



Freundeskreise  
für Suchtkrankenhilfe

Freundeskreis

Journal

# Missbrauch und Traumatisierung

II. Halbjahr  
32. Jahrgang

**2/2017**

Zeitschrift der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe



Foto: Fotolia

Missbrauch und Traumatisierung



Leben in der Gruppe

Inhalt

MISSBRAUCH UND TRAUMATISIERUNG

Menschen werden gebraucht, verbraucht, missbraucht 4

Renés Geschichte 6

Im Keller 7

Einen Weg gefunden ... 8

Die Vergangenheit hat nicht mehr so viel Raum 9

Leben mit Narben auf der Seele 10

Ein Buch der Hoffnung 13

Rituelle Gewalt 14

Es ist nie zu spät, eine glückliche Kindheit zu haben 15

Ja oder Nein – Wege des Verstehens 16

Beratung: Wildwasser und Nummer gegen Kummer 18

Hinter Gittern: Mit Schuld umgehen 20

AUS DEM BUNDESVERBAND

Delegiertenversammlung in Neumarkt/Obpf. 22

Neuer Suchtreferent Torsten Scholz 23

Gesundheitsstage Nordhessen 23

Workshop: Ich bin wie ich bin! Warum? 24

Deutscher Ev. Kirchentag: „Du siehst mich ...“ 25

Ein Jahr Freundeskreis-Chat im Internet 26

AUS DEN LANDESVERBÄNDEN

**Berlin-Brandenburg:** Schwieriges Mithalten 28

**Bremen:** Fotoausstellung in der Suchtwoche 29

**Niedersachsen:** Glücksgefühle hausgemacht 30

**NRW:** Macht oder Ohnmacht der Delegierten 31

**Saarland:** Intensivierung der Familienarbeit 32

**Württemberg:** Gegen Aufhebung des nächtlichen Alkoholverkaufsverbots 33

AUS DEN FREUNDESKREISEN

**Mannheim:** Kindern Halt geben 34

**Güglingen:** „Ihr kennt doch Dinosaurier?!“ 35

**Wermelskirchen:** Infostand bei Gesundheitstagen 36

**Fürth:** Selbsthilfe mit Herz 36

**Husum:** Suchtprävention in der Schule 37

MATERIAL FÜR GRUPPENARBEIT

Feuer im Moor – Tine & Alfred stellen sich vor 38

BUCHTIPPS 40

# Liebe Leserinnen und Leser,



vor etwa fünf Jahren wurde der Bundesverband unvermittelt mit dem Thema „Missbrauch/Gewalt/Traumatisierung“ konfrontiert. Die Freundeskreise wünschten sich damals Hilfestellung für den Umgang damit in der Gruppenarbeit. Verschiedene Seminare wurden (und werden immer noch) durchgeführt. Die vielbeachtete

Broschüre „Schwierige Themen“ kam heraus. Darin geht es um Antworten auf Fragen wie: Welche Einstellungen und Haltungen braucht die Sucht-Selbsthilfe im Umgang mit schwierigen oder schweren Themen? Welche Unterstützung kann sie geben? Wie lassen sich Kontakte mit spezialisierten Fachkräften fördern? Damit befassen wir uns nun auch in diesem Freundeskreis-Journal.

Mich berührte sehr, dass Menschen aus den Freundeskreisen sofort bereit waren, erfahrenen Missbrauch offen zu machen. Wer selbst nicht schreiben mochte oder konnte, fand sogleich die Unterstützung von Freundinnen und Freunden, die damit dazu beitrugen, dass das erlebte Leid nicht in Vergessenheit gerät. Damit wurde auch das Selbstverständnis von Selbsthilfe direkt in die Tat umgesetzt: Menschen beistehen, mit ihnen solidarisch sein und ihre Erfahrungen annehmen. Unser besonderer Dank geht an alle, die ihre schmerzhaften Erfahrungen mit uns geteilt haben.

Für die fachliche Behandlung von Missbrauch und Gewalt ist die Sucht-Selbsthilfe nicht zuständig. Dafür gibt es inzwischen glücklicherweise viele spezialisierte Fachkräfte. Viele Anregungen gibt es dazu ebenfalls im Weiteren. Auch einen Gefängnispfarrer konnten wir gewinnen, der uns zum

Thema „Schuld“ Denkanstöße vermittelt. Allen herzlichen Dank! Qualifizierte Fachstellen kennen, mit ihnen im Bedarfsfall kooperieren, die betroffenen Menschen motivieren und begleiten, diese Angebote anzunehmen – dies können jedoch ganz wichtige Aufgaben von Selbsthilfe hier sein.

Das Thema bringt es leider mit sich: Wir nehmen brutale und unglaubliche Erlebnisse wahr. Wegsehen wäre vielleicht eine Option, aber dann sollten wir uns bewusst machen: Es sind Erfahrungen von Menschen aus unserem Umfeld. Ihre Erfahrungen sind gravierender und bitterer Teil ihres Lebens. Diese Menschen sind angewiesen auf Menschen, die sich an ihre Seite stellen. Nur so können sie zum Leben finden. Wegsehen und Schweigen spielt Tätern (und Täterinnen) in die Hände.

Henri J. M. Nouwen (1932-1996), niederländischer Priester, Psychologe und geistlicher Schriftsteller, hat gesagt: „Wenn wir uns ehrlich fragen, welche Menschen uns in unserem Leben am meisten bedeuten, stellen wir oft fest, dass es jene sind, die statt uns Ratschläge oder Heilmittel anzudienen, sich lieber dazu entschieden haben, unseren Schmerz zu teilen und unsere Wunden mit warmer, zärtlicher Hand zu berühren.“

Beste Grüße

Ute Krasnitzky-Rohrbach  
Suchtreferentin



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:** Ute Krasnitzky-Rohrbach und Lothar Simmank mit dem AK Öffentlichkeitsarbeit: Ingrid Jepsen, Manfred Kessler, Catherine Knorr, Wolfgang Staubach, Elisabeth Stege

**Verantwortlich i.S.d.P.:** Andreas Bosch, Vorsitzender

**Layout:** medio GmbH

**Herstellung:** Druckerei Hesse GmbH, Fuldaerbrück

Für Mitglieder über den jeweiligen Freundeskreis kostenlos. Falls Sie unsere Arbeit finanziell unterstützen möchten: Spendenkonto bei der Evangelischen Bank eG, IBAN DE75 5206 0410 0000 0019 53, BIC GENODEF1EK1

Auflage: 8.200 Exemplare

Beiträge gesucht für Freundeskreis-Buchprojekt:

Sucht – Begegnungen und Entdeckungen  
im Land der Freundeskreise

Womit befassen sich abstinente Freundeskreisler? Wie verarbeiten sie ihre Suchterfahrungen? Worin finden Sie Freude und Glück? Welchen Anteil hat die Selbsthilfegruppe daran? Mitglieder der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe sind aufgefordert, Beiträge für ein geplantes Buch einzureichen, das im Mai 2018 erscheinen soll. Bedingung ist, dass die Texte bzw. Bilder nicht bereits an anderer Stelle veröffentlicht wurden. Senden Sie selbstverfasste Gedichte und Geschichten ein. Auch Fotos von Ihren Erlebnissen, Erfahrungen und Hobbies sind willkommen. Einsendeschluss für alle Beiträge: 17. Januar 2018. Adresse: s. Kasten links. Weitere Infos auch über die Landesverbände.

# Menschen werden gebraucht, verbraucht, missbraucht

Eine Erfahrung vieler: Missbrauch passiert täglich, oft unbewusst, aus Egoismus, aus Not, aus Berechnung



Gertrud Kessler,  
Freundeskreis Brebach im Saarland

**H**at nicht jeder schon einmal jemand anderen „gebraucht“, seine Geduld verbraucht und sein Entgegenkommen missbraucht? Und ist nicht jeder schon einmal für die Interessen eines Anderen ge-, ver- oder missbraucht worden?

Missbrauch passiert täglich, oft unbewusst, aus Egoismus, aus Not, aus Berechnung.

Und so hinterlässt nicht nur die körperlich-sexuelle Komponente des Missbrauchs ihre Spuren in der Seele des Missbrauchten. Auch das Gefühl, als Werkzeug eines anderen verbraucht zu werden, um dessen Interessen zu bedienen, hinterlässt Wunden und Narben. Das hat sehr viel mit Abhängigkeit

zu tun. Dies kann die Abhängigkeit des Kindes von seinen Eltern, die des Arbeitnehmers von seinem Arbeitgeber oder die des Liebenden von seinem Partner sein. Instrument eines anderen zu sein – ohne eigenen Vorteil, bedeutet für mich Missbrauch.

**Manchmal merkt man es nicht gleich ...**

Kinder, denen die Freiheit des eigenen Lebens verwehrt wird, um Interessen der Eltern oder Geschwister zu wahren, fühlen sich in der Rückschau ihres Lebens ebenso missbraucht, wie Kinder, die von ihren Eltern in Partnerkonflikten gegeneinander instrumentalisiert wurden. Arbeitnehmer, die für ihre Leistung nicht adäquat bezahlt beziehungsweise zu Überstunden ohne finanziellen Ausgleich gedrängt werden, empfinden sich missbraucht. Manchmal merkt man dies nicht gleich und spürt diesen Missbrauch erst später.

Menschen, die aus missverständlicher Liebe ihre eigene Identität aufgeben, sich schlank hungern, auf Anregung oder Wunsch Körperteile verändern lassen, sich völlig dem Partner anpassen, erkennen sich auf einmal nicht mehr selbst. Im schlimmsten Fall werden sie nach Veränderung vom Partner fallengelassen, da das Ergebnis dem ewig Suchenden doch nicht gefällt.

Um diesem – nennen wir es einmal – mentalen Missbrauch entgegenzuwirken, braucht es Stärke und den Mut zum Selbstschutz. Oft erkennen wir erst spät die eingefahrenen Furchen unserer Seele, die uns in die Falle gehen lassen. Nicht selten sind es Menschen mit Helfersyndrom, die in ihrer Kindheit und Jugend gelernt haben, dass man nur durch Unterstützung anderer,

Liebe und Zuneigung erfährt. Der Weg zur Co-Abhängigkeit ist somit geebnet, die Sucht, gebraucht zu werden, durch die Schwäche eines Abhängigen schnell gestillt.

**Es wird Zeit, Kraft zu mobilisieren**

Natürlich sollte es im sozialen Miteinander selbstverständlich sein, Schwächeren beizustehen, in Not zu helfen, sich auch einmal zurück zu stellen. Aber spätestens, wenn wir bemerken, dass es uns eine Last wird, dass sich immer mehr Bitterkeit in uns breitmacht, dass sich die Einsicht in unsere Seele schleicht, benutzt zu werden, ist es Zeit, Kraft zu mobilisieren, sich selbst zu lieben und zu schützen.

Die Wege zur Zufriedenheit liegen in uns selbst. „Verändere nicht andere, sondern dich selbst“, ist die Devise. Wenn es andere nicht tun, frage du dich, womit du dir eine Freude bereiten kannst. Erforsche deine Bedürfnisse und versuche dir selbst gerecht zu werden. Manchmal gelingt Glück schon mit Kleinigkeiten: ein Spaziergang mit offenen Augen durch die Natur, ein Stadtbummel, ein Treffen mit Freunden.

**Zuneigung und Wärme ohne Anspruch auf Gegenleistung**

Mir selbst gefällt es, mit Menschen in den Freundeskreisen zusammenzukommen. Ihre Zuneigung und Wärme ohne Anspruch auf Gegenleistung hat nicht unerheblich zu meinem Selbstwertgefühl beigetragen und mich gelehrt, die Sorgfalt mir gegenüber zu stärken und zu pflegen.

*Gertrud Kessler*



Erzählen bedeutet Erleichterung, aber auch Schutz und Mut machen für andere

# Renés Geschichte

**H** heute – mit 33 Jahren – nach Suchterfahrung, Jugendknast, Therapien und langjährigem Aufenthalt in der Psychiatrie kann René das ansprechen, was in seiner Kindheit totgeschwiegen wurde.

Seine ersten Erinnerungen reichen zurück bis in sein zweites Lebensjahr. Die Oma mütterlicherseits sorgt für ihn. Die Mutter ist nicht da. Aus Erzählungen weiß er, was damals geschehen war: Der Vater ist 1986 als Republikflüchtling an der DDR-Grenze erschossen worden. Die Mutter kam als „Mitwisserin“ für zwei Jahre ins Gefängnis.

Als die Mutter wieder frei war, zog auch sie zur Oma. Alles schien gut zu sein, bis nach der Wende 1990 René

Onkel in die Gemeinschaft miteinzog. Als ehemaliger Armeeeingehöriger fand dieser nach der Wende keine Anstellung mehr. Er wurde arbeits- und wohnungslos und begann zu trinken.

Im Alter von sechs Jahren begann das Martyrium für René: „Mein Onkel hat mich jeden Tag missbraucht – oft sogar zwei-, dreimal am Tag.“ Das Schlimmste aber war, dass es seine Mutter gewusst hat. Als René acht Jahre alt war, stand sie in der Tür, als sich ihr Schwager an ihm verging. René hat sie gesehen. Sie hat die Tür von außen wieder geschlossen. Sie hat geschwiegen. René fand den Mut, sich seiner engsten Vertrauten, der Oma, zu öffnen.

Die Oma ging zur Polizei und zeigte ihren eigenen Sohn an. Das war aber nicht die ersehnte Hilfe für René. Aufgrund schwerer somatischer Krankheiten wurde die Oma von ihrer Tochter entmündigt. Das war damals möglich. So war sie außer Stande, weiter für ihren Enkel einzutreten. Die Anzeige wurde zurückgezogen.

Für René änderte sich nichts – außer, dass er Hilfe anderer Art fand. Mutter und Onkel hielten ihn an, für Alkohol und Zigaretten zu sorgen. So lernte er den Alkohol auch als seinen „Freund“ kennen. Dieser half ihm, die häusliche Situation zu ertragen. Mit neun Jahren hatte René seine erste Alkoholvergiftung. Mit zwölf nahm er erstmalig eine Überdosis Heroin. An das Heroin war er durch einen Mittelsmann gekommen, der geklaute Waren verhökerte.

Mit 14 hielt es René nicht mehr aus zu Hause. Er lief fort. Jugendheim, Jugendknast, Gefängnis sind die weiteren Stationen seines Lebens. Mit 16 Jahren hatte René das letzte Mal Kontakt zu seiner Mutter: „Wenn ich gekonnt hätte, hätte ich dich abgetrieben ...“, war

die Äußerung, die René zum totalen Ausrasten brachte. Er schlug zu, und sie stürzte. René verließ die Wohnung mit dem Gedanken: „Mich siehst du nie wieder!“

Die Oma starb 2006. Das hat ihn berührt. „Vom Selbstmord meiner Mutter habe ich im Gefängnis erfahren.“ Der Pastor informierte ihn und gab ihm einen Brief. Darin entschuldigte sie sich und erklärte, warum sie nicht anders konnte. Sie hatte Angst vor einem erneuten Gefängnisaufenthalt.

„Jetzt, nachdem ich eine Traumatherapie abgeschlossen habe, kann ich damit umgehen und es stehenlassen. Jahrelang wollte ich nichts mit ihr zu tun haben. Ich sehe sie immer noch, wie sie in der Tür steht, sich umdreht und einfach geht. Das tut immer noch weh. Zum Glück ist mein Onkel auch tot. Ihn hätte ich nicht wiedersehen wollen, ihm verzeihe ich nicht, was er mir als Kind angetan hat.“

In seiner Herkunftsfamilie sind mittlerweile fast alle Verwandten tot. Nur zu einem Onkel gibt es noch Kontakt. Dieser unterstützt ihn auch. René hat eine eigene Tochter, und die hat eine Halbschwester. „Für die beiden werde ich immer da sein und auf sie achten – auch wenn ich nicht mehr mit ihrer Mutter zusammen bin.“

Renés Fazit: „Meine Psychotherapeutin hat geweint, als ich ihr meine Geschichte ausführlich erzählte. Aber diese Geschichte gehört zu mir. Wenn ich sie erzähle, dann ist das nicht nur eine Erleichterung für mich. Es ist auch ein Schutz für andere. Ich will Mut machen, damit viele Menschen zu ihren eigenen Geschichten stehen können. Missbrauch ist kein Tabu-Thema. Nicht wir Missbrauchten müssen uns schämen. Wir haben niemanden etwas getan. Und das Argument, dass alles schon so lange her ist und dass man deshalb nicht mehr daran rühren muss, ist falsch! Mich begleiten meine damaligen Missbrauchserfahrungen jeden Tag und jede Stunde.“

*René gehört zum Freundeskreis Wunstorf und hat seine Geschichte Elisabeth Stege erzählt. „Niemand möge mir ein Erwachsener gegenüberstehen, in dem ich das Kind erkenne, dessen Not ich mit Gleichgültigkeit begegnet bin“, so ihr Fazit nach dem Gespräch.*

Von René gemaltes Bild



# Im Keller

**Eine Geschichte von alltäglichen Grenzüberschreitungen,  
über die man mit niemandem reden kann**

Irgendwie hatte es sich so ergeben, dass sie immer Kohlen und Holz holen musste. Die Schwester hatte Angst, in den Keller zu gehen. Sie war auch lieber mit Kochen, Frisur usw. beschäftigt und wurde auch nicht gezwungen, in den Keller zu gehen.

Der Keller war eine dunkle, feuchte, modrige Angelegenheit. Ohne elektrisches Licht, mit Kerzen erhellte man die dunklen Abteile, die durch Latten voneinander getrennt waren. Manchmal organisierte sie Kohlen, meist gegen Monatsende; durch den Abstand zwischen den Latten passte gerade ein Brikett vom Nachbarn. Oder sie bekam vom Gemüsehändler Obstkisten, die gutes Anmachholz ergaben, das musste natürlich im Keller kleingehackt werden.

Sie sang laut während sie im Keller war, manchmal malte sie mit der Kerze Rußbilder an die Decke, oder sie ließ Wachs auf die Nacktschnecken tropfen, die unbeschadet weiterkrochen und einen kleinen Tunnel hinterließen.

Was war jetzt so schlimm am Keller? Nein, nicht die Schnecken oder die Dunkelheit: Menschen! Da gab es den Wohnungsinhaber, an dessen Keller sie vorbei musste. War er im Keller, Holzhacken oder was auch immer, begann das Dilemma: brav erzogen, immer schön „Guten Tag“ sagen, Knicks. Da wäre es doch unhöflich gewesen, sich vorbeizuschleichen.

Also sagte sie „Guten Tag“, und schon kam der Herr aus seinem Abteil, begrüßte sie, umarmte sie und verlangte einen „Süßen“.

Was konnte sie da tun? Nichts, nur still halten, Angst, Ekel vor dem Zigarrengeruch, über sich ergehen lassen.

Dann schnell nach oben.

Holz und Kohlen in die Küchenecke, dann, nach Möglichkeit, in die Bettecke, Vorhang zu.

Dieser Herr war nicht der einzige, der sich sowas herausnahm. Herr H., der mit seiner Frau ein Zimmer hinten in der

gleichen Wohnung bewohnte, hatte das Abteil links. Er begrüßte gerne die Tittis, immer sehr freundlich lächelnd. Ihre Rache war dann der Kohlenklau.

Es war einfach nicht möglich, mit der Mutter darüber zu reden, sie hätte es nicht geglaubt, und da war immer die Angst, gekündigt zu werden. Und über sowas wurde ja sowieso nicht geredet.

Im dritten Stock wohnte Max. Alleinstehend, durch Kriegsverletzung hatte er viele Schmerzen. Und freitags, wenn Zahntag war, kam er oft betrunken nach Hause. Im Hause wurde er geduldet, er sei ein ganz sauberer Mensch, sein

kleines Untermieterzimmer sei immer picobello, sagte seine Vermieterin, Frau W.

Er lauerte ihr oft auf, meist stand er eine halbe Treppe tiefer neben dem Klo, da musste man ja vorbei. Außerdem war das so peinlich, die dünne Klotür und draußen steht jemand, der alles hört. Er stellte irgendwelche Fragen. Höflich sagte sie dann, sie hätte keine Zeit und versuchte,

an ihm vorbeizukommen. Einmal gab er ihr zehn Mark. Sie möge ihm Schokolade holen und dann in sein Zimmer bringen. Dann musste sie eine halbe Treppe runter und wieder rauf, weil sie ja den Geschmack nicht wusste. Sie kam brav mit der Schokolade an, aber er wollte ja gar keine Schokolade, sondern was ganz anderes.

Zum Glück gab es von ihm keine tätlichen Übergriffe. Er versuchte aber auch, bei der Mutter anzukommen, indem er manchmal Fleisch vom Schlachthof mitbrachte. Er hoffte wohl immer auf eine Gegenleistung.

Nach ein paar Jahren starben der Wohnungsinhaber und Max; die H.'s fanden eine andere Wohnung.

Diese Bedrohungen waren nun vorbei, aber über die Zeit im Keller hat sie noch nie mit jemandem geredet.



Foto: Fotolia

**„Der Keller war eine dunkle, feuchte, modrige Angelegenheit ...“**

*Ingrid Jepsen*

„Die schlimmen Erfahrungen beherrschen mein Leben nicht mehr.“

## Einen Weg gefunden ...



Foto: R. Schmidt

**M**ich hat der schmerzhaft erfahrene Missbrauch im Alter von 4 bis 16 Jahren (Hauptbeteiligte waren meine Mutter und ihr Freund und später ein Onkel und dessen Sohn) in den Alkohol getrieben. Ich weiß, es gibt keine Gründe, Alkohol als Hilfsmittel gegen seelische Schmerzen einzusetzen, aber ich habe es getan, weil ich mit den grausamen Erinnerungen nicht mehr leben konnte.

Wie oft habe ich daran gedacht, meinem Leben und damit der quälenden Vergangenheit ein Ende zu setzen. Aber ich war zu feige. Ich wollte leben, aber wie? Anfangs habe ich getrunken, um wenigstens ein paar Stunden Ruhe zu haben, um zu vergessen. Vergessen ist eigentlich nicht richtig – um nicht zu spüren, wäre besser. Wenn ich mich tagsüber mit Alkohol betäubt hatte, kamen nachts die Träume. Furchtbare Träume. Also stand ich auf und trank auch nachts. Am Anfang war es hilfreich, aber dann half der Alkohol nicht mehr. Die Erinnerungen wurden zu Fratzen, die Dialoge zu Schreien, die mir angetanen Taten wurden immer schmerzhafter, immer blutiger.

Ich trank Tag und Nacht und wurde zur hoffnungslosen Alkoholikerin. Bis meine Familie und Ärzte mich in die Klinik brachten – und ich war froh darüber. Ich wollte aufhören zu trinken,

**„Ich bin ein sehr kreativer Mensch. Ich schreibe, bastle, fotografiere und liebe meinem Garten. Dabei finde ich auch zu mir selbst. Fotos entstehen auf unseren Reisen mit dem Wohnmobil. Sie bedeuten für mich Freude und Dankbarkeit, dass ich unsagbare Ruhe und Zufriedenheit durch meine Trockenheit gefunden habe.“**

hatte aber Angst vor den schrecklichen Erinnerungen an die Missbrauch-Zeit. Ich kam in eine Klinik, in der man nicht nur mein Alkoholproblem behandelte, sondern in der ich auch gezielte psychologische Behandlung erfuhr. Wir waren dort eine kleine Gruppe von Missbrauchsopfern und hatten hervorragende Psychologen an unserer Seite. Dort habe ich gelernt, mit der Vergangenheit ohne Alkohol zu leben. Verzeihen kann ich den Schändern nicht, aber ich habe dort einen Weg gefunden, mit der Erinnerung umzugehen.

Ich habe darüber reden gelernt, ich habe gelernt, darüber zu weinen. Ich habe gelernt, wegzugehen, wenn das Thema irgendwo auftritt und ich es nicht verkrachte. Ich habe gelernt, mir Menschen zu suchen, bei denen ich mich anlehnen kann, wenn es mir schlecht geht. Oder ich hole mir immer wieder fachmännische psychologische

Hilfe. Als ich zu den Freundeskreisen kam, war es für meine Trockenheit das Beste, was mir passieren konnte. Die Freundeskreise sind bis heute – auch nach zwölf Jahren Trockenheit – mein großer Halt. Nach Jahren, als es mir wieder einmal ganz schlecht ging, habe ich meine Missbrauch-Zeit in der Gruppe angesprochen. Es herrschte eine tiefe ehrliche Betroffenheit und Mitleid. Zum Thema eines Gruppenabends haben wir es jedoch nicht gemacht. Das wäre zu schmerzhaft für mich geworden. Nur wer so etwas schon einmal am eigenen Leib erlebt hat oder wer geschult ist, über dieses Thema zu reden, kann helfen und verstehen. Aber ich konnte sprechen, und da waren Leute, die hörten zu. Dass ich trotz der nie endenden Erinnerungen nicht wieder getrunken habe, verdanke ich nicht zuletzt den Freundeskreisen.

*Renate Schmidt*

# Die Vergangenheit hat nicht mehr so viel Raum

Andrea hat sich einen positiven Egoismus zugelegt

**W**er das Freundeskreis-Journal regelmäßig liest, hat vielleicht Andrea kennengelernt. Ihre Erfahrungen bewirkten, dass wir uns in den Freundeskreisen dem Thema „Missbrauch“ angenähert haben. Andrea, die den Freundeskreis Nürnberg wegen einer Suchtproblematik besuchte, hatte das Bedürfnis, auch darüber zu sprechen, was sie erlebt hatte: sexuelle Übergriffe im Alter von drei Jahren, Eltern, die nicht in der Lage waren, sie zu schützen, Vergewaltigungen im Jugendlichen- und Erwachsenenalter.

Die Mitglieder des Freundeskreises fanden einen Weg zu diesem Thema. Sie hörten ihr zu, gaben ihr das Gefühl, dass sie auch mit diesen Erfahrungen dazu gehörte. Andrea besucht die Gruppe zwischenzeitlich nicht mehr, aber der Kontakt zu den Freundeskreislern Ingrid Jepsen und Bernhard Studt-

rucker besteht weiterhin. Die drei treffen sich immer mal zum Kaffeetrinken und reden miteinander.

**Wie geht es Andrea heute? Was macht sie? Wie hat ihr eventuell auch der Freundeskreis geholfen?**

Es ist bewundernswert, was Andrea seit damals geschafft hat. Hilfe bekam sie durch einen stationären Aufenthalt in einer Klinik. Danach begann eine zwei Jahre dauernde Therapie bei einer Psychologin, die auf diese Themen spezialisiert ist. Andrea lernte Methoden und Bewältigungsstrategien, so dass die Vergangenheit ihr Leben heute kaum noch beeinflussen kann. Sie weiß, was sie tun muss, um in schwierigen Momenten, die es immer wieder mal gibt, nicht in ein tiefes Loch zu fallen.

Dabei hilft ihr auch der Sport: „Speziell der Triathlon ist mittlerweile mein Ding. Schwimmen, Laufen, Radfahren macht den Kopf frei und hilft, wenn der Druck zu groß wird. Das ist Lebensfreude für mich! Durch den Sport habe ich neue Menschen kennengelernt, neue Freunde gewonnen. Kontakte, die mir nicht guttaten, habe ich abgebrochen. Mir ist es heute wichtig, der Vergangenheit nicht mehr so viel Raum zu lassen. Dadurch kann ich mich dann auch auf Neues einlassen. Ich habe mir einen positiven Egoismus zugelegt.“

Es kann sein, dass das nächste Treffen mit Andrea noch weit weg ist, aber das macht nichts, denn der Draht zwischen uns hält – und das ist schön.

*Ingrid Jepsen*

„Schwimmen, Laufen, Radfahren macht den Kopf frei und hilft, wenn der Druck zu groß wird. Das ist Lebensfreude für mich.“



# Leben mit Narben auf der Seele

**Warum es für die „Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe“ wichtig ist, sich mit Themen rund um sexuellen Missbrauch zu beschäftigen?**

**Da kommt in meinen Freundeskreis ein neues Mitglied, das beginnt, von Missbrauchserfahrungen zu berichten, die mich irritieren, mit denen ich nicht umzugehen weiß. Oder das mich brüsk zurückweist, weil es eben von solchen Erlebnissen nicht erzählen will.**

**Dieser Artikel wirft einen Blick von außen auf das Thema, ist aber auch dazu gedacht, es dem einzelnen Freundeskreis-Mitglied zu erleichtern, mit dieser Situation hilfreich umzugehen. Er wirbt um Verständnis und Mitgefühl, indem er gleichzeitig die Innenperspektive betrachtet – Gefühle, Ängste und Schwierigkeiten, die sich im Menschen ereignen.**



## Zahlen, Daten, Fakten

Sexueller Missbrauch und sexuelle Gewalt können Kinder, Heranwachsende und Erwachsene weiblichen und männlichen Geschlechts betreffen. Die Folgen sind unterschiedlich, hängen maßgeblich davon ab, was der Mensch an „Gesundem“ gelernt und erfahren hat, und was er an Widerstandsfähigkeit – Resilienz – mitbringt.

Der Schaden ist umso größer, je früher in der Entwicklung ein Vertrauensbruch stattfindet, je näher der Täter dem Opfer steht und je weniger Rückhalt und Hilfe das Opfer erfährt. Darüber hinaus macht es auch einen Unterschied, ob es sich um ein einmaliges Erlebnis handelt oder um ein sich wiederholendes, das das Opfer vielleicht über Jahre begleitet.

Sexueller Missbrauch ist kein seltenes Phänomen: Die Kriminalstatistik von 2015 gibt an, dass täglich 40 Kinder in Deutschland Opfer von sexuellem Missbrauch werden.

## Sexueller Missbrauch und Alkoholismus

Die Erfahrung eines sexuellen Übergriffs stellt eine große Belastung für die betroffene Person dar und kann sich auf den gesamten Organismus auswirken.

Psychologische Studien legen nahe, dass viele Menschen, die sexuellen Missbrauch oder sexuelle Gewalt erlitten haben, in der Folge Abhängigkeitserkrankungen und andere psychische Störungen entwickeln. Untersuchungen von Kenneth S. Kendler zeigen, dass eine Frau mit traumatischen Erfahrungen in Kindheit oder Jugend das dreifache Risiko trägt, alkoholabhängig zu werden. Bei schweren sexuellen Traumatisierungen ist die Gefahr sogar fast doppelt so hoch (Faktor 5,7) (Kendler 2000).

## Psychodynamik – die Folgen für Betroffene

Es ist eine zutiefst verstörende und schadensreiche Erfahrung, wenn Vertrauen auf diese Art und Weise missbraucht wird, Grenzen verletzt und missachtet werden. Menschen, denen ich vertraut habe, fügen mir solchen Schaden zu. Jemand, den ich mochte und der gut zu mir war, entpuppt sich

als rücksichtslos und gewalttätig. Dass ich mich so irren kann in Menschen ... Sexueller Missbrauch macht Angst – Angst, es könne wieder geschehen, Angst vor dem Erinnern und den eingehenden, manchmal nicht kontrollierbaren Gefühlszuständen, Angst, alleine zu sein und schutzlos, Angst vor der Welt, der ich nicht mehr vertrauen kann.

Wenn mir sexuelle Gewalt widerfährt und ich versuche, diese Erfahrung zu verarbeiten, reagiere ich auf meine Umwelt nicht wie vorher. Beziehungen sind gestört. Ich ziehe mich aus sozialen Bindungen zurück, habe Stimmungsschwankungen. Ich weine, bin impulsiv und reizbar oder apathisch ohne äußeren Anlass. Konzentrationsschwierigkeiten, Vergesslichkeit, Leistungsabfall in der Schule oder bei der Arbeit können Auswirkungen sein. Aggressives oder zerstörerisches Verhalten, gegen mich und andere gerichtet, gegen Dinge und Menschen. Schweigen, nicht

# Sexueller Missbrauch, sexuelle Gewalt und Verletzung der intimen Würde



Foto: Fotolia

## Alkoholkonsum kann gegen viele dieser Phänomene wirksam eingesetzt werden:

Alkohol wirkt entspannend und beruhigend, hat oft die Funktion, die Stimmung zunächst zu heben, unangenehme oder unerwünschte Gefühle und Ängste zu dämpfen und einen gewissen inneren Abstand zu schaffen – zumindest für den Moment. Die dauernde Anspannung und Wachsamkeit wird etwas gelöst, Kontakte und Gespräche fallen leichter.

Ein Trauma bringt in der Folge massive Ängste und intensive Gefühle mit sich, die von Irritation im Alltag bis zu völlig vereinnahmenden, lähmenden und nach Behandlung verlangenden Gefühlszuständen reichen. Alkoholkonsum kann ein Lösungsversuch sein, diese Traumafolgen zu bewältigen. Konsum, der zunächst erwünschte Erfahrungen mit sich bringt, führt jedoch allzu oft in eine Abhängigkeit, die im Grunde als Symptom der zugrundeliegenden krankmachenden Erfahrungen verstanden werden kann (Sächsische Gesellschaft für soziale Psychiatrie e.V.: Traumatisierungen in Kindheit und Jugend, 2009).

## Wer ist Täter?

Bei Betrachtung der Täter ergibt sich kein einheitliches Bild, keine typische Gesellschaftsschicht oder Persönlichkeit, die sexuelle Gewalttaten hervorbringt. Es sind mehr Männer als Frauen (10% laut Peter, 2009), aber beide Geschlechter sind vertreten.

Ein Drittel der Täter bei sexuellem Kindesmissbrauch stammt laut der MIKADO-Untersuchung aus der eigenen Familie. Meist bewegen sich die Täter im direkten Umfeld des Kindes, sind Nachbarn, Familienmitglieder, Men-

schen, denen die Kinder im Alltag begegnen. Nur in etwa sechs Prozent der Fälle kennen sich Täter und Opfer vorher nicht.

Viele Täter haben selbst die Erfahrung gemacht, Opfer gewesen zu sein, Opfer in abwertenden, dominanten und lieblosen Beziehungen oder auch von sexuellem Missbrauch. Teil des Machtgefälles und der Abhängigkeit, die missbräuchliche Beziehungen ausmachen, aber eben auf der anderen Seite. Der Wechsel auf die Täterseite kann ein Versuch sein, das Erlebte zu bewältigen, indem das Gefühl des Ausgeliefertseins kompensiert wird durch Macht und Aggression. Ich bin nicht mehr ausgeliefert, ich bestimme die Bedingungen.

Tätern aus dem sozialen Umfeld des Kindes gelingt es leichter, Situationen zu finden bzw. herbeizuführen, in denen sie sich dem Kind unauffällig nähern können. Eine Studie aus den 90er Jahren beschreibt verschiedene Strategien von missbrauchenden Personen (Pryor, 1996): Durch emotionale Zuwendung dem Opfer gegenüber erreichen sie, dass dieses die sexuellen Handlungen über sich ergehen lässt. Widersetzt sich das Kind, wird Gewalt angewendet oder der Täter versucht, die „wunden Punkte“ des Opfers zu identifizieren, so dass kein offener Zwang oder Gewalt nötig sind, um die gewollten Handlungen durchzusetzen. Auf diese Weise redet der „Missbrauchende“ sich und dem Opfer ein, dass es „freiwillig“ mitmache. Durch Geschenke wird eine Abhängigkeit erzeugt und verstärkt. In solchen Konstellationen haben Kinder häufig zwiespältige Gefühle gegenüber den Tätern.

Bei erwachsenen Opfern sexueller Gewalt verhält es sich nicht grundsätzlich anders. Der Täter stellt ein Macht-

erklären können, warum man sich so verhält, veränderte Reaktion auf Berührung, stete Anspannung, Wachsamkeit und Schreckhaftigkeit. Schlaflosigkeit und Alpträume.

Ein Trauma wirkt auf das Gehirn und seine Funktion: Ich kann schwer oder nur mit großer Anstrengung Informationen behalten und verarbeiten, es fällt schwer, mich und meine Emotionen zu regulieren.

Ein Aspekt, der das traumatische Erleben ausmacht, ist, dass ich mich in einer lebensbedrohlichen Situation empfinde, aber nicht handeln kann, hilflos und ohnmächtig bin. Dies kann in der Folge dazu führen, dass ich Situationen meide, die ich nicht überschauen und kontrollieren kann. Das wiederum erschwert Beziehungen und Kontakte, denn letztlich befindet sich ein anderer Mensch immer außerhalb meiner Kontrolle. Schwierigkeiten in nahen Bindungen und Beziehungen sind die Folge.

gefälle her, das Opfer wird absichtsvoll in eine widersprüchliche Beziehungsdynamik verstrickt und Widerstand wird gebrochen. „Sexuelle Gewalt ist Machtausübung und keine Sexualität“ (Kohlhofer 2015).

Auch hier spielt Alkohol mit seiner enthemmenden, emotionsregulierenden Wirkung häufig eine Rolle, sowohl im direkten Zusammenhang mit der Tat als auch in der alltäglichen Lebensbewältigung des Täters.

## Wer ist Opfer?

Bei Kindern, die Opfer sexualisierter Gewalt werden, spricht man eher von „sexuellem Missbrauch“, bei erwachsenen Opfern von sexualisierter Gewalt. Bei Kindern sind die Opfer zu zwei Dritteln Mädchen, ein Drittel sind Jungen.

Das Forschungsprojekt „Mikado“ der Universität Regensburg, das seit 2012 vom Bundesfamilienministerium gefördert wird, hat in einer Befragung von rund 8000 jungen Erwachsenen zwischen 18 und 30 Jahren herausgearbeitet, dass knapp jeder Zwölfte als Kind sexuell missbraucht wurde. Dazu zählen sowohl Delikte, bei denen die Kinder berührt wurden, als auch exhibitionistische Akte. Im Durchschnitt waren die Mädchen bei dem ersten Vorfall 10,5 Jahre alt, die Jungen nur 7,9 Jahre. Der Mikado-Erhebung zufolge werden vor allem Kinder aus Familien mit vielen Problemen Opfer sowie jene aus Großstädten.

Der Verein ZARTBITTER nennt als Gefährdungsrisiken eine Erziehung, in der Sexualität tabuisiert oder abgewertet wird, in der Kinder Erwachsenen nicht widersprechen dürfen und das Fehlen von positiven (männlichen) Bezugspersonen. Das Erleben von Gewalt, Vernachlässigung und Armut scheint ein besonderes Risiko darzustellen.

„Viele Täter versuchen emotionale Intimität zu erzeugen, indem sie den Kindern und Jugendlichen gezielt das Gefühl geben, etwas Besonderes zu sein. Dadurch „verlieben“ sich diese schnell in den Kontakt, speziell jene, die sonst keine Vertrauensperson in ihrem Umfeld haben“ (MIKADO Neutze

2015). Der Täter nimmt Kontakt auf, er oder sie zeigt besonderes Interesse, gibt Zuwendung, Lob, Anerkennung, verspricht oder gibt Geschenke, schafft Nähe durch das gemeinsame Geheimnis. Das macht Freude, tut dem Kind vielleicht gut und schafft Bindung. Das Kind fühlt sich dann verpflichtet, freundlich zu sein, ebenfalls Zuwendung zu geben. Der Täter als der Ältere und Mächtigere in der Beziehung definiert die Art der Zuneigung. Er oder sie wünscht und verlangt für sein Geben Nähe, Berührung, sexuelle Stimulation oder Befriedigung. Rosemarie Steinhage (1992): „Sexueller Missbrauch liegt immer dann vor, wenn ein Erwachsener sich einem Kind in der Absicht nähert, sich sexuell zu erregen oder zu befriedigen.“

Welche Eigenschaften wecken das Interesse eines Täters, was ist den Opfern gemeinsam? Nicht die starken, selbstbewussten Menschen wecken das Interesse eines möglichen Täters, sie könnten sich leichter abgrenzen, sich wehren oder das Erlebte öffentlich machen und den Täter verraten. Es sind vielmehr Menschen, die alleine sind, bedürftig oder verletzlich wirken, eher schüchtern, zurückhaltend, unsicher.

## Prävention – Vorsorge

Um die Projektleiterin von MIKADO zu zitieren: „Die wirksamste Prävention von sexuellem Missbrauch von Kindern und Jugendlichen ist es, diese in vielerlei Hinsicht aufzuklären, vor allem jene, die besonders gefährdet sind. Kinder über Sexualität und ihren Körper zu informieren und dabei aufzuzeigen, wann Grenzen überschritten werden, sollte schon zu Beginn der Grundschule stattfinden.“ Sind Kinder noch nicht aufgeklärt, könnten sie oft nicht einschätzen, was genau mit ihnen passiert, welche Handlungen nicht in Ordnung sind, und es folglich auch nicht abwehren oder später das Erlebte mitteilen.

Prävention setzt demnach auch da an, wo Kinder ihre Gefühle und ihre Grenzen wahrnehmen und ausdrücken lernen: Darf die Tante mich immer küssen, oder darf ich sagen, dass ich das

nicht will? Muss ich auf dem Schoß sitzenbleiben, auch wenn mir das unangenehm ist? Wer bestimmt, ob ich angefasst, berührt, festgehalten werde? Wird meine Ablehnung respektiert oder entschuldigend erklärt?

Als Vorsorge und Prävention sollten Menschen erleben, dass sie Situationen aktiv verändern können, dass sie nicht alleine sind, wahr- und ernstgenommen werden. Durch solche Lernerfahrungen können sie eher fordern, dass jemand ihre Grenzen und ihre Würde achtet. Wenn sie dies laut und für andere hörbar äußern, dann steigen die Chancen, dass sie Hilfe bekommen.

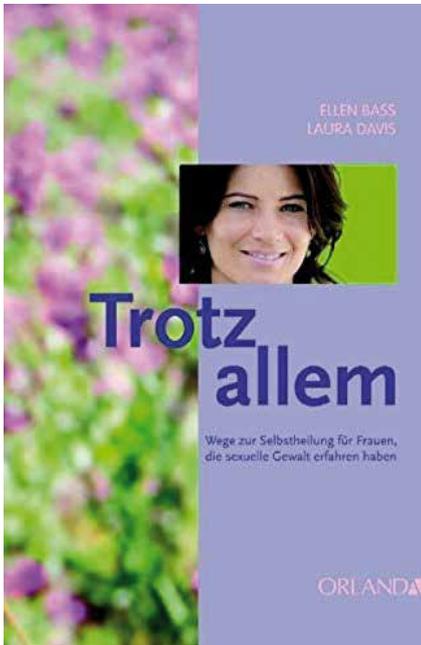
## Was ist wichtig im Umgang mit Menschen, die solches erfahren haben?

Was braucht jemand mit einem solchen Erfahrungshintergrund, um von der bewährten Arbeit der „Freundeskreise“ zu profitieren? Zunächst gibt das Leitbild unserer Freundeskreise vieles her, was helfen kann, die Zusammenarbeit hilfreich zu gestalten.

Einige Faktoren, die hier zusätzlich noch besonders wichtig und hervorzuheben sind: Die Begegnung findet optimalerweise in einer sicheren, angenehme Gesprächsumgebung ohne Störungen statt. Der Umgang ist geprägt von Respekt und Geduld, wenn ich meinem Gegenüber Raum gebe und zulasse, dass Vertrauensgrenzen sowie Nähe und Distanz selbst bestimmt werden können. Um den Austausch einzuleiten und eine Atmosphäre zu schaffen, die auch mal schwierige und unübliche Gefühlsäußerungen verträgt, ist es hilfreich, selbst Gefühle auszudrücken und gut zuzuhören. Auch sich selbst abzugrenzen gehört zu einer respektvollen Haltung: Nicht mitleiden, sondern mitfühlen, aber dennoch bei sich selbst bleiben.

*Maria Bier,  
Diplom-Sozialpädagogin (FH),  
Median-Klinik für  
Psychosomatik in Bad Dürkheim,  
[www.median-kliniken.de](http://www.median-kliniken.de)*

# Ein Buch der Hoffnung



**Ellen Bass, Laura Davis: Trotz allem. Wege zur Selbstheilung für Frauen, die sexuelle Gewalt erfahren haben. Orlanda-Verlag, Berlin (15. Aufl.) 2009 ISBN 978-3-936937-70-1 27,50 €**

**D**as ist schwere Kost: 515 Sachbuch-Seiten mit Berichten über eines der schwersten Verbrechen: Es geht um (sexuellen) Missbrauch an Kindern und um deren Leben danach, um Hilfe zur Selbsthilfe sowie die Möglichkeiten zur Selbstheilung.

Mit dem Begriff „Selbstheilung“ gehe ich grundsätzlich vorsichtig um. Da greife ich gern auf den Spruch zurück: „Du alleine schaffst es, aber alleine schaffst du es nicht.“ In dem Buch wird deutlich, dass Heilung nur möglich ist, wenn die Betroffenen bereit dazu sind, und wenn sie sich begleiten lassen – von guten Freunden, eventuell Familienmitgliedern, sofern diese vom Missbrauch nicht mitbetroffen waren, und vor allem von Therapeuten. Ohne fachmännische Hilfe und ein großes Maß an Selbstfürsorge ist ein Entkommen aus der Spirale des Missbrauchs nur schwer möglich. Ein weiterer Baustein der Heilung ist die Arbeit in einer Selbsthilfegruppe – da sitzen ja die inoffiziellen Profis.

Das Buch macht deutlich: Sexueller Missbrauch kann auch ein Missbrauch ohne körperliche Beteiligung sein. Kinder, die Szenen beobachten, in welchen Erwachsene sich anzüglich verhalten, nackt herumlaufen, sie beobachten und Bemerkungen über den körperlichen Stand des Kindes machen, erleben einen Missbrauch. Sobald das Kind ein Gefühl des Unwohlseins verspürt, ist eine Grenze überschritten.

Ein Kind kann das nicht benennen, es spürt jedoch, dass etwas nicht in Ordnung ist und spürt zugleich Hilflosigkeit und Scham. Wohin soll es sich wenden? Die Erwachsenen sind diejenigen, die Kinder beschützen sollen. Aber diese Erwachsenen sind die Täter. Es folgt in der Regel ein Verdrängen der Ereignisse. Die Sinne jedoch erinnern sich, der Körper erinnert sich. Es ist nur eine Frage der Zeit, bis Teilerinnerun-

gen kommen und ein weiteres Unwohlsein spürbar ist, das wiederum leider zu oft mit Suchtmitteln bekämpft wird. Alkohol, Medikamente, Arbeit, Essen, illegale Drogen oder Verhaltensauffälligkeiten wie Kontrollzwang, Waschzwang, sich selbst verletzen – alles dies sind Versuche, um ein Gefühl der Sicherheit für sich zu beanspruchen: Ich habe alles im Griff – es ist doch nichts geschehen!

Sinne und Körper erinnern sich, und nach und nach kommt ganz zaghaft der Wunsch auf nach einer Art Klärung für sich selbst: Ich weiß, dass etwas passiert ist, woran ich mich nicht erinnern möchte oder kann – aber es ist da. Es folgt ein Karussell der Gefühlslagen: Chaos, erinnern, glauben, dass es geschehen ist, Schweigen brechen, eigene Unschuld anerkennen, Schmerz und Trauer, Zorn. Es sind unzählige Verhaltensweisen sichtbar, die darauf hindeuten, dass die Person missbraucht wurde. Aufmerksame Begleiter erkennen dies sofort.

Das Buch ist trotz der Schwere des Themas ein Buch der Hoffnung – ja, Heilung ist möglich. Voraussetzung ist natürlich ein jahrelanger schmerzhafter Prozess der Reife. Im Verhältnis zu dem lebenslangen Trauma der Opfer werden die Täter in meinen Augen sehr milde bestraft. Die Dunkelziffer ist extrem hoch, und die Opfer kriegen lebenslänglich.

Die Offenheit, mit der dieses Thema mittlerweile behandelt wird, hat dazu geführt, dass sich ein großes Hilfe-Netzwerk gebildet hat. Opfer können Anlaufstellen finden, sobald sie soweit sind – auch Selbsthilfegruppen gibt es. Auch in den Reihen der Freundeskreise haben wir Missbrauchsoffer. Diese haben den Missbrauch oft zuerst über Suchtmittel „bearbeitet“. Wir heißen sie willkommen und begleiten sie im Rahmen unserer Möglichkeiten gern.

*Catherine Knorr*

# Rituelle Gewalt

... unsichtbar, tabuisiert und erschreckend real

**L**ara findet einfach nicht ins Leben. Die junge Frau erlebt immer wieder seelische Abstürze. Medizinisch nicht nachvollziehbare Schmerzzustände begleiten sie schon seit vielen Jahren.

„Glaube nie, dass das Sichtbare die ganze Wahrheit ist!“ Manchmal fehlen Lara Minuten, manchmal viele Stunden, von denen sie nicht weiß, wie und wo sie sie verbracht hat. Kommt sie nach diesen „Filmrissen“ wieder zu sich, entdeckt sie Dinge in ihrer Wohnung, an die sie sich nicht erinnern kann. Woher kommt bloß dieses aufreizende Kleid im Schrank, das so gar nicht ihrem Geschmack entspricht? Und die knallroten High Heels? Warum erzählt ihre Freundin von einem ausgelassenen Nachmittag im Schwimmbad, obwohl sie Wasser hasst wie die Pest.

Hinzu kommen diese Stimmen in ihrem Inneren. Weinende Kinder, schreiende Säuglinge, keifende Teenager. Sie hat Angst, schizophren zu sein. Eines Abends findet sich Lara inmitten einer Blutlache im Badezimmer wieder, mit einem Messer in der Hand und einem klaffenden Schnitt am Unterarm. Sie ist zu geschockt, um dem Arzt in der Notaufnahme im Krankenhaus Auskünfte geben zu können.

## Tausende Betroffene allein in Deutschland

Sie fürchtet, nun endgültig verrückt zu sein. Bedrohliche Bilderfetzen steigen in ihr hoch und fügen sich langsam zu einem furchtbaren Szenario zusammen. Unkontrollierbare Panikzustände, in denen sie regelmäßig von abgrundtiefer Todesangst überwältigt wird. Und immer die Angst, dass ihr niemand glaubt. Glücklicherweise hat die Therapeutin, die sie mit letzter Kraft aufsucht, Erfahrung mit Phänomenen wie diesen und kann Lara unterstützen, sich selbst ernst zu nehmen.

Mit dem, was Lara berichtet, ist sie nicht allein. Mittlerweile weiß man, dass Tausende Betroffene allein in Deutschland mit solchen inneren Horrorzuständen und äußeren Ungereimtheiten versuchen zu (über-)leben.

Fakt ist: Wir haben es hier nicht mit kranken Fantasien zu tun. Diese Menschen haben diese unvorstellbar grausamen Dinge tatsächlich erlebt. Lara wurde als Kind Opfer ritueller Gewalt und ihr Körper hat begonnen, sich zu erinnern.



Foto: Fotolia

## Was ist rituelle Gewalt?

Rituelle Gewalt ist eine besonders schwere Form von Misshandlung von Erwachsenen, Jugendlichen und Kindern. Sie umfasst physische, sexuelle und psychische Gewalt. Diese wird planmäßig und zielgerichtet im Rahmen von Zeremonien ausgeübt werden. Häufig wird der Anschein von Religiosität, Magie oder eines übernatürlichen Geschehens vermittelt. Meistens handelt es sich bei rituellen Gewalthandlungen nicht nur um einmalige Ereignisse, sondern um Geschehnisse, die über einen längeren Zeitraum wiederholt werden.

In der Therapie berichten die Betroffenen unter panischen Ängsten und oft nur bruchstückhaft von Vergewaltigungen und blutigen Ritualen. Beispielsweise werden sie in Säрге eingesperrt, sie werden gezwungen, Tiere und Menschen zu quälen oder zu töten. Oft wird dies gefilmt.

## Warum bleibt rituelle Gewalt nach außen hin unsichtbar und unerkannt?

Dafür gibt es verschiedene Gründe:

Meist gehören Vater oder Mutter rituell missbrauchter Kinder als Täter oder Komplizen zum Täterkreis. Es gelingt ihnen, diese grauenvollen Taten gesellschaftlich abzuschotten.

Die sich oft in Nächten wiederholenden Gewalttaten führen zu einer traumatischen Zersplitterung der Innenwelt des Opfers. Sie können über das Erlebte kaum oder gar nicht sprechen.

Zudem werden den Opfern schwerste Strafen (Folter bis hin zur

Tötung des Opfers oder ihm nahestehender Personen) angedroht für den Fall, dass sie über die Taten und Täter reden.

Rituelle Gewalt ist ein Tabuthema, das kaum bekannt ist. Bei vielen Menschen greift bei der Vorstellung von missbrauchten und gequälten Säuglingen und Kindern ein reflexartiger Selbstschutzmechanismus. Es ist ein Tatbestand, den der gesunde Menschenverstand kaum fassen kann, was ein „inneres Abschotten“ bewirkt nach dem Motto: ‚Sowas kann es doch bei uns im zivilisierten Deutschland gar nicht geben‘. Unsere inneren Zensoren sortieren das unvorstellbar Grausame und Unmenschliche aus.

## Wie rituelle Gewalt aus der Tabuzone holen?

Solange Menschen wegsehen, statt genau hinzuhören, sind die Täter geschützt und die Opfer allein. Wir müssen uns darüber bewusst werden, dass sich nach wie vor Säuglinge, Kinder, Jugendliche und Erwachsene in den Fängen höchst Krimineller befinden. Ritueller Missbrauch darf nicht länger Tabu-Thema sein.

Andrea Sorg  
Heilpraktikerin und Coach

### Was kann ich konkret tun?

- Mir bewusst machen und anerkennen, dass es rituelle Gewalt gibt.
- Mich informieren und darüber sprechen. Damit wird das Schweigen gebrochen, das Täter stark macht.
- Menschen Glauben schenken, die vorsichtig versuchen, sich mitzuteilen und ihnen hilfreiche Adressen an die Hand geben.
- Wenn möglich, für diese Menschen da sein.

### Hilfreiche Adressen

Informationsbroschüre des Verein **CARA** – Interessenvereinigung zur Aufklärung und Vernetzung gegen rituellen Missbrauch und organisierte Gewalt. [www.verein-cara.ch](http://www.verein-cara.ch) (Quelle dieses Artikels)

Der Verein **Vielfalt** informiert über traumabedingte Dissoziation (= Fähigkeit, aus dem Alltagsbewusstsein etwas abzuspalten) und hilft Betroffenen. Postfach 10 06 02, 28006 Bremen T 0421 794 9434, [www.vielfalt-info.de](http://www.vielfalt-info.de)

Die Beratungsstelle „**Ausstieg statt Einstieg**“ des Amtes für Jugendhilfe und Schule der Stadt Witten bietet Hilfe und Infos für die Themen rechtsextremistische Bewegungen und Satanismus und ist spezialisiert auf die Arbeit mit Opfern ritueller Gewalt. Marktstr.16, 8452 Witten T 02302 581 5195 E-Mail: [Silvia.Eilhardt@stadt-witten.de](mailto:Silvia.Eilhardt@stadt-witten.de)

Die **Renate Rennebach-Stiftung** will durch Öffentlichkeitsarbeit über rituelle Gewalt aufklären, Helfer vernetzen und Opfern Hilfe zukommen lassen. Postfach 50 06 05, 22706 Hamburg <http://renate-rennebach-stiftung.de>

**Lichtstrahlen e.V.** ist eine Selbsthilfeplattform für von multipler Persönlichkeitsstörung Betroffene, Angehörige und Helfer. <https://lichtstrahlen-oldenburg.de>

# „Es ist nie zu spät, eine glückliche Kindheit zu haben.“



### Buchtipp

**Ben Furman:**  
**Es ist nie zu spät, eine glückliche Kindheit zu haben.**  
Dortmund 2013 (Borgmann-Verlag)  
ISBN 978-3-86145-173-0  
15,30 Euro

Als ich diesen Buchtitel zum ersten Mal las, war ich elektrisiert. Es geht hier nicht darum, äußere Umstände der Vergangenheit zu ändern, Schlimmes unter den Tisch zu kehren, so zu tun, als wäre alles schön gewesen oder Täter aus ihrer Verantwortung zu entlassen – im Gegenteil. Es geht darum, an der „Stellschraube“ der eigenen inneren Haltung einige wesentliche Veränderungen vorzunehmen. Falls wir jetzt die Gelegenheit hätten, uns gegenseitig die leidvollen Geschichten unserer Kindheit zu erzählen, könnten wir vermutlich verstehen, dass wir unsere Herzen aus Selbstschutz gegenüber denen verschlossen haben, die uns verletzten. Aber ganz gleich wieviel Verständnis wir füreinander hätten, es würde uns keinen Millimeter weiterbringen in Richtung Glück, oder? Also müssen wir etwas anderes ausprobieren.

Allerdings sind die Vorschläge auf der nächsten Seite keine Hebel, die man einfach mal umlegen kann und schon wird alles gut. Jeder einzelne Schritt ist als Prozess zu verstehen, dem man sich in unterschiedlicher Intensität aussetzen oder aber entziehen kann. Entsprechend ist das Ergebnis. *Andrea Sorg*



# Ja oder Nein

Was kann uns weiterbringen? Andrea Sorg (Foto) macht Mut zu neuen Schritten

## Ja oder Nein

**Jedes Mal, wenn du eine Schwierigkeit hast,  
kannst du dich fragen,  
zu wem oder was du „Nein“ sagst.  
Wen oder was kannst du nicht integrieren oder lieben?  
„Nein“ zu sagen, ist ein legitimer Versuch,  
den Schmerz, die Schuld, die Scham  
oder die Unwürdigkeit zu vermeiden ...  
Aber du musst wissen, dass das Fliehen lange Schatten webt.  
Ein Schicksal, das wir akzeptieren,  
nimmt uns in die Arme und führt uns zum Leben.  
Im Gegensatz dazu, jenes, welchem wir versuchen zu entfliehen,  
verfolgt uns und fordert sein unbedingtes Recht auf seine Existenz ein.**

*Joan Garriga Bacadí*

**A**uf der Grundlage des Textes von Joan Garriga Bacadí sollen die einzelnen Schritte deutlich werden:

**Das Schicksal anerkennen, genauso, wie es ist – ohne Bewertung.**

Denn je mehr ich etwas nicht haben möchte, desto stärker verbinde ich mich damit. Ich werde zu dem, womit ich mich beschäftige und in meiner vorwurfsvollen Ausstrahlung und meinem bitteren Lebensgefühl wird dann deutlich, was ich in mir trage. Aus meiner Erfahrung kann ich sagen: Als ich meinem Schicksal zustimmte, wurde es mir zur Kraft und ich fing an, befreit zu tanzen!

**Die verdrängten Gefühle fühlen.**

Das kann bedeuten: Ich weine die Tränen, die ich aus Selbstschutz hintergeschluckt habe und die in mir eine emotionale Erstarrung, ein „Nicht-mehr-fühlen“ bewirkt haben. In dieser Erstarrung ist der entsprechende Teil

meine Lebendigkeit und Lebensfreude eingefroren. Wenn ich meinen angestauten Schmerzen Ausdruck gebe, wird „Gefrorenes“ wieder frei. Als ich mich traute, die verschlossene Kellertür meiner Vergangenheit zu öffnen und durch die Gefühle hindurchzugehen, wurde es deutlich wärmer in meinem Leben.

## Fallbeispiel:

**Eine Frau, die ihre ersten 20 Lebensjahre als kulteigenes Kind von Satanisten verbrachte, und deren unvorstellbare „Normalität“ aus ritueller, sexueller Gewalt und Mind Control bestand, verriet mir einen wesentlichen Schlüssel zu ihrer Heilung:  
„Als ich zu meinen Peinigern sagen konnte: ‚Ihr seid Menschen wie ich‘ – da war ich frei!  
‚Ich stoße euch nicht aus der menschlichen Gemeinschaft aus. Auch ich bin in der Lage, Dinge zu tun, die ich niemals tun will.‘  
Oder: Auch ich habe Dinge getan, die ich niemals tun wollte.“**

**Auf die Verurteilung derer verzichten, die mich verletzt haben.**

Für mich heißt das: jeder Mensch ist offen und verletzlich, kommt voller Sehnsucht nach Liebe und Leben auf die Welt. Auch der Mensch, der mich viele Male verletzt hat.

Was ist wohl mit ihm passiert zwischen seiner Geburt und der Situation, in der er mit mir gemacht hat, was er gemacht hat? Was hat ihn in die Lage versetzt, so zu handeln? Welchem Erleben war er ausgeliefert, dass er aufgehört hat zu spüren, was er mir antat?

Es geht nicht darum, denjenigen zu entschuldigen, sondern zu verstehen, warum geschehen konnte, was geschah.

**Die Verantwortung und die Folgen für das, was passiert**

## Sie sagte weiter:

**„Mir half zu erkennen, dass auch die Täter in ein Schicksal eingebunden sind, gegen das sie keine Chance hatten und von dem ich nichts wusste. Da konnte ich irgendwann bei ihnen lassen, was sie mir angeboten hatten. Es gehört zu ihrer Würde, dass sie Verantwortung und Folgen nun selbst tragen, und ich konnte mich endlich aus dem „Mich-Schuldig-Fühlen“, das man mir eingetrichtert hatte, zurückziehen. Ich war nur das Kind, und ich habe keine Schuld.“**

**ist, beim Täter lassen.**

Es war ein harter und steiniger Weg über Jahre bis diese Frau so reden



„Ein anderes Leben gibt es nicht für mich.  
Wenn ich dieses nicht haben möchte,  
säge ich am Ast, auf dem ich sitze und  
komme nicht in meine Kraft.“

konnte, aber das Wesentliche ist: Es gibt diesen Weg in die Freiheit und ins Leben für alle, die ihn gehen möchten. Manche nennen dieses Geschehen auch Vergebung.

### Für das Leben danken – mein Leben kann ich nur zu genau diesen Bedingungen haben.

Ein anderes Leben gibt es nicht für mich. Wenn ich dieses nicht haben möchte, säge ich am Ast, auf dem ich sitze und komme nicht in meine Kraft.

Hand aufs Herz: Wenn ich zurückschaue, welche Zeiten haben mich stark und kompetent gemacht? Die schweren oder die leichten ...? Ohne mein Schicksal wäre ich niemals die Frau, die ich bin!

Ich möchte das alles zwar nie mehr durchleben müssen, aber ich möchte auch nicht auf die Reife verzichten, die meine Geschichte hervorgebracht hat.

Zum Schluss füge ich meinen Geheimtipp hinzu für die Leser, die an einem einzigartigen spirituellen Ansatz interessiert sind. Ich könnte meinen Befreiungsprozess enorm beschleunigen, indem ich die uralten Krusten von Vorwurf, Anspruch, Wut, Rachegeleuten und Bitterkeit, die sich auf meiner Seele abgelagert haben, von innen „aufweichen“ lasse.

Ich könnte der Einladung von Jesus Christus folgen, der mir anbietet, dass ich zu ihm kommen soll, wenn ich Lebens-Durst habe, um zu trinken. Das Wasser, das er mir anbietet, enthält nämlich einen „Krustenauflösungsbeschleuniger“. Und es kommt noch besser, denn wenn ich an IHN glaube und mir die Krusten abspülen lasse, werden aus meinem Inneren Ströme lebendigen Wassers fließen. Lebendiger kann man definitiv nicht werden! Nachzulesen im Johannesevangelium 7,38 (Neues Leben-Übersetzung).

Ich komme zum Schluss und mache nun die Gegenrechnung auf: Was könnte wohl mit mir passieren, wenn ich ...

- vorbehaltlos anerkennen würde, dass meine Kindheit war, wie sie war?
- alle meine (alten, angestauten) Gefühle zulassen und abfließen lassen würde?
- mein Leben mit Dank zu dem Preis nehme, den es eben gekostet hat?
- aufhören würde, denen, die mich verletzt haben, böse zu sein?
- die Verantwortung und alle Folgen bei ihnen lasse und mich einer Behandlung (einer Therapie) mit „krustentlösendem Lebenswasser“ unterziehen würde, um endlich für mein eigenes Leben frei zu werden?

Dann kann ich zurückschauen auf meine Kindheit, spüren, wie sich Frieden in mir ausbreitet und richtig, ich stehe tatsächlich in der Gefahr, glücklich zu werden.

*Andrea Sorg*

# Wildwasser

## Die Fachberatungsstelle für Mädchen und Frauen gegen sexuellen Missbrauch und sexualisierte Gewalt

**W**ir unterstützen Frauen und Mädchen, die sexuelle Gewalt erlebt haben. Wir wenden uns an Mädchen und Frauen, die von sexuellem Missbrauch betroffen sind.“, heißt es auf der Homepage von Wildwasser in Nürnberg. Ingrid Jepsen hatte die Gelegenheit, mit Rosi Ringer, Diplom-Sozialpädagogin (FH), zu sprechen und uns die Arbeit des Vereins vorzustellen.

### Seit wann gibt es den Verein Wildwasser in Nürnberg?

**Rosi Ringer:** Seit 1988, nächstes Jahr feiern wir 30-jähriges Bestehen.

### Wildwasser ist eine bundesweit arbeitende Organisation ...

**Ringer:** ... ja, mit insgesamt 20 autonomen Fachberatungsstellen, die nach gemeinsamen Qualitätsstandards arbeiten. Organisiert sind wir im Dachverband [www.bag-forsa.de](http://www.bag-forsa.de). Sowohl finanziell als auch in der Geschäftsführung ist jede Wildwasser-Beratungsstelle aber eigenständig. Der Beitritt zum Dachverband ist freiwillig. Es gibt bundesweit weitere Beratungsstellen, die nach diesen Qualitätsstandards arbeiten, aber einen anderen Namen tragen.

Wir haben eine Internetseite, einen Facebook-Auftritt, verteilen Flyer, bieten Elternabende an und versenden Fortbildungsprogramme. Hin und wieder erscheint ein Artikel in der re-

gionalen Tagespresse. Wir sind zudem im Kontakt mit vielen Fachleuten, die wiederum mit Mädchen und Familien arbeiten und diese an uns verweisen.

### Ihr Angebot richtet sich an Frauen und Mädchen, können Angehörige auch allein kommen?

**Ringer:** Ja. Alle Menschen, die ein betroffenes Mädchen oder eine betroffene Frau unterstützen, sich Sorgen um sie machen, können zur Beratung zu uns kommen. Unsere Beratung ist kostenfrei, anonym, vertraulich unter Schweigepflicht, parteilich für Mädchen und Frauen und freiwillig. Betroffene sowie unterstützende Personen, können zu uns zur Beratung kommen bei einem vagem Verdacht, einem ungenuten Gefühl, bei konkretem Verdacht, zur Aufarbeitung und Stabilisierung, vor und nach einer Strafanzeige sowie zur Prozessbegleitung.

### Arbeiten Sie mit Ärzten und Behörden zusammen?

**Ringer:** Ja, wir sind mit vielen Stellen und Multiplikator/innen aus den unterschiedlichsten Berufen gut vernetzt. Das reicht von der Familienberatungsstelle, über Rechtsanwält/innen, den Allgemeinen Sozialen Dienst, Kliniken bis hin zu Polizei, Lehrkräften und viele mehr. Wir arbeiten organisatorisch zusammen, halten uns aber strikt an unsere Schweigepflicht.

### Die Beraterinnen sind alle Profis?

Alle Beraterinnen bei Wildwasser Nürnberg e.V. sind von Beruf Diplom-Sozialpädagoginnen und sind zum Thema sexueller Missbrauch geschult.

Einzelne Mitarbeiterinnen haben Ausbildungen im Bereich Systemische Therapie, Psychosoziale Prozessbegleitung, traumazentrierte Fachberatung, Erzieherin u.a.

### Arbeiten Sie mit anderen Einrichtungen wie Nacoa, Kinderschutzbund oder Suchtkrankenhilfe zusammen?

**Ringer:** Mit dem Kinderschutzbund arbeiten wir seit vielen Jahren sehr gut zusammen und haben bereits vor Jahren gemeinsam einen Präventionsflyer herausgebracht „Hände weg von mir – Tipps für Kinder“. Dieser richtet sich an Kinder von acht bis zwölf Jahren zum Schutz vor sexuellem Missbrauch. Grundsätzlich arbeiten wir mit allen interessierten Einrichtungen zusammen, wenn dies im Sinne der Betroffenen ist.

### Thema Missbrauch: Wie verhalten sich die Beraterinnen, wenn ein konkreter Fall geschildert wird? Werden die Behörden eingeschaltet?

**Ringer:** Wir haben keine Anzeigepflicht und werden also, obwohl wir zugunsten von betroffenen Mädchen und Frauen mit der Polizei zusammenarbeiten, nicht die Polizei einschalten. Ob eine Anzeige gemacht wird oder nicht, entscheiden immer die Ratsuchenden. Mit dem Jugendamt ist die Situation eine andere. Wenn mir geschildert wird, dass ein Kind missbraucht wird, aber von der Vertrauensperson nichts zu dessen Schutz unternommen wird, würde ich der Ratsuchenden sagen, dass ich das Jugendamt informieren muss. Das mussten wir aber in den 30 Jahren weniger als zehn Mal tun.

*Fragen: Ingrid Jepsen*

In diesen nett eingerichteten Räumen findet die Beratungsarbeit des Vereins Wildwasser in Nürnberg statt



# Nummer gegen Kummer

Das Kinder- und Jugendtelefon berät kostenlos und anonym



Die „Nummer gegen Kummer“ ist das größte kostenfreie und anonyme Telefonberatungsangebot für Kinder und Jugendliche (Kinder- und Jugendtelefon) sowie Eltern und andere Erziehende (Elterntelefon) in Deutschland.

Seit 1970 hat sich das Beratungsangebot ständig weiterentwickelt. Dabei ist die Anonymität sehr wichtig, denn sie bietet einen geschützten Raum. Oft ist sie der ausschlaggebende Faktor, wenn Betroffene sich dazu entschließen, einen ersten Schritt in Richtung Hilfe zu machen und die „Nummer gegen Kummer“ zu kontaktieren.

Häufig ist sie die erste Anlaufstelle für Jugendliche, die zum ersten Mal über ihre Probleme sprechen wollen. Eine Beratungsstelle aufzusuchen und ein persönliches Gespräch, von Angesicht zu Angesicht, zu führen, erfordert meist sehr viel mehr Mut.

Die Berater/innen am Telefon nehmen sich Zeit, hören in Ruhe zu, nehmen die Sorgen der Ratsuchenden ernst, fangen auf, trösten – je nach dem, was die Ratsuchenden gerade brauchen. Durch das Erzählen oder Schildern des Problems erhält der Ratsuchende oft mehr Klarheit, und durch das gezielte Nachfragen der Berater/innen kann eine Reflektion der eigenen Situation erfolgen. Schließlich trägt das Gespräch dazu bei, den Druck des Betroffenen in der Situation und die emotionale Belastung zu mildern.

Im nächsten Schritt können die Berater/innen gemeinsam mit den Ratsuchenden überlegen, welche Möglichkeiten es gibt. Dabei ist wichtig, immer die Ressourcen des jeweils Betroffenen zu berücksichtigen, also zu schauen, was er sich vorstellen kann (zum Beispiel Unterstützung in der Familie oder im Freundeskreis suchen). Darüber hinaus können die Berater/innen bei der Einordnung der Symptome helfen und ggfs. ermutigen, sich an professionelle spezialisierte Hilfeangebote zu

wenden und über diese informieren. Falls eine weiterführende persönliche oder spezialisierte Beratungsstelle oder rechtliche oder medizinische Unterstützung notwendig ist, wird im Rahmen der Beratung über entsprechende weiterführende Hilfen informiert und die Ratsuchenden ermutigt, diese Hilfen selbständig zu kontaktieren.

on. Der Dachverband ist Mitglied im Deutschen Kinderschutzbund. Darüber hinaus gibt es natürlich immer wieder Austausch mit anderen Institutionen, auch im Rahmen mit den verschiedenen Kooperationsprojekten, zum Beispiel Frühe Hilfen, Trau dich, Safer-Internet.de ...

In einem Gespräch, in dem es um



## Die Berater/innen sind ausschließlich speziell geschulte Ehrenamtliche

Sie absolvieren eine mindestens 70 stündige Ausbildung. Aktuell gibt es rund 3.500 Ehrenamtliche, die an 96 bundesweit verteilten Standorten Anrufe von Ratsuchenden entgegennehmen.

Der Dachverband (Nummer gegen Kummer e.V.) koordiniert das bundesweite Netzwerk mit einem Team aus psychologischen, pädagogischen und sozialwissenschaftlichen Fachkräften. In der Regel sind es hauptamtliche Mitarbeiter/innen, die für die Koordination der Beratungsangebote und -teams an den Standorten zuständig sind. Sie regeln auch die Betreuung der ehrenamtlichen Berater/innen, organisieren Aus- und Fortbildung, regelmäßige verpflichtende Teamtreffen und Supervisi-

on. Missbrauch geht, würden die Beraterinnen und Berater auf weiterführende Hilfeangebote verweisen und ermutigen, Kontakt aufzunehmen. Außerdem wird besprochen, wer die Ratsuchenden bei der Kontaktaufnahme und beim Besuch einer entsprechenden Stelle oder Behörde unterstützen und begleiten könnte. Gerade bei Minderjährigen ist dies wichtig. Für Kinder und Jugendliche wird samstags das Projekt „Jugendliche beraten Jugendliche“ angeboten, die E-Mail-Beratung ist rund um die Uhr erreichbar.

In seltenen Ausnahmefällen besteht eine Anzeigepflicht, etwa wenn Leib und Leben in Gefahr sind. Diese Pflicht gilt allerdings für jeden Bürger.

*Nina Pirk, Fachberaterin  
Kinderschutz im Internet  
Kontakt: Tel. 0202 25 90 59-23  
www.nummergegenkummer.de*

# Mit Schuld umgehen

**Off führen beschämende Szenen und Kränkungen der Seele zu Taten, mit denen Schuld auf sich geladen wird. Dies ist die Erfahrung von Gefängnisseelsorger Frank Illgen aus Kassel.**

**In den Gesprächen des Pfarrers mit verurteilten Straftätern geht es oft um dieses Thema.**

Vor einiger Zeit fragte ein Pfarrer an, ob er mit einer Gruppe von Religionslehrern und Pfarrern, die an einer Ethikfortbildung teilnahmen, ins Gefängnis kommen könne, um mit Gefangenen über das Thema „Schuld“ zu sprechen. Da der Kurs doppelt so groß war wie der Gefangenen-Kreis, den ich wöchentlich zu Themen über „Gott und die Welt“ versammelte, kamen wir überein, dass mit 30 Personen eine solch individuelle Thematik kaum besprochen werden kann. Außerdem: „Schuld“ ist im Gefängnis – salopp gesagt – kein Thema, denn schuld sind meist zunächst „die anderen“, wer immer das auch sein mag. Die eigenen Anteile sind nicht sofort erkennbar.

Diese Begebenheit verdeutlicht: Schuld ist ein sehr individuelles Problem und für manche nicht lösbar. Verallgemeinerungen wie, „im Gefängnis sitzen die, die schuldig sind, Schuld auf sich geladen haben, als schuldig verurteilt worden sind“, helfen da nicht wirklich weiter.

Als Gefängnispfarrer erlebe ich Gefangene, die bis zu einem Tag X, an dem die Straftat begangen wurde, ganz normal in Freiheit lebten. Dann wurden sie rechtskräftig verurteilt und sitzen nun ihre Freiheitsstrafe in der Justizvollzugsanstalt ab. Prozess, Urteil und Vollstreckung – oft stehen die Lebensphasen unvermittelt neben- oder hintereinander. „Einsicht in die Tat“ – „fähig werden in Zukunft ein Leben ohne Straftaten zu führen“, das sind Vollzugsziele.

Hinter Gittern werden den Gefangenen Angebote gemacht, wie diese zu erreichen sind. Bereitschaft zur Teilnahme und zur persönlichen Veränderung werden vorausgesetzt – auch, dass man offen ist, die Schuld bei sich selbst zu suchen. Doch dazu sind manche Men-

schen nicht in der Lage. Aber selbst wenn der Wille da ist, fehlen oft die geeigneten Maßnahmen. Gespräche und Gruppenangebote im Rahmen der Seelsorge versuchen zu helfen und befördern oft die Einsicht zu Tage: Ich hätte mir früher Hilfe holen sollen, hätte Hilfsangebote annehmen sollen, dann wäre die Tat vielleicht gar nicht passiert. Schuldnerberatung, Erziehungs-, Paarberatung, psychologische Beratungsstellen, Drogenberatung, Selbsthilfegruppen – diese Angebote gibt es fast überall.

Oft schaukeln sich Konflikte über Jahre hin hoch und kulminieren dann in einer Tat, in der sich das aufgestaute Konfliktpotenzial entlädt. Alkohol- und Drogenmissbrauch enthemmen in solchen Situationen und vernebeln oft die Erinnerung. Aufgrund psychischer Stress- und Ausnahmezustände können sich manche Täter kaum genau an den Tathergang erinnern. Eine Aufarbeitung der Gründe, die zur Tat führten, eine Bearbeitung der moralischen Schuld und ihrer Folgen, wie auch eine eventuelle Aussöhnung mit dem Opfer können meist nicht im Rahmen eines Prozesses bewältigt werden.

Im Strafvollzug selbst gibt es nur vereinzelte Projekte zum Täter-Opferausgleich. Ein „Ausgleich“ jenseits der Rechtsprechung findet daher meist nicht statt. Opfer, oder ihre Angehörigen treten meist nur als Nebenkläger auf. Zwischen Staatsanwaltschaft, Gericht und Verteidigung wird ein gerechtes und juristisch meist nicht anfechtbares Urteil gesprochen. Freilich bleiben dabei die emotionalen Befindlichkeiten unberücksichtigt, da es ja der Staat ist, der Anklage erhebt. Jenseits der Strafe einen Ausgleich zu erwirken, ist schwer einlösbar.

Schuld, sofern sie bewusst sein kann und nicht verdrängt wird, sucht nach

Vergebung. Oft verbieten sich direkte Aussöhnungsversuche zum Schutz der Opfer oder ihrer Angehörigen. Auf der Täterseite fehlt mitunter die direkte Konfrontation mit den Folgen der Tat. Angehörige bekommen dies zu spüren, werden oft „mitbestraft“ oder sind den Angehörigen der Opfer ausgesetzt. Begegnungen zwischen Tätern und Angehörigen (nicht ihrer Taten) können ein beiderseitiges Verständnis für die jeweils andere Sichtweise ermöglichen: was Gründe für eine Tat aus Sicht des Täters sein können wie auch welche Folgen eine Tat nach sich ziehen kann.

Innerhalb der Mauern kann es auch darum gehen, die Motivation in der Person des Täters zu suchen, nicht um „sich zu entschuldigen“, sondern um zu ergründen, wie aus Scham Schuld wurde. Oft führen beschämende Szenen und Kränkungen der Seele zu Taten, mit denen Schuld auf sich geladen wird.

Im Roman „Der Vorleser“, geschrieben von dem Juristen Bernhard Schlink, geht es um dieses Thema: Die Analphabetin Hanna wird aus Scham über ihren Makel, nicht lesen und schreiben zu können, den sie zu verbergen sucht, zur NS-Gehilfin. Materielle, finanzielle Not kann beschämen, z.B. sich selbst, ein Kind, eine Familie nicht ernähren zu können und kann zu strafbaren Handlungen führen. Aber auch die Zurücksetzung, Beschämung durch Menschen kann ein Anlass werden, lieber mit der Schuld einer Tat als der als Schande empfundenen Scham zu leben. Kain tötet seinen Bruder Abel aus Scham über die Nichtannahme seines Opfers. Diese Scham entschuldigt nichts, erklärt aber, warum Menschen zu Gewalt- oder Straftaten fähig werden können.

*Frank Illgen*

„Zurücksetzung oder Beschämung durch Menschen kann ein Anlass werden, lieber mit der Schuld einer Tat als mit der als Schande empfundenen Scham zu leben.“



Foto: Fotolia

## Resozialisierung als Vollzugsziel

**R**esozialisierung bedeutet Wiedereingliederung in das soziale Gefüge der Gesellschaft. Sie bezieht sich insbesondere auf die Wiedereingliederung von Straftätern in das gesellschaftliche Leben außerhalb des Gefängnisses und ihre Befähigung zu einem Leben ohne Straftaten. Im allgemeinen Sprachgebrauch wird der Begriff mit der Erwartung verwendet, dass Straftäter ihr abweichendes Verhalten ändern und sich an die Ordnungs- und Wertvorstellungen (Normen) der Mehrheitsgesellschaft anpassen sollten. Der Rechtsbegriff Resozialisierung

verweist auf die Konzepte der Integration (Soziologie) und der Rehabilitation straffällig gewordener Personen.

Das Vollzugsziel Resozialisierung ist die wichtigste Programmvorgabe für alles, was im, rund um den und nach dem Strafvollzug geschieht oder unterlassen wird. Die Resozialisierung ist in Deutschland ein wichtiger Strafzweck (positive Spezialprävention). Das Resozialisierungsmodell geht davon aus, dass Verbrechen am besten verhindert werden, in dem man an den (ökonomischen, sozialen oder personellen) Faktoren ansetzt, die für die Ursachen von Kriminalität gehalten werden. Das an die Resozialisierung geknüpfte Behandlungsmodell richtet sich direkt auf den Straftäter mit dem Ziel Straftaten zu reduzieren.

*Quelle: Wikipedia*

# Delegiertenversammlung des Bundesverbands in Neumarkt /

Vom 19. bis 21. Mai fand die diesjährige Delegiertenversammlung im Kloster St. Josef in Neumarkt in der Oberpfalz statt. Für mich (den Autor dieses Artikels, Torstehn Scholz) als frisch eingestellten Suchtreferenten war es die erste Dienstreise, und dann gleich zu so einem wichtigen Treffen, weshalb ich entsprechend aufgeregt war. Doch schnell merkte ich, dass es keinen Grund zur Aufregung gab, da ich von allen sehr nett, offen und freundlich aufgenommen wurde. Das Leitbild der Freundeskreise wurde hier gänzlich gelebt. Man ging freundschaftlich miteinander um und begegnete sich auf Augenhöhe. Ich hatte von Anfang an das Gefühl, dazuzugehören und willkommen zu sein.

## Neu in den Freundeskreisen

Die Veranstaltung begann am Freitagnachmittag mit der Begrüßung durch den Vorsitzenden des Bundesverbands, Andreas Bosch. Bei dieser Gelegenheit wurde ich den Delegierten als neuer Suchtreferent im Bundesverband noch einmal offiziell vorgestellt, und ich trug die wichtigsten Punkte aus dem Jahresbericht vor. Weitere Themen waren die Vorstellung der finanziellen

Situation des Verbands, der geplanten Seminare und Workshops und die Jahresberichte der Landesverbände. Am Samstagvormittag stand die Wahl

der stellvertretenden Vorsitzenden des Bundesvorstands an. Klaus Limpert, Hessen, und Simone Theis aus dem Saarland schieden auf eigenen Wunsch



Die neu gewählten stellvertretenden Vorsitzenden des Bundesverbands mit dem Vorsitzenden (v.l.n.r.): Wolfgang Kaiser (Bochum), Elisabeth Stege (Wunstorf), Andreas Bosch (Hersbruck), Béatrice Schober (Leisnig) und Erich Ernstberger (Lauf). Das Gruppenfoto unten zeigt die Delegierten und Gäste.



# Oberpfalz

aus dem Vorstand aus, weshalb ihre Posten neu besetzt wurden. Simone Theis wurde von Andreas Bosch verabschiedet. Er dankte für ihr Engagement. Die Verabschiedung und Danksagung für Klaus Limpert war bereits einige Tage zuvor in der Geschäftsstelle des Bundesverbands in Kassel erfolgt. Wolfgang Kaiser aus Nordrhein-Westfalen und Béatrice Schober aus Sachsen wurden neu in den stellvertretenden Vorstand gewählt. Elisabeth Stege und Erich Ernstberger wurden wiedergewählt. Alle nahmen die Wahl an.

Der Samstagnachmittag wurde dann mit einer Kleingruppenarbeit verbracht: Die Delegierten wurden in neun Gruppen aufgeteilt, denen jeweils einer der neun Leitsätze des Leitbilds der Freundeskreise zugeteilt wurde. Ihre Aufgabe war nun, zu diskutieren, inwieweit der ihnen zugeteilte Punkt in der Freundeskreis-Arbeit Realität ist und gelebt wird. Anschließend wurden die Ergebnisse vorgetragen und eine Aussprache darüber angeregt.

## Das Leitbild soll überarbeitet werden

In der Diskussion wurde man sich schnell einig, dass das Leitbild mittelfristig in ein paar Punkten überarbeitet werden sollte, zumal die letzte Überarbeitung schon 2012 erfolgt war.

Am Sonntagmorgen wurde, nach einer schönen meditativen Einstimmung durch das ehemalige stellvertretende Mitglied im Vorstand, Wolfgang Kleiner, die Veranstaltung dem Ende zugeführt. Insgesamt war die Delegiertenversammlung eine sehr interessante Erfahrung, und es war für mich schön, die Delegierten und Vorsitzenden der Landesverbände und des Bundesverbands erstmals oder näher persönlich kennenzulernen.

*Torsten Scholz*

## Neuer Suchtreferent im Bundesverband

**M**ein Name ist Torsten Scholz, ich bin 29 Jahre alt und wohne in Kassel. Am 1. Mai 2017 habe ich meine Arbeit als Suchtreferent in der Geschäftsstelle des Bundesverbandes aufgenommen.

Ich habe an der Universität Kassel Soziale Arbeit auf Bachelor (BA) und Soziologie auf Master (MA) studiert und bereits in verschiedenen Bereichen der Sozialen Arbeit gearbeitet. Meine ersten Erfahrungen in der Suchthilfe sammelte ich vor zwei Jahren durch mein Anerkennungs-Praktikum im „Café Nautilus“, einem niedrigschwelligen Kontaktland der Drogenhilfe Nordhessen für langfristig Drogenabhängige.

Zu meinen Aufgaben als Suchtreferent der Freundeskreise gehören die Netzwerkarbeit im bundesweiten Verband der Selbsthilfegruppen, die fachliche Begleitung der Mitglieder der Sucht-Selbsthilfe und die Unterstützung zum konstruktiven Austausch von Selbsthilfegruppen und -organisationen. Ich werde weiterhin unterstützend an Projekten und Initiativen der Selbsthilfeorganisationen und -gruppen teilnehmen und bei Delegierten- und Vorstandstreffen darüber berichten. Auch die Planung des im Mai 2018 stattfindenden „Fest für Freunde“ in Baunatal sowie den Auf- und Ausbau des Freundeskreise-Chatrooms werde ich unterstützend begleiten und im Arbeitskreis „Sucht und Familie“ mitarbeiten.

Ich bin jederzeit für die Freundeskreise und alle, die mit diesen zusammenarbeiten, ein freundlicher, kompetenter, hilfsbereiter Ansprechpartner und freue mich auf die neuen Herausforderungen in dieser faszinierenden und anspruchsvollen Position.

*Torsten Scholz*



**Torsten Scholz**

## Gesundheitstage Nordhessen

### Bundesverband und Freundeskreis Kassel wieder dabei

**D**ie Gesundheitstage Nordhessen, die größte Gesundheitsmesse der Region, die auch in diesem Jahr wieder mit 150 Ausstellern und zahlreichen Erlebnisaktionen die Besucher für das Thema „Gesundheit“ interessieren wollte, fanden im Frühjahr in der Stadthalle Kassel statt. Der Bundesverband betreute gemeinsam mit dem Freundeskreis Kassel wieder einen kleinen Stand. Zur Standgestaltung dienten uns die Plakate von Freundeskreislern. Diese kamen sehr gut an. Zahlreiche Gespräche schlossen sich an die darauf abgedruckten Statements an. Besonders gerne erinnern wir uns an eine Gruppe von 20 türkischen Kran-



**Ausstellungsstand der Freundeskreise bei den Gesundheitstagen in Kassel**

kenpflegeschülerinnen, die mit ihrem Lehrer extra zur Gesundheitsmesse angereist waren und die sehr interessiert an der Sucht-Selbsthilfe waren. „Frei sein“ – das Motto und die Broschüre sprach sie ganz besonders an.

*Ute Krasnitzky-Rohrbach*

# Ich bin wie ich bin! Warum?

## Workshop des Bundesverbands zum Thema „Sucht und Familie“

**A**nfang April fand in Erkner (bei Berlin) der zweite Workshop des Bundesverbands zum Thema „Sucht und Familie“ statt, vorbereitet von ehrenamtlichen Mitgliedern des gleichnamigen Arbeitskreises. Ich war einer von 22 Teilnehmenden. Moderiert wurde das Treffen durch Hildegard Arnold (LV Württemberg), Gabi Augustin (LV Saarland), Erich Ernstberger (stellv. Vorsitzender des Bundesverbands), Uta Münchgesang (LV Baden) und Wolfgang Staubach (LV Hamburg).

Nach einer Vorstellungsrunde teilten wir uns in kleine Gruppen auf: Diejenigen, die Einzelkinder sind, kamen zusammen, diejenigen, die mit einer Schwester oder einem Bruder aufgewachsen sind, und diejenigen, die mehrere Geschwister haben. Wir tauschten unsere Erfahrungen aus, die wir in der Kindheit gemacht haben, und stellten fest, dass es viele Parallelen gab.

### Wenn es in unserer Familie Streit gab ...

In einem Arbeitsblatt zur Standortbestimmung „Wie reagiere ich in bestimmten Situationen? Wie verhalte ich mich?“, wurden fünf Fragen gestellt, zu denen jeweils vier Antwortmöglichkeiten vorgegeben waren. Eine Frage war beispielsweise: „Wenn es in unserer Familie Streit gab, dann ...“

- versuchte ich, der Friedensstifter zu sein, selbst wenn ich nicht direkt am Streit beteiligt war. (A)
- wurde ich wütend, sagte meinen Eltern die Meinung und machte mich aus dem Staub. (B)
- versuchte ich, die anderen von dem Streit abzulenken, indem ich ein anderes Thema anschnitt. (C)
- hielt ich mich, so gut es ging, aus dem Streit heraus. Meistens zog ich mich auf mein Zimmer zurück oder ging nach draußen. (D)

Wir zählten alle unseren As, Bs,



Collage zur Familiengeschichte von Jonny Jakobowski: „Jeder konnte sich die Bilder und Texte aussuchen, die zu ihm passten“

Cs, und Ds, die wir bei den einzelnen Fragen erzielt hatten, zusammen und erhielten Aufschluss darüber, welche „Rolle“ wir in der Herkunftsfamilie innehatten. Es gab vier Rollenmuster: der Familienheld, der Sündenbock/Blitzableiter, der Clown und das fügsame Kind. Ich erkannte für mich, dass es zwei Rollen gab, die besonders auf mich passen: der Familienheld und das fügsame Kind. Anschließend wurden die einzelnen Rollen in einem Vortrag vertieft dargestellt.

### Die eigene Familiengeschichte aufarbeiten

Zu seiner Familiengeschichte sollte dann jeder eine Collage erstellen. Wir hatten Zeitschriften zur Verfügung, Scheren, weiße Blätter und Klebstoff. Jeder konnte sich die Bilder und Tex-

te aussuchen, die zu ihm passten. Das war ein regsames Geraschel, als alle Teilnehmenden im Raum ihre Bilder oder Texte suchten und ausschnitten. Nun klebten wir alles auf die weißen Blätter. Nach der Fertigstellung stellte jeder, der wollte, seine eigene Familiengeschichte an Hand der Collage vor. Mit meiner Collage wollte ich darstellen:

**1. Reihe:** Geboren unter dem Sternzeichen Fische, behütet aufgewachsen. Ich fühlte mich aber immer klein.

**2. Reihe:** Spät kam die große Liebe. Wir verbrachten einige wunderschöne Urlaube, heirateten, und in einem Urlaub entstand das erste Kind.

**3. Reihe:** Im Laufe der Jahre kühlte die Liebe auf beiden Seiten ab. Ich nahm ordentlich zu. Der Alkohol schmeckte immer besser. Bis es zur Trennung kam.

## „Du siehst mich ...“

### Die Sucht-Selbsthilfeverbände der Diakonie auf dem 36. Deutschen Evangelischen Kirchentag in Berlin

**4. Reihe:** Jetzt benutzte ich den Alkohol zur Frustberuhigung, wurde immer verbitterter und trank immer mehr. Dann kam ein Schlüsselerlebnis: Ich ging in die Entgiftung und danach in eine 16-wöchige Therapie. Nun ging es mir schon wieder besser. Der Alkohol spielte keine Rolle mehr – und ich ließ meine Zähne richten.

**5. Reihe:** Bei den Freundeskreisen fand ich viele neue Freunde. Und obwohl ich immer noch eine Meise habe, bin ich ein total zufriedener Mensch, der mit seinen sieben Enkeln sehr glücklich ist.

Ich habe die Collage nun schon mehrere Male eingesetzt, wenn ich die Freundeskreise vorgestellt und dabei über mich erzählt habe. Für die Zuhörenden war so viel besser nachvollziehbar, was ich sagte. Zu meiner Collage habe ich sehr gute Rückmeldungen erhalten.

### Collagen lockern die Gruppenarbeit enorm auf

In Kleingruppen haben wir dann erarbeitet, ob sich die Methode der Collagenerstellung auch für unsere Heimatgruppen eignet. Was wäre erforderlich, was könnte mich hindern, was sind Vorteile? Das mehrheitliche Ergebnis: Collagen herzustellen und sie dann vorzustellen, lockert die Gruppenarbeit enorm auf. Man lernt die einzelnen noch einmal anders kennen. Diejenigen, die nicht so gerne reden, können sich auf diese kreative Art und Weise gut einbringen, und es macht allen – nach vielleicht anfänglicher Skepsis – auch Freude und Spaß. Ich habe mir vorgenommen, dies mal in meiner Gruppe zu versuchen und will meine Freude motivieren, eigene Collagen herzustellen.

Es war ein schöner Workshop mit positiven Rückmeldungen, der durch die Techniker Krankenkasse unterstützt wurde.

*Jonny Jakubowski*



**D**u siehst mich“ (1. Mose, 16,13) war das Motto des 36. Deutschen Evangelischen Kirchentags, der mit rund 200.000 Besuchern Ende Mai in Berlin und in der Lutherstadt Wittenberg stattfand. Vor großer Kulisse fanden am 24. Mai drei Eröffnungsgottesdienste am Brandenburger Tor, am Gendarmenmarkt und vor dem Reichstag statt. Anschließend war der Abend der Begegnung mit Mitmach-Aktionen, Verkaufsständen und Ausstellungen, der Berlin-Mitte in ein großes friedliches Volksfest verwandelte. Der Kirchentag endete mit dem Festgottesdienst in Wittenberg. Mit dem Kirchentag wurden gleichzeitig auch 500 Jahre Reformation gefeiert.

### Gemeinsamer Stand der Suchthilfe

Der Bundesverband der Freundeskreise präsentierte sich wieder mit dem Blauen Kreuz in Deutschland, dem Blauen Kreuz in der Evangelischen Kirche und dem Gesamtverband für Suchthilfe auf einem 16 Meter langen Stand. Neu war diesmal die Platzierung im „Forum der Diakonie“ in der Messe im Markt. Damit gehörten wir zum Team der Diakonie und wurden so auch wahrgenommen. Zahlreiche sehr positive Rückmeldungen erreichten uns dazu, und das Interesse an unserer Arbeit war groß. Wir führten viele Gespräche mit Menschen, die sich über das Angebot der Suchthilfe informierten, aber oft auch Interesse hatten an konkreten Erfahrungen von Menschen, die Sucht erlebt haben.

Noch eine erfreuliche Besonderheit: Der Bundesverband konnte dieses Mal deutlich verjüngt an den Start gehen. Mit viel Motivation und Freude waren Maren (23) und Inga Stege (20) aus Wunstorf dabei. Sie waren gemeinsam mit ihrer Mutter, der stellvertretenden Vorsitzenden Elisabeth Stege, ange-reist. Den beiden jungen Frauen gelang es in Windeseile, die Menschen in ihren Bann zu ziehen. Gleich zu Beginn hatten sie die Idee, eine Pyramide aus den

Kirchentagshockern aufzubauen und Bilder zum Thema „Sucht“ darauf zu malen. Diese Bilder wurden in den folgenden Tagen von vielen – eben gerade auch jüngeren Menschen – betrachtet, und sie waren „Türöffner“ für viele Gespräche. Gerne wurden die vom letzten Kirchentag bereits bekannten Kugelschreiber und Stoffbeutel – diesmal in Petrol - angenommen und mit den wei-



**Maren und Inga Stege hatten gute Ideen für den Kirchentagsstand**

teren Materialien der Verbände befüllt.

Zum Team des Bundesverbands gehörte auch wieder Dieter Rohrbach aus Kassel, der Auf- und Abbau tatkräftig unterstützte und den Hintergrunddienst sicherstellte. Allen im Team und den Mitarbeitenden aus den befreundeten Verbänden noch einmal ein besonders herzliches Dankeschön für die angenehme und schöne Zusammenarbeit.

Der gemeinsame Auftritt der Sucht-Selbsthilfeverbände in der Diakonie wurde finanziert vom Bundesverband der AOK, der Gesundheitskasse. Auch dafür unseren besten Dank! Der nächste DEKT findet 2019 in Dortmund vom 19. bis 23. Juni statt.

*Ute Krasnitzky-Rohrbach*



# Ein Jahr „Freundeskreis-Chat“

Kontinuierliches Online-Angebot für Menschen mit Suchtproblemen und andere Interessierte

**K**inder, Jugendliche und auch Erwachsene informieren sich heutzutage in der Regel zuerst im Internet – egal ob es um die Lösung von Problemen geht oder um sich schlauzumachen zu bestimmten Themen. Auch die Freundeskreise betreiben auf unterschiedlichen Ebenen Internetseiten – von der örtlichen Gruppe bis zum Bundesverband.

Um mit mehr Menschen in Kontakt zu kommen, entstand 2014 die Idee, einen Chatroom zu installieren. Erich Ernstberger, stellvertretender Vorsitzender des Bundesverbands, und Heiko Küffen, Vorsitzender des Freundeskreises „Die Lotsen“ in Mannheim, erdachten mit Mitarbeitenden im Arbeitskreis „Medien“ das Konzept für diesen Chatroom. Unterstützt wurden die Aktivitäten durch die kassenindividuelle Förderung der Kaufmännischen Krankenkasse. Am 17. Mai 2016 ging es los, jetzt ist der Chatroom täglich in der Zeit von 19 bis 21 Uhr online. Allen Mitarbeitenden des Arbeitskreises ein herzliches Dankeschön für ihr Engagement!

## INTERVIEW

*Ingrid Jepsen vom Arbeitskreis „Öffentlichkeitsarbeit“ im Bundesverband stellt den Chatroom und die Mitarbeitenden vor. Sie sprach zunächst mit Gisela, einer Chat-Betreuerin.*

### Wo finde ich den Chat überhaupt?

**Gisela:** Ganz einfach: [www.freundeskreise-sucht.de/chat](http://www.freundeskreise-sucht.de/chat)

### Was kennzeichnet die Chat-Betreuer? Auf wen treffe ich, wenn ich mich im Chat der Freundeskreise anmelde?

**Gisela:** Die Betreuer des Chats gehören alle einem Freundeskreis an. Sie sind entweder in der Gruppenbegleitung engagiert oder Mitglied einer örtlichen Gruppe. Sie kennen das Leitbild und die Strukturen in den Freundeskreisen.

### Sind die Betreuer für ihre Aufgabe geschult worden?

**Gisela:** Ja, wir hatten bisher zwei Wochenend-Schulungen mit technischem bzw. kommunikativem Schwerpunkt. Im technischen Teil stand das Erlernen und Einüben der verschiedenen Chatbefehle im Vordergrund. Der zweite Teil beinhaltete die Auseinandersetzung mit Themen wie Kommunikationsregeln, Hindernissen für eine zielgerichtete Kommunikation, Sensibilisierung für den genutzten Kommunikationsweg im Chat, Aufgaben eines Chat-Begleiters analog zu unserem Manual für die Gruppenbegleitung und dem Leitbild. Unser Ziel ist es, den Chat so zu gestalten wie wir auch eine Stunde in unserer örtlichen Gruppe durchführen.

Die Betreuer treffen sich einmal im Monat im Operator-Chat zum Austausch. Dort sprechen wir über unsere Erfahrungen, aber auch über Schwierigkeiten. Hilfreich war, dass wir uns schon zweimal zum persönlichen Erfahrungsaustausch getroffen haben. So wurden wir besser miteinander bekannt und sind mittlerweile ein klasse Team.

### Wird der Chatroom angenommen?

**Gisela:** Unser Chat wird ganz gut angenommen. Es gibt aber auch Zeiten, in denen kein Gast anwesend ist. Diese nutzen wir für unseren Austausch.

### Was macht ihr, um den Chat bekannt zu machen?

**Gisela:** Auf fast allen Internetseiten der Landesverbände gibt es Hinweise auf den Chat. Zwischenzeitlich gibt es beim Bundesverband auch einen Flyer. Dieser ist auch schon an Beratungsstellen und Fachkliniken verteilt worden.

### Was wollt ihr mit dem Chat erreichen?

**Gisela:** Wir wollen keine Internet-Selbsthilfegruppe etablieren, sondern die Besucher des Chats dazu bewegen, reale Hilfe in den örtlichen Gruppen anzunehmen. Der Chat soll

dazu dienen, Hürden abzubauen und dazu motivieren, die Arbeit der Freundeskreise anzunehmen.

### Wie ist euer Anliegen für die Zukunft?

**Gisela:** Noch mehr Mitarbeitende gewinnen. Wir alle sind fasziniert, mit Elan und Engagement dabei. Das wollen wir weitergeben. Wer Lust hat, uns zu unterstützen, melde sich bitte per E-Mail bei Erich Ernstberger, [e.ernstberger@freundeskreise-sucht.de](mailto:e.ernstberger@freundeskreise-sucht.de)

## Aus persönlicher Sicht von ...

### Jonny Jakobowski (LV Bremen): „Neue Mitglieder gewinnen“



Da ich bei der technischen Betreuung der Homepage des LV Bremen aktiv bin, war ich natürlich dabei, als es um die Einrichtung des Chats ging. Ich hoffe, dass wir neue Mitglieder gewinnen können. Die Mitarbeit macht mir Freude, unser Austausch ist angenehm. Ich habe sogar zwei neue Freunde in Bayern gewonnen.

### Béatrice Schober (LV Sachsen): „Der Chat gehört verbindlich in meinen Wochenplan“



Bei unserem ersten Treffen zur Schulung der Chat-Betreuer war ich aufgeregt und habe mich gefragt, ob ich dem gewachsen bin. Nach dem Treffen wusste ich genau: „Das machst du!“ Ich bin der Meinung: Wir sind auf einem guten Weg. Ich gehe sehr gerne an „meinem“ Donnerstag in den Chat. Dieser Abendtermin ist fester Bestandteil in meiner Wochenplanung. Einmal war es sehr schwierig, mich runterzufahren nach einem Gespräch. Ich dach-

# im Internet

te, wir haben doch versucht, ihn zu verstehen und unsere Sicht der Dinge darzustellen. Aber er hat es nicht verstanden. Aber wir erleben auch Reaktionen wie: „Danke für die Hilfe“ oder „Ich werde darüber nachdenken“ oder „Ich komme wieder“.

**Carsten Linge (LV Bayern):**  
„Chat ist eine neue Form von Freundeskreisarbeit“



Ich habe mitgemacht aus Neugier. Mich reizte das Neue, mit Freundeskreislern etwas aus der Taufe zu heben. Wichtig war mir der Gedanke, Menschen mit Berührungängsten eine Plattform zu geben, auf der sie über ihre Probleme reden können. Und die Plattform Internet erscheint mir hierzu einfach prädestiniert zu sein. Chatten macht mir unheimlich Spaß. Es ist schon was anderes als „Gruppe“.

**Wolfgang Kaiser (LV NRW):**  
„Der Weg zu den Freundeskreisen im Internet“



Es ist ein Angebot der Freundeskreise über einen neuen Kommunikationskanal. Menschen mit Suchtproblemen und Angehörige, die im Internet unterwegs sind, soll so der Weg zu den Freundeskreisen aufgezeigt werden - ohne Hemmschwelle und Ängste. Wir wollen sie dort abholen, wo sie stehen, und über unsere Möglichkeiten der Suchtbewältigung informieren. Es ist eigentlich nichts anderes als eine Gruppenstunde. Der Unterschied: Ich sehe die/den anderen nicht, weiß nicht wer sie/er ist und wo sie/er herkommt. Aber mit der Erfahrung aus Gruppenstunden findet jeder hier schnell die richtige Ansprache. Es ist spannend und macht Spaß, auch auf diesem Wege mit Menschen in Kontakt zu kommen.

## NICHT VERGESSEN:



**Ein Fest für Freunde**

**Save the date →**

Das Fest für Freunde findet am Samstag, 12. Mai 2018, im Tagungszentrum Stadthalle Baunatal (bei Kassel) unter dem Motto „Glück, Freude, Zufriedenheit“ statt (siehe beiliegender Flyer). Wer Interesse an der Teilnahme hat, melde sich bitte bei seinem Landesverband. Der Landesverband organisiert eventuell auch die gemeinsame Hin- und Rückfahrt sowie die Übernachtung.



Die DAK-Gesundheit unterstützte die Großveranstaltung für 70 verantwortlich Mitarbeitende in den Freundeskreisen für Suchtkrankenhilfe mit der beachtlichen Summe von 23.300 Euro. Anlässlich eines Pressetermins mit der stellvertretenden Leiterin des Servicezentrums, Michelle Knauff (links), in den Räumen des Servicezentrums Kassel nahmen Wolfgang Kaiser, stellvertretender Vorsitzender des Bundesverbands, und Ute Krasnitzky-Rohrbach, Suchtreferentin, den Spendenscheck entgegen.

## Berlin-Brandenburg

Mithalten trotz schwieriger Bedingungen:  
Landesverband feierte 25-jähriges Bestehen

Das Land Brandenburg veröffentlichte kürzlich Zahlen zum demografischen Wandel. Während in Berlin die Bevölkerung immer mehr zunimmt, geht sie in den Berlin ferneren Orten rasant zurück. Es lässt sich sogar sagen, dass eine Hälfte der Bevölkerung auf 15 Prozent des verfügbaren Landes wohnt, nämlich in Berlin. Die andere Hälfte verteilt sich auf 85 Prozent des Landes Brandenburg. Das bedeutet, Brandenburg ist äußerst dünn besiedelt, und diese Tendenz wird sich in der Zukunft fortsetzen.

Dies hat Auswirkungen auf viele Bereiche, so natürlich auch auf die Suchtkrankenhilfe und hier insbesondere die Sucht-Selbsthilfe. In Berlin gibt es bereits ca. 600 Selbsthilfegruppen für Menschen mit Suchtproblemen. Das heißt, dass jeder, der eine Gruppe sucht, sicher auch eine in seiner unmittelbaren Nähe finden kann. Ganz anderes auf dem platten Land: Die Menschen wohnen weit auseinander. Zu den Gruppentreffen müssen lange Wege zurückgelegt werden, man braucht ein Auto. Und weil es ohnehin gar nicht so viele Menschen gibt, ist eben auch der Bedarf an Gruppen nicht so groß.

In der Stadt und auf  
dem platten Land

Unter diesen Bedingungen hat der Landesverband Berlin-Brandenburg seit seiner Gründung 1991 zu leiden. Trotzdem ist es uns gelungen, mit unserem kleinen Landesverband 25 Jahre durchzuhalten. Dies haben wir würdig begangen mit einem Fest im Nachbarschaftstreffpunkt „Berliner Bär“.

Fast alle eingeladenen Gäste waren gekommen und bedachten unser Engagement mit freundlichen Worten und Glückwünschen: Jürgen Fiedler, Vorsitzender des Arbeitskreises Krankenhäuser der Landesstelle Berlin für Suchtfragen, Petra Pickert, Hochttemplerin des Guttemplerordens, Dr. Tho-

mas Reuter, Vorsitzender der Landesstelle und Chefarzt der Suchtabteilung in der DRK-Klinik Mitte, Elisabeth Schütz, Referentin für Behindertenhilfe, Suchthilfe, Psychosoziale Hilfen und Betreuungsrecht in der Diakonie Berlin-Brandenburg-schlesische Oberlausitz, Dr. Alexander Tillmann Stoll, Oberarzt in der Hartmut-Spittler-Fachklinik in Berlin sowie der stellvertretende Anstaltsleiter der JVA Wriezen Jörg Trott. Wir bedanken uns herzlich für diese Zeichen der Wertschätzung. Aber auch unseren Mitgliedern gilt der Dank für ihre Unterstützung in der Arbeit des Landesverbands.

Die Mitglieder des Freundeskreises Tempelhof führten ein Puppenspiel zum Thema „Sucht“ vor, das zum Nachdenken anregte. Wir genossen auch die Geselligkeit und die Gespräche miteinander.

Unser Landesverband ist 1991 auf Initiative von Hans-Peter Mikloweit und seiner Ehefrau Martina aus Eisenhüttenstadt gegründet worden. Über sein Engagement in der Evangelischen Kirche hatte er bereits seit 1987 – noch zu DDR-Zeiten – Kontakte zu einzelnen Gruppen für Suchtkranke. Diese konnte er motivieren, sich den Freundeskreisen anzuschließen und den Landesverband zu gründen.

Dieser Prozess wurde begleitet durch Günter Hoffmann, ehemaliger Kassierer des Bundesbands, und durch das Ehepaar Neubauer, die einen Freundeskreis in der Partnergemeinde in Hagen (LV NRW) leiteten. Gerald Redlich wurde damals zum 1. Vorsitzenden des LV gewählt, Hans-Peter Mikloweit zum Geschäftsführer.

1998 wurde ich dann selbst zum stellvertretenden Vorsitzenden gewählt, und 2004 übernahm ich die Aufgaben des Vorsitzenden. Heute besteht unser Landesverband aus vier Gruppen in drei Freundeskreisen.

*Frank Hasche*

## INTERVIEW



mit dem  
Vorsitzen-  
den Frank  
Hasche

Wie sind Sie zur Sucht-Selbsthilfe  
gekommen?

**Frank Hasche:** Vor über 20 Jahren befand ich mich mitten in der Nacht in einer Waldschonung. Es war stockdunkel, neben, über und unter mir fühlte ich Tannenzweige und Schnee. Ich konnte mich nicht erinnern, wie ich an diesen Ort geraten war, aber es war der Knackpunkt. So jämmerlich elendig wollte ich nicht krepieren. Ich machte eine Therapie und lernte dort die Selbsthilfe kennen.

Wie sind Sie dann zu den Freundeskrei-  
sen gekommen?

**Hasche:** Es war auch damals schon schwer, überhaupt eine Gruppe zu finden. In meinem Wohnort Brandenburg an der Havel gab es weit und breit keine Gruppe. Zufällig fiel mir bei einem Ehemaligentreffen in der Klinik ein Flyer von den Freundeskreisen in die Hände. Ich nahm Kontakt zu dem genannten Ansprechpartner Hans-Peter Mikloweit auf, welcher mich sehr beeindruckte. Denn einige Tage später hatten wir schon ein sehr ausführliches, persönliches Gespräch. Ich erfuhr, wie Freundeskreise arbeiten und wie sie funktionieren.

Was hat Sie damals am meisten an den  
Freundeskreisen fasziniert?

**Hasche:** Die persönlichen Beziehungen, dass jemand gleich da war, der freundschaftliche Umgang miteinander und dass Hierarchien nicht im Vordergrund standen.

## Bremen

### Fotoausstellung „Herauswachsen aus der Sucht – Frei sein!“

#### Und wie sind Sie selbst aktiv geworden?

**Hasche:** Ich arbeite im Justizvollzug. Ich hatte Kollegen, die damals auch Probleme mit Sucht hatten. So gründete ich einen Freundeskreis in der Justizvollzugsanstalt. Meine Vorgesetzten haben das auch sehr unterstützt.

#### Was hat Ihnen geholfen, so lange in der Freundeskreisarbeit tätig zu sein?

**Hasche:** Ich habe gleich die Ausbildung für die Gruppenbegleitung absolviert und lernte an den vier Wochenenden auch andere Gruppenbegleiter kennen. Der Austausch war (und ist mir auch heute noch) wichtig, da wir unsere Probleme in den Gruppen ansprechen konnten. Mittlerweile arbeite ich im ELAS-Ausschuss der Diakonie Berlin-Brandenburg-schlesische Oberlausitz seit 2004 mit. Wir sind durch meinen Stellvertreter Hartmut Arndt vertreten in der Landesstelle Berlin für Suchtfragen. Das Miteinander hier ist sehr wohltuend. Die Kontakte zu den anderen Sucht-Selbsthilfverbänden sind gut. Das hat mich im Übrigen auch ermutigt, weiterzumachen!

#### Wie sehen Sie die Zukunft der Freundeskreise in Berlin-Brandenburg? Was wünschen Sie sich?

**Hasche:** Die bestehenden Gruppen möchte ich aktiv unterstützen. Wir werden weiterhin in den Kliniken Öffentlichkeitsarbeit für die Freundeskreise betreiben, um unseren Bekanntheitsgrad zu steigern. Kürzlich hatten wir auch einen zweiseitigen Bericht in der „Trockenpresse“, der Zeitschrift für Abhängige und Unabhängige in Berlin, wo wir unsere Arbeit ausführlich darstellen konnten. Mein Wunsch ist, ein wenig mehr Verständnis für unsere Situation als kleiner Landesverband. Ich werde mich weiterhin nach Kräften bemühen und mitarbeiten, damit der Landesverband erhalten bleiben kann.

*Fragen: Ute Krasnitzky-Rohrbach*



#### Aktion der Bremer Freundeskreise: Fotoausstellung in der Bibliothek und die JiMs Bar mit alkoholfreien Cocktails

Im Rahmen der diesjährigen Suchtwoche konnten wir die Freundeskreis-Fotoausstellung „Herauswachsen aus der Sucht“ mit Unterstützung des Gesundheitstreffpunktes-West in der Stadtbibliothek präsentieren. Einladungen zum Besuch der Ausstellung im Postkartenformat (finanziert von der AOK Bremen) wurden in Apotheken, Arztpraxen und anderen Einrichtungen im Stadtteil verteilt.

Für die Eröffnung der Ausstellung hatten wir uns einen Bar-Anhänger geliehen, in dem wir vor der Stadtbibliothek alkoholfreie Cocktails anboten. Der Anhänger entstammt einem Projekt, das in Schleswig-Holstein schon seit einigen Jahren unter dem Namen „JiMs Bar“ läuft. „JiM“ steht für „Jugendenschutz im Mittelpunkt“. Ziel ist, auf öffentlichen Festen ein attraktives alkoholfreies Angebot zu machen. Das Personal – in der Regel Jugendliche – kann zusammen mit der Bar engagiert werden. (Infos zu diesem interessanten Projekt: [www.jimsbar-sh.de](http://www.jimsbar-sh.de))

In Bremen war die JiMs Bar ein toller Blickfang und gleichzeitig ein „Türöffner“. Um die Aktion zu finanzieren, erhielten wir von der Bremischen



Landesstelle für Suchtfragen und dem Netzwerk Selbsthilfe Bremen eine Zuwendung.

Die Bar lockte Neugierige an, die sich auch die Ausstellung angeschaut haben. Diese war während der 14 Tage sehr gut besucht. Wir waren sehr zufrieden mit dieser Aktion.

Das Motto der Eröffnungsrede stellte ich unter den Titel der Ausstellung. Ich erzählte meine Suchtgeschichte: wie ich in die Abhängigkeit hineingeraten bin bis zum „Herauswachsen aus der Sucht“. Das heutige „Frei sein“ verdanke ich auch den Besuchen in Sucht-Selbsthilfgruppen und nicht zuletzt besonders den Freundeskreisen für Suchtkrankenhilfe. Mir war es wichtig, dies auch entsprechend deutlich zu machen. Zum Abschluss präsentierte ich meine Collage, die ich im Workshop zum Thema „Familie“ erstellt hatte (siehe Seite 24).

*Jonny Jakubowski*

## Niedersachsen

### Seminar für Gruppenbegleiter: Glücksgefühle hausgemacht!



Fotos: Fotolia

**E**in gelungenes Wochenende, obwohl die Anreise über die A1 von Hitzacker nach Meppen durch den obligatorischen Baustellenstau bei Bremen zunächst arg nervte. Die nette Begrüßung in der hübschen Jugendherberge Meppen mit Verteilen der Namensschilder hat aber alles wieder wettgemacht.

„Was ist Glück?“, fragte Referentin Angelika Kaufmann nach der Vorstellungsrunde: Kann ich Glück erzwingen? Woran erkenne ich Glücksgefühle? Wie beschreibe ich Glück? Und wann war ich warum zuletzt glücklich?

Am nächsten Morgen ging es mit dem Märchen „Hans im Glück“ weiter. Hans wurde erst glücklich, nachdem er alle materiellen Reichtümer weggetauscht hatte und arm wie eine Kirchenmaus wieder zu Hause war. Das Märchen gab uns Anlass zu erarbeiten, wie wir unser persönliches Glück erkennen und annehmen können. Dies vertieften wir in Kleingruppenarbeit.

Dann folgte eine für uns neue Methode. Gleich zu Anfang hatten wir unserer Referentin gesagt, dass wir keine Rollenspiele mögen. Daraufhin überlegte sie sich eine Methode, die sie als „Rudelrollenspiel“ bezeichnete. Es ging um die folgende Situation: Eine Frau ist unglücklich, weil ihr Ex-Mann den Unterhalt nicht pünktlich zahlt. Dazu bildeten wir mehrere Gruppen:

#### „Rudelrollenspiel“

Eine Gruppe stand für die Verwandten des Ex-Mannes, eine Gruppe für die Freundinnen der Frau, eine Gruppe bildete die neue Familie des Ex-Mannes, eine Gruppe stellte die Verwandten der Frau dar.

Im Spiel regten sich die Freundinnen der Frau ganz furchtbar über das Nichteinhalten von Absprachen auf. Die Frau fragte dann aber auch die neue Familie und die Verwandten des Exmannes. Sie erfuhr dass, der Ex-Mann selbst ganz unglücklich über diesen Zustand war und dass es immer sein Ziel war, das Geld pünktlich zu zahlen. In der neuen Firma wird aber der Lohn immer erst ein paar Tage nach dem Ersten gezahlt. Zweimal sei er schon beim Chef gewesen und habe um eine Änderung gebeten, aber bisher leider vergeblich. Er habe aber bereits einen weiteren Termin. Seiner Verantwortung sei er sich durchaus bewusst. Die Frau erfuhr so, dass die verspäteten Zahlungen keine Schikane sind. Sie konnte den Tatbestand erst einmal akzeptieren. Es war eine neue Sichtweise entstanden für die Klärung des Problems.

Wir fanden diese Methode sehr interessant, und das „Rudelrollenspiel“ hat uns sogar Freude gemacht.

Am Sonntag sind wir, jeder für sich, schweigend in der Natur auf Glücksgefühlsuche gewesen. Wir haben geübt, Glück zu spüren. Jeder hat ein Teil aus der Natur mitgebracht. Gemeinsam haben wir daraus ein Stilleben kreiert.

Ich fand, es war ein spannendes Wochenendseminar mit vielen netten Freunden. Mir ist dabei klar geworden: Das Glück liegt auf der Straße, ich brauche nur danach zu greifen.

*Henning Theivagt*



## Macht oder Ohnmacht der Delegierten - Welchen Einfluss habe ich im Verband?

**D**elegiertenversammlung: „Wer fährt von unserer Gruppe hin?“ „Wo findet das denn statt?“ „Das ist mir zu weit zu fahren.“ „Ich kann nicht ...“ „Was soll ich da machen? Ist doch nur trockene Materie – gemacht wird, was der Vorstand will.“

So oder ähnlich wird es in der einen oder anderen Gruppe klingen. Nach Begeisterung und Interesse für das Geschehen über die eigene Gruppe hinaus, klingt das erst einmal nicht. Und doch ist es die wichtigste Veranstaltung, die im Landesverband stattfindet. Zugegeben, es ist kein Ausflug mit Spiel und Spaß. Die Delegiertenversammlung ist das Gremium im Landesverband, das entscheidet, was im Verband geschehen soll. Es ist eine Pflichtveranstaltung, die der Landesverband NRW als eingetragener Verein abhalten muss. So ist es in der Vereinssatzung des Landesverbandes festgeschrieben. Die Ergebnisse dieser Versammlung werden protokolliert und allen Delegierten zugänglich gemacht.

Zweimal im Jahr lädt der Vorstand satzungsgemäß zu dieser Versammlung ein, zu der die Freundeskreisgruppen je nach Gruppengröße ihre Delegierten entsenden. Die/der Delegierte wird in der Regel von den Gruppen für einen Zeitraum von zwei Jahren gewählt und an die Geschäftsstelle gemeldet. Die Delegierten sollten sich in der Organisation und den Funktionen im Regionalkreis und Landesverband auskennen. In dieser Funktion sind sie Interessenvertreter der Freundeskreisgruppen. Sie bilden das Entscheidungsgremium im Verband. Das alles klingt nach Formalismus (ist es zum Teil auch), aber was auf der Versammlung beschlossen wird, ist für Mitglieder und Vorstand verpflichtend.

Der Einladung zur Delegiertenversammlung liegt eine Tagesordnung bei. Mit diesen Themen sollten sich die Gruppe und die Delegierten im

Vorfeld auseinandersetzen, damit ein entsprechendes Votum abgegeben werden kann. Die Delegiertenversammlung entscheidet zum Beispiel über Änderungen der Vereinssatzung, personelle Besetzung des Vorstandes und/oder darüber, wer als Kassenprüfer eingesetzt wird. Sie entscheidet nach Anhörung des Rechenschaftsberichts von Geschäftsführung und Vorstand über deren Entlastung, d.h. ob diese im Sinne der Vereinssatzung im abgelaufenen Jahr gehandelt haben. Die Höhe und Verwendung der Mitgliedsbeiträge, die Anzahl und Inhalt von Seminaren, der Ausschluss von Mitgliedern, die Verwendung der Gelder aus Zuschüssen von Krankenkassen und Verbänden.

Selbst die Auflösung des Verbands wird mit den Stimmen der Delegierten verabschiedet. Aus der Versammlung selbst können Anträge und Aufträge gestellt werden, welche, wenn sie mehrheitlich gebilligt werden, für den Vorstand und Verband verbindlich sind.

**Durch aktive Mitarbeit auf der Delegiertenversammlung ist schon Manches in Bewegung gekommen, was allen Gruppen zu Gute kommt.**

Dazu gehört nicht nur das Ansehen der Gruppen und des Verbandes in der Öffentlichkeit. Die Delegierten erhalten Informationen über die Aktivitäten im Landes- und Bundesverband sowie externer Gremien (z.B. Fachausschuss Sucht-Selbsthilfe in NRW, Diakonie). Dass es sich aber nicht nur um ein stures Abarbeiten von Anträgen und Abstimmungen handelt, hat schon so manche Delegiertenversammlung gezeigt. Manchmal geht es sehr engagiert und kontrovers zu. Hier bietet sich auch für interessierte Gäste die Möglichkeit, einen Einblick zu bekommen und ein eigenes Meinungsbild über die Gescheh-

nisse im Verband zu gewinnen, das über den Tellerrand der Gruppe hinausgeht. Und was hat das alles nun mit meiner Abstinenz und meiner Gruppe zu tun? Die Frage ist durchaus berechtigt. Die Antwort kann lauten: Eigentlich gar nichts! Denn um in einer zufriedenen Abstinenz zu leben, brauche ich keinen Regionalkreis, keinen Landesverband und keine Delegiertenversammlungen. Hierfür brauche ich Menschen, denen ich vertrauen kann und die mir vertrauen, und wenn wir für uns da sind und uns helfen, von der Sucht fern zu bleiben, reicht das.

**Warum dann solch ein Aufhebens um eine Versammlung?**

Deine Freundeskreisgruppe hat sich aus bestimmten Gründen entschieden, einer starken Gemeinschaft beizutreten. Als Delegierter hast du die Möglichkeit, dich neben der Gruppenarbeit aktiv mit Ideen, Ansprüchen und eigenen Interessen an der Verbandsarbeit zu beteiligen. Denn, richten wir den Blick in die nahe Zukunft, so wird es Aufgabe der Delegiertenversammlung sein, über die vor zwei Jahren angestoßene Agenda 2020 aktiv mitzuzentscheiden. Dies wird etwa in Form von der Besetzung des Vorstandes, der Ausrichtung und Besetzung der Arbeitskreise und der Vertreter in externen Gremien sein. Mit „Freundeskreise im Wandel“ wird sich das Gesicht und das Angebot der Freundeskreise auf die junge Generation der Suchterkrankten und deren Bedürfnisse hin ausrichten müssen. Diese Herausforderung anzunehmen und die Zukunft unseres Sucht-Selbsthilfedankens mitzugestalten, ist Aufgabe und Verpflichtung der Delegiertenversammlung. Sei dabei! Auch du kannst etwas bewegen.

*Wolfgang Kaiser, hier in seiner Funktion als stellvertretender Vorsitzender des LV NRW*

Saarland

Workshop: Die Zukunft der Freundeskreise heißt Intensivierung der Familienarbeit



Workshop mit den Vorsitzenden der Landesverbände im Saarland

Im Haus Sonnental in Wallerfangen trafen sich auf Einladung des Landesverbands Saarland die Vorsitzenden der dem Bundesverband der Freundeskreise angeschlossenen Landesverbände zu einem Arbeitstreffen.

Bereits seit geraumer Zeit befassen wir uns mit dem Strukturwandel und diskutieren darüber, was dazu in unseren Landesverbänden zu tun ist. An diesem Wochenende überlegten wir, wie die Ergebnisse aus der Großveranstaltung des Bundesverbands im Februar 2017 in den Ländern umgesetzt werden können. Unser besonderes Anliegen ist, dass sich der Verband wieder verstärkt um die Angehörigen und um Familienarbeit kümmert. Wir tauschten hierzu unsere Erfahrungen aus.

Darüber hinaus konnten wir Dr. David Steffen, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie mit eigener Praxis in Saarlouis und zudem Suchtmediziner, für ein Impulsreferat gewinnen. Viele Probleme, die er in seinem Vortrag anriss, waren auch uns, den von Sucht betroffenen Menschen, aus eigener Erfahrung bekannt. So ergab sich eine rege Diskussion. Herzlichen Dank

an Dr. Steffen, der uns ein schwieriges Thema mit seinem Fachwissen und seiner gekonnten Vortragsweise vermittelt hat. Die Inhalte dieses Vortrags wurden in Kleingruppen weiter vertieft. Die Veranstaltung wurde gefördert durch die TK.

Ein besonderer Abschied

Wir nutzen das Zusammensein, um in einer Feier den Vorsitzenden des Landesverbands Saarland, Günter Wagner, aus seinem Amt zu verabschieden. Seit 17 Jahren hatte er den Vorsitz inne. Der Freundeskreis Bous, dessen Gründer Günter Wagner ebenso ist, hatte weitere Gäste zu dieser Feier eingeladen, und so waren es 150 Personen, die sich eingefunden hatten. Die Feier wurde zu einer wundervollen Demonstration unseres „Freundeskreis-Wir-Gefühls“. Es war aber gleichzeitig auch ein Beitrag zur Suchtprävention. Immer wieder ist es eine Herausforderung für einen alkoholabhängigen Menschen, in

einer Gesellschaft zu bestehen, die bei solchen Großereignissen in der Regel auch Alkohol konsumiert. Wir jedoch zeigen stets, dass Fröhlichkeit, Genuss und Zusammensein, auch ohne Alkohol geht.

Gemeinsam erinnerten wir uns an die Meilensteine in Günter Wagners Amtszeit. Auch die Freunde aus dem ganzen Bundesgebiet dankten ihm für die gute Zusammenarbeit im erweiterten Vorstand des Bundesverbands über all die Jahre. Seine Gattin Hannelore wurde ebenfalls nicht vergessen. Seit fast 30 Jahren hat sie an seiner Seite die Freundeskreisarbeit mitgestaltet bzw. ihm den Rücken freigehalten. Dank dieser Unterstützung konnte Günter sein großes Engagement für die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe aufrechterhalten.

*Manfred Kessler*



Simone Theis mit Baby Thore, Günter Wagner und Andreas Bosch (r.)

## Württemberg

# Appell gegen Aufhebung des nächtlichen Alkoholverkaufsverbots

Seit März 2010 bestand in Baden-Württemberg ein Verkaufsverbot für alkoholische Getränke in der Nacht. Dazu ist jetzt eine Gesetzesänderung geplant. Die Baden-Württembergische Arbeitsgemeinschaft der Selbsthilfe- und Abstinenzverbände (BWAG), zu der auch der Landesverband der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe in Württemberg gehört, hat jetzt ein Statement dagegen verfasst. Es wurde an das Innenministerium und die Landtagsabgeordneten gesandt. Damit haben die Sucht-Selbsthilfeverbände ihre Position deutlich gemacht. Gespannt sind wir auf die Reaktion.

### Der folgende Brief wurde an Innenminister Matthias Strohs gesandt:

Entwurf eines Gesetzes zur Änderung des Polizeigesetzes und des Gesetzes über die Ladenöffnung in Baden-Württemberg

Sehr geehrter Herr Dr. Strohs,

das Gesetz über die Ladenöffnung in Baden-Württemberg vom März 2010, bekannt als „Nächtliches Alkoholverkaufsverbot“, soll laut Koalitionsvertrag gekippt werden. Das Gesetz ist eine wirksame Maßnahme der Schadensbegrenzung sowie Sucht- und Gewaltprävention. Soll diese nun tatsächlich aufs Spiel gesetzt werden?

Der Entwurf geht davon aus, dass durch die Änderung des Gesetzes „keine erheblichen Auswirkungen auf die ... sozialen Verhältnisse zu erwarten“ sind. Diesem Denkansatz widerspricht die BWAG vehement, denn die geplante Gesetzesänderung hat lediglich die offensichtlichen Auswirkungen missbräuchlichen Alkoholkonsums im Blick, nicht jedoch die familiären Auswirkungen hinter Wohnungstüren.

Ein Wegfall des nächtlichen Alkoholverkaufsverbots begünstigt nicht nur das destruktive Verhalten missbräuch-

lich und krankhaft Alkohol konsumierender Menschen, sondern verschärft in hohem Maß die Lebenssituation unzähliger Familien und insbesondere von Kindern, die keine politische Lobby haben, die sich für ihren Schutz einsetzt.

Die durch das Alkohol-Nachtverkaufsverbot vordergründig Betroffenen sind suchtkranke Menschen. Deren suchtspezifisches Verhalten ist es, ihre Alkoholvorräte gerade bei Nacht aufzufüllen und durch den ständigen Wechsel der Tankstellen u. a. Einkaufsstätten sowohl eine soziale Auffälligkeit zu vermeiden wie auch jeglicher Intervention durch ihre Umwelt zu entgehen.

Die hinter den Kulissen Betroffenen sind eine hohe Dunkelziffer angehöriger Partner, Eltern und Kinder, die den alkoholbedingten Ausfällen in Form von psychischer Gewalt, Körperverletzungen, Sachbeschädigungen u. ä. hilflos ausgeliefert sind.

Es ist eine fragwürdige politische Haltung, vorrangig wirtschaftliche Interessen über das Wohl und den Schutz unzähliger Betroffener und Angehöriger zu stellen. Und es ist eine fatale Fehleinschätzung der Suchterkrankung, wenn bei missbräuchlich konsumierenden sowie bei alkoholkranken Menschen das Verantwortungsbewusstsein mündiger Bürger vorausgesetzt wird.

Fakt ist – und diese Erfahrung haben wir mit unseren Familien auf leidvolle Weise gemacht – dass missbräuchlich Konsumierende immer weniger und suchtkranke Menschen nicht mehr in der Lage sind, ihren Alkoholkonsum und die daraus resultierenden Verhaltensweisen verantwortlich zu steuern.

Unser Denken und Streben als suchtkranke Menschen richtete sich aufgrund unseres zwanghaften körperlichen und seelischen Verlangens, je tiefer wir in die Suchtdynamik hineingerieten, umso mehr der Beschaffung und Vorratssicherung alkoholischer Getränke. Für uns ging es darum, unsere Entzugserscheinungen zu jeder



Foto: Fotolia

Tages- und Nachtzeit zu bekämpfen. Die Zeiten des Genusses waren längst Vergangenheit und das Ergehen unserer Partner und das Kindeswohl unseres Nachwuchses war uns dabei zunehmend gleichgültig.

### Resümee

1. Der gesunde Bürger benötigt keine nächtlichen Einkaufsmöglichkeiten. Er ist in der Lage, sein Trinkverhalten zu steuern und seine Einkäufe zu normalen Geschäftszeiten zu tätigen. Und sollte bei einem gemütlichen Abend tatsächlich der Vorrat an Alkoholika einmal ausgehen – wo ist das Problem?
2. Eine Einschränkung der nächtlichen Verfügbarkeit von Alkoholika ist eine wirksame Schadensbegrenzung sowohl für Kommunen wie von Sucht betroffene Familien.
3. Die Landesregierung muss nicht nur für eine florierende Wirtschaft sorgen, sie hat auch eine Fürsorgepflicht für die Schwachen der Gesellschaft.
4. Das durch die Landesregierung gesetzte Signal „keine Rund-um-die-Uhr-Verfügbarkeit von Alkohol“ soll erhalten bleiben. Daher fordert die BWAG die Landesregierung auf, die genannten Gesetze voneinander abzukoppeln und das Gesetz über die Ladenöffnung in Baden-Württemberg in der bisherigen Form beizubehalten.

*Heinz Banzhaf, Vorsitzender  
und Hildegard Arnold, stellv.  
Vorsitzende der BWAG*

## Mannheim

## Familienseminar: Kindern aus suchtbelasteten Familien Halt geben



Die Teilnehmenden des 15. Familienseminars des Freundeskreises für Suchtkrankenhilfe Nova Vita in Mannheim-Waldhof

Bei strahlendem Sonnenschein und azurblauem Himmel fuhr sechzehn Erwachsene, acht Kinder und eine Hündin namens Emma durch das wunderschöne Neckartal zur Evangelischen Jugendbildungsstätte nach Neckarzimmern. Dort angekommen verteilte uns Silvia Ringer, Vorsitzende des Freundeskreises Nova Vita, auf die frisch renovierten Zimmer. Neugierig inspizierten die Kids ihr Revier für die nächsten drei Tage. Schnell war klar, wer an diesem Wochenende das Sagen hat: nämlich unsere Kinder – jedes aus einer suchtbelasteten Familie und jedes mit einer eigenen Geschichte.

Das Familienseminar wurde von den Freundeskreis-Mitgliedern Julie und Toni vorbereitet und gestaltet. Als Motto hatte Julie den afrikanischen Weisheitsspruch: „Es braucht ein ganzes Dorf, um ein Kind großzuziehen!“ ausgesucht. In diesem Sinne wollten wir aufeinander achten, füreinander da sein und Verantwortung zeigen.

Ein ganzer Anhänger voll mit Spielgeräten für eine Familienolympiade, stand uns zur Verfügung. Julie und Toni hatten ein System ausgeklügelt, wie man eine Mannschaft, bestehend aus vier Erwachsenen und zwei Kindern, per Zufallsauslosung zusammenstellt und damit eine buntgemischte Crew erhält. Die einzelnen Disziplinen, die gemeinsam zu bewältigen waren: Hütchen-Lauf, Ringe werfen, Dosenwerfen, Bogenschießen, Boule. Unsere Mannschaften bekamen Namen wie: Die Zitronen, Die Kirschen, Die Trauben, Die Birnen.

Bis Einbruch der Dunkelheit wurde hart gefightet, begleitet durch lautes Anfeuern. Knisternde Spannung lag in der Luft – der Wettkampf wurde zu einer spannenden Angelegenheit. Müde fielen wir danach in die Betten, nach gefühlten zehn Minuten war es mucksmäuschenstill im Haus.

Am nächsten Tag besuchten wir die Tropfsteinhöhle in Eberstadt. Die Hö-

hle besteht aus Muschelkalk und wurde bei Sprengarbeiten durch Zufall entdeckt. Unsere fachkundige Führerin ging mit uns durch die atemberaubende geologische Schönheit der 600 Meter langen Höhle. Sie erzählte alles Wissenswerte über die Entstehung der wie von Zauberhand gemachten Gebilde, die aussehen wie mancherlei Märchengestalten und die daher auch Namen wie Elefantenrüssel, Vesuv oder Hochzeitstorte bekommen hatten.

Zurück in der Herberge blieben noch etliche Programmpunkte unserer Olympiade abzuarbeiten. Mit viel Elan machten sich alle wieder auf zur Wiese hinter dem Haus, um weitere Punkte für das eigene Team zu sammeln. Am Abend standen der Zeichentrickfilm „Robin Hood“ oder Gesellschaftsspiele auf dem Programm.

Am Sonntagmorgen sorgte ein modernes „Stühlerücken“ unter dem Namen „Obstsalat“ für reichlich Bewegung und Riesengelächter. In der Abschlussrunde konnte jeder seine Eindrücke vom Wochenende und auch seine Wünsche für kommende Familienseminare loswerden. Beeindruckende Kommentare kamen von den Kindern. So mancher Zweifel, ob so ein Wochenende unterschiedlicher Zusammensetzung und Charaktere überhaupt gelingen kann, war schnell ausgeräumt worden. So sagte ein neunjähriger Junge: „Ich habe neue Freunde gefunden, und freue mich jetzt schon auf ein Wiedersehen“.

Mein Fazit: Wir wollen und sollen Kindern Halt geben und nicht vergessen, wie viel wir von Kindern lernen und wie sehr sie uns in vielen Lebenslagen unterstützen, vorurteilsfrei anderen Menschen begegnen und ein fröhliches wertschätzendes Miteinander ermöglichen. Der Freundeskreis Nova Vita bedankt sich bei allen Organisatoren und Sponsoren, die dieses wunderbare Wochenende unterstützt haben.

*Karin Weidenauer*

## Güglingen

### Erfahrungen von Peter Wasiluk: „Ihr kennt doch die Dinosaurier?!“

**N**ach meiner Therapie auf dem Michaelshof in Kirchheimbolanden/Pfalz, einem Fachkrankenhaus für junge Männer, habe ich dort viel ehrenamtlich gearbeitet: Vorbereitung und Programmgestaltung der Ehemaligentreffen und Begleitung von Angehörigenseminaren. Dabei waren meine Kollegen aus verschiedenen Jahrgängen und ich lebendige Beweise, dass man abstinent leben kann.

Natürlich haben wir immer erzählt, wie wir trocken geworden sind und was uns hilft, trocken zu bleiben. Thema war auch immer wieder die Selbsthilfegruppe. Wir hielten über viele Jahre Kontakt zu Patienten, zur Leitung und zum Therapeutenteam. Vor ungefähr 15 Jahren kam die Heimleitung auf uns zu, um grundlegend über unser Engagement zu reden. Vom Wortlaut her hat das Gespräch ungefähr so begonnen: „Ihr kennt doch die Dinosaurier?!“

Damit war das meiste schon gesagt. In unserem Bemühen und Engagement hatten wir übersehen: Wir werden jedes Jahr älter – die heutigen Patienten sind im Durchschnitt jedes Jahr jünger geworden. Bei meiner Therapie war der Altersschnitt bei 24 bis 25 Jahren – und heute, 20 Jahre später, ist er bei 18 bis 19 Jahren. Während meiner Therapie waren viele schon verheiratet und hatten gute familiäre Bindungen. Später gab es irgendwann keine Angehörigenseminare mehr, weil familiäre Kontakte nicht mehr existierten. Zu meiner Zeit war das Suchtmittel noch klar zu definieren, meistens Alkohol. Heute ist es oft noch nicht mal klar, von was die Patienten abhängig sind. Von allem – oder eher von Drogen oder eher Alkohol oder Sonstigem? Bei meiner Therapie war die lebenslange Abstinenz das Ziel – jetzt geht es ums Sondieren: Besteht überhaupt eine Abhängigkeit, bzw. von was besteht die Abhängigkeit? Das Ziel ist oft Abstinenz auf Zeit. So gibt es sicher noch viele Punkte, die sich deutlich verändert haben.

Von Seiten der Heimleitung gab es immer wieder Versuche, uns diese Veränderungen deutlich zu machen. Sehr behutsam und vorsichtig. Aber wie es bei Ehrenamtlichen halt manchmal ist, haben wir diese Signale nicht wahrgenommen. Vielleicht auch nicht wahrnehmen wollen. Wir haben immer weiter versucht, die Werte, die für uns doch so wichtig waren und auch heute noch sind, weiterzugeben – und wir haben es nicht geschafft, andere Sichtweisen zuzulassen.

#### „Wir waren von uns so überzeugt ...“

Die unglückliche Diskussion über kontrolliertes Trinken war damals schon aktuell, wurde von uns im Zusammenhang aber nicht verstanden. Natürlich haben wir uns dagegen gewehrt, denn es hätte doch bedeutet, unser Fundament der Abstinenz aufzuweichen. Wir waren von uns so überzeugt, und unsere mittlerweile dann doch langjährige Abstinenz hatte dies ja bestätigt: Unser Weg und Denken sind richtig! Doch dann war das mit den Dinosauriern doch so behutsam erklärt, dass wir es letztendlich verstanden haben und annehmen konnten.

Und heute? Die Erfahrungen haben mir deutlich gemacht, dass es nicht nur darum geht, meine Wege aufzuzeigen, sondern auch, dass wir Begleiter sind, Raum für Entwicklungen schaffen und auf neuen Wegen bestärken. Von meinem Weg kann ich zwar erzählen, doch in dem Bewusstsein, dass deine Wege andere sind. Ich kenne deine Wege nicht, und sie sind deine Aufgabe. Letztendlich wären wir damals mit dieser lebenslangen Abstinenz auch nicht klargekommen. Genauso wenig wie mit der Vorstellung, jetzt immer in den Freundeskreis zu gehen. Heute weiß ich, was dem anderen hilft: „Komm, solange es dir gut tut und solange du kommen willst.“ *Peter Wasiluk*



## Wermelskirchen

### Freundeskreis präsentierte sich bei Wermelskirchener Gesundheitstagen



Stand der Freundeskreise bei den siebten Gesundheitstagen in Wermelskirchen

Neben gewerblichen und sozialen Anbietern wurden auch Selbsthilfegruppen kostenlose Messestände bei den Gesundheitstagen in Wermelskirchen angeboten. Auch der Freundeskreis entschied: Wir sind dabei! Die gute Gelegenheit, uns und unsere Arbeit vor Ort zu repräsentieren, wollten wir uns nicht entgehen lassen. Die Frage war also: Wie wollen wir uns als Freundeskreis auf einer Gesundheitsmesse darstellen?

Die vorgegebene Standfläche von vier Quadratmetern war nicht üppig, aber ausreichend. Tisch und Bestuhlung wurden vom Organisator gestellt. Infomaterial vom Bundes- und Landesverband lag uns in mehr als ausreichender Zahl und Variation vor.

Vom Landesverband hatten wir uns ein Roll-up (ausrollbare Infotafel, ca. zwei Meter hoch und einen Meter breit) als Info- und Blickfang geliehen. Es sollte jedoch auch ein eigenes Roll-up her. Diese sind im einheitlichen Design vorgegeben, allerdings mit Platz für eigenen Text. Am nächsten Gruppenabend wurde unser Roll-up gemeinschaftlich besprochen und in Auftrag

gegeben. Getränke und Süßes wurde für die Standbesucher eingeplant.

Am Vorabend der Messe ging es dann zum Aufbau ins Wermelskirchener Bürgerhaus. Mit dem Standplatz hatte wir ausgesprochenes Glück: Unweit vom Eingang und gut sichtbar hatte der Veranstalter uns einen hellen Platz zugeteilt. Wir dekorierten unseren Stand anschaulich und nett – zwischen dem Blauen Kreuz und dem Paritätischen Wohlfahrtsverband.

Sechs Freundeskreisler teilten sich dann am Samstag und Sonntag die jeweils sechsstündige Standbetreuung. Zum Kennenlernen versorgten wir zunächst unsere Standnachbarn mit Kaffee und etwas Süßem. Augenblicklich herrschte eine angenehme Atmosphäre in unserer Ecke.

Nach und nach wuchsen die Besucherzahlen. Der Höhepunkt wurde am Sonntagnachmittag erreicht, und wir hatten sehr viele Standbesucher. Wir kamen häufig ins Gespräch und konnten neue Kontakte knüpfen. Die Präsentation hat uns Spaß gemacht und gibt uns immer noch ein positives Gefühl.

*Thomas Michael Stolz*

## Fürth

### Neuer Freundeskreis: Selbsthilfe mit Herz

Im Oktober 2016 wurde der Freundeskreis Fürth gegründet. Wenige Tage später fand der erste Gruppenabend in einem schönen Raum in der evangelischen Kirchengemeinde St. Paul statt. Helmut Lorenz vom Vorstand des Landesverband Bayern war dabei und sprach den Anwesenden Mut für ihr Vorhaben zu: „Selbsthilfe macht man mit dem Herzen und nicht mit dem Kopf!“

Die Patenschaft bis zur Eigenständigkeit übernahm der Freundeskreis Altenberg. Im März 2017 wurde auf der Delegiertenversammlung des Landesverbandes die Eigenständigkeit einstimmig beschlossen.

Mit den Gruppenbesuchen sind die Fürther mehr als zufrieden. An den montäglichen Gruppenabenden können sie jetzt schon mehr als zehn Teilnehmende begrüßen.



Foto: Gerhart Bosch

LV-Vorsitzender Helmut Lorenz (M.) mit Michael Kräh (l.) und Klaus Wölfel (r.)

Wir in Fürth sehen uns nicht als Konkurrenz zu Nürnberg oder zu den Altenbergern! Wichtig für uns ist die partnerschaftliche Zusammenarbeit.

Es entwickelten sich bereits mehrere gemeinsame Projekte: Unter anderem haben wir einen Infostand auf der Selbsthilfebörse in Fürth im Mai gemeinsam mit Altenberg und Nürnberg betreut. Ebenso haben wir bei den Versorgungsstationen bzw. Infoständen beim Metropo-Marathon in Fürth und beim Challenge in Roth mitgeholfen.

*Klaus Wölfel*

## Husum

## Gute Erfahrungen von Freundeskreislern: Suchtprävention in der Schule

**S**uchtprävention an Schulen“ – dieses Thema beschäftigt mich seit meiner Trockenheit und beim Diakonischen Werk in Husum (Nordfriesland) kann ich es zusammen mit Iris, einer ebenfalls suchtkranken Frau, verwirklichen.

Aber zuerst möchte ich uns beide vorstellen: Iris (47) ist seit vier Jahren trocken und hat dies mit Entzug, der Hilfe von ambulanten Therapiegesprächen, dem regelmäßigen Besuch zweier Selbsthilfegruppen, dem Freundeskreis Husum und der Gruppe „Clowns und Helden“ des Diakonischen Werks ohne stationäre Therapie geschafft.

Ich bin Günter (68) und seit zwölf Jahren trocken. Ich habe eine 16-wöchige stationäre Therapie gebraucht und den regelmäßigen Besuch des Freundeskreises Nürnberg. Als ich Ende 2013 mit meiner Lebensgefährtin nach Husum umzog, lernte ich im dortigen Freundeskreis Iris kennen.

Da wir in der Öffentlichkeitsarbeit aktiv sein wollten, schlossen wir uns den „Clowns und Helden“ im Diakonischen Werk an. Hier wirken wir als von Sucht Betroffene in der Schul-Suchtpräventionsarbeit mit.

Mitarbeiter des Diakonischen Werks, der Polizei und natürlich die Lehrer, bereiteten die Schüler in mehreren Stunden auf die Suchthematik vor. In unserem Part erzählten wir über unsere „Suchtkarriere“. Hier vermieden wir es, Verbote irgendwelcher Art auszusprechen. Natürlich kann jeder bei einer Feier Alkohol trinken. Wir zeigten aber auf, wann und warum es gefährlich werden kann und was Alarmsignale sein können, die auf einen problematischen Umgang mit dem Suchtmittel hindeuten.

Im Laufe der jeweils anderthalb bis zwei Stunden öffneten sich viele der Schüler. Es ergab sich eine Vielzahl von Fragen. Auch die Betroffenheit einzelner Schüler war zu erkennen, wenn sie über ihre häusliche Situation berichte-



Foto: Fotolia

**„Im Laufe der jeweils anderthalb bis zwei Stunden öffneten sich viele der Schüler und es ergab sich eine Vielzahl von Fragen.“**

ten. Manche mussten dann sogar den Raum verlassen, da sie die Situation nicht mehr ertragen konnten.

Die abschließende Runde zeigte eine überwiegend positive Resonanz. Die Schüler waren zum großen Teil sehr nachdenklich. Es waren immer wieder auch Schülerinnen und Schüler dabei, die schon Kontakt mit Suchtmitteln haben und sich mit ihren Erfahrungen hervortun wollen. Im Allgemeinen kamen sie damit bei ihren Mitschülern aber nicht gut an.

Unser Fazit zum Abschluss ist: Auch wenn man vorsichtig ist, gibt es Situationen im Leben, durch die man in eine Sucht geraten kann. Es gibt aber auch viele Wege aus der Sucht, wenn man es will. Diese Wege sind nicht einfach und können nur gelingen, wenn man aktiv daran mitarbeitet. Auch können sie gerade psychisch sehr wehtun, da man sich mit sich selbst beschäftigen muss. Aber es lohnt sich. Und das ist unsere Botschaft an die Schülerinnen und Schüler.

*Günter Müller und Iris Tiedböhl*

## Wenn Mama trinkt

Es ist viertel nach zwölf  
und die Schule ist aus.  
Bekümmert läufst du  
mit deiner Schwester nach Haus.  
Hoffentlich ist sie wach,  
hat was zu essen gemacht,  
denn nach der Nachtschicht  
wird auch Papa bald wach.  
Wankend holt Mama die Teller heraus.  
Die Pizza ist kalt, und der Ofen ist aus.  
Sie fragt euch lallend:  
„Warum guckt ihr denn so?  
Ich hab verschlafen.  
Ja, das ist nun mal so.“

Weißt Du, wie das ist,  
wenn sich Mama betrinkt,  
wenn sie so nach Parfüm und  
Alkohol stinkt,  
wenn Mama sich so komisch bewegt  
und ihr beide überhaupt nichts  
versteht.

Und Mama nickt am Küchentisch ein.  
Sie tut dir so leid.  
Du könntest nur schrei'n.  
Es ist viertel nach eins  
und Papa ist wach.  
Er poltert herein und schreit:  
„Macht nicht so'n Krach.“  
Mama wacht auf  
und sieht euch fragend an.  
Sie ordnet ihr Haar  
und schaut Papa dann an.  
Papa holt sich sein viertes Bier  
und fragt dich niemals:  
„Wie geht es dir?“

Jetzt hast du genug  
und stehst einfach auf.  
Deine Schwester folgt dir sofort  
hinaus.  
Mama, die lallt:  
„Nun bleibt doch mal hier.“  
Und Papa, der schreit:  
„Kommt sofort hierher!“  
Die Tränen deiner Seele  
kann niemand seh'n.  
Du siehst deine Schwester an  
und weißt: ihr müsst geh'n.  
Du packst ein paar Sachen,  
schiebst die Kleine hinaus  
und denkst, ihr kommt jetzt  
nie mehr nach Haus.

*Copyright: Alfred Behlau*

# „Es tut uns nicht gut, wenn wir über die Dinge schweigen, die uns bewegen.“



Das Liedermacher-Duo Tine & Alfred aus dem Freundeskreis Osterode/Harz singt über den „Eintopf des Lebens“

**W**ir möchten euch unsere Musik und unsere neue CD „Gemischte Gefühle“ vorstellen. Wir, das sind Tine Schereik und Alfred Behlau vom Freundeskreis Osterode/Harz. Als Liedermacher singen und texten wir uns in deutscher Sprache so quer durch unser Leben: Wir singen über den „Eintopf des Lebens“.

Weil wir sehr fröhliche Menschen sind, ist unser Repertoire natürlich oft sehr lustig – mit unserem manchmal schrägen Humor.

Doch wir greifen in unseren Liedern auch die ernstesten Themen des Lebens auf. Denn wir möchten die Tabus brechen, die uns immer wieder am Glückseligsein hindern.

Es tut uns nicht gut, wenn wir über die Dinge schweigen, die uns bewegen.

Natürlich geht es uns hierbei auch viel um das Thema „Sucht“. Nach unserer ersten Single-CD vor zwei Jahren „Wenn Papa trinkt“ erhielten wir sehr bewegende, ehrliche, berührende Reaktionen. Allen, die uns ihr Vertrauen geschenkt haben, danken wir ganz herzlich. Mit den Liedern „Wenn Mama trinkt“ und „Feuer im Moor“ greifen wir das für uns sehr wichtige Thema „Sucht“ wieder auf.

Wir spielen gern live im Rahmen von Selbsthilfegruppen, Selbsthilfetagen oder auf Kirchenfesten. Weitere Infos:

**Musikduo Tine & Alfred**  
c/o Tine Schereik  
Friedrich-Ebert-Str. 191a  
37520 Osterode  
tineundalfred@web.de

# Ein Mandala zum Ausmalen



[www.mandala-bilder.de](http://www.mandala-bilder.de)

Filigran und verspielt löst dieses Mandala Zweierlei aus: Einerseits fordert es mit seinen vielen Details die Aufmerksamkeit und Konzentration des Betrachters. Der Blick schweift unwillkürlich über die gesamte Zeichnung, um die vielen kleinen Motive und Symbole zu entdecken. Zum Anderen wirkt die Mandala-Vorlage beruhigend und entspannend, denn alle aufwendigen Details sind in sich geschlossen. Viele Wiederholungen derselben Motive wirken in sich klar und ganzheitlich. Erwachsene, die etwas Übung im Ausmalen von Mandala-Bildern haben, werden mit dieser Zeichnung in der Kreisform konzentrierte und meditative Inspiration finden. Mehr Gratis-Downloads unter [www.mandala-bilder.de](http://www.mandala-bilder.de)

# Buchtipps

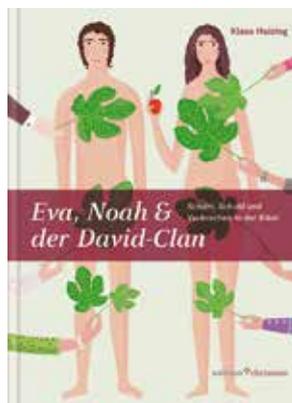


## Missbrauch

**Ulla Fröhling:**  
**Vater unser in der Hölle.**  
 Inzest und Missbrauch eines jungen Mädchens in den Abgründen einer satanischen Sekte.  
 München 2016 (mvv-Verlag)  
 ISBN 978-3-86882-546-6,  
 12,99 Euro

Ein erschreckender und brutaler Tatsachenbericht einer Kult-Überlebenden. Seit frühester Kindheit erlebt Angela Lenz sexuelle Gewalt. Mit grausamen Folterungen, Drogen und Gehirnwäsche wird sie in einer Geheimsekte zur Prostitution gezwungen und muss andere mit satanistischen Ritualen quälen. Unter der Last des Unerträglichen zersplittert ihre Seele in Dutzende von Persönlichkeiten. So überlebt sie die Schrecken. Doch bald drängen die traumatischen Erlebnisse an die Oberfläche. Angela macht eine Therapie und wagt es, trotz Schweigegebot und Todesdrohungen über das zu sprechen, was man ihr und anderen angetan hat.

Die Autorin begleitet Leben und Therapie von Angela seit zwanzig Jahren. Jetzt liegt das brisante Buch in aktualisierter Neuausgabe vor.



## Schuld

**Klaas Huizing:**  
**Eva, Noah und der David-Clan.**  
 Scham, Schuld und Verbrechen in der Bibel.  
 Frankfurt am Main 2012 (edition Chrismon)  
 ISBN 978-3-869-21092-6  
 16,90 Euro

Wie aus Scham Schuld wird und warum es so entlastend ist, zur buckligen Verwandtschaft des biblischen Personals zu gehören: Für Klaas Huizing, den versierten Theologen, Philosophen und Schriftsteller, gehört die Scham zur Urausstattung des Menschen nach dem Auszug aus dem Paradies. In ihr haust die Angst, die Bestimmung zum liebenden Miteinander zu verfehlen. Um der Scham über die eigene Unvollkommenheit nicht hilflos ausgeliefert zu sein, wird sie oft in Schuld und Verbrechen umgewandelt. Dieses psychologische Grundmuster zeigt sich bei allen herausragenden biblischen Gestalten: bei Kains Brudermord und Noahs Trunksucht, im Inzest von Lots Töchtern, beim tricksenden Jakob und beim mörderisch liebenden David. Der Bibel ist nichts Menschliches fremd.

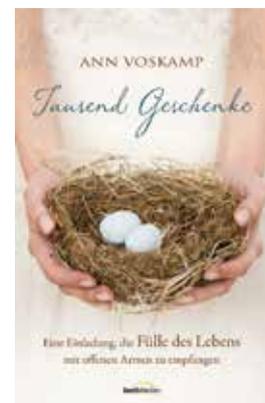


## Vergebung

**Konrad Stauss:**  
**Die heilende Kraft der Vergebung.**  
 Die sieben Phasen spiritueller-therapeutischer Vergebungs- und Versöhnungsarbeit.  
 München 2012 (Kösel)  
 ISBN 978-3-466-36892-1  
 22,99 Euro

Tiefe seelische Verletzungen bedürfen einer Heilung umfassender Art: Therapeutische Bemühungen und seelsorgliche Zuwendungen wissen um die lösende Kraft von Vergebung und Versöhnung. Der 2016 verstorbene Dr. Konrad Stauss, erfahrener Psychotherapeut und ärztlicher Direktor der Klinik für Psychosomatische Medizin in Bad Grönenbach, stellt in diesem Buch ein überzeugendes Konzept therapeutisch-spirituelle Versöhnungsarbeit vor. Bahnbrechende Auskünfte für Psychotherapie, Seelsorge, Erwachsenenbildung und individuelle Erfahrungswege.

- Vergebung und Versöhnung heilen.
- Wo Psychotherapie und Religion sich begegnen.
- Für Therapie, Seelsorge und individuelle Entwicklung.



## Lebensfülle

**Ann Voskamp:**  
**Tausend Geschenke.**  
 Eine Einladung, die Fülle des Lebens mit offenen Armen zu empfangen. Asslar 2015 (Gerth Medien)  
 ISBN-10 3957340187  
 15,99 Euro

Das Rauschen von Vogelschwüngen, das Plätschern des Bachs, die letzten silbernen Strahlen der Sonne auf dem Wasser. Jetzt und hier, ganz und gar da sein. Wie viele dieser kostbaren Momente haben wir wirklich wahrgenommen?

Ann Voskamps Buch ist eine Einladung, inmitten des Alltags die Schönheit der vermeintlich kleinen Dinge und Gottes Spuren darin mehr und mehr wahrzunehmen. Und dadurch eine Haltung der Dankbarkeit zu entwickeln, die die Fülle des Lebens mit offenen Armen empfängt.

Das Buch stand 60 Wochen auf der New York Times-Bestsellerliste und wurde inzwischen über eine Million Mal verkauft.