es allen unseren neuen Freundeskreisen und Interessierten zur Verfügung, weil wir es so gut finden. Wir bieten an, das Kartenspiel auch bundesweit bekannt zu machen: Interessierte können es gern in unserer Geschäftsstelle gegen Erstattung der Porto- und Verpackungskosten bestellen. Alfred Hinrichs

Infos und Bestellung:
Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe, LV Niedersachsen
T 05932 3790
E-Mail: AES.Hinrichs@t-online.de

Buchtipps

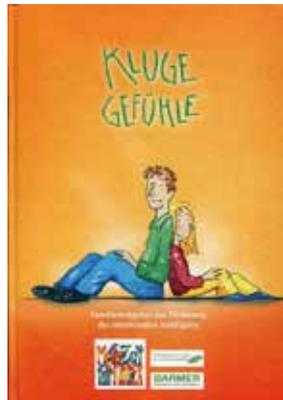


Kinder

Kristin Schade, Kerstin Gemballa, Karin Schäufler: *Du schaffst das! Tipps und Anregungen für Eltern, wie Kinder das Leben meistern lernen.* Frankfurt am Main und Wuppertal, 2003. 11,80 € ISBN 3-00-010447-X

Witzig aufgemacht gibt es Fakten und Tipps, wie man Kinder im Überwinden von Hindernissen stärken kann. In den zehn Buchkapiteln geht es um die Entwicklung der Persönlichkeit und um den Aufbau von Selbstbewusstsein, aber auch um den Rückhalt in der Familie und im Freundeskreis.

Ein Beispiel: Eltern denken oft, dass ihre Kinder am Computer alles beherrschen und sie ihnen gar nichts beibringen können. Das stimmt nicht. Kinder wissen nicht, wie sie mit gefährlichen Dingen, auf die sie im Internet stoßen, umgehen sollen. Sie wünschen sich, dass sie mit ihren Medienerlebnissen von den Erwachsenen abgeholt werden. Genauso wie wir mit ihnen über einen Film oder ein Buch sprechen, sollten wir mit ihnen über ihre Erlebnisse im Netz reden.



Gefühle

Kerstin Gemballs, Monika König, Kristin Schade, Karin Schäufler: *KluGe Gefühle.* Familienratgeber zur Förderung der emotionalen Intelligenz. Frankfurt am Main, Wuppertal 2005. 11,80 € ISBN 3-00-015765-4

In zehn Kapiteln geht es um Fragen des Gefühls: Warum fällt es uns oft schwer, auf die innere Stimme zu hören? Haben wir das verlernt? Klar ist: Der Mensch kann nicht automatisch mit seinen Gefühlen umgehen, er braucht Vorbilder.

In Familien geht es um deine und meine Gefühle: Wir müssen die Gefühle der anderen nicht teilen, aber wir müssen sie respektieren. Menschen können die gleichen Situationen höchst unterschiedlich bewerten und völlig anders darauf reagieren. Die Autoren weisen darauf hin: Wir werden zunächst immer von unseren eigenen Erfahrungen ausgehen. Doch um sich wirklich in einen anderen Menschen hineinversetzen zu können, müssen wir versuchen, die Sache wirklich aus seiner Perspektive zu betrachten, und unsere eigene dabei zunächst vergessen.



Therapie

Kai und Gisela Sender: *Unser Suchtbericht.* Wie er und sie mit seiner Sucht umgehen. Tagebuch einer Therapie. Norderstedt, 2015. 24,90 € ISBN 978-3-7386-3087-9

Interessant ist in diesem Buch, dass die Abhängigkeit nicht nur aus dem Blickwinkel des Süchtigen gezeigt wird, sondern auch aus dem seiner angehörigen Ehefrau. Kai und Gisela Sender erzäh-



Das Autorenpaar:
Kai und Gisela Sender

len, wie sie mit der Glücksspielsucht umgegangen sind und die Krise bewältigt haben. Kai präsentiert sein Tagebuch, das er in der stationären Therapie und im ersten Jahr danach geschrieben hat. Gisela berichtet über ihre Erlebnisse und Gefühle in dieser Zeit. Ein berührendes Buch!



Abstinenz

Burkhard Kastenbutt, Heinz-Werner Müller: *Alkoholabhängigkeit, Abstinenz und Sucht-Selbsthilfe.* Analysen, Perspektiven, Handlungsempfehlungen. Norderstedt 2016, 11,95 € ISBN 978-3-7431-3121-7

Auf der Grundlage der Ergebnisse einer Befragung von Mitgliedern aus Sucht-Selbsthilfegruppen – die Freundeskreise in Niedersachsen waren auch dabei – vermittelt dieses Buch einen detaillierten Überblick über die unterschiedlichen Wege in die Alkoholabhängigkeit und aus ihr heraus. Eingehend wird dabei die Rolle der Sucht-Selbsthilfe als Helfergemeinschaft und sozialer Anker im Lebensalltag beleuchtet. Praxisnahe Handlungsempfehlungen gehen auf die Bedeutung des demografischen Wandels für die Gruppenarbeit, die anderen Formen der Abhängigkeit neben dem Alkoholismus, das Miteinander der Generationen im Gruppenprozess und Vorteile der Hilfe zur Selbsthilfe für das abstinenten Leben ein. Ausgesprochen interessant!