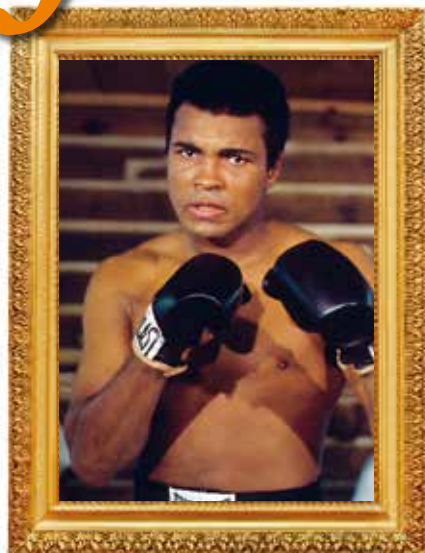


Freundeskreise
für Suchtkrankenhilfe

Freundeskreis *Journal*



Werte und Vorbilder



Fotos: Fotolia

II. Halbjahr
30. Jahrgang

2/2015

Zeitschrift der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe



Werte und Vorbilder



Leben in der Gruppe

Inhalt

WERTE UND VORBILDER

„Ich hatte das Glück, Vorbilder zu finden“	4
Mehr Lebensfreude und Offenheit gewonnen	6
Vorbilder können das Leben bunter machen!	7
Christliche Grundwerte in den Freundeskreisen	8
Wir üben Nächstenliebe	9
Es sind die kleinen Dinge im Umgang miteinander	10
Wir fragen nicht nach dem Glauben	10
Öffentliche Gelder: Segen oder Fluch?	11
Das Feuer in Selbsthilfegruppen entfachen	12

MATERIAL FÜR DIE GRUPPENARBEIT

Umlernen ist schwerer als neu lernen	16
--------------------------------------	----

AUS DEM BUNDESVERBAND

Mit schwierigen Themen in der Guppe umgehen	18
Delegiertenversammlung in Tabarz	18
Öffentlichkeitsarbeit: „Einigkeit macht stark“	19
„Wir chatten über Sucht“	19
Kirchentag: „Pink einte die Verbände“	20

DHS-Symposium über Suchtprävention	21
Vorankündigung: Freundeskreis-Motorradtreffen	21
CNN-Projekt: Wie Zusammenarbeit gelingen kann	22
„Handlungsempfehlungen mit Leben füllen“	23

AUS DEN LANDESVERBÄNDEN

Bayern: Zehn Jahre Minigolf-Turnier	24
Bremen: Spielsüchtige helfen Spielsüchtigen	24
Hessen: Freude, Herzlichkeit und Stärkung	25
Niedersachsen: 35 Jahre Landesverband	25
Sachsen & Thüringen: Kinder aus Suchtfamilien	26
Württemberg: Diskussion über „S3-Leitlinien“	26

AUS DEN FREUNDESKREISEN

Glückstadt: Der erste Schritt aus der Sucht	27
Mannheim: Auf dem Jakobsweg	28
Nürnberg: „We are triathlon“	29
Selm: Fußballturnier der Sucht-Selbsthilfverbände	29
Saarbrücken: Menschen mit Handicaps	30

MATERIAL

Das Vermächtnis des Charlie Chaplin: Als ich mich selbst zu lieben begann ...	31
Lese- und Surftipps	32

Liebe Leserinnen und Leser,



Elisabeth Stege

Werte, Normen, Regeln: Überall begegnen sie uns, und wir brauchen sie für ein geordnetes Zusammenleben. Werte sind im Sprachgebrauch erstrebenswerte oder moralisch als gut betrachtete Eigenschaften. Auch in den Freundeskreisen haben wir eine Wertevorstellung – unser Leitbild. In neun Punkten werden die Werte der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe dort zusammengefasst. Werte sind aber nur leere Worthülsen, wenn sie nicht gelebt werden.

In unserer Gesellschaft gibt es stetig Veränderungen in den Vorstellungen und Werten. Das letzte Jahrhundert gibt davon reichlich Zeugnis. Und je schneller die Zeit wird, desto mehr Veränderungen erleben wir.

In den Freundeskreisen haben wir aber die Möglichkeit, nicht nur den Wandel mitzuerleben. Nein, durch unsere Struktur können wir als Einzelne und Einzelner in den Gruppen mitwirken und mitarbeiten an der Umsetzung der Werte der Freundeskreise. Durch die aktive Teilnahme der Mitglieder in ihren Gruppen, im Freundeskreis, im jeweiligen Landesverband und durch die Mitarbeit in der Delegiertenversammlung des Bundesverbands – als unser höchstes Gremium im Verband – ist ein Austausch gewährleistet. Ein hohes Gut, das es zu schätzen gilt.

So sollte es in den Gruppen und Freundeskreisen immer wieder zu einer Auseinandersetzung mit unserem Leitbild kommen. Nur weil es eine Wertvorstellung gibt, heißt es nicht, dass sich diese nicht ändern darf, dass sie sich nicht einem Wandel unterziehen darf.

Andererseits geben uns unsere Werte – unser Leitbild – einen sicheren Grund, auf dem wir aufbauen können. Wer eine gute Grundlage hat und sicher steht, kann sich leichter den neuen Herausforderungen stellen.

Eine Voraussetzung dafür ist, dass wir in unseren Gruppen selbstbestimmt, eigenverantwortlich, gleichberechtigt und freiwillig agieren. Die Eigenverantwortlichkeit und die Selbstbestimmung sind tragende Säulen der Freundeskreisarbeit. Sie erlauben uns, unsere Werte kritisch zu betrachten und als Leitbild zu achten.

In diesem Journal können wir Interessantes zu den Werten und Vorbildern in den Freundeskreisen lesen. Der Vorsitzende Andreas Bosch führt uns die Werte der Freundeskreise noch einmal ausführlich vor Augen und lädt zu einer Auseinandersetzung damit ein. Mitglieder aus den Freundeskreisen stellen uns ihre Erfahrungen vor. Ein besonderes Augenmerk haben wir auch auf das Christliche in unserem Leitbild gelegt. Schließlich bekommen wir mit dem spannenden Artikel von Dipl. Soz.-Päd. Klaus Vogelsänger über das „Feuer in der Selbsthilfe“ noch einen interessanten Blick von außen auf unsere Arbeit geliefert.

Bei allen, die sich an der Gestaltung dieses Freundeskreis-Journals beteiligt haben, bedanke ich mich ganz herzlich. Ich freue mich auf rege Diskussionen mit Ihnen und Euch.

Stege

Elisabeth Stege
stellv. Vorsitzende des Bundesverbands

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: Sylvia Bräuning, Ingrid Jepsen, Manfred Kessler, Catherine Knorr, Wolfgang Staubach, Elisabeth Stege
Layout: medio GmbH
Herstellung: Druckerei Hesse, Fuldaabrück
Für Mitglieder über den jeweiligen Freundeskreis kostenlos. Falls Sie unsere Arbeit finanziell unterstützen möchten: Spenden-Konto 1953 bei der Evangelischen Kreditgenossenschaft eG, BLZ 520 604 10, IBAN DE75520604100000001953, BIC GENODEF1EIK1
Auflage: 8.300 Exemplare



ZUM TITELBILD

Haben Sie sie erkannt? Ordensschwester Mutter Teresa, Box-Weltmeister Muhammad Ali (alias Cassius Clay), Tagebuchschreiberin Anne Frank, US-Präsident Barack Obama, Urwaldarzt Albert Schweitzer, Jesus, die Filmschauspielerin Marilyn Monroe – alles Menschen, die für andere Vorbild sein können. Und dann ist da unten rechts noch etwas versteckt: ein leerer Bildrahmen. Welches eigene Vorbild setzen Sie dort hinein?

„Ich hatte das Glück, Vorbilder zu finden“

Die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe verbindet ein gemeinsames Ziel. Welche Rolle Werte und Vorbilder in der konkreten Arbeit spielen, legt Andreas Bosch, Vorsitzender des Bundesverbandes, dar.

Werte und Vorbilder – gewichtige Wörter für die einen, für andere vielleicht eher antiquiert und unmodern. Mir sind diese Begriffe wichtig, erst recht, wenn es um die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe geht, die ich im Bundesverband vertreten darf. Und ich sehe diese Begriffe in einem engen Zusammenhang zum Angebot, das wir für suchtkranke Menschen, ihre Angehörigen und Interessierte machen.

In unserem Leitbild versprechen wir Freundschaft, Beziehung, Begleitung, Gleichberechtigung, Nächstenliebe, Gesundheitsförderung, Verschwiegenheit – es ist also ein stabiles bundesweites Netzwerk der persönlichen Hilfe. Unser Leitbild wurde durch die Mitglieder in den Freundeskreisen erarbeitet und beruht auf deren Erfahrungen in der Freundeskreis-Gruppe oder im Verband. Das Leitbild ist nicht starr und wird weiterentwickelt, wenn wir die Notwendigkeit dazu erkennen. Es vermittelt Spielregeln, wie wir intern miteinander umgehen wollen und uns nach außen darstellen. Das Leitbild ist unser Profil.

Leider gibt es auch in unserer Gemeinschaft Menschen, die mit den genannten Werten brechen. Die Gründe mögen unterschiedlich sein: Egoismus, Selbstüberschätzung, Profilierungsprobleme, Unzufriedenheit ... All das stellt unsere Gemeinschaft in Frage und fügt ihr riesigen Schaden zu.

Unsere Werte im Spiegelbild der Abstinenz

Freundeskreise bieten Unterstützung auf dem Weg in ein glückliches und zufriedenes Leben ohne das abhängig machende Suchtmittel. Hierbei müssen wir unsere Werte nicht nur kennen, sondern auch umsetzen, besonders, wenn wir auf Widerstand stoßen. Anders wird unsere Gemeinschaft nicht funktionieren. Vielleicht denken einige

jetzt: „Werte sind ja schön und gut, wir müssen vor allem offen und vielfältig sein. Das spricht doch an.“ Ich gehöre nicht zu den Verfechtern der Vielfalt in dem Sinne: „Jeden machen lassen, was er will – und wenn es dann zu bunt wird, die Vielfalt bemühen.“ Wer sich entscheidet, zu einer Gemeinschaft zu gehören, muss auch bereit sein, diese mitzutragen.

Vielfalt in den Freundeskreisen?

Freundeskreisarbeit ist durchaus vielfältig. Unterschiedliche Persönlichkeiten mit unterschiedlichen Sucht- und Lebenserfahrungen, mit Stärken, Schwächen, Fähigkeiten und Mentalitäten treffen hier aufeinander. Die Gruppenarbeit sollte sich immer nach den Bedürfnissen der jeweiligen Teilnehmer richten. Das Leitbild schreibt weder Ablauf noch Inhalte einer Gruppenstunde vor. Im Allgäu läuft diese möglicherweise ganz anders ab als an der Müritz. Es gibt große oder kleine Gruppen, themenspezifische Angebote, Frauen- und/oder Männergruppen, Seminare für Kinder und Jugendliche, Freizeitaktivitäten. Wir sind stolz auf diese bunte Palette.

Trotzdem möchte ich überall, wo ich Gruppen besuche, spüren, dass es eine Freundeskreisgruppe ist. Ich möchte, dass Menschen ihre erlebten Erfahrungen wertfrei erzählen dürfen, dass alle Gruppenmitglieder gleichberechtigt sind und dass ihnen ein eigener Weg zugestanden wird. Ich möchte mit Menschen sprechen, die die Entscheidung zur Abstinenz eigenverantwortlich treffen, denen nicht mit dem Rückfall gedroht wird, die aber bei einem Rückfall Halt durch den Freundeskreis finden.

Wichtig ist eine einheitliche Außendarstellung der Gruppe im Verband. Wie sonst soll ich den jeweiligen Freundeskreis finden unter den vielen Angeboten, die es heute für von Sucht betroffene Menschen gibt.

Unsere Werte machen uns stark!

An die Freundeskreise werden hohe Anforderungen gestellt. Ständig gibt es neue Behandlungsmethoden, zum Beispiel werden Medikamente zur Reduzierung des Trinkverhaltens auf den Markt geworfen. Es gibt Programme zum kontrollierten Trinken. Oft wird nicht ausreichend transparent gemacht, wer damit angesprochen werden soll.

Deshalb müssen wir immer wieder deutlich machen, dass Suchtkrankheit nur durch Abstinenz zum Stillstand kommen kann. Wir brauchen uns nicht einschüchtern lassen, denn wir haben etwas, womit wir punkten können: Gruppenarbeit, in der eine neue Kommunikations- und Beziehungsfähigkeit sowie Konfliktlösungsstrategien gelernt werden können, wo neue Erfahrungen in der Gemeinschaft gemacht werden, die Menschen bereichern und stärken können.

Wenn es uns gelingt, die Lebensfreude, die wir durch die Mitarbeit in den Gruppen gewonnen haben, nach außen zu vermitteln, sprechen wir vielleicht auch die Menschen für die Freundeskreise an, für die solche Programme und Medikamente gemacht sind. Durch unsere Gruppenarbeit kann man lernen, dem Suchtmittel glaubhaft etwas entgegenzusetzen.

Vorbilder in den Freundeskreisen

Diejenigen, die in früheren Jahren in der Freundeskreisarbeit tätig waren, haben für mich Vorbildcharakter. Ohne sie gäbe es unser Angebot nicht. Vorbild sein, lässt sich jedoch nicht erzwingen. Und eines sollte klar sein: Vorbild zu sein ist ein Geschenk und fordert eine hohe Verantwortung, weil Vertrauen, Wertschätzung und Zuneigung in einen Menschen gesetzt werden.

Für Menschen, die neu in einen Freundeskreis kommen, sind vielleicht

all diejenigen Vorbild, die abstinent sind und Zufriedenheit und Freude ausstrahlen. Nach Erreichen der eigenen Abstinenz, werden sich vielleicht auch die Vorbilder verändern, je nachdem, wie die persönlichen Lebensziele aussehen.

Mich haben diejenigen besonders beeindruckt, die mich motiviert haben zu neuen Erfahrungen und zur persönlichen Weiterentwicklung, die mir gezeigt haben, dass man sich auch hinterfragen kann, ohne das Gesicht zu verlieren, die mich vorbehaltlos angenommen haben – so wie ich bin.

Meistens war dies auch nicht ein einzelner Mensch, sondern es waren einzelne Verhaltensweisen von Menschen, die mich angesprochen haben. Ich konnte diese dann auf mein Leben anwenden und für mich weiterentwickeln.

Einen einzigen Menschen als Vorbild zu nehmen, kann gefährlich sein. Es besteht dann immer die Gefahr, die eigene Persönlichkeit zu verlieren – und das Endergebnis wäre ein unkritischer Klon.

Vom Glück, Vorbilder zu finden

Ich hatte das Glück, Vorbilder zu finden, die ihre Vertrauensstellung nicht für ihre eigenen Interessen ausgenutzt haben. Letztendlich ist das Produkt daraus meine persönliche zufriedene Abstinenz, die geprägt ist durch meine Stärken und Schwächen, aber bereichert um die Erfahrungen meiner Vorbilder.

Mit Vorbild verbinde ich Halt, Orientierung und die Fähigkeit, andere in ihrer Persönlichkeitsbildung zu fördern. Meine Vorbilder waren übrigens auch immer diejenigen, die sich stark mit den Werten der Freundeskreise identifiziert haben, die mir den „Freundeskreis-Spirit“ vorgelebt haben. Ohne Vorbilder würde mein Leben heute anders aussehen. Manchen Weg wäre ich aus Angst, Unsicherheit oder Unwissenheit nicht gegangen.

Der Wert der Freundschaft

Freunde, die helfen
Freunde, die unterstützen
Menschen, die dich verstehen und dich so annehmen wie du bist
Menschen, die das gleiche Erlebnis haben wie du
Menschen, die deine Krankheit haben und den Willen, damit zu leben
Menschen, die einander vertrauen
Freunde, die ehrlich mit dir umgehen
Freunde, die es ehrlich mit dir meinen
Freunde, die immer für dich da sind.

Vertrauen und Zusammenhalt
Mit diesen Menschen kannst du lachen und weinen
Hier brauchst du dich nicht erklären
Deinen Schutzwall kannst du draußen lassen
Freunde, die mit dir durch Dick und Dünn gehen
Freunde fürs Leben
Freund für ein gesundes Leben
Menschen brauchen Beziehungen
Beziehungen fürs Leben
Wir sind ein Kreis von Freunden, die sich austauschen
... die Erfahrungen teilen und weitergeben

Freunde, das bedeutet

- **Hilfe**
- **Unterstützung**
- **Vertrauen**
- **Geborgenheit**
- **Verständnis**
- **Wegbegleitung**
- **Offenheit / Ehrlichkeit**



*Schreibübung bei der Schulung Öffentlichkeitsarbeit vom 17. – 19.07.2015
zum Thema: Suche Assoziationen zum Satz: Im Freundeskreis findest du Freunde*

Leider erlebe ich auch, dass einige unserer Freundinnen und Freunde vergessen, was sie ihrer Freundeskreis-Selbsthilfegruppe zu verdanken haben. Wenn Menschen versuchen, unsere Werte zu missbrauchen, um eigene Interessen zu verfolgen, andere zu maßregeln oder auszugrenzen, schaden sie den Menschen, die ihnen vertrauen, und zerstören damit Zuneigung und Wertschätzung. Letztendlich schaden sie sich selbst aber am meisten.

Wir sollten deshalb den Mut aufbringen, uns kritisch mit unseren Vorbildern auseinanderzusetzen. Wenn wir dazu in der Lage sind, sehe ich unsere

Werte nicht in Gefahr. Und dadurch sind wir auch Vorbilder für die nächste Freundeskreis-Generation.



*Andreas Bosch
Vorsitzender des Bundesverbandes der
Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe*

Mehr Lebensfreude und Offenheit gewonnen

Jonny Jakubowski erzählt von seinen Erfahrungen

Ich war ein sehr zurückhaltender Mensch. In den Gruppen habe ich interessiert zugehört, aber ich habe mich nicht getraut, etwas von mir aus zu sagen – es sei denn, ich wurde ganz konkret angesprochen. Da habe ich natürlich geantwortet. Zu dieser Zeit war ich außerdem der Meinung: „Ich werde diese Gruppen etwa zwei Jahre besuchen, dann ist alles gut“. Doch der Besuch der zwei verbliebenen Gruppen brachte mir viel Freude und immer neue Eindrücke, die mich auch davon abhielten, wieder mit dem Trinken anzufangen. Eine der beiden Gruppen löste sich auf, und ich besuchte dann nur noch die Freundeskreise.

Mein Rentnerleben begann 2011. Ich hatte viel Zeit, die ich sinnvoll nutzen wollte. In diesem Jahr suchte unser Landesverband wieder Mitstreiter zur Besetzung unseres Standes bei den Selbsthilfetagen in Bremen. Hier bot ich erstmals von mir aus Hilfe an, die auch dankbar angenommen wurde. Auf diesen Selbsthilfetagen fand ich einen Flyer, auf dem ein Lehrgang zur Ausbildung von ehrenamtlichen Suchtkrankenhelfern angekündigt wurde. Ich entschloss mich, daran teilzunehmen. Der Kurs begann im Jahr 2012.

Nachdem ich an einem vom Bundesverband ausgerichteten Seminar für Gruppenbegleiter in Erkner teilgenommen hatte, fragte mich die damalige Geschäftsführerin unseres Landesverbands, Karin Rucktäschel, ob ich nicht Interesse an Vorstandsarbeit habe. So wurde ich auf der nächsten Mitgliederversammlung unseres Landesverbands 2013 in den Vorstand gewählt.

Hier bin ich nun für die Öffentlichkeitsarbeit zuständig. Das ist eine Aufgabe für mich! Jetzt gilt es, meine Zurückhaltung endgültig aufzugeben, und es gelingt mir immer besser!

Unsere Freundeskreise stellen ihr Selbsthilfeangebot in diversen Einrichtungen vor, und da verlangte es mein neues Amt natürlich, dass ich mitma-

che. Dies fiel mir am Anfang noch sehr schwer, aber mit der Zeit stieg mein Selbstvertrauen, und die Vorstellungstermine liefen immer besser. Mittlerweile freue ich mich schon darauf, vor allem auf die Gespräche mit den Menschen in den Einrichtungen.

Inzwischen bin ich auch in den Vorstand des Arbeitskreises „Alkohol-Bremen“ gewählt worden. Hier treffen sich einmal im Monat viele Sucht-Selbsthilfegruppen mit den Mitarbeitenden aus professionellen Einrichtungen zum Erfahrungsaustausch und stellen neue Arbeitsschwerpunkte vor. Schließlich wurde ich auch noch in den Beirat des Selbsthilferings Bremen gewählt. Dieser tagt alle zwei Monate, und ich veretrete die Freundeskreise.

Dann erreichte mich eine Anfrage vom Bundesfreiwilligenjahr. Sie suchten jemanden, der bereit ist, seine persönlichen Suchterfahrungen einer Gruppe von 18- bis 20-jährigen Menschen zu erzählen. Ich habe mir das ganz genau überlegt und mich entschieden, auch hier mitzumachen. Gefreut habe ich mich über die positive Resonanz zu meinen Vorträgen. Das hat mein Selbstwertgefühl auf neue Weise gestärkt.

Zu meiner Person: Ich bin 65 Jahre alt und fühle mich jung und aktiv. Ich bin geschieden, habe zwei Kinder, die mir jeweils drei niedliche Enkelkinder geschenkt haben. Zu meiner großen Freude darf ich auch ein „aktiver“ Großvater sein, denn Sophie, Mattis, Rieke, Jannes, Leonie und Ben, im Alter von zwei bis acht Jahren, besuche ich regelmäßig jede Woche. Wir unternehmen dann gemeinsam etwas, und die Eltern sind entlastet. Für mich ist das ein ganz besonderer Höhepunkt in meinem Familienleben – und auch für die Kinder, die sich darum streiten, wer bei mir übernachten darf.

Meine Mitarbeit in den Freundeskreisen, die vielen Gruppengespräche in freundschaftlicher Atmosphäre, ha-

ben mir nicht nur zu einer zufriedenen Abstinenz verholfen. Sie haben mich persönlich ein ganzes Stück weitergebracht und dazu beigetragen, dass ich ein ganz anderer Mensch wurde. Ich bin nicht mehr verschlossen, sondern gehe jetzt mit viel mehr Offenheit und Freude durch das Leben.

Jonny Jakubowski



Zwischen seiner Entgiftung und einer 16-wöchigen Therapie im Jahr 2006 hat Jonny Jakubowski aus Bremen wöchentlich vier Selbsthilfegruppen besucht. Danach waren es zwei, in die er regelmäßig ging. 2009 entschloss er sich, Mitglied in den Freundeskreisen zu werden. Heute ist der 65-jährige Rentner in etlichen Bereichen der ehrenamtlichen Suchtkrankenhilfe aktiv. Sein Resümee: „Das hat mich persönlich ein ganzes Stück weitergebracht und dazu beigetragen, dass ich ein ganz anderer Mensch wurde.“

Vorbilder können das Leben bunter machen!

Ein Themenabend im Freundeskreis Stuttgart-Plieningen

Das Thema „Vorbilder“ ist ein heikles Thema. Denn indem wir unsere Vorbilder bekanntgeben, erzählen wird etwas sehr Privates über uns. Mit Vorbildern ist nicht gemeint, für wen wir schwärmen, sondern Figuren, die uns jahrelang begleiten, weil wir sie persönlich ausgesucht haben und diese in gewisser Weise „zweckgebunden“ sind.

Die erste Frage lautete: Haben wir Vorbilder – und welche sind es? Die Antworten waren bunt: Marilyn Monroe, James Dean, Tina Turner, Gossip, Paul Simon, Cat Stevens. Oder auch: „mein Bruder“, „eine gute Freundin“, „meine Psychologin“, „mein Vater“ – bis hin zu „alle, die es geschafft ha-

so berührt, sondern es können auch einzelne Facetten sein – wie „einfach glücklich sein“ oder „sie kann alles in Worte fassen“. Es stellte sich schnell heraus, dass wir uns quasi bedienen und oft die Facetten wahrnehmen, die wir in dem Moment benötigen.

Selbstverständlich spielen unsere Vorbilder eine Rolle in unserem Leben. Zuerst sind sie nicht starr, sondern begleiten uns eine Weile, haben Nachfolger. Selten haben wir ein Vorbild ein Leben lang. Vorbilder kommen und gehen. Sie begleiten uns und entwickeln sich zeitgleich mit uns und unserer Lebenserfahrung. Wir sind soziale Wesen und haben entsprechend wechselnde Bekanntschaften und Vorbilder. Vorbil-

ziehung zu dieser Person ab! Vorbild zu sein oder andere zum Vorbild zu machen, ist mit Vorsicht zu genießen und an Verantwortung gebunden. Vorbilder sind für uns Freunde, geben uns Halt, Zuversicht, Orientierung. Wir möchten deshalb keinesfalls auf sie verzichten.

Und so strahle ich, wenn ich an Tina Turner denke.

Catherine Knorr

„Vorbilder geben uns Orientierung, rühren etwas in uns an, was uns nicht unbedingt bewusst ist.“

ben, trocken zu werden und dauerhaft zu bleiben“. Einige gaben schließlich zu: „Wir hatten eine Zeitlang gar keine Vorbilder.“

Es stellte sich schnell heraus, dass Vorbilder nicht geschlechtsspezifisch sind. Auch eine Frau kann zum Beispiel James Dean als Vorbild haben. Was für eine tolle Mischung!

Im Gespräch haben wir versucht, herauszufinden, was uns an diesen Vorbildern wohl so fasziniert. Ganz einfach: Sie geben uns Orientierung, rühren etwas in uns an, was uns nicht unbedingt bewusst ist. Sie wirken authentisch auf uns, sie haben zum Teil das gelebt, was wir gerne gelebt hätten oder leben würden. Zum Beispiel: „Mein Vorbild raucht konsequent nur drei Zigaretten am Tag!“ Es ist nicht immer das Vorbild in seiner Gesamtheit, welches uns

der haben oft die gleichen Eigenschaften wie wir, was uns eigentlich nicht bewusst ist. Sie sind eine Art Ideal: Ich bin auch so, meine aber, es nicht nach außen zu leben.

Es ist einfach, sich Vorbilder auszusuchen, die nichts mit unserem Leben zu tun haben. Daher müssen oft öffentliche Personen herhalten. Das gibt uns mehr Raum für Fantasie. Vorbilder können dazu dienen, das Leben bunter zu machen.

Jedoch wurden einige von uns zögerlich, als das Gespräch in die Richtung ging: Was passiert mit uns, wenn wir selbst zu Vorbildern werden? Es ist schwierig, auf einen Sockel gestellt und dieser Rolle gerecht zu werden. Vorbild zu sein, bringt Verpflichtungen mit sich. Vorbild für andere zu sein, hängt immer von der Qualität der Be-



Der Freundeskreis Stuttgart-Plieningen gehört zum Landesverband Württemberg. Er trifft sich jeden Dienstag um 19.30 Uhr im Evangelischen Gemeindehaus in Plieningen, einem Stadtbezirk von Stuttgart. An einem Abend im August beschäftigte sich der Freundeskreis mit dem Thema „Vorbilder“. Die Ergebnisse der Diskussion hat Gruppenbegleiterin Catherine Knorr zusammengestellt und mit den Gruppenmitgliedern die Veröffentlichung abgesprochen.

Christliche Grundwerte in den Freundeskreisen

„Unsere Angebote zielen auf die körperliche und seelische Gesundheitsförderung der Gruppenteilnehmer/innen. Es geht darum, eine zufriedene Abstinenz zu erreichen und eine Antwort auf die Frage nach dem Sinn des Lebens zu finden. Dabei sind christliche Grundwerte, insbesondere die Liebe zum Nächsten, das Fundament“, so heißt es im Leitbild der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe. Was bedeutet dies in der Praxis? Wie wird die körperliche und seelische Gesundheitsförderung im Sinne der christlichen Grundwerte in der tagtäglichen Arbeit der Freundeskreise umgesetzt?



Hildegard Arnold ist Vorsitzende der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe im Landesverband Württemberg

Oh ja, ich hätte sie sehr gerne kennen gelernt, die Schwester Thusnelde. Die Diakonisse, die in den 50er-Jahren ihre Nächstenliebe so herzlich herzhafte gelebt hat. Tatkräftig hat sie eingegriffen, hat den „armen Frauen“ beigestanden, ihnen Mut gemacht und den trinkenden Männern die Wahrheit nicht vorenthalten.

Schwester Thusnelde war da, als in Württemberg die ersten Freundeskreise entstanden. Sie lebte das, was Diakonie ausmacht – den Dienst am Nächsten.

Es liegt in den Personen begründet, die die Anfänge der Freundeskreise gestaltet haben. Christliche Grundwerte waren die Grundwerte ihres eigenen, ganz persönlichen Lebens. Christliche Grundwerte prägten in der damaligen Zeit somit auch das Leben der Frau von Kindheit an. Die sich daraus ergebende Haltung gab ihr letztendlich die Kraft, bei ihrem Mann zu bleiben, mit ihm aus- und durchzuhalten.

Und als es dann durchgestanden war, die Therapie beendet, der Mann

zu Hause, die Frau nicht frei von der Angst, wie lange das gut gehen wird, war es selbstverständlich, dass man die Wohnung öffnete für die Treffen mit anderen von Sucht betroffenen Menschen.

Uns wurde geholfen – wir wollen auch helfen! Schon die alten Pietisten wussten es: „Gerettet sein, bringt Rettersinn!“ Und in der Klinik hatte man mit Nachdruck darauf hingewiesen, nicht alleine zu bleiben. „Sucht euch Gleichgesinnte, teilt eure Erfahrungen mit ihnen.“

Der Kontakt zu Schwester Thusnelde war in der Sache angelegt und somit der Kontakt zur Diakonie. Die Verantwortlichen in der Diakonie waren glücklich, dass sich die ersten Freundeskreise im Land bildeten und entsprachen im Januar 1978 dem Antrag auf Mitgliedschaft, der im November 1977 gestellt wurde. Somit waren die Freundeskreise Teil eines großen Ganzen, ihre erste Geschäftsstelle war im Diakonischen Werk in Stuttgart angesiedelt und der

erste hauptamtliche Geschäftsführer beim Diakonischen Werk Württemberg angestellt.

Es hatte nicht mit der Anstellung, sondern mit der Einstellung zu tun, dass dieser Geschäftsführer das Bedürfnis der Freundeskreisleiter erkannte, in der persönlichen Entwicklung weiterzukommen und auch Glaubensfragen anzugehen. Den ganzen Menschen sehen – seine Sehnsucht nach einem akzeptierenden Gegenüber wahrnehmen und ihn mitnehmen auf den Weg, das war erklärtes Anliegen.

Ja, es wurde gebetet in den Gruppen, der Kontakt zum akzeptierenden Gegenüber gepflegt. Und immer wieder bildeten sich Bibelgesprächsgruppen; Hausbibelkreise, in denen man gemeinsam Antworten auf die elementaren Fragen des Lebens sucht – und findet!

Der Glaube, dass Gott uns auf den Weg stellt, zusammen mit den Menschen an unserer Seite, dass ER uns in diesen Menschen begegnet, der gab und gibt bis heute Orientierung.



Viele Seminare des Landesverbandes Württemberg finden nicht ohne Grund bei den Christusträger-Schwestern oder -Brüdern statt. Nicht nur, dass diese uns Kost und Logis geben, sie bieten uns darüber hinaus geistliche Begleitung.

Die Freundeskreise haben diese Orientierung in ihr Leitbild aufgenommen und definieren dort die christlichen Grundwerte, insbesondere die Nächstenliebe, als Fundament ihrer Arbeit.

Das Vorstandsgremium in Württemberg hat sich im Jahr 2012 sehr intensiv mit seiner Aufgabe und Verantwortung beschäftigt. Persönlichkeitsprofile wurden ebenso besprochen wie Teamfähigkeit, Führung und Leitung.

Dem Referenten war es ein erklärtes Anliegen, die Verantwortung und Vorbildfunktion des Vorstandsgremiums für den Verband zu erarbeiten und zu verdeutlichen. Kompetent begleitet erarbeiteten wir dazu einen Wertekatalog, überschrieben mit der Präambel: Die Werte der Freundeskreise sind geprägt vom Evangelium von Jesus Christus. Alle darunter formulierten Werte wie Respekt, Annahme, Beziehungen, Vertrauen u.a. beziehen sich darauf.

Auch wenn es nicht leicht fällt, sich auf das Angebot des Evangeliums einzulassen – es gilt und bietet Lebensorientierung und Hilfe.

Schwester Thusnelde, für die der Glaube zur Tat wurde, viele unserer Wegbereiter und -begleiter wünschen sich nichts mehr, als ihre Erfahrungen zu teilen und laden ein, den ersten Schritt auf diesem spannenden Weg zu tun. Niemand muss ihn alleine gehen!

Hildegard Arnold

Fotos: Fotolia

Wir üben Nächstenliebe



Mit christlichen Grundwerten verbinde ich, näher „am Herzschlag des Glaubens“ zu sein. Gerechtigkeit, Nächstenliebe, Menschenwürde, Glaube, Barmherzigkeit, Liebe, Zuversicht, Vertrauen, Gemeinschaft, Wertschätzung, Fairness, Hilfe und Hoffnung sind Worte, die mir dazu sofort in den Sinn kommen. Ein Christ sollte diese Werte in allen Situationen seines Lebens umsetzen: In der Familie und am Arbeitsplatz.

Wir Freundeskreisleiter haben die christlichen Werte als so wichtig empfunden, dass wir uns entschieden haben, sie in unser Leitbild zu schreiben. Selbstverständlich richten wir uns auch im Saarland danach. Wir bieten Abhängigen und ihren Angehörigen Hilfe zur Selbsthilfe an. Die Menschen, die zu uns kommen, wollen Unterstützung zur Bewältigung ihrer Suchtprobleme. Im Kontakt ist uns wichtig, dass wir Nächstenliebe üben, dass wir die Menschen in ihrer Not annehmen, ihnen Hoffnung vermitteln und würdig mit ihnen umgehen. Unser Ziel ist, daran mitzuarbeiten, dass sie die Achtung vor sich selbst (wieder)finden und ein freies Leben ohne Suchtmittel führen können.

Was nun aber den direkten Kontakt zur Kirche angeht, so ist dies bei den saarländischen Freundeskreisen ganz unterschiedlich. Die eine Gruppe kann sehr eng an die Kirchengemeinde angebunden sein, während einer anderen Gruppe alles, was mit Kirche zu tun hat, suspekt ist. Nach dem Leitbild arbeiten jedoch beide, andernfalls könnten sie auch nicht Mitglied bei uns sein. Eine Bibelgruppe oder einen Gebetskreis wird man in den saarländischen Freundeskreisen eher nicht finden. Die Menschen, die zu uns kommen, fragen wir auch nicht nach ihrem Glauben.

Dennoch hat das christliche Selbstverständnis bewirkt, dass sich der Landesverband ganz bewusst zur Mitgliedschaft im Diakonischen Werk entschlossen hat. Wir sind Mitglied in der Diakonie Rheinland-Westfalen und Lippe. Die Diakonie hat neben den direkten helfenden Einrichtungen und Diensten auch die

Aufgabe, sich als anerkannter Spitzenverband der freien Wohlfahrtspflege an der sozialpolitischen Weiterentwicklung in unserem Land zu beteiligen. Dazu gehört die Anhörung in Gesetzgebungsverfahren ebenso wie die Aushandlung von Landesrahmenverträgen und die Begleitung, Beratung und, wenn nötig, Vertretung aller ihrer Mitgliedseinrichtungen. Da die räumliche Distanz die Wahrnehmung dieser Aufgabe sehr erschwert, ist die Leitung des Diakonischen Werks an der Saar als Verbindungsstelle für die „Diakonie Rheinland-Westfalen-Lippe e.V.“ tätig. In dieser Funktion hat es auch die Interessen anderer diakonischer Träger im Saarland von den Kindergärten bis zur Altenhilfe zu vertreten.

Suchthilfe explizit gehört nicht mehr zum Arbeitsauftrag. Trotzdem gibt es weiterhin gute Kontakte dorthin, und das Diakonische Werk an der Saar unterstützt auch unsere Arbeit. Die hauptamtlichen Mitarbeiter stehen uns bei Bedarf zur Seite. Deshalb nehme ich gerne diese Gelegenheit wahr, um unseren Dank an Pfarrer Udo Blank und Wolfgang Biehl von der Geschäftsführung des Diakonischen Werks Saar zu richten. Nicht vergessen ist Pfarrer Jürgen Stengel, der über 20 Jahre im Vorstand unseres Landesverbands aktiv mitwirkte.

Die uns angeschlossenen Freundeskreise sind frei in ihrer Entscheidung, wie nah sie den Kontakt zur örtlichen Diakonie gestalten. Wir haben auch Freundeskreise, die sehr gute Kontakte zur Caritas haben und sich in deren Räumen treffen. Genauso gibt es Freundeskreise, die ihre Treffpunkte bei den Kommunen haben. Überall sind und bleiben aber die christlichen Werte die Basis der Freundeskreisarbeit im Saarland.



Manfred Kessler ist ehrenamtlicher Geschäftsführer der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe im Saarland

Werte? Es sind die kleinen Dinge im täglichen Umgang miteinander



Wencke Jedwilayties, Vorsitzende des Landesverbands der Freundeskreise in Mecklenburg-Vorpommern

Die Welt verändert sich in einem immer schnelleren Tempo. Gerade in Zeiten des schnellen Wandels ist es wichtig, eine Grundorientierung, einen sittlich-moralischen Kompass für Entscheidungen zu haben. Es muss Grundwerte geben, wie die Würde und Freiheit des Menschen, Gleichberechtigung, Rücksichtnahme, soziales Verhalten, Hilfsbereitschaft, Mitmenschlichkeit, Gemeinwohl, Kooperations- und Kommunikationsbereitschaft, Kompromissfähigkeit, Friedensbereitschaft, Wahrhaftigkeit, Zuverlässigkeit, Mut, Selbstdisziplin, Verantwortlichkeit, Offenheit für Sinnfragen.

Die ersten Wertvorstellungen vermitteln wir durch unser eigenes Leben: wie wir uns benehmen, miteinander umgehen, voneinander reden, über andere reden. Unsere Freundeskreise sind Gemeinschaften von Suchtkranken und deren Angehörigen, die sich zum Ziel

„Dem anderen zuhören, füreinander da sein – auch in schwierigen Zeiten.“

gesetzt haben, Suchtkranken und ihrem sozialen Umfeld zu helfen, eine dauerhafte Abstinenz zu erreichen. Die persönlichen Beziehungen und Freundschaften geben den notwendigen Halt, eine zuverlässige Lebensorientierung zu finden und bieten darüber hinaus eine fortwährende Neubesinnung auf die Werte an, die das Leben (wieder) lebenswert machen.

Es sind die kleinen Dinge im täglichen Umgang miteinander: dem anderen zuhören, füreinander da sein – auch in schwierigen Zeiten. Wir haben in unserem Landesverband in Mecklenburg-Vorpommern zum Beispiel eine Gruppe, die sich mit Kleider- und Sachspenden für Bedürftige in den Gemeinden einbringt. Auch die tägliche Unterstützung der in den Gruppen befindlichen Teilnehmer, denen es nicht so gut geht, lässt uns den Blick auf die Mitmenschlichkeit nicht verlieren.

In den wöchentlichen Treffen werden regelmäßig Sinnfragen thematisiert, weil das unseren Umgang mit den Menschen ausmacht und uns für unsere Arbeit in den Freundeskreisen stärkt. Wie schon im Leitbild der Freundeskreise verankert: „Ein Freund ist ein Mensch, der mich annimmt, wertschätzt und versteht. Auf Freunde kann ich mich jederzeit verlassen, und Freunde können auf mich zählen.“

Wencke Jedwilayties

Wir fragen nicht nach dem Glauben

In Hamburg arbeiten unsere Freundeskreise nach dem Leitbild. Das bedeutet, wir richten unsere Arbeit im Sinne der christlichen Nächstenliebe aus. Das ist die Grundlage für unsere Gruppentreffen. Aber dort machen wir die christliche Nächstenliebe eigentlich nicht zum Thema der Gespräche, sondern wir versuchen, sie zu leben. Wir nehmen die Menschen an, wie sie zu uns kommen. Wir sind für sie da, aber wir fragen nicht nach dem Glauben oder danach, ob sie überhaupt einen Glauben haben.

Unser Landesverband ist seit seinem Bestehen Mitglied im Diakonischen Werk. Das ist uns wichtig.

Wolfgang Staubach



Wolfgang Staubach, Landesverband Hamburg

Öffentliche Gelder anzunehmen, bringt hohe Verantwortung mit sich

Ein etwas anderer Denkanstoß zur Wertediskussion



Von Rainer Breuninger, Geschäftsführer der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe in Württemberg

Es ist unstrittig: Die öffentlichen Mittel sind für unseren Landesverband in Württemberg – wie auch für alle anderen Landesverbände und den Bundesverband der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe – ein Segen. Und auch eine Notwendigkeit. Ohne die Selbsthilfeförderung der Krankenkassen und der Rentenversicherung könnten wir unseren ehrenamtlich Engagierten viele Aktivitäten, Dienstleistungen und insbesondere Seminare nicht anbieten.

Die Seminararbeit bildet das fachliche Rückgrat unserer Freundeskreisarbeit. Diese Gelder dienen also unmittelbar der Qualitätsentwicklung und -sicherung. In Zeiten angespannter Haushaltslagen in den Selbsthilfeverbänden ermöglichen uns die Förderungen der Deutschen Rentenversicherung Baden-Württemberg und der Krankenkassen neue Kreativität und Innovation.

Eines sollten wir hier aber immer wissen: Die öffentlichen Gelder allein garantieren die Bewältigung unserer inhaltlichen Aufgaben noch nicht. Sie sind aber unerlässlich, um die Rahmenbedingungen zu sichern, damit sich das Ehrenamt in unseren Freundeskreisen auf das konzentrieren kann, wofür es

ursprünglich angetreten war, nämlich die eigene abstinente Lebensweise zu festigen sowie die Begleitung von Menschen, die nach einer zufriedenen Lebensgestaltung ohne Suchtmittel suchen. Wir lassen von Sucht betroffene Menschen nicht allein und bieten ihnen durch unsere Selbsthilfegruppen Hilfe und Unterstützung an.

Ein Segen für unsere Gruppen

Die öffentlichen Gelder sind auch ein Segen für unsere örtlichen Freundeskreisgruppen. Sie ermöglichen es, dass Öffentlichkeitsarbeit, Veranstaltungen, Fortbildungen und ähnliches leichter realisierbar sind. Auch können Gruppenmitglieder, die wirtschaftlich noch nicht wieder im grünen Bereich sind, für die Teilnahme an Regions- und Verbandsseminaren und damit in ihrer persönlichen Entwicklung und Suchtbewältigung unterstützt werden.

Die Annahme öffentlicher Gelder erfordert ein hohes Verantwortungsbewusstsein, damit sie uns nicht zum

Fluch werden. Wer falsch damit umgeht, unterwandert seine und unsere ureigenste Stärke, nämlich Eigeninitiative und das Selbstverständnis, dass wir unsere Aufgaben im Miteinander schaffen.

Wer falsch mit öffentlichen Geldern umgeht, fördert die Konsummentalität und Anspruchshaltung seiner Gruppenteilnehmer. Und das tut der Gruppe und unserer gemeinsamen Selbst-Hilfe gar nicht gut. Die Kostenträger haben dies auch im Blick, denn sie fördern nicht nur, sondern sie fordern auch unseren Eigenbeitrag und einen schlüssigen Nachweis der Mittelverwendung. Sie sehen uns damit nicht in der Rolle des Bittstellers, sondern nehmen uns in die Verantwortung und sehen uns als eigenständige Partner. Und das ist in Ordnung so.

Wer verantwortlich mit seinem Leben und auch mit anvertrautem Gut umgeht, ist ein verlässlicher Partner und sichert sich und seiner Gemeinschaft ein hohes Maß an Freiheit und Unabhängigkeit.

Rainer Breuninger



Fotos: Fotolia

Das Feuer in Selbsthilfegruppen entfachen

Was können wir tun, damit wir in Selbsthilfegruppen die wohlige Wärme und Faszination des Feuers spüren, genießen und miteinander teilen? Klaus Vogelsänger beschwört die begeisterte Motivation, die auch in Freundeskreis-Gruppen oft erst wiederentdeckt werden muss.

Feuer bedeutet Wärme, Energie, Transformation, Hitze, Zerstörung, Reinigung. In vielen Kulturen sitzt man um das Feuer herum. Jeder, der selbst schon am Lagerfeuer gesessen hat, kennt die hypnotisierende Wirkung der Flammen. An Lagerfeuern werden Lieder gesungen, Geschichten erzählt, Würstchen gebraten.

Ein gutes Feuer braucht die richtigen Zutaten: trockenes Holz, eine gute, möglichst windstille Feuerstelle, Streichhölzer ... Feuermachen ist keine Hexerei, und doch braucht es etwas Übung und Einführung, damit es gelingt.

Was sind die Zutaten für die Glut in Selbsthilfegruppen? Wie können wir das Feuer in Gruppen entfachen, damit eine ähnliche Faszination, ein ähnliches Wohlgefühl entsteht wie an einem realen Feuer? Was können wir tun, damit wir in den Gruppen diese wohlige Wärme spüren, genießen und miteinander teilen?

Die herausfordernde Lebenssituation ist allen gemeinsam

Die gemeinsame, die geteilte Betroffenheit von Menschen steht sicherlich an oberster Stelle der Selbsthilfe. Die meisten Gruppen entstehen aus dem Bedürfnis, mit herausfordernden Lebenssituationen besser umgehen zu können: Eine chronische Erkrankung anzuerkennen und zu integrieren, seelische Konflikte zu bewältigen, soziale Notsituationen besser meistern zu können.

Wo soll da bitteschön ein Feuer, eine Glut, Begeisterung oder Wohlbefinden entstehen? Haben die meisten von uns doch eher gelernt, dass Krankheiten und seelische Krisen in erster Linie wehtun, stören, beseitigt werden müssen und dass es dafür ja auch Profis gibt, die bei der Beseitigung dieser Schmerzen, Schwierigkeiten und Krisen in Anspruch genommen werden können. Mit einer Krankheit fühlen sich viele Menschen auf eine Art fehlerhaft. Aber genau diese Themen, Fragen, Lebenssituationen und Wendepunkte verbinden die Menschen. Und sie verbinden sie in ihrem Wunsch, nicht allein damit durch die Welt zu gehen – eine Welt, in der man gefälligst gesund und erfolgreich zu sein hat.

„Alle wissen, wovon sie reden“

Ein erstes Brennmaterial ist also die erlebte Verwandtschaft im Blick auf ähnliche Lebenswirklichkeiten und der damit verbundene Wunsch nach Verständnis, Empathie und Unterstützung. Und genau an diesem Punkt entsteht im

gemeinsamen Austausch ein erstes Gefühl von Beruhigung, Entspannung und Entlastung. Endlich gibt es einen Raum für das Aussprechen dessen, was häufig unaussprechbar scheint, und es gibt empathische Zuhörer, bei denen spürbar ist, dass sie wirklich verstehen. Es bedarf keiner langen und komplizierten Erklärungen, denn alle wissen, wovon sie reden.

So schnell sind wir dabei, den Erfolg eines Gesprächs daran zu messen, ob auch genügend gute Ratschläge und Tipps verteilt wurden. Speziell Gruppenleiter/innen von Selbsthilfegruppen erlebe ich häufig in dem Dilemma, dass sie an sich selbst den Anspruch haben, den Einzelnen in der Gruppe helfen zu müssen. Damit nehmen sie eine Verantwortung auf sich, in der sie sich persönlich für das Wohlergehen und die Entwicklungserfolge der Gruppenmitglieder zuständig fühlen. Das kann auf Dauer zu einer anstrengenden Angelegenheit werden. Die Menschen in der Gruppe gewöhnen sich an den „tollen“ Gruppenleiter und fangen an, „dessen Service“ zu erwarten.

Wer trägt das Brennmaterial des Gruppenlebens in sich?

Menschen brauchen einen Raum, in dem sie sich dazu eingeladen (vielleicht sogar herausgefordert) fühlen, lebendig und aktiv zu werden. Es ist die Gruppe – jede und jeder Einzelne in der Gruppe – die den Zündfunken, also das Brennmaterial des Gruppenlebens, in sich trägt.

Möglicherweise sind sich dessen nicht alle bewusst. Sind wir es doch kulturell gewohnt, dass die Leitung es schon richtet und regelt. Aber, wenn Leitung von Selbsthilfegruppen mehr und mehr bedeutet, die Gruppe darin zu unterstützen, aktiv zu werden, die Kreativität und den Ideenreichtum der Gruppenteilnehmer heraus zu kitzeln, dann entwickelt die Gruppe nach und nach ihre eigene Intelligenz. Jede und jeder fühlt sich angesprochen und fühlt sich als wichtiger Teil eines größeren Ganzen.

Gruppenleitung zur Entfaltung der persönlichen Potenziale der Gruppenmitglieder

Gruppenleitung ist ein Dienst an der Gruppe, dessen Ziel es ist, die persönlichen Potenziale und Qualitäten der Menschen in der Gruppe zu entfalten. Dadurch entsteht ein lebendiger Gruppenorganismus, in dem möglicherweise langfristig eine Leitung im üblichen Sinne gar nicht mehr notwendig ist. Eine Gruppe kann so Selbstregulierungskräfte entfalten, die eine neue Kultur von Gemeinschaftsleben hervorbringt. Wenn wir wirkliches Interesse an einem lebendigen Gemeinschaftsleben haben, bedeutet dies, dass wir immer wieder überprüfen müssen, ob das, was wir in den Gruppen tun, auch wirklich den Bedürfnissen der Einzelnen entspricht.

Die perfekte Gruppenleitung

Solange die Rolle und Funktion der Leitung als nährend und bereichernd erlebt wird, ist sie in der Regel angenehm und befriedigend für alle Beteiligten, und die Gruppe ist dann meist im Einklang mit der Leitung.

Fängt die Leitungsrolle jedoch an, anstrengend, überfordernd und einsam zu werden, dann sind das unmissverständlich Warnzeichen, dass etwas nicht stimmt. In einem solchen Fall reicht es nicht aus, einfach nur nach Unterstützung zu rufen und im alten Trott weiterzumachen. Eine solche Situation bietet sich regelrecht an, um sich grundsätzlich in der Gruppe über die Funktion der Leitung und über das Gruppenleben auszutauschen. Eine solche Krisensituation trägt immer auch die Chance für Veränderung und Weiterentwicklung in sich.

Trennen wir uns also von einem Bild von Gruppenleitung, das sich am Anspruch von Perfektion im Blick auf die Zufriedenheit aller orientiert, hin zu einem Bild von perfekter Gruppenleitung, die menschlich mit allen verbunden ist, die Fehler machen darf, in Fettnäpfchen treten darf, die die Intelligenz der Gruppe aktiviert, die gleichwertig ist und die ein Gruppenleben und eine Kommunikation auf Augenhöhe zum Ziel hat.

Dipl.-Sozialpädagoge Klaus Vogelsänger (Bern) bietet seit vielen Jahren Fortbildungen für Selbsthilfegruppen und -verbände in Deutschland, der Schweiz und Österreich an. Zu seiner Seminararbeit gehören Workshops, Kommunikationstrainings, Emphatisches Coaching, Lebensberatung, Theater- und Szenenarbeit, Paar- und Angehörigenseminare sowie Bildungsangebote. Kontakt: www.vogelsaenger.org



Lebendigkeit in Selbsthilfegruppen kreieren

Wenn wir am Feuer sitzen, schweift unser Blick immer wieder zu den Flammen. Da ist was los. Wir sind fasziniert von der Lebendigkeit des Feuers. Wie können wir eine solche Faszination und Lebendigkeit in den Selbsthilfegruppen kreieren?

Ich kann mich an viele Gespräche über Regeln in Gruppen, über das, was eine richtige Selbsthilfegruppe und das, was „nur“ ein Kaffeekränzchen ist, über ernsthafte Selbsthilfe und nicht ernst zu nehmende Selbsthilfegruppen, erinnern.

Wir sollten uns von den Gedanken verabschieden, dass es da ein Richtig oder Falsch, ein Gut oder Böse, ein Wertvoll oder Wertlos gibt. Wer soll das entscheiden? Auf welcher Grundlage? Wer hat die Kompetenz, das Recht und den objektiven Überblick? Niemand! Das ist auch gut so. Richtig ist, was sich richtig und gut anfühlt. Für den Einen ist es das gemeinsame Kaffeetrinken, bei dem es sich wunderbar quatschen lässt, für den Anderen ist es das klar strukturierte Gespräch, das sich konsequent und diszipliniert an bestimmten Themen orientiert.

Wie kommen wir in den Gruppen zu trockenem Holz?

Damit ein Feuer gut brennt und gute Glut entsteht, braucht es in jedem Fall trockenes Holz. Wir sollten ausschöpfen und uns auf die Suche machen. Wir könnten zum Beispiel sammeln, was alle mitbringen in die Gruppe: Bedürfnisse und Visionen, Ideen und konkrete Anregungen für Gruppenaktivitäten, persönliche Qualitäten und Fertigkeiten, Jugendträume und kindliche Begeisterung, Wünsche und Erfahrungen, wie wir uns auch in schwierigen Lebenslagen gegenseitig unterstützen können. Dann entsteht ein Fundus, ein Gruppenkapital, aus dem wir schöpfen können. Dann ist das, was wir tun mit uns (als Gruppe) abgestimmt. Es ist kongruent mit dem, was uns gut tut und was unseren Bedürfnissen entspricht.

Respekt vor unseren Ängsten

Das klingt einfach und logisch. Und doch sollten wir damit rechnen, dass wir mit neuen Ideen und Visionen nicht immer geliebt werden, dass uns auch Unmut, Kritik und Widerstand entgegen kommen kann. Schließlich sind wir Menschen auch Gewohnheitstiere. Wir scheuen häufig vor Veränderungen zurück, haben Angst vor dem Neuen. Gleichzeitig lebt ebenso in den meisten Menschen ein Abenteurer, ein Neugieriger, der sich nach lebendigem Leben und spannenden Erfahrungen sehnt. Wenn wir uns also auf den Weg machen, um wieder mehr Glut und mehr Flammen in unseren Gruppen zu entfachen, dann sollten wir respektvoll mit unseren Ängsten vor Veränderung und Risiko umgehen. Auch diese Anteile gehören zu uns und verdienen Respekt.

Mut und Entschlossenheit für brennende Themen

Viele Menschen in Selbsthilfegruppen haben in ihrem Leben große Herausforderungen und schmerzhaft Erfahrungen durchlebt. Diese haben oftmals Auswirkungen auf alle Lebensbereiche, auch auf solche, über die wir uns selbst in unbelasteten, gesunden Tagen nicht zu sprechen trauen. Beispielsweise erzählte mir der Leiter einer Parkinson-Selbsthilfegruppe von den unterschiedlichen Nebenwirkungen von Medikamenten auf das Sexualleben von Parkinsonpatienten. Sie können anscheinend sowohl zu einer deutlichen Steigerung der Libido als auch zu Potenzproblemen führen. Was mich an dem Gespräch berührte, war die Offenheit und Selbstverständlichkeit, mit der er über dieses Thema sprach – auch über seine ganz persönlichen Erfahrungen.

Solche Themen sind zentral und brauchen ihren Platz, speziell in Gruppen und Gemeinschaften, in denen es um den sehr persönlichen Austausch im Blick auf herausfordernde Lebenssituationen geht. Wenn wir also das Feuer in unseren Gruppen entfachen wollen, sollten wir nach brennenden Themen Ausschau halten. Sie beschäftigen uns am meisten, sie wollen gelebt werden, und sie brauchen unsere unerschrockene und mutige Unterstützung.

Selbsthilfegruppen sind lebendige Gemeinschaften

In ihrem Kern ist die Selbsthilfe in Gruppen revolutionär, denn sie regt neue Möglichkeiten für zwischenmenschliche Kommunikation und freiheitliche und ressourcenorientierte Modelle von Gruppenarbeit an. Wir haben die Möglichkeit, in Selbsthilfegruppen etwas Neues zu kreieren: Lebendige Formen von Kommunikation und Beziehungen, die die Bedürfnisse, die Empathie und den kreativen Ausdruck von Menschen in den Mittelpunkt stellen und fördern. Selbsthilfegruppen können in diesem Zusammenhang Werkstätten und Experimentierfelder sein, um neue Wege eines Energie spendenden Gruppenlebens zu entwickeln und zu kultivieren.

Dazu braucht es den Mut und die Experimentierfreude, sich auf etwas Neues einzulassen. Das einzige Risiko ist, dass scheinbar gute Ideen in der Praxis nicht funktionieren und dem Gruppenleben nicht dienlich sein können. Wenn in der Gruppe allerdings eine neugierige Offenheit für Neues existiert, dann sind Misserfolge keine Katastrophe, sondern Lerneffekte, die Lust machen, weiter zu forschen. Wenn es gelingt, ein Gruppenleben zu entwickeln und zu pflegen, das offene Räume gestaltet, in denen Menschen sich entfalten und öffnen können, dann wird Gruppenarbeit für alle Beteiligten zu einer lebendigen, inspirierenden, heilsamen und spannenden Erfahrung.

Klaus Vogelsänger

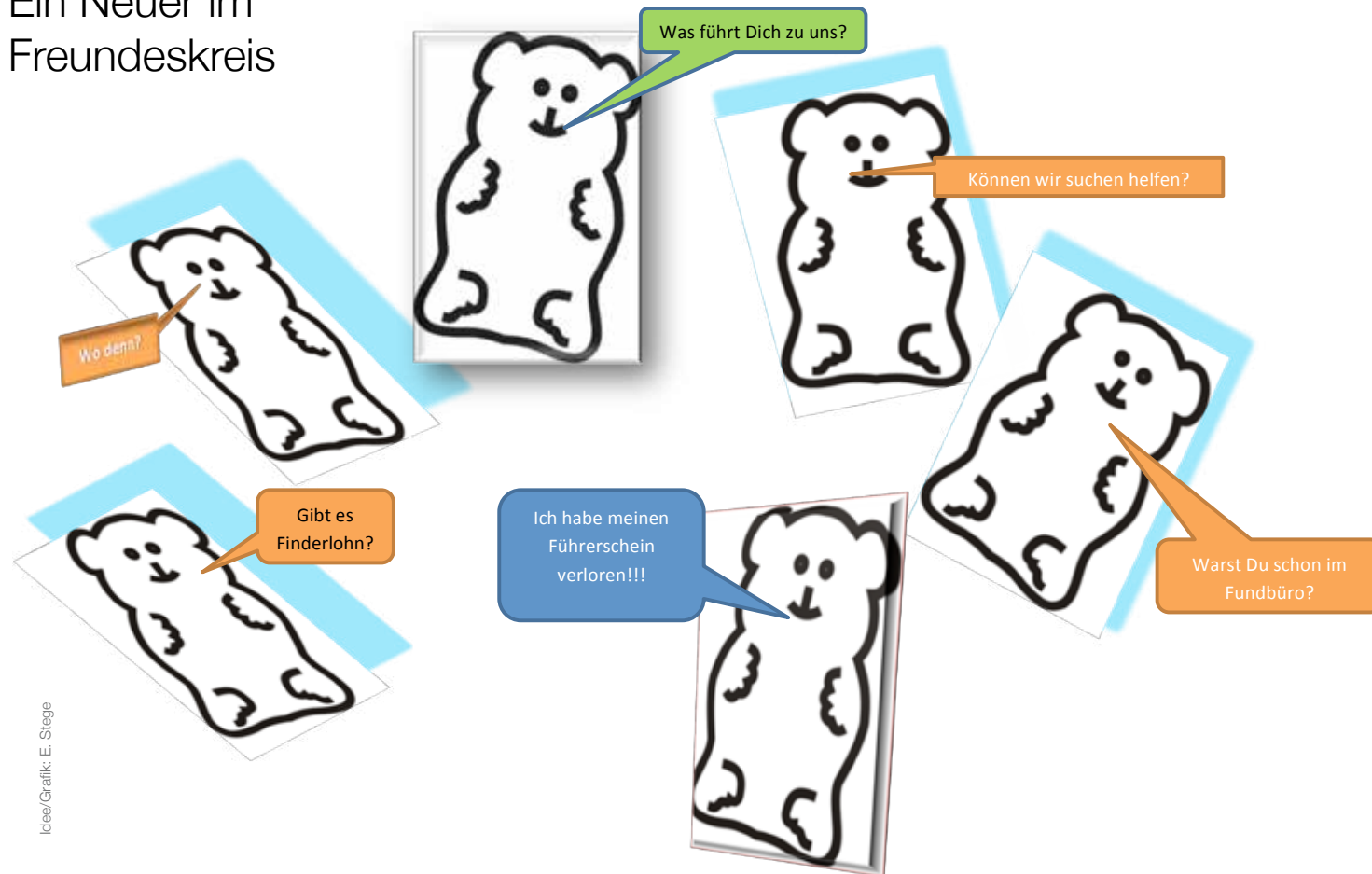


Wie können wir das Feuer in Gruppen entfachen, damit eine ähnliche Faszination, ein ähnliches Wohlfühl entsteht wie an einem realen Feuer?

Umlernen ist schwerer als neu lernen

Eine etwas andere Auseinandersetzung mit den Werten der Freundeskreise

Ein Neuer im Freundeskreis



Es nützt oft nicht, dass andere sich ändern, damit sich die Situation dann so darstellt, wie ich es mir vorstelle. Es ist wichtig, erst einmal genau hinzusehen, ob ich mich nicht vielleicht selbst ändern kann oder muss.

Wir haben hier eine Sammlung von Situationen zusammengetragen, die anregen sollen, über das eigene Sprachverhalten oder auch die eigene Haltung nachzudenken: Auch ein möglicher nächster Schritt auf dem Weg zur Umsetzung der Werte in den Freundeskreis-Selbsthilfegruppen.

Elisabeth Stege

WANDEL

Wir
Akzeptieren
Neue
Dich
Euch
Leben: packen wir's
gemeinsam!

Ingrid Jepsen



Es muss im Leben mehr als alles geben!

Jenni, die Hündin

Einst hatte Jennie alles. Sie schlief auf einem runden Kissen im oberen und einen viereckigen Kissen im unteren Stockwerk. Sie hatte einen eigenen Kamm, eine Bürste, zwei verschiedene Pillenfläschchen, Augentropfen, Ohrentropfen, ein Thermometer und einen roten Wollpullover für kaltes Wetter. Sie hatte zwei Fenster zum Hinausschauen und zwei Schüsseln für ihr Futter. Und sie hatte einen Herrn, der sie liebte.

Doch das kümmerte Jennie wenig. Um Mitternacht packte sie alles, was sie besaß, in eine schwarze Ledertasche mit einer goldenen Schnalle und blickte zum letzten Mal zu ihrem Lieblingsfenster hinaus. „Du hast alles“, sagte die Topfpflanze, die zum selben Fenster hinaussah. Jennie knabberte an einem Blatt. „Du hast zwei Fenster“, sagte die Pflanze. „Ich habe nur eines.“

Jennie seufzte und biß ein weiteres Blatt ab. Die Pflanze fuhr fort: „Zwei Kissen, zwei Schüsseln, einen roten Wollpullover, Augentropfen, Ohrentropfen, zwei verschiedene Fläschchen mit Pillen und ein Thermometer. Vor allem aber liebt er dich.“

„Das ist wahr“, sagte Jennie und kaute noch mehr Blätter.

„Du hast alles“, wiederholte die Pflanze. Jennie nickte nur, die Schnauze voller Blätter.

„Warum gehst du dann fort?“ „Weil ich unzufrieden bin“, sagte Jennie und biss den Stengel mit der Blüte ab. „Ich wünsche mir etwas, was ich nicht habe. Es muss im Leben noch mehr als alles geben!“

Die Pflanze sagte nichts mehr. Es war ihr kein Blatt geblieben, mit dem sie etwas hätte sagen können.

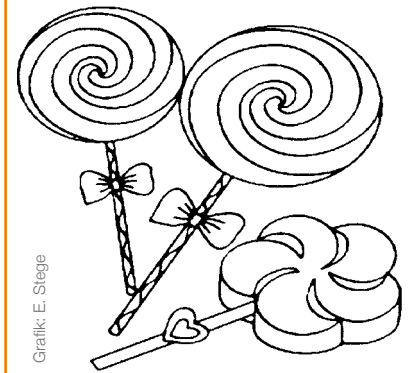
Maurice Sendak

Fragen zum Weiterdenken:

- Was will ich, wenn ich unzufrieden bin?
- Was vermisste ich?
- Bin ich festgefahren in meinem Lebensstil?
- Möchte ich Gewohnheiten verändern?

Aus: Holle Schneider, *Anstöße für lebendige Gespräche in Frauengruppen, Thematische Anregungen und methodische Hilfen von Angst bis Zeit*, Düsseldorf 1989 (Buch ist vergriffen)

Lollies sind so lecker! Oder: Peinlich – aber für wen?



Samstagabend nach einem Familientag mit unseren drei Töchtern (14, 11 und 7 Jahre alt) der krönende Abschluss: Wir gehen griechisch essen!

Alles schmeckte prima. Wir waren satt und zufrieden mit der Cola für die Kinder, dem alkoholfreien Bier für den Papa und meiner Saftschorle. Zum Nachtschiff gab es das versprochene Eis für die Mädchen.

Schließlich baten wir um die Rechnung. Dazu brachte der Ober drei Lollies und zwei Ouzo.

Mit den Worten: „Vielen Dank für den Ouzo, aber ich möchte keinen Alkohol. Ich würde dafür lieber einen Espresso nehmen“, bezahlte ich. Der Ober schaute zwar etwas seltsam, äußerte sich aber nicht weiter.

Kurz darauf war er noch einmal an unserem Tisch: „Leider kann ich Ihnen statt des Ouzos keinen Espresso bringen, aber ...“ Er wurde rot und konnte mich auch gar nicht anschauen.

Kaum zu glauben, aber wahr: Ich bekam tatsächlich einen Lollie – so wie meine Töchter.

Schade, dass ich schon bezahlt hatte, denn ich hätte zu gern gefragt, ob ihm zwei Taler Schokoladengeld als Trinkgeld recht sind.

Elisabeth Stege

Schwierige Themen in der Gruppenarbeit besprechen

Bei einem Seminar in Hannover ging es um die Begleitung von Menschen in Problemsituationen

Im Juni fand das dritte Seminar im Projekt „Der Umgang mit schwierigen Themen in der Gruppenarbeit der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe“ statt, diesmal im Hanns-Lilje-Haus in Hannover. 20 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus den Landesverbänden Bremen, Hessen, Niedersachsen, Nordrhein-Westfalen und Rheinland-Pfalz nahmen teil.

Der Ablauf aller bisher durchgeführten Veranstaltungen orientierte sich punktgenau an den Bedürfnissen der Teilnehmenden. So ging es um Themen wie: Was sind konkret schwierige Themen, und warum erzeugen sie Betroffenheit bei den Gruppenbegleitern? Welche Ängste spürt der Gruppenbegleiter dabei? Welches Handwerkszeug kann genutzt werden? Praktische Übungen standen im Zen-

trum: Schwierige Gruppensituationen wurden im Rollenspiel nachgestellt und anschließend das eigene Verhalten reflektiert. Die Gruppenbegleiter sollten mitnehmen, dass eine Selbsthilfegruppe Menschen in Problemsituationen begleiten und unterstützen kann. Ihre Aufgabe ist es, eine Atmosphäre zu schaffen, die es möglich macht, das Problem überhaupt auszusprechen. Gemeinsam kann dann in der Gruppe überlegt werden, was der Einzelne braucht. Es geht aber nicht um Therapie, denn Selbsthilfegruppen haben keinen therapeutischen Auftrag. Der Weg, den der einzelne Gruppenbesucher einschlagen will, liegt allein in seiner Entscheidung.

Die Rückmeldungen zu diesem Seminar waren sehr gut. Stimmen der Teilnehmenden: „Ich habe keine Angst mehr vor schwierigen Themen.“ „Ich habe jetzt meinen Auftrag als Gruppenbegleiter wieder klar vor Augen.“ „Ich darf auf die Kraft der Gruppe vertrauen.“ „Ich möchte mehr nachfragen und nicht schon gedanklich mit der Lösung des Problems befasst sein.“ „Mein Selbstbewusstsein und mein Selbstvertrauen wurden gestärkt.“

Vorbereitet und durchgeführt wurde das Seminar durch die ehrenamtlichen Moderatoren Hildegard Arnold (LV Württemberg), Stefan Engbert (LV Nordrhein-Westfalen), Annelene Fink (LV Württemberg), Uschi Großer (LV Bremen) und Elisabeth Stege (stellv. Vorsitzende des Bundesverbands). Sie alle arbeiten im Arbeitskreis „Aus- und Fortbildung“ mit, haben den Ablaufplan für das Seminar mit erarbeitet. Sie haben wieder einzelne Seminareinheiten eigenverantwortlich übernommen und Kleingruppen moderiert. Inhaltlich und organisatorisch begleitete Suchtreferentin Ute Krasnitzky-Rohrbach die Sitzungen im Arbeitskreis sowie das Seminar.

Das letzte Seminar dieser Staffel fand im Oktober in Bad Herrenalb statt. Für 2016 ist die Erarbeitung einer Broschüre zur Praxisbegleitung im Umgang mit schwierigen Themen geplant.

Ute Krasnitzky-Rohrbach



Wir danken der DAK Gesundheit für die Förderung dieser Maßnahmen



Schwierige Themen an der Wandtafel

Delegiertenversammlung des Bundesverbands der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe

Die Delegiertenversammlung des Bundesverbands der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe fand in diesem Jahr im Hotel Am Burgholz in Tabarz / Thüringen statt. Anwesend und beschlussfähig waren 37 Delegierte aus den Landesverbänden. Mitgereist waren außerdem zahlreiche Gäste. Neben der Abhandlung der Regularien und der Festlegung der Aufgaben für dieses Geschäftsjahr stand turnusgemäß die Wahl des Vorsitzenden an. Einziger Kandidat war Andreas Bosch (4. Reihe, zweiter von rechts). Er wurde einstimmig gewählt und geht somit in seine zweite Amtszeit. In diese wird auch die Organisation und Durchführung des Bundeskongress fallen. Mit den Delegierten wurden die Wünsche an den Tagungsort und an das Programm zusammengetragen.



Foto: Dieter Rohrbach

„Wir chatten über Sucht“

Einrichtung eines Chatrooms zur Kommunikation im Internet beim Bundesverband



Bericht über die „Schulung Öffentlichkeitsarbeit“ in Bad Emstal

Einigkeit macht stark!“ – Dies wurde den Teilnehmenden an der Schulung des Bundesverbands zum Thema „Öffentlichkeitsarbeit“ bewusst. Verantwortliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter trafen sich vom 17. bis 19. Juli 2015 im Parkhotel „Emstaler Höhe“ in Bad Emstal. Für dieses interessante Thema hatten Vertreter aus den Landesverbänden Bayern, Berlin-Brandenburg, Bremen, Hessen, Niedersachsen, Nordrhein-Westfalen, Saarland und Württemberg und des Bundesverbands die Anreise auf sich genommen. In kontroversen Diskussionen wurden die unterschiedlichsten Materialien, die es in den Landesverbänden zur Öffentlichkeitsarbeit gibt, und die des Bundesverbands gegenübergestellt.

Getreu dem Slogan „Wo Freundeskreis drin sein“ stellten wir unser eigenes Info-Material vor und erlebten, wie unsere Freunde darauf reagierten. Wir hatten viele Aha-Erlebnisse. Ein Hoch auf unsere Kreativität!

Was fördert die Wahrnehmung der Freundeskreise in der Öffentlichkeit?

Es entstand ein bereichernder Erfahrungsaustausch. „Wann gelingt Öffentlichkeitsarbeit?“, „Was fördert die Wahrnehmung der Freundeskreis-Arbeit in der Öffentlichkeit?“, „Welche Voraussetzungen müssen wir erfüllen?“, waren unsere Fragen. Eine besondere Herausforderung war dabei die Optimierung des Erscheinungsbildes der Freundeskreise auf Bundes- und Länderebene. Kreativ wurden in Gruppenarbeit Wünsche und Ideen erarbeitet und vorgetragen. Das Erscheinungsbild der Freundeskreise hat sich im Laufe

der Jahre gerundet. „Wir machen gute Freundeskreisarbeit, unser vielseitiges Info-Material stärkt uns dabei.“ – so lautet das Ergebnis. Trotzdem streben wir eine optimierte Öffentlichkeitsarbeit an, um unser Erscheinungsbild nach außen zu vereinheitlichen und auch als Verband wahrgenommen zu werden.

Deshalb befassten wir uns mit unserem Logo und arbeiteten Vorschläge aus, um es an der einen oder anderen Stelle zu optimieren. Unsere Vorschläge werden zusammengefasst und demnächst an den Vorstand des Bundesverbands weitergeleitet. Dort werden diese dann diskutiert. Daraus sollte sich eine Beschlussvorlage für die Abstimmung durch die Delegierten des Bundesverbands ergeben. Schwierigkeiten könnten bei der Umsetzung einer stärkeren Vereinheitlichung entstehen, wenn keine Bereitschaft dafür in den Landesverbänden zu erzielen ist. Weiter könnten die technische Umsetzung, Kostenaspekte und konservatives Denken Probleme bereiten. Die Einigkeit der Teilnehmenden aus verschiedenen Landesverbänden, verbunden mit der spürbaren Tendenz für einen Wandel, geben Hoffnung darauf, dass in der Öffentlichkeitsarbeit der Freundeskreise viele unserer Schulungsergebnisse zur Umsetzung kommen können.



Für die Durchführung der Schulung wurde ein Projektantrag bei der BARMER GEK gestellt

Wir wollen das Medium Internet nutzen für die Kontaktaufnahme mit Abhängigen, Angehörigen und Interessierten, um ihnen die Sucht-Selbsthilfe und die Angebote der Freundeskreise näherzubringen. Trotz aller Bedenken – denn das Internet bietet auch Suchtpotenzial. Aber es hat auch seine guten Seiten und bietet Kommunikation über alle Grenzen auf einfache Art und Weise.

Das Angebot eines Chatrooms (Kommunikation in einem geschützten Raum) soll sich an die Menschen richten, die ihre Probleme zunächst anonym ansprechen möchten. Der betreute Chat soll Kommunikation ohne Ängste und Hemmschwellen bieten und die Teilnehmer dort abholen, wo sie gerade stehen. Ziel ist, die Anbindung an örtliche Freundeskreisgruppen zu fördern. Der Chat arbeitet nach dem Leitbild und den Gesprächsregeln der Freundeskreise.

Das Projekt „Einrichtung eines Chatrooms“ ist die Umsetzung eines Beschlusses aus der Delegiertenversammlung 2014. Wenn das Projekt im zweiten Quartal 2016 an den Start geht, werden erfahrene Freundeskreisleiter aus allen Landesverbänden den Chatroom betreuen. Interessierte Mitglieder können sich ebenfalls zum „Operator“ ausbilden lassen. Die Schulungen dazu sind geplant für das erste Quartal 2016.

Fragen richten Sie bitte an Suchtreferentin Anika Bornemann, a.bornemann@freundeskreise-sucht.de, Tel. 0561-780413; Anmeldungen über die Landesverbände.

Das Projekt wird gefördert durch:



Pink einte die Verbände

Schon im Vorfeld des Deutschen Evangelischen Kirchentags waren Claudia Kornwald (BKE), Jürgen Zielke-Reinhardt (Blaues Kreuz in Deutschland) Knut Kiepe (Gesamtverband für Suchthilfe) und Ute Krasnitzky-Rohrbach (Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe) befasst mit einer

müssen. Ziel war, in diesem Sinne persönliche Anregungen und Perspektiven zur Lebensführung und -gestaltung ohne Suchtmittel sowie Informationen zur aktiven Orientierung, zum besseren Verständnis bzw. zum besseren Verstehen und damit für ein „kluges nachhaltiges Handeln“ zu vermitteln.

zu kommen und Ständer mit Info-Materialien. Diese waren nicht nach den Verbänden gegliedert, sondern nach Themen wie „Prävention“, „Bildung“, „Angehörige“ und „Abhängigkeit“.

Die Stimmung am Stand war gut – trotz glühender Hitze. Die Materialien stießen auf Interesse der Besucher, Taschen und Kulis wurden allesamt verteilt, und persönliche Gespräche wurden geführt. Angehörige informierten sich, wie sie mit Familienangehörigen, die einen auffälligen Umgang mit Suchtmitteln haben, umgehen können. Lehrer und Pfarrer waren insbesondere interessiert an Materialien zu den neuen Suchtformen. Hier taten dann auch die Taschen und Kugelschreiber gute Dienste, die am Ende des Marktes der Möglichkeiten nahezu komplett verteilt waren.

Von Seiten des Bundesverbands der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe danken wir besonders Hildegard Arnold, Conny Maier und Ursel Biskup von den Freundeskreisen in Württemberg, Elisabeth Stege mit Tochter Inga aus Niedersachsen und Dieter Rohrbach, ohne deren Einsatz diese Großveranstaltung nicht zu bewältigen und vor allem weniger schön gewesen wäre.

Ein herzlicher Dank geht weiter an die ehemals aktiven Freundeskreisleiter aus der Region, die extra an den Stand gekommen waren. Es war berührend zu spüren, dass die alten freundschaftlichen Verbindungen immer noch Bestand haben.

Ute Krasnitzky-Rohrbach

Infostand auf dem Deutschen Evangelischen Kirchentag in Stuttgart: Gemeinsame Präsentation des BKE, des Blauen Kreuzes in Deutschland, des Gesamtverbands für Suchthilfe und der Freundeskreise

Konzeption für einen einheitlichen Auftritt der vier Verbände auf dem Markt der Möglichkeiten.

„Damit wir klug werden“ – die Losung aus dem 90. Psalm, Vers 12 – nahmen wir als Motto des Marktplatzes der diakonischen Sucht-Selbsthilfe auf und wandelten es für unsere Präsentation in „Klug werden <-> Vielfalt leben“ ab. Es sollte deutlich werden, dass wir aus, dem, was uns gegeben ist (gegeben wird) etwas machen sollten, machen

Als Eye-Catcher und Give-Aways wurden Einladungskarten für den Standbesuch, Taschen und Kugelschreiber konzipiert, alles in der aktuellen Modelfarbe Pink. Auf dem gemeinsamen Marktplatz der Sucht-Selbsthilfe in der Diakonie boten wir diese Materialien dann auf einem originären Marktstand an.

Daneben bot die Standfläche genügend Platz für Sitzdecken, um mit Kirchentagsbesuchern ins Gespräch



Die Gestaltung des Standes wurde unterstützt durch die Techniker Krankenkasse

20. Wissenschaftliches Symposium der DHS „Sucht: Prävention und Public Health“

Das diesjährige wissenschaftliche Symposium der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) fand vom 1. bis 3. Juni 2015 im Schlosshotel Klink/Waren a.d. Müritz statt. Ich nahm als Suchtreferentin der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe daran teil. Das Thema war „Sucht: Prävention und Public Health“. Ziel dieser Fachtagung ist die Diskussion wirkungsvoller Suchtprävention, die zur Gesundheitsförderung der gesamten Gesellschaft beiträgt. Weitere Ziele der Veranstaltung waren die Zusammentra-

gung des aktuellen wissenschaftlichen Stands zum Thema Suchtprävention und Public Health sowie die Förderung des wissenschaftlich-praktischen Austauschs.

An die Suchtprävention in Deutschland werden hohe Erwartungen gesetzt. Sie soll Menschen – egal welchen Geschlechts, Alters oder welcher Herkunft – dazu bewegen, bestenfalls den Beginn ihres Suchtmittelkonsums zu verhindern bzw. zu überdenken und zu reduzieren. Um diesen hohen Ansprüchen gerecht zu werden, müssen die passenden Maßnahmen der Suchtprävention entwickelt, erprobt und in die Praxis transferiert werden.

Anhand abwechslungsreicher und informativer Vorträge namenhafter Dozenten, unter anderen Prof. Dr. Martin Hafen (Luzern), Dr. Hans-Jürg Rumpf (Lübeck), Dr. Martina Pötschke-Langer (Heidelberg), Prof. Dr. Wilma Funke (Wied), Prof. Dr. Ulrich John (Greifs-

wald), und den anschließenden anregenden Diskussionen, nahm ich eine Lücke zwischen Theorie und Praxis wahr. Die Vorträge gaben unter anderem einen Überblick der Konzepte zur Gesundheitsförderung, Prävention in der frühen Kindheit, Schule und Prävention, aber auch der technischen Möglichkeiten der Suchtprävention.

Es gibt viele tolle Projekte zur Suchtprävention, bei denen allerdings leider die wissenschaftliche erwiesene Nachhaltigkeit ausbleibt. Insofern gilt es hier weiterhin eng miteinander vernetzt zusammenzuarbeiten, nicht nur um effektive Suchtprävention betreiben zu können. Vor allem in der Rückfallprävention hat der Besuch von Selbsthilfegruppen eine positive Wirkung, die wissenschaftlich erwiesen ist. Des Weiteren kann die Sucht-Selbsthilfe insgesamt einen guten Beitrag zur Suchtprävention leisten.

Anika Bornemann

VORANKÜNDIGUNG

Erstes **Motorradtreffen** des Bundesverbands der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe rund um den **Rennsteig** vom **2. bis 4. September 2016**

Geplanter Ablauf

- Freitag, 2. September: Anreise bis 17 Uhr in das Hotel „Am Burgholz“, Tabarz (www.hotel-am-burgholz.de) 18 Uhr Abendessen, 19.30 Uhr Tour-Besprechung mit anschließendem gemütlichen Beisammensein
- Samstag, 3. September: 9 Uhr Start der Motorradtour, gegen 18 Uhr Abendessen mit Grillen
- Sonntag, 4. September: 8 Uhr Frühstück, Heimreise

Kosten

EZ mit HP: 126 Euro, DZ mit HP: 101 Euro pro Person

Anmeldung unter www.freundeskreise-sucht.de
Anmeldeschluss: 8. Mai 2016

Bei **Fragen** bitte wenden an:

Erich Ernstberger, Lämmernplatz 11, 91207 Lauf
Tel. 0 91 23 / 98 43 47
e.ernstberger@freundeskreise-sucht.de
oder an: Carsten Linge, Virchowstr. 2, 91207 Lauf
Tel. 0 91 23 / 57 54
carsten.linge@freundeskreise-sucht-bayern.de



Wer nächstes Jahr dabei sein möchte, meldet sich jetzt zur Motorradtour der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe an

Wie Zusammenarbeit gelingen kann

Transfertagung der Freundeskreise zum BMG-Projekt
„Chancen nahtlos nutzen – konkret!“ in Tabarz

Wie kann gegenseitige Wertschätzung gelingen? Wie lässt sich die Zusammenarbeit zwischen Sucht-Selbsthilfe und beruflicher Suchthilfe verbessern? Und was muss Selbsthilfe beachten, wenn sie sich in Einrichtungen der beruflichen Suchthilfe vorstellt?

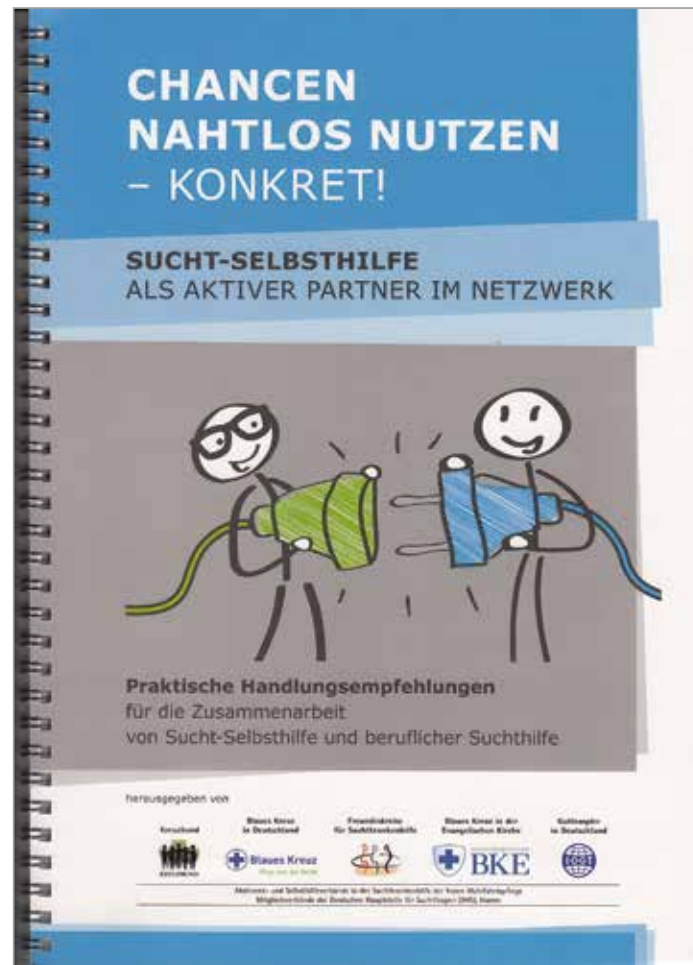
Diese Fragen diskutierten rund 50 Freundeskreisleiter im thüringischen Tabarz bei der Transfertagung zum Projekt „Chancen nahtlos nutzen – konkret!“. Im Rahmen der Delegiertenversammlung wurden die Ergebnisse des vom Bundesministerium für Gesundheit finanzierten Projekts diskutiert sowie Ideen dazu entwickelt, wie es weitergehen kann. Die Transfertagung wurde aus Eigenmitteln finanziert.

Das Profil der Selbsthilfe schärfen

Nach einem spielerischen Beginn, mit dem Vernetzung symbolisiert werden sollte, stellte Projektleiterin Jacqueline Engelke das Projekt vor, dessen Ziel es war, die Zusammenarbeit zwischen der Sucht-Selbsthilfe und der beruflichen Suchthilfe zu verbessern und das Profil der Selbsthilfe zu schärfen.

Danach diskutierten die Freundeskreisleiter in einer Art „World Café“ an sechs Tischen mit wechselnden Teilnehmenden angeregt und engagiert. Moderiert wurden die Diskussionen an den Tischen von Freundeskreisleitern, die sich schon in den Workshops engagiert hatten: Peter Ilgen, Wilhelm März, Wolfgang Pätsch, Elisabeth Stege und Simone Theis.

Der Geräuschpegel stieg, als 50 Menschen ihre Ideen, ihre Vorstellungen und ihre Erfahrungen zu den wichtigsten Bereichen und Ergebnissen des Projekts einbrachten. Authentizität, das Gegenüber ernstnehmen und die Beziehungsqualität in den Vordergrund stellen – dies waren einige der vielen Punkte zum Thema, wie Selbsthilfe



Praktische Handlungsempfehlungen für die Zusammenarbeit von Sucht-Selbsthilfe und beruflicher Suchthilfe – zu bekommen ist das Heft beim Bundesverband: mail@freundeskreise-sucht.de oder Tel. 05 61 / 78 04 13

sich in den Einrichtungen erfolgreich vorstellen kann.

Um die Zusammenarbeit zwischen Sucht-Selbsthilfe und beruflicher Suchthilfe zu verbessern, sind unter anderem Wertschätzung, gegenseitige Anerkennung der jeweiligen Arbeit, Verständnis für das Gegenüber aber auch ein Überdenken der eigenen Vorurteile wichtig. Und zur Wertschätzung gehören beispielsweise der persönliche Kontakt, Respekt, Verbindlichkeit und Ehrlichkeit. Am Schluss überlegten alle Anwesenden gemeinsam, wie sich die Ergebnisse des Projekts nachhaltig in

den Verband und die Gruppen bringen lassen. Dazu entwickelten die Freundeskreisleiter zahlreiche Ideen, von einer Supervision über einen Info-Tag der Freundeskreise zum Thema, Fortbildungen, Artikel im Freundeskreis-Journal und wiederkehrendes Aufgreifen des Themas beispielsweise bei Delegiertenversammlungen oder in den Landesverbänden. Wichtig war allen, die Handlungsempfehlung in die Gruppen zu bringen, damit die Ergebnisse des Projekts an der Basis ankommen.

Jacqueline Engelke

„Die Handlungsempfehlungen mit Leben erfüllen“

Peter Ilgen ist im Vorstand des Landesverbandes Thüringen und Gruppenbegleiter eines Freundeskreises. Er hat in den Workshops des Projekts „Chancen nahtlos nutzen“ mitgearbeitet und sich bei der Transfertagung als Moderator engagiert. Wir haben ihn als einen von 18 beteiligten Ehrenamtlichen interviewt und nach seiner Meinung und seinen Ideen zum Thema „Nachhaltigkeit“ gefragt.



Peter Ilgen

Du hast dich sehr für das Projekt engagiert. Warum findest du das Thema „Zusammenarbeit Sucht-Selbsthilfe mit der beruflichen Suchthilfe“ so wichtig?

Peter Ilgen: Das steht in den Handlungsempfehlungen: „Das wichtigste übergeordnete Ziel der Suchthilfe und Sucht-Selbsthilfe ist: Suchtkranken und ihren Angehörigen beim Weg aus der Sucht zu helfen.“ Suchtkranke und Angehörige brauchen auf diesem Weg unterschiedliche Angebote. Berufliche und ehrenamtliche Angebote ergänzen sich, beide bieten wichtige Hilfen. Dabei ist eine gute Zusammenarbeit zwischen beiden wichtig, damit Suchtkranke und Angehörige im Verlauf ihrer Entwicklung die Hilfe bekommen, die sie zu dem jeweiligen Zeitpunkt benötigen.

Das Projekt ist zu Ende – was nun? Was müsste geschehen, damit das Thema weiterhin Thema bleibt?

Peter Ilgen: Was wir brauchen, ist eine Strategie zur nachhaltigen Umsetzung. Es reicht nicht, die Broschüre zu verteilen, sie muss mit Leben und Handeln erfüllt werden. Die Zusammenarbeit zu verbessern, sollte ein Wunsch beider Seiten sein. Wir brauchen auch bei der beruflichen Suchthilfe Menschen, die die Umsetzung einer verbesserten Zusammenarbeit zur Chefsache machen. Dies könnte unter dem Dach der Diakonie geschehen, die ihre mit der Sucht beschäftigten Mitarbeitenden in Fachkliniken, Beratungsstellen und anderen Einrichtungen mit

Freundeskreisen und Sucht-Selbsthilfe zusammenbringt. Es könnten Arbeitskreise auf regionaler und überregionaler Ebene gebildet werden. So könnte das Thema bei der beruflichen Suchthilfe und den Selbsthilfegruppen den gebührenden Stellenwert bekommen. Die Zusammenarbeit muss für beide Seiten selbstverständlich werden. Eine sich wiederholende Abfrage des Entwicklungsstandes der Zusammenarbeit würde Entwicklungspotenzial aufzeigen und das Thema mit Leben erfüllen.

Wie können die Handlungsempfehlungen in den Freundeskreisen eingesetzt werden?

Peter Ilgen: Damit CNN in den Gruppen gelebt wird, sollten Multiplikatoren ausgebildet werden. Sie können Freundeskreisleiter schulen, wie sie Selbsthilfe bei Beratungsstellen, Fachkliniken, und bei den Klienten am besten vorstellen. Dazu gehört nicht nur, die Sucht-Selbsthilfe gut zu präsentieren, sondern vor allem, die Bedürfnisse meines Gegenübers zu kennen und auf sie einzugehen. Was zum Beispiel einem langjährigen Gruppenmitglied an seiner Gruppe wichtig ist, stimmt wahrscheinlich nur wenig damit überein, was ein gerade aus der Klinik kommender Suchtkranker braucht, um seine Sorgen und Nöte zu bewältigen. Wir müssen die Menschen da abholen, wo sie stehen, um sie zu erreichen. Sie sollten merken: Was die mir erzählen, hat etwas mit mir, mit meiner derzeitigen Situation zu tun und ist für mich nützlich.

Die Arbeitsmaterialien können in diesem Sinne auch dazu genutzt werden, um Gutes noch besser zu machen. Die Freundeskreise sind bei dem Thema schon sehr aktiv. Die Broschüre kann Aktiven Impulse geben. Sie können ihr bisheriges Vorgehen überprüfen und hinterfragen. Ein weiterer Vorschlag wäre, den Ist-Zustand und die Verbesserung der Zusammenarbeit statistisch zu erfassen. So bleibt CNN wach, Schwachstellen können aufgedeckt und Fortschritte sichtbar gemacht werden.

Welcher Punkt ist dir noch wichtig?

Peter Ilgen: Ich finde das Thema „passgenaue Angebote“ wichtig. Die Freundeskreise sollten ihr Profil deutlich machen, damit die Menschen zu ihnen finden können, die zu ihnen „passen“. Ein Beispiel: In der Handlungsempfehlung steht einiges zum Wandel in der beruflichen Suchthilfe. Unter anderem wird dort das „kontrollierte Trinken“ erwähnt. Es ist in der Zusammenarbeit zwischen beruflicher Suchthilfe und Sucht-Selbsthilfe wichtig zu klären, dass in den Beratungsstellen die Behandlung von suchgefährdeten Menschen mit riskantem oder schädigendem Suchtmittelkonsum über reduziertes oder kontrolliertes Trinken ein neuer Ansatz ist. Unser Ziel in den Freundeskreisen ist eine abstinenten Lebensweise zur Bewältigung unserer Suchtproblematik.

Vielen Dank für das Gespräch.

Fragen: Jacqueline Engelke

Bayern

Zehn Jahre Minigolf-Turnier

Der Charly-Fiedler-Cup ging in diesem Jahr an den Freundeskreis Röthenbach. 2005 wurde zum ersten Mal das traditionelle Minigolf-Turnier der Freundeskreise im Landesverband Bayern in Hersbruck ausgetragen. Die Idee dazu stammte vom damaligen Mitglied Karl „Charly“ Fiedler. Umso mehr freuten wir uns, der Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Hersbruck, die zehnte Auflage des Turnieres wieder an altbekannter Stelle im Juli 2015 ausrichten zu können.

Bei Traumwetter mit hohen Temperaturen stellten sich 20 (!) Teams aus Lauf, Röthenbach, Nürnberg, Neumarkt, Dietfurt, Feucht, Altenberg, Schwabach, Preußisch Oldendorf, Stuttgart Bad-Cannstatt, Murgtal und Hersbruck den schwierigen Herausforderungen. Man spielte eine Runde auf einer 18-Loch-Anlage, die ihre Tücken hatte. Kalte Getränke, Eis, Hüte und Regenschirme schützten vor allzu großer Hitze, die Stimmung war prächtig.

Sieger in der Mannschaftswertung und somit Gewinner des Wanderpokales wurde der Freundeskreis Röthenbach gefolgt vom Freundeskreis Preußisch Oldendorf und dem Freundeskreis Altenberg.

Ralf Nerlich



Bremen

Neue Gruppe in Bremen: Spielsüchtige helfen Spielsüchtigen



Ein Faltblatt lädt Abhängige und Angehörige zur Spielsüchtigen-Gruppe ein

Die Freundeskreise in Bremen haben eine Lücke geschlossen: Peter Lühmann, selbst ehemaliger Spieler und Alkoholiker, hat die Gruppe „Spielsüchtige helfen Spielsüchtigen“ gegründet. Peter kann Spieler verstehen, er spricht ihre Sprache, kennt ihre Gedanken und versucht, ihnen aus der Sucht zu helfen.

Er selbst hat durch Therapie und Gruppenbesuche die Alkoholsucht überwunden. Danach verfiel er jedoch hoffnungslos der Spielsucht. 15 lange Jahre hat er gespielt. Die Sucht hatte ihn so im Griff, dass er alles, aber auch alles verspielte. Nachdem nicht einmal mehr Geld für Miete und Essen da war, bettelte er bei Kirche und Freunden. Aber er spielte weiter.

Dann kamen erste Zweifel, er bekam Angst. Diese Phase dauerte Wochen. Dann stand sein Entschluss fest: „Ich höre mit dem Spielen auf.“ Anfangs suchte er immer wieder die Nähe von Spielhallen. Er wollte sich testen, wollte sehen, ob er unbeschadet dort vorbeigehen konnte, ob sein Wille stark genug war. Trotz kribbelnder Finger, trotz ewigem Kampf, wenn sein Kopf wieder spielen wollte, schaffte er es, zweieinhalb Jahre der Sucht zu widerstehen. Doch alles fing wieder von vorne an.



Peter Lühmann gründete die Gruppe für Spielsüchtige

Erst als er wieder völlig mittellos war, machte es eines Tages „Klick“. Er bat seinen Vermieter um Hilfe. Dieser Vermieter war Jonny Jakubowski, der verantwortliche Mitarbeiter für Öffentlichkeitsarbeit in unserem Landesverband. Jonny nahm Peter mit in seine Gruppe.

Das war seine Rettung, denn heute ist er so gefestigt, dass die beiden beschlossen, eine Angebots-Lücke in den Bremer Freundeskreisen zu schließen. Peter gründete eine Gruppe für Spielsüchtige und Jonny half ihm dabei. Schnell wurden kostenlose Räumlichkeiten gefunden und Flyer gedruckt.

Der erste Schritt war getan. Zwar bestehen noch anfängliche Schwierigkeiten, der Zulauf ist noch gering, aber der Landesverband Bremen unterstützt Peter, wo er nur kann. Wir sind fest davon überzeugt, dass es Peter gelingen wird, vielen Spielsüchtigen auf dem Weg ins normale Leben zu helfen. Egal, welche Sucht vorliegt, Hilfe brauchen alle – und gemeinsam sind wir stark.

Renate Schmidt

Hessen

Freude, Herzlichkeit und Stärkung

Freundeskreise aus dem Landesverband Hessen trafen sich im Juni in der Dreschhalle in Ohmes zu einem Tag der Begegnung. Begrüßt wurden mehr als 100 Gäste aus 14 Freundeskreis-Gruppen von Peter Hoffmann, dem Vorsitzenden des Freundeskreises Vogelsberg. Auch Klaus Limpert, Vorsitzender des Landesverbands, begrüßte die Gäste: „Wenn Engel reisen, lacht der Himmel“, sagte er mit Blick auf das gute Wetter

Ein buntes Unterhaltungsprogramm wartete auf die Gäste: Sie konnten Tischtennis, Federball, oder Wikinger Schach spielen oder Bilder mit Nägeln erstellen. Höhepunkt war eine „Puzzle-Wanderung“ im angrenzenden Wald, bei dem sechs versteckte Puzzleteile zu suchen waren. „Ein Begegnungstag ist kostenlos, aber nicht umsonst“, sagte Klaus Limpert: „Die Mitglieder der Freundeskreise können sich alle zwei Jahre zwanglos begegnen. Dabei ist der Blick über den Tellerrand des eigenen Gruppen-Geschehens wichtig. Erfahrungen und Projekte werden ausgetauscht. Viele kennen sich von Seminaren und freuen sich auf das Treffen, um wieder miteinander zu sprechen bzw. neue Freunde kennenzulernen.“

Sylvia Bräuning



Rustikales Ambiente beim Hessen-Begegnungstag in der Dreschhalle Ohmes

Niedersachsen

35 Jahre Landesverband Niedersachsen: „Frei von Sucht Freiheit erleben“



Vorsitzender Wilhelm März (I.) begrüßt die Jubiläumsgäste in Jübar



Im Mai fand die Feier zum 35-jährigen Bestehen des Landesverbandes Niedersachsen in der Gaststätte „Zur Linde“ in Jübar (Sachsen-Anhalt) statt. Trotz geringer Resonanz waren Stimmung und Atmosphäre bei dieser Veranstaltung gut. Vorsitzender Wilhelm März begrüßte Teilnehmende aus unseren Freundeskreisen, Gäste aus befreundeten Landesverbänden, den Vorsitzenden des Bundesverbands, Andreas Bosch, sowie die Vertreter der Stadt Wittingen und der ev.-luth. Kirche Wittingen herzlich.

Pastor Andreas Salefsky lobte das öffentliche Bekenntnis zu den christlichen Grundwerten im Leitbild der Freundeskreise. Peter Rothe, Amtsleiter im Haupt- und Kämmereiamt der Stadt Wittingen, betonte, wie gut es sei, dass es die Freundeskreise gebe. Andreas Bosch ging auf die aktuellen Anforderungen an die Freundeskreise ein, und forderte dazu auf, die Herausforderungen nach dem Motto „Frei von Sucht“ anzunehmen und den Menschen im Mittelpunkt der Arbeit zu sehen. Grußworte sprachen außerdem Ludwig Engels, Vorsitzender des Landesverbands Baden, Manfred Kessler, ehrenamtlicher Geschäftsführer des Landesverbands Saarland, und Mirko Schober, Vorsitzender des Landesverbands Sachsen.

Niedersachsen gehört zu den ersten Landesverbänden, die sich bildeten. Bereits 1980 trafen sich die Freundeskrei-

se Oldenburg, Dissen, Moormerland, Letter, Wolfenbüttel, Braunschweig, Nordhorn und Ems-Hase in der Bonhoeffer-Kirche zu Osnabrück. Sie wollten sich auszutauschen und überlegten Möglichkeiten zur Zusammenarbeit und zu gemeinsamen Aktivitäten.

1985 wurde dann die Landesarbeitsgemeinschaft der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe in Niedersachsen e.V. gegründet. Erste Vorsitzende der LAG war Lore Möller, ihr Nachfolger Carl-Heinz Hack, der später zum Vorsitzenden der Bundesarbeitsgemeinschaft, dem heutigen Bundesverband der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe, gewählt wurde. Weitere Vorsitzende waren Ewald Maatmann aus Nordhorn, Jonny Hauschild aus Belm, Hermann Mütz aus Ostrhauderfehn und Elisabeth Stege aus Wunstorf.

Unsere Gemeinschaft wuchs ständig. Der Tagungsort für unsere damaligen Versammlungen im Haus des Gastes in Rodinghausen reichte bald nicht mehr aus, und wir verlegten unsere Zusammenkünfte in das zentralere Hannover.

Nachdem sich die niedersächsischen Freundeskreise in die bundesweite Leitbild-Diskussion eingebracht hatten, wurde im Jahr 2000 auch hier eine Namensänderung beschlossen: Aus der „Landesarbeitsgemeinschaft“ wurde „Landesverband“ – ein Zeichen für unsere Verbundenheit mit dem Bundesverband.

Alfred Hinrichs

Sachsen & Thüringen

Kinder aus suchtbelasteten Familien

Traditionell trifft sich der sächsische Freundeskreis Niesky an einem Wochenende des Jahres mit Freundeskreisen aus dem Landesverband Thüringen zu einem Erfahrungsaustausch. In Schirgiswalde im Freizeithaus „Am Lärchenberg“ fand das diesjährige Treffen statt, bei dem es um das Thema „Kinder aus suchtbelasteten Familien“ ging.

Folgende Aktivitäten wurden vorgestellt: Der Freundeskreis SHG Löbau organisierte das Domino Camp in Zittau mit Freizeitaktivitäten für Kinder bis zwölf Jahre. Beim Familienwochenende im Landesverband Sachsen wurde besonderer Wert auf offene Gespräche zwischen Eltern und Kindern gelegt. Der Lausitzer Freundeskreis führte einen „Kulturtag“ mit Liedern und kulturellen Beiträgen durch. Im Freundeskreis Schmalkalden wurde eine Kinderbetreuung zu einem Erwachsenenwochenende angeboten.

In der Diskussion wurden auch Ängste und Bedenken der Eltern angesprochen. Für manche ist es aus finanziellen Gründen schwierig, ihre Kinder an den Angeboten teilnehmen zu lassen. Wichtig: Gruppenarbeit in den Freundeskreisen darf sich nicht ausschließlich um Suchtkranke drehen, denn Sucht betrifft die ganze Familie. Auch die Kinder, die inzwischen erwachsen geworden sind, sind nicht zu vergessen, denn sie haben unter den Auswirkungen der Suchtkrankheit in der Familie gelitten oder leiden noch immer.

Sigrid Wirth und Peter Ilgen

Ausflugsziel:
Bockwindmühle
in Kottmarsdorf



Württemberg

Können Abhängige moderat trinken? Diskussion über die neuen „S3-Leitlinien“

Rund 100 Gruppenbegleiter der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe aus Württemberg diskutierten am Wochenende angeregt mit der Geschäftsführerin der Zieglerischen Suchthilfe, Dr. Ursula Fennen, über moderaten Alkoholkonsum bei Suchtkrankheit. Grund dafür sind die neuen S3-Leitlinien, entwickelt und herausgegeben von der Deutschen Gesellschaft für Suchtforschung und Suchttherapie. Danach wird die Alkoholkrankheit im Fachjargon zukünftig als „Substanzgebrauchsstörung leichten, mittleren oder schweren Grades“ bezeichnet. Verändert hat sich aber nichts: Missbrauch steht am Anfang. Abhängigkeit am Ende.

In Kliniken und Arztpraxen wird die Erkrankung oftmals nicht erkannt und adäquat behandelt. „Trinken Sie halt weniger“, ist die häufige Bemerkung von Hausärzten. Die Idee und Hoffnung dahinter: Wenn es nicht so abschreckend klingt wie der Satz „Sie müssen abstinent leben“ sind Betroffene eher motivierbar, über ihr Konsumverhalten selbstkritisch nachzudenken. Doch die Gefahr dabei: Auch wer sechs Wochen lang keinen Alkohol trinkt, kann trotzdem gefährdet oder schon abhängig sein. Es ist eine Frage des Krankheitsbildes.

„Mit den neuen Leitlinien sollen Gefährdete früher in das Hilfesystem gebracht und einer angemessenen Behandlung zugeführt werden“, erklärte Dr. Fennen in ihrem Referat. Sie sprach sich jedoch für eine lebenslange Abstinenz für die Menschen aus, die an einer Sucht erkrankt sind. Nur dann sei es möglich zu gesunden und wieder ein normales Leben zu führen. Alles andere sei ein Herumbasteln an Symptomen, jedoch keine Behebung der Krankheitsursachen.

Häufig liegt die Ursache für das „Saufen“ darin, dass Menschen die Balance zu sich und ihrer Umwelt

verloren haben, weil sie – in welchem Lebensalter auch immer – durch ein schlimmes Erlebnis aus der Bahn geworfen wurden. Um die Lebensbalance neu zu gewinnen, gilt es zu lernen, mit seiner Geschichte, seinem Erleben und seinen Gefühlen gut umzugehen. Das kann unter anderem mit psychotherapeutischer Hilfe und der Entscheidung zur Abstinenz gelingen. Laut Dr. Fennen ist dies jedoch nicht möglich, wenn abends, nach einer psychotherapeutischen Sitzung, wieder getrunken und damit alles relativiert werde.

„Abhängige können entgegen aller heimlichen Hoffnungen nicht moderat trinken“, so lautet das Ergebnis für die Freundeskreisle. Sie sprechen aus eigener Erfahrung und lehnen den Genuss von Alkohol auch da ab, wo ein aufkommender Saufruck durch die Beigabe von Tabletten reduziert werden soll. Vielmehr gelte es, die Ursachen der Suchterkrankung in der persönlichen Lebensgeschichte heraus zu finden und zu korrigieren. Ebenso sei zu akzeptieren, dass beim ersten Schluck das Suchtgedächtnis wieder aktiviert werden kann. Einigkeit besteht darin, dass es durchaus ein zufriedenes Leben in der Abstinenz geben kann. Viele Freundeskreisle haben diesen Weg gefunden.

Brigitte Scheiffelle

Die neuen S3-Leitlinien fassen den aktuellen Kenntnisstand um Diagnose und Behandlung von schädlichem Alkohol- und Tabakkonsum zusammen. Mehr als 50 Fachgesellschaften, Berufsverbände, Gesundheitsorganisationen, Suchtexperten, Selbsthilfe- und Angehörigenverbände waren in die vierjährige Entwicklung eingebunden.

Mehr Infos:
www.dg-sucht.de/s3-Leitlinien

Glückstadt

Der erste Schritt aus der Sucht

Es ist ein zartes Pflänzchen, welches wir gesetzt haben. Aber in der Hoffnung, dass es sprießt und gedeiht.“ Eine blumige Umschreibung von Helmut Lucht, Gruppenbegleiter der Donnerstagsgruppe des Freundeskreises Glückstadt. Diese hatte sich zuerst mit dem Thema „Integration“ befasst. Der Vorstand nahm die Idee auf und entwickelte daraus ein gruppenübergreifendes Projekt. Ziel ist es, Menschen mit Migrationshintergrund die Sucht-Selbsthilfe näherzubringen. „Das wird eine Fleißarbeit, und die ist auch nicht von heute auf morgen zu bewältigen“, erklärte Vorsitzende Ingrid Schulz. Der erste Schritt war die Erstellung von Flyern, die nun in verschiedenen Sprachen – Russisch, Türkisch, Italienisch, Polnisch, Englisch und Deutsch – vorliegen. Eine Version in arabischer Sprache ist in Vorbereitung.

Den Anstoß für dieses Projekt gab ein Abend, an dem viel Plattdeutsch gesprochen wurde – für teilnehmende Migranten nicht zu verstehen. Auf Grund dieser Erfahrung wuchs die Erkenntnis: „Wir müssen etwas tun, die Tabuisierung beiseiteschieben und zur Integration beitragen“, berichtete Helmut Lucht. Ein erster Schritt: Die Faltblätter sollen an prägnanten Stellen in der Stadt ausgelegt werden.

Diplom-Sozialberater Thorsten Schmidt erklärte dazu in einem Referat: „Bundesweite Studien haben gezeigt, dass der Anteil von Menschen mit Migrationshintergrund in der Selbsthilfe relativ gering ist. Gründe liegen darin, dass es diese Selbsthilfe in den Herkunftsländern nicht gibt. Sprachliche Barrieren, Schambesetzung und Tabuisierung von bestimmten Lebensthemen haben sich im Kulturgut verankert.“

Ali Celik und Fatma Öztürk von der muslimischen Gemeinde der Glückstädter Sehzade Camii-Moschee bestätigen genau diese Thesen: „Es ist



Gelungene Integration: Der Freundeskreis Glückstadt bietet Menschen mit Migrationshintergrund Hilfe und Unterstützung an

der Stolz, der viele zurückhält, über den Schatten zu springen. Damit ist es ganz schwer, aus dem Sog der Sucht herauszukommen.“ Aber um genau diesen Weg zu beschreiben, dafür bietet die Suchtkrankenhilfe Information und Beratung an.

„Aufgrund unserer eigenen Abhängigkeit und selbst gemachten Erfahrungen besprechen wir in den Gruppenabenden unsere Probleme“, sagte Helmut Lucht und erinnerte an einen viel zitierten Leitsatz: „Nur du allein schaffst es – aber du schaffst es nicht allein.“

Thorsten Schmidt: „Menschliche Wärme, Raum für Zeit und Gefühle, den Mut und die Möglichkeit, sich auszusprechen, sind hier gegeben.“ Damit Mitbürgern mit Migrationshintergrund eben diese Gefühle auch und gerade in ihrer Muttersprache übermittelt werden können, stehen in den Gruppenstunden des Freundeskreises Übersetzer bereit.

Der Dank des Vereins galt auch diesen Menschen, die bei der Erstellung des Flyers mitgewirkt haben. „Die Initiative, von Sucht betroffenen ausländischen Mitmenschen den Weg in die Selbsthilfe zu ebnen, ist absolut begrüßenswert“, erklärte Thorsten Schmidt, der für die AOK versprach, die Selbsthilfeförderung weiter zu unterstützen.

Im Schlusswort erklärte Jonny Boos, Ehrenvorsitzender und einer der Gründer des Freundeskreises Glückstadt: „Wir wissen, dass es hohe Mauern einzureißen gilt; die Umsetzung wird schwierig, und es wird bis zu einer Etablierung dauern. Aber es wäre schön, wenn aus dieser Keimzelle, diesem Pflänzchen, ein starker Baum wachsen würde.“

Quelle: Artikel von Herbert Sosat
in der Glückstadt Fortuna vom
23.07.2015

Weitere Informationen:
www.suchtkrankenhilfe-glueckstadt.org

Mannheim

Freundeskreis
Nova Vita auf dem
Jakobsweg

Die Erzählung eines Gruppenmitglieds über seine Pilgerwanderung auf dem Jakobsweg löste eine solche Begeisterung aus, dass der Freundeskreis Nova Vita beschloss, als Gruppe ebenfalls eine solche Wanderung zu planen. Die acht angemeldeten Teilnehmer einigten sich auf die Strecke von O Cebreiro nach Santiago, 160 Kilometer in zehn Etappen. Der ganze Camino Frances ist rund 800 Kilometer lang.

Die Gruppe bestand aus drei Suchtkranken und fünf Angehörigen. Dabei war auch meine Lebenspartnerin Christina mit der 14-jährigen Tochter Esther, die unbedingt als vollwertiges Mitglied der Pilgergruppe mitmachen wollte. Wir trainierten öfters im Pfälzer Wald, zuerst ohne und später mit den großen Rucksäcken auf dem Rücken, die bis zu 15 Kilo schwer waren.

Am 14. April 2014 ging es in Mannheim los. Mit einem gemieteten Neunsitzer-Sprinter benötigten wir 23 Stunden bis zum Ausgangspunkt unserer Wanderung. In dem schönen alten Ort O Cebreiro meldeten wir uns mit unseren Pilgerpässen an – ein wichtiges Dokument auf dem Camino. Ohne Pilgerpass bekommt man keinen Zutritt zu den Herbergen und ohne entsprechende Stempel keine Urkunde.

Nach unserer ersten Etappe wurden wir in Fillobal sehr nett von der Herbergsmama Rosa empfangen. Als Glücksbringer für den Weg brauten Rosa und ihr Bruder eine Quemeida (brennender Schnaps). Das ist dort Tradition und soll böse Geister vertreiben. Die suchtkranken Männer lehnten natürlich dankend ab, aber nach Absprache tranken die Angehörigen solch einen Geistervertreiber. Wir erklärten Rosa, dass wir als abstinent lebende Suchtkranke keinen Alkohol trinken. Sie fand es toll, dass wir seit Jahren zufrieden „trocken“ leben.

Der Camino führt durch mittelalterliche Orte, die teilweise ausgestorben sind, verläuft neben Landstraßen und auch durch größere Orte. Mal ist er asphaltiert, mal hat man angenehmen Waldboden, dann wieder einen Naturweg mit Steinen, die teilweise ziemlich groß sind. Oft geht es rauf und runter, zeitweise ist es eben. Bei der dritten Etappe mussten vier Mitglieder unserer Gruppe wegen gesundheitlicher Probleme nach zehn Kilometern aussteigen. Wir einigten uns, dass sie zurück bleiben und die andern vier bis zum geplanten Etappenziel weitergehen sollten. Tags darauf wanderten die Zurückgebliebenen zehn Kilometer hinter uns, aber dank der Handys hatten wir ständig Kontakt miteinander.

„Mir fehlte nichts, gar nichts“

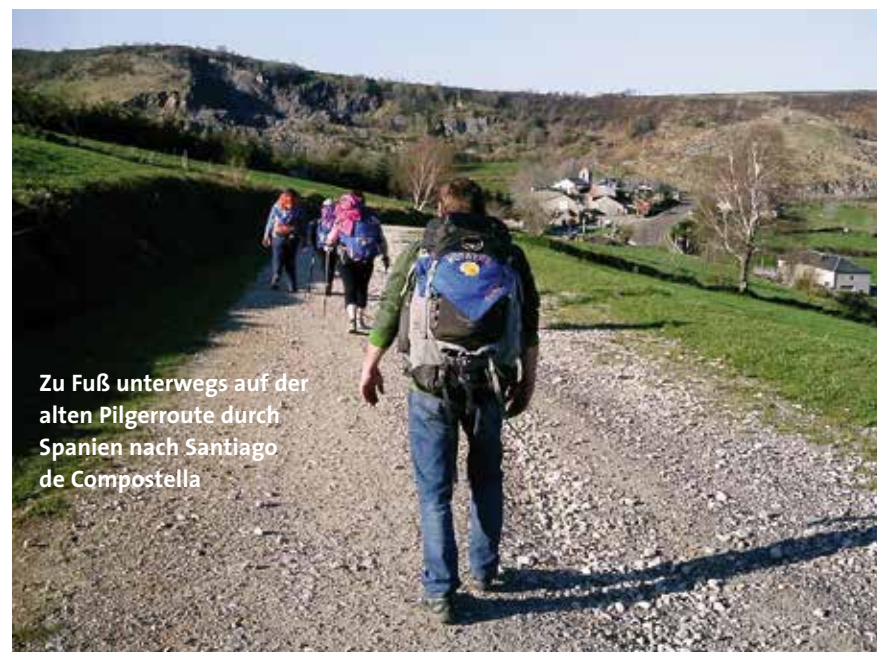
Am nächsten Morgen mussten jedoch zwei Gruppenmitglieder ganz aufgeben. An diesem Tag hatten wir noch zwei weitere kurzzeitige Ausfälle zu beklagen. Mir kamen vor Portomarin beim Anblick eines sehr schönen Stausees die Tränen. Der Stausee erinnerte mich an meine Langzeittherapie vor 14 Jahren am Schluchsee. Abends kündigte sich bei mir eine Erkältung mit Schüttelfrost an. Der Jakobsweg soll auch eine Art Prüfung sein, aber davon hatten wir erst einmal genug.

Tags drauf wollte ich wegen meiner Erkältung nur eine kürzere Strecke laufen. Aber je länger ich lief, desto besser ging es mir. Nach jedem Kilometer kam ein neuer Stein, auf dem die Entfernung nach Santiago stand. Die Landschaft, die netten Einheimischen und

das Wir-Gefühl der Pilger motivierten mich immer mehr. Das einfache Leben fand ich total gut. Mir fehlte nichts, gar nichts. Auf dem Camino lernte ich viele Menschen aus der ganzen Welt kennen. Trotz sprachlicher Hindernisse verständigte ich mich mit allen – mitunter mit Händen und Füßen.

Entlang des Camino sieht man immer wieder kleine steinerne Gedenkstätten, die aussehen wie Minialtäre. Darin findet man oft irgendwelche Utensilien, Bilder oder laminierte Schriftstücke von Pilgern. Beim Kilometerstein 34 war ich sehr berührt. Es war ein Gedenkstein für eine spanische Frau, die an dieser Stelle gestorben war. Bei Kilometerstein 33 fand ich einen Abschiedsbrief einer jungen deutschen Frau, unheilbar an Krebs erkrankt. Bilder von ihr mit und ohne Haare lagen dabei. Sie schrieb noch Zeilen an ihre Eltern, ihren Freund und den Hund. Und sie bedankte sich dafür, dass sie den Camino gehen durfte. Tief bewegt und nachdenklich ging ich weiter.

Auf der letzten Etappe nach Santiago musste noch ein weiteres Gruppenmitglied aussteigen. Esther kündigte an, sie wolle auf jeden Fall mit Rucksack ankommen: „Notfalls krieche ich auf allen Vieren.“ Beim Pilgerdenkmal auf dem Monte de Gozto trafen wir zwei unserer Aussteiger wieder. Jetzt zu siebt gingen wir die letzten fünf Kilometer. Endlich kam der Punkt Null auf dem Platz vor der riesigen mächtigen Kathedrale von Santiago de Compostela. Wir umarmten uns, die Tränen kamen: Ich habe es tatsächlich geschafft. Ich bin sehr dankbar, dass ich den Camino erleben durfte. *Klaus Büchel*



Zu Fuß unterwegs auf der alten Pilgerroute durch Spanien nach Santiago de Compostella

Nürnberg

Großer Spaß:
„We are triathlon“

Seit zwölf Jahren betreut der Freundeskreis Nürnberg die ca. 1.800 Staffelsportler beim Triathlon Roth. Die Idee dazu hatte damals Lorenz Stubenvoll – auch heute noch Organisator. Für mich ist es der erste Einsatz beim Challenge Roth.

Um 7 Uhr geht's los, Gebäckstücke und Bananen halbieren, Tee zubereiten, Becher für Getränke bereitstellen. Die ersten Radsportler für die 180 km treffen ein, die zweite Disziplin nach dem Schwimmen. Die Startnummern kleben als Abziehbilder auf den Waden, wir helfen kräftig mit beim Anbringen. Hier und da kommt es zum Gespräch mit den Sportlern, die aber hauptsächlich auf den Wettkampf konzentriert sind. Ab halb zehn wird es hektisch, die ersten Schwimmer treffen ein und brauchen Getränke und Nahrung. Wir stehen mit acht Helfern bereit: Einschenken, Verteilen, Auffüllen, zwei Stunden lang. Trotzdem bleiben immer ein Lächeln und ein flotter Spruch auf unseren Lippen. Um halb zwölf ist es geschafft, schnell aufräumen und zusammenpacken. In der Wechselzone 2 gibt es jetzt noch zusätzlich belegte Brötchen, Melonen, Kiwis und Kuchen.

Ein kleines Mittagessen muss nun sein – in der Verpflegungsstelle für die 5.000 Helfer. Zurück im Zelt treffen die Läufer der Marathonstrecke (42 km) am Start ein, wieder Wadenbeschriftung und Getränke. Ab 14 Uhr erreichen die Radler das Ziel. Es ist nicht ganz so hektisch, und es finden tolle Gespräche mit den Sportlern statt. Oft bekommen wir Lob und Dank. Mich beeindruckten die abgekämpften, aber glücklichen Gesichter.

Ab 18 Uhr heißt es Reste im Kühlwagen verstauen, Bänke, Tische und den Info-Stand abbauen. Gegen 20 Uhr ist alles fertig, und ich mache mich kaputt, aber total zufrieden, auf den Heimweg.

Roland Lisson

Selm

Sportlich und fair: Fußball-Turnier der
Sucht-Selbsthilfeverbände in NRW

Im Juni fand das vierte verbandsübergreifende Fußballturnier der Sucht-Selbsthilfegruppen in Nordrhein-Westfalen unter der Schirmherrschaft des Fachausschusses für Sucht-Selbsthilfe NRW (FAS NRW) in der Sparkassenarena zu Selm statt.

Ausrichter war diesmal der Landesverband der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe Nordrhein-Westfalen. Die Organisation in Selm übernahm unser Freundeskreis. Es begann mit Grußworten von Mario Löhr, Bürgermeister der Stadt Selm, und Karl-Heinz Wesemann, Vorsitzender unseres Landesverbands.

Zum Turnier konnten wir neun Mannschaften aus verschiedenen Sucht-Selbsthilfeverbänden begrüßen. Alle waren sich einig, dass die Wettkämpfe sportlich und fair verlaufen sollten. So erlebten wir einen kurzweiligen Tag in aufgelockerter Stimmung. Über die Vorrundenspiele und das Halbfinale wurde schließlich im Endspiel der diesjährige Sieger des Turniers ermittelt: Das Team der BEK Bochum-Werne „Fortuna trocken“ erhielt den FAS Wanderpokal und darf diesen nun bis zum nächsten Turnier behalten.

Die weiteren Plätze nahmen ein: das Team „0 Promille Königsblau“ der

BARMER GEK in Haverkamp-Beckhausen, die Mannschaft „Nie wieder Alkohol“ des BKD Bochum-Watten-scheid sowie die Elf des Suchthilfe-Netzwerks Hamm „DHZ-Hamm“.

Es gab weiter ein Einlagespiel mit den Mannschaften der Stadtverwaltung Selm gegen die alten Herren des SV Südkirchen, das mit 1:3 endete.

Ich danke meinen Mitstreitern aus dem Freundeskreis Selm, die mit großem Engagement und tatkräftigem Einsatz für einen reibungslosen Ablauf der Veranstaltung sorgten, ebenso der Stadt Selm, die ihre Sportanlage zur Verfügung stellte, und dem Ministerium für Gesundheit, Emanzipation, Pflege und Alter des Landes Nordrhein-Westfalen für die finanzielle Zuwendung.

Die teilnehmenden Mannschaften und die zahlreichen Zuschauer bedankten sich beim Veranstalter für den kurzweiligen Tag, der auch unser Motto „Miteinander – Füreinander“ wieder spürbar machte. Vielfach wurde der Wunsch nach einer Fortsetzung des Turnieres im nächsten Jahr geäußert. Als Ausrichtungsort ist dann Gelsenkirchen angedacht.

Wolfgang Pätsch

Weitere Infos zum FAS:
www.fas-nrw.de

Faire Wettkämpfe beim vierten
verbandsübergreifenden Fußball-
turnier der Sucht-Selbsthilfe

Saarbrücken

Freundeskreisgruppe für Menschen mit Handicaps im Saarland gegründet



Die Gruppenbegleiter im Freundeskreis Saarbrücken-Burbach: Jutta Endres, Heinz Walter, Sabine Uhl (v.l.n.r.)

Wir stellen die Selbsthilfe unseres Freundeskreises regelmäßig in der Fachklinik Tiefertal in Saarbrücken vor. Vor einiger Zeit bemerkte ich, dass die Klinik ein neues Gebäude baut. In diesem Haus wird das besondere Augenmerk auf die behindertengerechte Ausstattung gelegt. Die Klinik will damit Teilhabe fördern und Menschen mit Handicaps für ihr Therapieangebot ansprechen. Sucht und Abhängigkeit kann jeden Menschen treffen, aber bisher waren mir noch keine Einrichtungen bekannt, in denen behinderte Menschen eine ihren Bedürfnissen entsprechende Aufnahme finden.

Mich beschäftigte dieser Klinikneubau aber auch noch weiter. Ich überlegte: Wie ist es in unserem Freundeskreis? Haben wir behinderte Menschen überhaupt im Blick? Schließen wir sie möglicherweise sogar aus, weil sie die Gruppenräume überhaupt nicht erreichen oder unsere Sprache nicht verstehen können?

Das erzählte mir Heinz Walter, als ich mich mit ihm über die Motivation für die Gründung dieses neuen Gruppenangebots unter dem Dach des Landesverbands der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe im Saarland austauschte.

Es blieb nicht bei dem Gedanken, sondern Heinz Walter verfolgte sein Ziel konsequent weiter: die Gründung einer Gruppe für Menschen mit Handicaps. Der Gruppenraum des Freundeskreises Saarbrücken-Burbach, der sich in der dritten Etage der „Haltestelle“ befindet, war für die Umsetzung dieses neuen Angebots ungeeignet. Doch bei Dagmar Brück fand die neue Idee sofort eine gute Resonanz und Rückhalt.

Dagmar Brück ist Mitarbeiterin in der „GemeinWesenArbeit“ in Burbach, deren Träger der Caritasverband für Saarbrücken und Umgebung e.V. sowie das Diakonische Werk an der Saar gGmbH sind. Zur „Gemein-Wesen-Arbeit“ gehört auch die besagte „Haltestelle“. Dort gibt es ein alkoholfreies Café, es

werden Angebote im sozialen Bereich gemacht und verschiedene Gruppen treffen sich dort.

Der Freundeskreis erhielt jetzt einen weiteren Raum, der ohne Mühe mit Rollator oder Rollstuhl zugänglich ist und samstags kostenlos genutzt werden kann.

Aus dem Freundeskreis selbst sagten Sabine Uhl und Jutta Endres spontan ihre Mitarbeit in der Gruppenbegleitung zu. Beide sind zurzeit in der Ausbildung zur ehrenamtlichen Mitarbeit in der Suchtkrankenhilfe, die unser Landesverband anbietet.

Im Januar dieses Jahres war es dann soweit: Es gab eine offizielle Eröffnungsfeier für die neue Gruppe und damit auch ein gewisses Maß an Öffentlichkeitsarbeit. Erste Interessierte kamen zur Gruppenstunde, und mittlerweile hat sich ein fester Stamm von regelmäßigen Teilnehmerinnen und Teilnehmern gebildet. Erfreulicherweise wird steter Zuwachs gemeldet.

Wir vom Landesverband freuen uns sehr, dass wir durch die Gruppe Handicap unser Angebot erweitern können und werden die Gruppe selbstverständlich weiter unterstützen, wenn sie es wünscht. Vorerst ist unsere Botschaft jedoch: Zur Nachahmung bestens empfohlen!

Manfred Kessler

Das Vermächtnis des Charlie Chaplin



Charlie Chaplin (1889 – 1977) war ein britischer Komiker, Schauspieler, Regisseur, Drehbuchautor, Komponist und Filmproduzent

Liebe Freunde,

mir fiel der folgende Text von Charlie Chaplin in die Hände. Er beginnt mit den Worten „Als ich mich selbst zu lieben begann“, und hat mich fast erschlagen. Denn er beschreibt in klaren eindrucksvollen Worten alles, was mich als Angehörige eines Alkoholikers in vielen schmerzlichen Schritten bewogen hat, einen eigenen Weg zu suchen und zu finden. Bei mir wird dieser Text einen Ehrenplatz bekommen. Schon deshalb, weil Zweifel und Ängste immer wieder einmal auftauchen und ich aus diesen Worten Kraft und Zuversicht schöpfen kann. Danke Charlie Chaplin!

Monika Kaiser
Freundeskreis „Die Möwen“ Kiel

Als ich mich selbst zu lieben begann ...

ALS ICH MICH SELBST ZU LIEBEN BEGANN, habe ich verstanden, dass ich immer und bei jeder Gelegenheit, zur richtigen Zeit, am richtigen Ort bin und dass alles, was geschieht, richtig ist. – Von da an konnte ich ruhig sein. Heute weiß ich, das nennt man **VERTRAUEN**.

Als ich mich selbst zu lieben begann, konnte ich erkennen dass emotionaler Schmerz und Leid nur Warnungen für mich sind, gegen meine eigene Wahrheit zu leben. Heute weiß ich, das nennt man **AUTHENTISCH SEIN**.

Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich aufgehört, mich nach einem anderen Leben zu sehnen und konnte sehen, dass alles um mich herum eine Aufforderung zum Wachsen war. Heute weiß ich, das nennt man **REIFE**.

Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich aufgehört, mich meiner freien Zeit zu berauben und habe aufgehört, weiter grandiose Projekte für die Zukunft zu entwerfen. Heute mache ich nur das, was mir Spaß und Freude bereitet, was ich liebe und mein Herz zum Lachen bringt, auf meine eigene Art und Weise und in meinem Tempo. Heute weiß ich, das nennt man **EHRlichkeit**.

Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich mich von allem befreit was nicht gesund für mich war, von Speisen, Menschen, Dingen und Situationen und von allem, was mich immer wieder hinunterzog, weg von mir selbst. Anfangs nannte ich das „gesunden Egoismus“, aber heute weiß ich das ist **„SELBSTLIEBE“**.

Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich aufgehört, immer recht haben zu wollen, so habe ich mich weniger geirrt. Heute habe ich erkannt, das nennt man **DEMUT**.

Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich mich geweigert, weiter in der Vergangenheit zu leben und mich um meine Zukunft zu sorgen. Jetzt lebe ich nur mehr im Augenblick, wo ALLES stattfindet, so lebe ich heute jeden Tag und nenne es **„BEWUSSTHEIT“**.

Als ich mich selbst zu lieben begann, da erkannte ich, dass mein Denken armselig und krank machen kann. Als ich jedoch meine Herzenskräfte anforderte, bekam der Verstand einen wichtigen Partner. Diese Verbindung nenne ich heute **„HERZENSWEISHEIT“**.

Wir brauchen uns nicht weiter vor Auseinandersetzungen, Konflikten und Problemen mit uns selbst und anderen zu fürchten, denn sogar Sterne prallen manchmal aufeinander und es entstehen neue Welten. Heute weiß ich: **DAS IST DAS LEBEN!**

Charlie Chaplin
(an seinem 70. Geburtstag am 16. April 1959)

Lese- und Surftipps



Heldinnen

Elisabeth Sandmann, Eva Römer:
Heldinnen. 45 Vorbilder fürs Leben.
 Mit einem Vorwort von Jutta Speidel.
 Elisabeth-Sandmann-Verlag,
 München 2013
 ISBN 978-3-93804-75-6
 16,95 €

Ein Buch nicht nur, aber besonders für die Frauen in den Freundeskreisen: Hier werden Frauen vorgestellt, die in den unterschiedlichsten Bereichen (Kunst, Schauspiel, Popmusik, Wissenschaft, Politik, Mode) Außergewöhnliches geleistet haben und die verschiedenen Generationen angehören. Die Älteste ist die amerikanische Malerin Mary Cassatt (1844-1926), die Jüngste die pakistanische Menschenrechtsaktivistin Malala Yousafzai (geboren 1997). Allen diesen Frauen gemeinsam ist der Wunsch nach einem selbstbestimmten Leben. Dafür geben sie fast immer Gewohntes auf und kommen so ihren Träumen und Zielen näher.

Dieses Buch ist eine Reise, die durch die Länder Europas und durch ferne Kontinente führt, wo sich vieles über die Jahrzehnte gewandelt hat, wenn auch nicht überall. Ein Buch, das Mütter und Töchter, aber Großmütter und Enkelinnen miteinander teilen können. Am Schluss gibt es freie Seiten zum Aufschreiben eigener Gedanken – ein Arbeitsbuch also. Es bietet auch Anreiz für das Gespräch in einer Frauengruppe oder für die Gestaltung eines Frauentages in den Freundeskreisen.



Lebenslotsen

Karin Jacobs-Zander:
Lebenslotsen.
 Wie Vorbilder und Werte uns leiten.
 Mit einem Vorwort von Helmut Schmidt. Ellert & Richter Verlag,
 Hamburg 2014
 ISBN 978-3-8319-0573-7
 14,95 €

In diesem Buch werden nicht nur interessante Menschen vorgestellt, sondern die Autorin lässt die Leserinnen und Leser auch an ihrem eigenen Leben teilnehmen. Karin Jacobs-Zander erzählt, warum ihr die Porträtierten Orientierung geben, Lebenslotsen sind. Sie lässt sich leiten von den Fragen: Wie sollen wir durchs Leben kommen, wenn wir nicht Orientierung bei Menschen finden, denen wir vertrauen? Wie sollen wir unsere Werte erkennen, sie formulieren und ihnen folgen, wenn wir keine Vorbilder haben, die uns Beispiel geben?

Die Autorin spricht aber auch über die negativen Werte, mit denen sie zu kämpfen hat und die sie ablehnen muss, weil sie nicht zu ihr und zu ihrem Lebensentwurf passen. Deshalb ist das Buch als kritische Auseinandersetzung mit Werten und Vorbildern zu sehen. Es liegt in der Freiheit des Einzelnen, die Prioritäten zu bestimmen, nach denen er oder sie leben will.

Eine sehr interessante Lektüre, die viel Stoff zur Auseinandersetzung mit den eigenen Vorbildern und Werten liefert.

Ute Krasnitzky-Rohrbach



Local Heroes

Im Internet zu finden unter:
www.uni-passau.de/index.php?id=14556

Das Internet-Archiv „Local heroes“ präsentiert vorbildhafte Alltagshelden, die nur wenig bekannt sind, aber in der Bildungsarbeit sinnvoll verwendet werden können. Die Datenbank stellt alles Material kostenlos zur Verfügung. Vorgestellt werden „Heilige der Unscheinbarkeit“ (Romano Guardini), Personen des Alltags, die Ausflüge in gute Welten wagen und als Vorbilder für Menschen heute in die Diskussion gebracht werden können.

Die Personen sind nach thematischen Stichpunkten (zum Beispiel Drogen, Ehrenamt, Hilfsbereitschaft ...) und ethischen Begriffen (wie Ehrlichkeit, Zivilcourage, Lebensretter ...) geordnet.

Die Homepage der Philosophischen Fakultät der Universität Passau enthält zusätzliche Material-Hilfestellungen für die didaktische Vermittlung, Hintergrundinformationen und weitere Hinweise zum Projekt (Pressespiegel, Begleitveranstaltungen). Das Projekt versteht sich als interaktives Vorhaben, was bedeutet, dass Internet-User die Vorbilder-Sammlung mit eigenen Beiträgen ergänzen können.

sim