

Wie Beziehungen gelingen

I. Halbjahr
28. Jahrgang

1/2013

Zeitschrift der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe

Kein Ponyhof, kein Wunschkonzert

KLAUS LIMPERT, NEUER STELLVERTRETENDER VORSITZENDER DES BUNDES-
VERBANDES DER FREUNDESKREISE, ÜBER DIE QUALITÄT VON BEZIEHUNGEN

Liebe Freundinnen und Freunde,
liebe Leserinnen und Leser,



Beziehungen sind für mich immer wieder ein sehr zentrales Thema. Es gibt gleichermaßen viele Beziehungen: die zu mir selbst und die zu meiner Familie – einmal zu meiner Partnerin und dann die Beziehung als Eltern zu unseren Kindern. In meiner abstinenten Zeit werden mir aber zunehmend auch weitere Beziehungen wichtiger – etwa die Beziehung zur Natur oder zu meiner Umwelt.

Die Arbeit in den Freundeskreis-Gruppen trägt ganz sicher dazu bei, dass Beziehungen eine bessere Qualität gewinnen. In der akuten Suchtzeit habe ich mich nur wenig damit befasst. Die Beziehung zu mir selbst ist mir die Wichtigste überhaupt, denn wenn ich mit mir nicht im Reinen bin, kann ich auch selbst keine guten Beziehungen zu meinem Umfeld entwickeln. Ungute Beziehungen erhöhen für mich die Gefahr eines Rückfalls ganz erheblich.

Wie sich Beziehungen positiv verändern oder wie Menschen zu einer neuen Gestaltung von Beziehungen in der Abstinenz gelangen – dazu lesen Sie einige Beispiele in diesem Heft.

In manchen Gruppenstunden ist spürbar, dass der eine oder andere Gruppenteilnehmer negative Erfahrungen mit Beziehungen gemacht hat – sei es als Kind in Suchtfamilien oder in der Partnerschaft. Viele haben leider auch Erfahrungen mit Grenzüberschreitungen, häuslicher Gewalt oder auch sexuellem Missbrauch gemacht. Diese werden aber meist nicht Thema in der Gruppe. Der Grund: Aus Scham und Angst, die Gruppe könne nicht angemessen damit umgehen oder sie sei überfordert, werden bestimmte Beziehungsthemen verschwiegen.

Die Gruppenstunde ist aber kein Ponyhof, und die Arbeit in der Sucht-Selbsthilfe kein Wunschkonzert. Für

eine positive Weiterentwicklung der Gruppenmitglieder darf man die Augen vor schwierigen Themen nicht verschließen. Im Gegenteil: Gerade diese Themen sollten im Gruppengespräch zugelassen werden. Eine Gruppe, in der Vertrauen vorhanden ist, in der nicht bewertet und verurteilt wird, wird sicher mit derart schweren Themen umgehen können.

Wir sind sehr glücklich, dass wir in diesem Freundeskreis-Journal bereits ein positives Beispiel vorstellen dürfen. Sie lesen hier die Erfahrungen aus dem Freundeskreis Nürnberg. Diese können auch für uns Ansporn sein, Themen, die nicht ganz so einfach sind, in den Gruppenstunden Raum zu geben.

Danke an Andrea für den Mut, ihre fürchterlichen Erlebnisse der Gruppe anzuvertrauen. Danke auch an Ingrid Jepsen, in der Andrea eine zuverlässige Unterstützerin aus der Gruppe an ihrer Seite gefunden hat.

Aber Obacht: Wir dürfen nicht zum Reden verführen, und wir sind keine Therapeuten! Diejenigen, die das Thema betrifft, müssen geschützt werden, ebenso wie diejenigen die vielleicht durch das Hören an eigene verschüttete Erlebnisse erinnert werden. Auch schweren Themen wollen und müssen wir uns als Verband zukünftig stellen, so wie wir es in diesem Journal tun. Was wären wir für ein Selbsthilfverband, der nicht auf Themen einging, welche die Mitglieder an uns herantragen?

Euer / Ihr

Klaus Limpert



Wo finde ich den nächsten
Freundeskreis? QR-Code mit
Handy-Kamera einscannen!

BEZIEHUNGEN

Meine Geschichte: Was unsere Beziehung glücklich macht	4
Was Partner zusammenführt: Ratgeber und Streitregeln	6
Gottesbeziehung – „Gott, ich suche deine Hand“	8
Was mir die Beziehung zur Natur bedeutet	10
Gestörte Beziehungen: Sexueller Missbrauch Die Geschichte von Andrea aus dem Freundeskreis Nürnberg	11
Kinder – dem Körper und der Seele enteignet	14



Foto: Fotolia

Impressum

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

Mitgliedschaften:
Diakonisches Werk in
Kurhessen-Waldeck e.V.
Gesamtverband für Suchtkrankenhilfe
im Diakonischen Werk der EKD e.V.
Deutsche Hauptstelle
für Suchtfragen e.V.

Redaktion: Ute Krasnitzky-Rohrbach,
Lothar Simmank, in Zusammenarbeit
mit dem AK Öffentlichkeitsarbeit:
Andreas Bosch, Ingrid Jepsen,
Manfred Kessler, Catherine Knorr,
Wolfgang Staubach, Elisabeth Stege

Verantwortlich für den Inhalt:
Andreas Bosch, Vorsitzender

Layout: Lothar Simmank, Kassel
www.redbuero.de

Herstellung: Druckerei
Hesse GmbH, Fulda-Brück

Das Freundeskreis-Journal erscheint zweimal im Jahr. Auflage: 9.000 Exemplare. Fotos (soweit nicht anders angegeben): Freundeskreise. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung des Herausgebers wieder. Nachdruck mit Quellenangabe gestattet; Belegexemplar erbeten.

Bezug: Für Mitglieder über den jeweiligen Freundeskreis kostenlos.
Im Direkt-Abo: 6,- Euro (inkl. Porto) für zwei Ausgaben pro Jahr.

Falls Sie unsere Arbeit finanziell unterstützen möchten, hier unser Spenden-Konto: Nr. 1953 Evangelische Kreditgenossenschaft eG, BLZ 520 604 10

AUS DEM BUNDESVERBAND

AK Aus- und Fortbildung Thema „Sucht und Sexualität“	16
„Frei sein“ Neue Broschüre des Bundesverbandes	16
Aktionswoche Alkohol Bundesweiter Start im Mai	16
Auf Donau-Kreuzfahrt Ehrenvorsitzender Rolf Schmidt	17
Seminare und Schulung Stärkung für suchtbelastete Familien	17
Erfolgreiche Internetseiten Typo3-Schulungen	17

AUS DEN LANDESVERBÄNDEN

Bayern: Radltour durch die Hersbrucker Schweiz	18
Bremen: Kochkurse fördern Gemeinschaft	19
Hamburg: 25 Jahre Landesverband	20
Saarland: Gruppenbegleiter ausgebildet	20

AUS DEN FREUNDESKREISEN

Gescher: Theatergruppe „Große Freiheit“	21
Mindelheim: Neue Sicht auf andere Süchte	22
Saarlouis: 30 Jahre Selbsthilfe	23
Wendelstein: Cocktail-Spaß - es geht auch ohne Alkohol	23

MATERIAL FÜR DIE GRUPPENARBEIT

Anregungen für die Gruppenarbeit zum Umgang mit Frauen und Männern, die sexuelle Gewalt erfahren haben	15
Die letzte Seite Stark wie ein Baum?	24

Was unsere Beziehung glücklich macht ...

GISELA HEINZMANN ÜBER DAS GEHEIMNIS IHRER FAST FÜNFZIGJÄHRIGEN EHE

Fast 47 Jahre bin ich mit meinem Mann Jürgen verheiratet. Zu unserer Familie gehören zwei verheiratete Söhne und vier Enkelkinder. Seit 1966 leben wir abstinente, eine der grundlegendsten Entscheidungen, die jeder einzeln für sich getroffen hat für unser gemeinsames Zusammenleben. Jedoch fordern wir von anderen diese nicht ein. Unseren Kindern mit ihren Familien haben wir immer die Freiheit gelassen, ob sie ihr Leben mit oder ohne Alkohol gestalten möchten. Sie trinken heute Alkohol – das respektieren wir genauso, wie sie unsere Abstinenz respektieren.

Beinahe 50 Jahre gehören wir zu den Freundeskreisen in Württemberg. Dort haben wir 1978 den Freundeskreis Besigheim gegründet. 25 Jahre durften wir als Gruppenbegleiter Verantwortung übernehmen. In die Freundeskreise gekommen sind wir, weil mein Mann ein Alkoholproblem hatte, und wir beide nicht damit umgehen konnten.

Wir haben viele, auch sehr ernsthafte, Konflikte erlebt. Wenn wir miteinander im Streit waren, habe ich mich oft gefragt: Warum geht Jürgen so mit mir um? Warum ist er so böse zu mir? Wenn er mich lieben würde, dann würde er doch so nicht mit mir reden.

Diese Fragen haben uns nicht weitergebracht. Durch die Mitarbeit in vielen Seminaren haben wir gelernt, näher hinzusehen und Ursachen zu finden. Ich habe erfahren, dass Jürgen mich oft gar nicht meinte, sondern dass er sich gegen seine Mutter auflehnte. Er war in ein altes Verhaltensmuster zurückgekehrt, in alte Denkstrukturen, aber er hatte es nicht mitbekommen. Mit den Jahren haben wir gelernt, Fragen zu stellen, statt miteinander zu kämpfen: Um was geht es in unserem Konflikt? Welche Anteile habe ich daran? Wie geht es mir dabei? Was kann ich dazu beitragen, dass es wieder funktioniert? Und darüber haben wir gesprochen. Es ist uns immer wichtiger geworden, für unsere Beziehung gemeinsam Verantwortung zu tragen. Das geht aber nur, wenn jeder auch für sich selbst Verantwortung trägt.

Schale der Liebe

Gemeinsam haben wir einen Text „Schale der Liebe“ von Bernhard von Clairaux – quasi als Motto – an unsere Pinnwand gehängt:

„Wenn du vernünftig bist, erweise dich als Schale und nicht als Kanal, der fast gleichzeitig empfängt und weitergibt, während jene wartet, bis sie gefüllt ist.“

Auf diese Weise gibt sie das, was bei ihr überfließt, ohne eigenen Schaden weiter. Lerne auch du, nur aus der Fülle auszugießen, und habe nicht nur den Wunsch, freigiebiger zu sein, als Gott. Die Schale ahmt die Quelle nach. Erst wenn sie mit Wasser gesättigt ist, strömt sie zum Fluss, wird sie zur See.

Du tue das Gleiche.

Zuerst anfüllen, dann ausgießen.

Die gütige und kluge Liebe ist gewohnt überzuströmen, nicht auszuströmen.

Ich möchte nicht reich werden, wenn du dabei leer bleibst. Wenn du nämlich mit dir selbst schlecht umgehst, wem bist du dann gut?

Wenn du kannst, hilf mir aus deiner Fülle, wenn nicht, schone dich.“

Gisela Heinzmann (64) mit ihrem Mann Jürgen (68), Freundeskreis Besigheim

Die Auseinandersetzung mit uns und unserer Beziehung hat uns in all den Jahren gemeinsam und jeden für sich stark gemacht – für unser Miteinander, aber auch für den Umgang in Krisensituationen.

Wir haben gelernt, dass wir ganz unterschiedliche Prägungen haben. Jürgen kommt aus einer Familie, in der er als Ältester sehr früh und sehr viel Verantwortung übernehmen musste. Ich hingegen komme aus einer Familie, wo wir Kinder behütet waren und Kind sein durften.

Foto: Fotolia



Ich möchte sagen, dass unsere Ehe durch die Mitarbeit in der ehrenamtlichen Suchthilfe sehr an Tiefe und menschlicher Wertschätzung sowie an gegenseitiger Achtung gewonnen hat. Bereichernd waren die vielen Begegnungen mit Menschen, die unterschiedlichste Lebensgeschichten hatten. Dabei erlebten wir viel Wertvolles, kostbare Schätze für unser Leben. Jedoch kam es auch zu mancher Enttäuschung und Verletzung. Wir mussten dann Pfade verlassen, Menschen loslassen. Aber immer sind so neue Möglichkeiten entstanden.

Damit wir unsere Beziehung als Bereicherung erleben, ist eine vertrauensvolle, geschützte und gesegnete Atmosphäre sehr hilfreich. Wir finden diese auch im Glauben und in der Liebe, die uns täglich von Jesus Christus geschenkt

wird. Der Glaube hat uns so viele Jahre miteinander so viele Stürme durchleben lassen. Wir konnten uns immer wieder verzeihen und vergeben. Die gelebte Freundschaft zu den Christusträger Brüdern in nunmehr 35 Jahren, die wir gemeinsam erleben, hat uns ebenso immer wieder Kraft gegeben.

Für uns als älteres Ehepaar ist es sehr schön zu spüren, dass Aushalten, Treue und Zusammenstehen in vielen Lebenssituationen Früchte getragen hat. Wie schön, dass es dich, lieber Jürgen, gibt! Wie gut, dass es uns gibt, dass wir eine Familie und Freunde haben, die uns aushalten und begleiten. Und wie wertvoll, dass Gottes Liebe uns trägt.

Gisela Heinzmann

Liebe ist wie eine gefüllte Schale, die das, was bei ihr überfließt, weitergibt

Was Partner zusammenführt

IN KAUM EINER ANDEREN FORM DES ZUSAMMENLEBENS WERDEN EMOTIONEN SO INTENSIV GESUCHT UND ERWARTET, ABER AUCH SO HEFTIG VERMISST UND ERTRAGEN WIE IN PARTNERSCHAFTEN. SIE KÖNNEN EINE SO GROSSE INTENSITÄT UND DYNAMIK ENTWICKELN, DASS SIE UNS NICHT NUR BEWEGEN, SONDERN UNS MITREISSEN UND ÜBERSCHWEMMEN.



Liebe, Zärtlichkeit, Leidenschaft und Begehren kennzeichnen die erlebte Seite einer Beziehung, während Enttäuschung, Ärger, Hass und Verachtung den negativen Aspekt markieren. Die Verliebtheit ist dafür der Startschuss und eine unbewusst gesteuerte Form der Partnerwahl. Einerseits werden Züge gesucht, die

uns vertraut sind und bei denen wir uns wohl fühlen (= Familiarität). Auf der anderen Seite suchen wir gerade das, was wir nicht kennen und woran wir nicht gewöhnt sind. Partner sollen uns etwas anderes bieten als die Mutter oder der Vater oder die Geschwister. Meistens verbergen sich allerdings bei diesem ganz anderen Partner, der sich durch Haarfarbe und Figur vom inneren Bild der vertrauten Personen abheben mag, doch Züge, die ihm nahe kommen.

Der ideale Partner

Die Partnerwahl hat nicht nur den Sinn, eine Anlehnung an bekannte oder idealisierte Züge von Personen zu leisten. Sie soll auch Konflikte vermeiden oder lösen helfen. Partner suchen beim Anderen etwas, was sie selbst in der Beziehung nicht zu leisten vermögen oder wollen. So sucht ein Mensch einen anderen beispielsweise, weil er gern versorgt werden möchte und findet einen, der Freude daran hat, andere zu versorgen. Ein Mann genießt es, bekocht zu werden und fühlt sich dann besonders behaglich. Er äußert seine Dankbarkeit, wenn eine Frau das für ihn tut. Die bedient ihn gern, weil sie sich als Köchin in ihrem Element fühlt und seine Dankbarkeit sie mit Selbstwertgefühlen erfüllt. Wenn diese Rollen immer weiter verstärkt werden, wenn zum Beispiel der Mann sich in die Rolle des

Versorgten sinken lässt, durch Misserfolge und Enttäuschungen auch keinen Selbstwert entwickelt, sich gar zusätzlich mit Alkohol selbst „versorgt“ und seine Frau immer mehr „Sorge“ tragen muss, vielleicht gar in der Rolle einer Co-Abhängigen für die Getränke sorgen muss, dann kann es zur Krise kommen.

Anspruch und Wirklichkeit

Das gewohnte Zusammenspiel wird als unbefriedigend erlebt – etwa, wenn der bekochte Ehemann am Essen nörgelt und die kochende Ehefrau sich auf die Rolle der Versorgenden reduziert fühlt. Oder wenn der Alkoholabhängige immer unzufriedener und fordernder wird, bis die Ehefrau endlich sagt: „Ich kann nicht mehr.“ Dann ist das Zusammenspiel gestört. Der Anspruch hält der Wirklichkeit nicht stand. Übrigens ist das Störende nicht unbedingt die fehlende friedliche Harmonie. Es kommt darauf an, dass das Paar- und Familienleben mit Leidenschaft, also mit intensiven emotionalen Tiefen geführt wird. Wer nur eben das Nötigste für den Erhalt der Beziehung



Fotos: Fotolia

„Wer nur eben das Nötigste für den Erhalt einer Beziehung tut und neben dem Partner herlebt, kann ein böses Erwachen erleben.“

tut und neben dem Partner herlebt, der kann ein böses Erwachen erleben. Deshalb geht es darum, mit Lust in die Partnerschaft zu gehen und das kann auch heißen mit Hingabe zu streiten. Wer meint, dass er den Partner kennt, hat ihn schon verloren! – so habe ich einmal gehört. Gewöhnung und Gleichgültigkeit sind also ein gefährliches Zusammenspiel. Es ist dann nötig sich zu verständigen.

Das Zusammenspiel verstehen

An diesem Punkt kann das Paar zu dem Schluss kommen, dass es gut wäre, eine Paarberatung aufzusuchen. Das ist ein schwerer Entschluss, denn Partnerschaft ist etwas Intimes und lebt vom Intimen. Der Mythos beinhaltet in der Regel keine dritte Person.

Beratung in Partnerschaftsfragen ist jedoch der Versuch, das Zusammenspiel zu verstehen, sich zu erklären und wiederum neu zu begründen.

Der Berater hört Sie, wie wir sonst eine Stereoanlage hören: aus beiden Hörern kommen leicht unterschiedlich betonte Anteile eines Musikwerks, die aber zusammengehören und die Musik im Gesamt erst ausmachen. Er hört jeden Lautsprecher für sich, aber auch den Zusammenklang ab und gibt seinen Eindruck wieder. Für die Partner ist es erstaunlich und anrührend, dass sie beide trotz entsetzlicher Streitereien verständlich und liebenswert empfunden werden

können, insbesondere aber, dass ihr Zusammenspiel geschätzt wird, auch wenn an Lautstärke und Dynamik noch gearbeitet werden muss.

Schließlich kann die Beratung die Liebesbeziehung zu einer (erneuten) Wertschätzung durch die Partner führen. Dazu ist es wichtig, die Bedeutung der Liebe für Erfüllung und Selbstverwirklichung herauszuarbeiten. Die Partner reifen und entwickeln sich durch ihre Beziehung. Dann bleibt die Liebe kein Anspruch, sondern wird zu einer herausfordernden und bereichernden Wirklichkeit.

Beweglich bleiben!

Beziehungssysteme sind gesund, solange sie beweglich sind. Wenn sie es nicht sind, versuchen die Partner sich in unterschiedlichen Zeiten und Welten einzurichten. Das kann zur Flucht in andere Befriedigung (zum Beispiel in die Sucht), zu Nebenbeziehung oder depressivem Rückzug führen. Kränkung und Verzweiflung machen die Wiederannäherung schwer. Für Paare, die mit Gott leben, ist es leichter, an der Beziehung zu arbeiten. Wer das gemeinsame Leben als ein Geschenk ansieht, der kann über die Augenblicksverzweiflung hinaus auch den ganzen Prozess des Beziehungslebens wertschätzen und seine Liebe hochhalten.

Rüdiger Haar

Streitregeln

1. Bleiben Sie bei der Sache!
2. Werden Sie nie beleidigend!
3. Machen Sie negative Gefühle nicht zu Dauerzuständen!
4. Vereinbaren Sie Pausensignale!
5. Unternehmen Sie in Streitpausen etwas Angenehmes!
6. Gehen Sie keine faulen Kompromisse ein!
7. Akzeptieren Sie das Heute, und vergessen Sie, was gestern war!
8. Vergessen Sie nicht, dass das Ziel eines jeden Streits mehr Nähe ist!

Quelle: www.evangelische-beratung.info

Buch-Tipp

■ „Nichts gibt uns so sehr wie die gemeinsame Geschichte einer langfristigen Partnerschaft das Gefühl, einen Ort und eine Heimat in dieser Welt zu haben und nicht allein sein“, sagt Buchautor Hans Jellouschek. Der bekannte Paartherapeut zeigt, was jeder tun kann, um die Partnerschaft zwischen Mann und Frau auf Dauer zu erhalten und zu gestalten.



Hans Jellouschek:
Wie Partnerschaft gelingt –
Spielregeln der Liebe.
Beziehungskrisen sind
Entwicklungschancen.
Freiburg im Breisgau 2012
(HERDER spektrum Band
5913), 9,99 Euro €

Rüdiger Haar (66) ist Pfarrer i. R., Pastoralpsychologe und analytischer Kinder- und Jugendlichen-psychotherapeut in Kassel. Er hat langjährige berufliche Erfahrung in Beratungen für Ehe-, Familien-, Erziehungs- und Lebensfragen. Als Herausgeber der Verlagsreihe „Täglich Leben“ (Vandenhoeck & Ruprecht) schreibt er dort und in anderen Publikationen über die Arbeit mit Jugendlichen und Eltern und über Beratung an den Lebensübergängen.



Gottesbeziehung

JEDE BEZIEHUNG, AUCH DIE ZU GOTT, MUSS GEPFLEGT WERDEN

Sie ist nicht einfach, die „Beziehungskiste“ mit Gott. Das Gegenüber ist nicht greifbar: Ich rufe ihn an, er schweigt, ich bete, er bleibt fern. Wo ist denn dieser Gott? Interessiert er sich überhaupt noch für die Welt, für mich? Oder hat er „Burn-Out“ und nimmt sich gerade eine Auszeit von der Menschheit, die ihm ununterbrochen in den Ohren liegt?

Nein, behaupten die Theologen, im Gegenteil: Gott ist nicht fern, sondern nah. „In ihm bewegen wir uns und sind wir“, steht in der Bibel. Näher als ich mir selbst bin ist Gott, er sei sogar in uns. Kein Machttyp, der über allem thront. Er kam als Kind in die Welt, um uns nicht zu erschrecken. Gott ist zärtlich, heißt es. Den glimmenden Docht löscht er nicht aus, das geknickte Rohr zerbricht er nicht.

Eine wunderbare Beziehung

Warum fällt es so schwer, das zu glauben? Das müsste doch eine wunderbare Beziehung sein, wenn er es so gut mit mir meint, mich persönlich mag und sogar „meinen Namen in seine Hand geschrieben hat“!

Tief drinnen tun wir uns offenbar schwer, an einen Gott der Liebe zu glauben. Unbewusst schleppen wir Misstrauen mit: dass Gott einer

ist, der mich doch hängen lässt, der Leistung fordert und Unmögliches von mir verlangt („Leistungsgott“), ein Gott, der haarklein alles vorrechnet, was wir falsch gemacht haben („Richtergott“). Mehr als uns lieb ist, können Erfahrungen unserer Kindheit das Gottesbild überschatten.

Wenn wir Eltern hatten, die uns ablehnten oder nur unter Bedingungen geliebt haben, ist das tief in uns eingeschrieben, wie eine traurige Melodie, gesungen an dunklen Tagen. Elternbotschaften wie „leiste was, dann bist Du was“, „fall mir nicht zur Last“ oder „Du musst funktionieren“ übertragen wir automatisch auf Gott. Wer früh einen Elternteil durch Tod oder Scheidung verloren hat, kennt die Grundangst vor dem Verlassenwerden, die auch das Vertrauen zu Gott erschwert. Es bedarf einer bewussten Auseinandersetzung mit diesen „Erbschaften“, damit meine Beziehung zu Gott nicht dauernd von alten Enttäuschungen belastet wird. Denn „Der wahre Gott ist anders“. So lautet ein Buchtitel über heilende und krankmachende Gottesbilder.

Kein Kinderglaube

Menschen aus schwierigen Kindheitssituationen entwickeln gelegentlich auch ein rein positives Gottesbild. Ein Mädchen, das es zu Hause schlecht hatte, flüchtet immer wieder in eine kleine Kapelle. Dort, „bei Gott“, fühlt sie sich sicher und geborgen. Eine heile Gegenwelt zu dem grausamen Alltag. Das kann Kindern helfen. Aber im Erwachsenenleben hilft es nicht, in eine fromme Scheinwelt zu flüchten. Dieses Gottesbild bedarf der Weiterentwicklung.

Schon jede Beziehung zu Menschen ist eine lange und spannende Entwicklungsgeschichte. Genauso ist es mit der Beziehung zu Gott. Der Gott des Kinderglaubens wird irgendwann Vergangenheit, denn Gott ist nicht ein Erfüllungsgehilfe meiner Wünsche. Gott bewahrt nicht vor den Härten des Lebens, sondern er steht in

den Härten des Lebens bei. Jesus von Nazareth hat selbst Schweres durchgemacht. Darin liegt die Botschaft: Gott bleibt auch in ausweglosen Situationen an meiner Seite.

Mit Gott reden

Wie Gott ist, wie er denkt und handelt, kann man in der Bibel lesen. Besonders anschaulich wird es in der Person von Jesus aus Nazareth. Wer direkt mit Gott zu tun haben will, wird es mit dem Gebet versuchen. Psychologen fanden heraus, dass Beten helfen kann, schwere Situationen zu bewältigen. Gott ist eine Instanz, die mir einen unbedingten Wert zumisst, eine wichtige Stütze, mit der ich im Gebet in Kontakt komme. „Gott antwortet im Gebet nicht durch laute Worte“, sagt der bekannte Buchautor Pater Anselm Grün. „Aber wenn ich intensiv bete, kommen oft Gedanken hoch, in denen Gott zu mir spricht“. Nur kommen nicht alle Gedanken von Gott, betont Anselm Grün: „Von Gott sind nur die Gedanken, die Frieden, Freiheit, Liebe und Weite bewirken.“

Jede Beziehung, auch die zu Gott, muss gepflegt werden. Die spirituellen Lehrer empfehlen für das Gebet feste „Sprechzeiten“ morgens oder abends. Je mehr man Gott dann kennenlernt, so heißt es, desto mehr wird man in diesen „Sprechzeiten“ auch schweigen und einfach das Beisammensein genießen. Einer der Meister des Gebets sagt: „Wenn ich bete, dann halte ich einfach mein Herz in die Sonne ...“

Klaus Hofmeister

Klaus Hofmeister (52) ist Diplom-Theologe und arbeitet als Redakteur für Kirche und Religion beim Hessischen Rundfunk. Er moderiert in hr1 die Sendung „Start am Sonntag“.



Foto: hr/A. Frommknicht

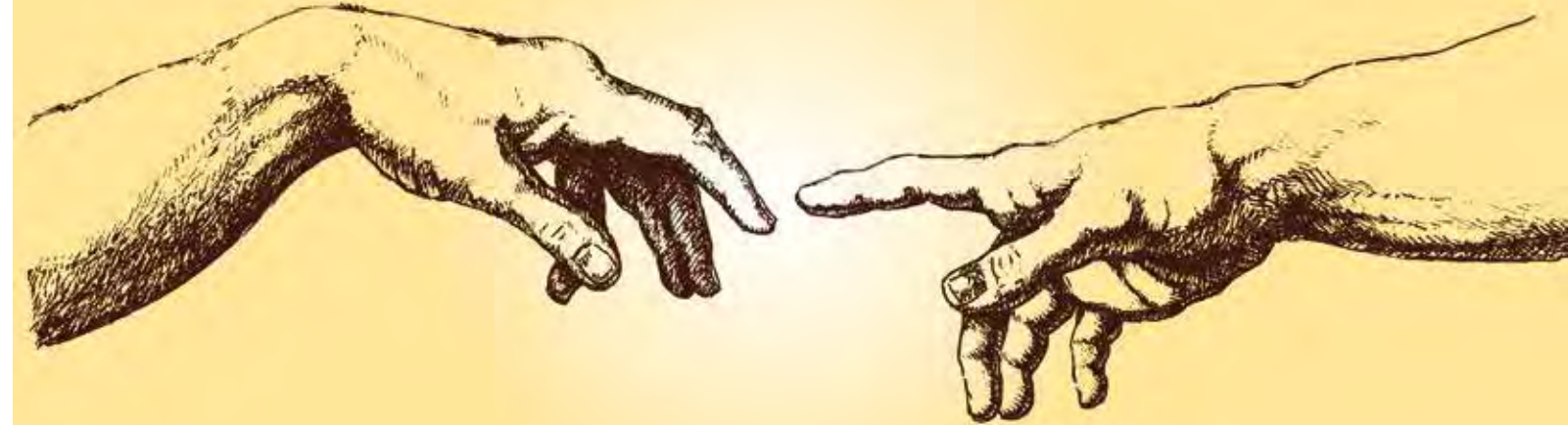


Foto: Fotolia

Gott,

ich suche deine Hand,

die mich hält und ermutigt,

die mich beruhigt und beschützt.

Ich taste nach deiner Hand,

die mich begleitet und führt,

die mich heilt und mich rettet.

ich brauche deine Hand,

die stark ist und mich trägt,

die mich ergreift, nicht mehr loslässt.

Ich möchte eine Hand,

die es gut mit mir meint,

die sich zärtlich um mich legt.

Ich sehne mich nach einer Hand,

der ich mich restlos anvertrauen kann,

die treu ist, die mich liebt.

Ich suche eine große Hand,

in die ich meine kleinen Hände

und auch mein Herz

hineinlegen kann,

eine Hand,

in der ich geborgen bin – ganz.

Gott,

Deine Hand lädt mich ein:

Komm!

Deine Hand lässt mich spüren:

Fürchte dich nicht!

Deine Hand schenkt die Gewissheit:

Ich liebe dich!

Theo Schmidkonz, zitiert nach Karl Frielingsdorf „Gottesbilder“, S. 76f.

Buch-Tipp

■ Wie können die unbewussten dämonischen Gottesbilder entlarvt und die positiven und heilsamen Gottesbilder gefunden werden? In diesem Buch werden Wege dazu aufgezeigt: Die dämonischen Abergötter rufen auf Dauer Trostlosigkeit und innere Unruhe hervor. Dagegen führen die heilenden und positiven Gottesbilder letztendlich zu innerem Frieden und Trost.



Karl Frielingsdorf:
Gottesbilder.

Wie sie krank machen –
wie sie heilen.

Echter Verlag, Würzburg 2011
8,90 Euro

Was mir die Beziehung zur Natur bedeutet

BERND EICHLER LIEBT DIE SCHÖPFUNG

Ich bin aufgewachsen in einer Familie mit vier Geschwistern. In den Anfangsjahren waren wir darauf angewiesen, dass alle mit dafür sorgten, damit wir etwas auf dem Tisch hatten. So hatten wir Hühner, Kaninchen, Schweine, Schafe und natürlich auch Feldwirtschaft. Andere Kinder gingen ins Bad und wir auf's Feld. Das war damals nicht einfach für uns, aber heute bin ich sehr dankbar für diese Erfahrungen. Ich lernte damals schon, die von der Natur gegebenen Möglichkeiten zu nutzen, um unsere Lebensqualität zu verbessern.

Meine Urgroßmutter sah die Nutzung der Schöpfung als lebensnotwendig an. Wenn wir bei ihr waren, fuhren wir mit dem Leiterwagen in den Wald, um Tannenzapfen, Beeren und Kräuter zu sammeln. Wir lernten Backpflaumen zu trocknen, Lindenblüten zu pflücken und sogar Gänsefedern zu schleifen. Alles was nicht gleich verzehrt wurde, wurde eingekocht. Unsere Mutter nutzte dazu einen großen Waschkessel. Jährlich waren das ca. 150 Gläser mit Gurken und Bohnen und ebenso viele Gläser mit eingekochtem Obst. Es wurde auch noch selbst gebacken. Auf den abgeernteten Feldern stoppten wir Kartoffeln. Ich lernte in dieser Zeit, den Alkohol als Medizin zu nutzen.

Die „tägliche Medizin“ aus der Natur

Als ich selbst eine Familie gründete, führte ich einen eigenen Garten weiter mit Obst und Gemüseanbau, Hühner- und Kaninchenzucht, selbst hergestelltem Saft. Und ich stellte auch meinen eigenen Alkohol her: Aufgesetzter Schnaps als Frucht- und Eierliköre sowie Rumtopf. Hier hatte sich aber etwas geändert, denn bei jeder Gelegenheit trank ich davon, und auch Korn und Kräuterschnaps gehörten jetzt zur „täglichen Medizin“.



Bernd Eichler



Foto: Fotolia

Nach Jahren wurde so aus Alkoholgenuss Missbrauch. Dabei entfremdete ich mich auch von der Natur. Die Motivation, die Natur als wertvoll für mein Leben zu sehen, ließ nach. Alles ging den Berg hinunter, die Familie entfremdete sich, ich wurde krank, mein Magen musste entfernt werden. Meine Frau ließ sich scheiden. Vor meinem Alkoholentzug, als ich kaum noch was essen konnte, machte ich eine wunderbare Erfahrung. Meine Mieterin, mit 70 Jahren die „gute Seele des Hauses“, kochte mir Holundersuppe. Diese baute mich wieder richtig auf. Eine ähnliche Erfahrung machte ich dann noch nach meiner OP.

Wir unternahmen als Familie einen Versuch, die zerrütteten Verhältnisse zu kitten und fuhren in den Urlaub nach Tunesien. Dort lernte ich die praktische Wirkung von Kräutern kennen. Die tunesische Zubereitung der Speisen erlaubte mir, bedeutend mehr zu essen, und ich vertrug es!

Aber dies alles half mir noch nicht endgültig. Die Gier nach dem Alkohol verstärkte sich wieder – oder war ich zu schwach? Die Wende kam für mich jedoch während meines Alkoholentzugs im Fachkrankenhaus Großschweidnitz. Dank der Fürsorge des dortigen Personals lernte ich, mich wieder selbst zu erkennen. Ich lernte erneut, die kleine Blume am Wegesrand wahrzunehmen, und ich konnte mich wieder über selbst hergestellte Produkte freuen. Ich gewann wieder Selbstwertgefühl. Über ein halbes Jahr war ich dort stationär. Danach entwickelte sich auch zu Hause wieder die Liebe zur und die Beschäftigung mit der Natur. In den folgenden Jahren wuchs mein Verständnis für die Schöpfung immer mehr, aber auch mein Glaube.

Bernd Eichler, Freundeskreis „Abstinente lebende Alkoholiker“, Obercunnersdorf

Gestörte Beziehungen: Sexueller Missbrauch

DIE GESCHICHTE VON ANDREA

Der Nürnberger Freundeskreis trifft sich in der Südstadt im AWO-Treffpunkt Gibitzenhof. Im Gruppenraum, der auch von der AWO genutzt wird, gibt es eine „Freundeskreis-Ecke“ mit aktuellen Infos am Schwarzen Brett und einer beachtlichen Anzahl von Pokalen, die bei Minigolf- und Fußballturnieren gewonnen wurden.

Ein Blick in die Runde der um den Tisch sitzenden Menschen macht spürbar: Hier sitzen Freunde beieinander. Lilo, Ingrid N., Ingrid J., Evelyn, Ernst, Bernhard, Lorenz, Andi, Uschi, Andrea, Martin und Michael sind Suchtkranke oder Angehörige in unterschiedlichen Lebensaltern. Sie wirken gespannt und neugierig. Der Umgang miteinander ist wertschätzend und freundschaftlich. Uschi hält darüber hinaus Andreas Hand, und Martin signalisiert ihr mit einem Schulterklopfen: Ich bin an deiner Seite.

Andrea ist eine sportliche, junge Frau von 33 Jahren, die zum Freundeskreis – wie alle anderen auch – wegen ihrer eigenen Suchtproblematik gekommen ist. Andrea ist mehrfachabhängig und hat Essstörungen. Sie erzählt, dass sie sich nach einer Therapie ganz bewusst für den Freundeskreis Nürnberg entschieden habe, weil dieser sich beim Triathlon „Challenge Roth“ engagiert. Andrea selbst schwimmt und läuft Langstrecken und hat zwischenzeitlich auch schon für den Freundeskreis in Roth am Triathlon teilgenommen.

Als Andrea in die Gruppe kam, war sie sehr schweigsam. Die Gruppenmitglieder spürten, dass es vielleicht ein



Foto: Fotolia

STABILE BEZIEHUNGEN HELFEN BEI DER BEARBEITUNG SCHWIERIGER THEMEN. DER FREUNDESKREIS NÜRNBERG GING DAS THEMA „SEXUELLER MISSBRAUCH“ KONSTRUKTIV AN.

ernstes Problem geben könne. Uschi sagt dazu: „Ich lernte Andrea als zurückhaltende, fast schüchterne Frau kennen. Ich sah ihr an, dass es ihr nicht gut ging. Andrea öffnete sich nicht. Ich wollte sie nicht drängen, versuchte ihr aber zu zeigen, dass ich mich freue, wenn sie zu Gruppe kommt.“

Als es ihr einmal ganz schlecht ging, machten wir Andrea das Angebot, dass sie auch mit von ihr ausgesuchten Personen in einem Nebenraum sprechen könne. Das nahm sie an, und unsere Gruppe trug diese Entscheidung mit. So führten wir einige Gespräche außerhalb der Gruppe, und irgendwann fand Andrea, den Mut, sich in der ganzen Gruppe zu öffnen.“



„Mittwochsgruppe“ im Freundeskreis Nürnberg

Andrea erzählt ihre Geschichte

Andrea erinnert sich zurück an ihr drittes Lebensjahr. Damals kam es in der Familie regelmäßig sonntags zu Übergriffen und zu sexuellem Missbrauch: Sie wurde mit ihrem Bruder zu ihrem Onkel geschickt, der nahm Andrea mit sich in ein Zimmer. Bruder und Tante wurden rausgeschickt. Jahrelang. Sehr viel später fragte Andrea ihren Vater danach. Er weinte. Er war zu schwach, sich vor sein eigenes Kind zu stellen. Die Mutter leugnete, davon gewusst zu haben. Sie nahm sie nicht einmal in den Arm, wenn sie vom „schwarzen Mann“ geträumt hatte. Darüber hinaus schlug sie ihre Tochter. In der Schule fielen ihre Verletzungen auf, aber Andrea schützte instinktiv die Familie und behauptete, sie sei hingefallen. Andreas Martyrium ging noch weiter: Auch ein paar Jungen aus der Schule überfielen sie. Sie hatte nie gelernt, sich zu wehren.

Alle im Raum sind auch heute noch genauso fassungslos, wütend über das, was Andrea erleiden musste, wie an jenem Abend, als sie die Geschichte zum ersten Mal hörten. Evelyn: „Ich war so betroffen, dass ich nach diesem Gruppenabend nachts nicht schlafen konnte.“

Reaktionen der Gruppe

Ingrid hat gemeinsam mit Andrea diese Lebenserfahrung aufgeschrieben, um damit aufzurütteln. Ihre Gedanken dabei waren: „Tote Kinder bekommen Teddybären, Blumen und eine Tafel mit dem Wort: ‚Warum?‘. Wenn kranke, zerstörte Kinderseelen jedoch Teddybären bekämen, wäre wahrscheinlich der Bürgersteig vor vielen Haustüren übersät damit. Mich hat besonders empört, dass niemand geholfen hat. Im Gegenteil: Aufgrund der Nachforschungen in ihrer Heimatstadt wurde Andrea bedroht. Sie sollte fertig gemacht werden! Und sie wurde im vorigen Jahr zweimal vergewaltigt. Dass Andrea dennoch den Mut gefunden hat, ihre Vergewaltiger anzuzeigen, freut mich so sehr. Gerne habe ich ihr als Zeugenbeistand bei der Kripo zur Verfügung gestanden. Ich möchte Andrea auch in Zukunft eine gute Freundin sein.“

Martin erzählt, dass er stolz sei auf Andrea: „Ich habe gemerkt, dass es ihr sehr gut getan hat, sich zu öffnen. So ist eine Chance, ein Heilungsprozess kann in Gang gesetzt werden.“

Lilo, die seit eineinhalb Jahren im Freundeskreis ist, unterstützt dies: „Ich weiß von mir selbst, wie bedrückend es ist, schlimme Erfahrungen für sich zu behalten. Ich habe geschwiegen, weil ich mir auch immer die Schuld dafür gegeben habe, was mir passiert ist.“

„Ich darf nichts sagen, damit belaste ich die anderen zu sehr. Auch heute noch igele ich mich deshalb eher zu Hause ein“, bestätigt Andrea.

Dazu meldet sich Uschi: „Ich sage Andrea deshalb ganz oft, dass sie sagen darf, was sie bedrückt. Ich möchte das als Freundin wissen. Ich möchte da sein, sie begleiten, weil sie mir ganz viel bedeutet.“ „Die Geschichte ist auch keine Belastung für die Gruppe, sondern eine Herausforderung. Wir sind alle daran gereift“, ergänzt Martin.

Michael, ein junger Mann, der noch relativ neu im Freundeskreis ist, macht deutlich: „Ich bewundere Andrea für ihren Mut. Damit gibt sie mir auch ganz viel.“

Die Gruppenbegleiter mit ihrer Sicht auf die Gruppe

Ernst, Begleiter der Mittwochsgruppe: „Ich habe mir nicht die Frage gestellt, ob die Gruppe eine solch gravierende Lebenserfahrung verkraftet. Wir nehmen grundsätzlich die Menschen, die zu uns kommen, so an, wie sie sind. Und das gilt genauso für Andrea. Und wir bieten ihr das, was wir können: Sie in den Arm nehmen, ihr zuhören, da sein.“

Lorenz, einer der drei Freundeskreis-Sprecher, ergänzt: „Unser Freundeskreis hat sich auch schon einmal mit dem Thema ‚Missbrauch‘ befasst im Zusammenhang mit dem Thema ‚Kinder in Suchtfamilien‘. Wir wissen, dass wir Andrea diese schlimmen Erfahrungen nicht nehmen können, aber wir können unsere Solidarität zeigen. Die Gruppenarbeit selbst ist gerade durch Andrea auch viel lebendiger geworden, und sie hat eine neue Qualität erhalten.“

Bernhard, Freundeskreissprecher und Ansprechpartner für die Öffentlichkeitsarbeit des Freundeskreises, hat in den Teamsitzungen der Gruppenbegleiter von Andreas Geschichte erfahren. „Ich habe erst einmal gedacht: Da muss die Gruppe ganz schön was verkraften. Es war aber klar, was wir geben können und was nicht: Wir machen keine Therapie, aber wir können Freundschaft und Unterstützung fürs tägliche Leben geben. Wir stehen bedingungslos zu Andrea.“



Mitglieder der Freundeskreis-Gruppe Nürnberg

Andreas Wunsch an den Freundeskreis

Zuerst noch leise, doch dann mit spürbar sicherer Stimme erzählt Andrea, was sie sich vom Freundeskreis wünscht: „Für mich ist ganz wichtig, dass ich über mich sprechen darf, und dass sich jemand für mich interessiert, dass mir niemand die Schuld gibt, für das, was ich erlebt habe. Das mache ich ja selbst genug. Ich bin auch in Therapie. Im Freundeskreis habe ich jedoch eine kleine Familie gefunden. Hier fühle ich mich geborgen. Wichtig ist für mich, dass wir auch mal was auf privater Ebene unternehmen. Wir lachen, haben Spaß zusammen. Das brauche ich. Ich möchte leben, nicht immer nur an das Schlechte denken, sondern Freude haben, Leichtigkeit spüren. Ich lerne mit dem Freundeskreis: Das Leben kann auch schön sein. Das wünsche ich mir.“

Zum Ende der Zusammenkunft meldet sich Andreas Bosch zu Wort. Er ist der Vorsitzende des Bundesverbandes, den hier aber alle als „den Andi“ kennen. Er bedankt sich beim Freundeskreis Nürnberg: „Ich finde es ganz toll, wie ihr Andrea unterstützt und ihr damit so geholfen habt! Wir brauchen in den Freundeskreisen eine ganz klare Positionierung: Für die Täter suchen wir keine Rechtfertigungen.“

Ute Krasnitzky-Rohrbach

Der Freundeskreis Nürnberg gehört zum Landesverband Bayern. Er besteht aus vier Stammgruppen. Ansprechpartner sind:



Bernhard Studtucker, Tel. (09 11) 47 60 78, bernhard.studtucker@t-online.de
Ernst Kraft, Tel. (09 11) 83 21 66, ernst@franken-online.de
Lorenz Stubenvoll, Tel. (09 11) 63 52 36, lorenz.stubenvoll@freenet.de

Beziehungen in den Freundeskreisen

Gedanken von Renate Schmidt aus dem Landesverband Bremen

Nehmt mir nicht den Mut,
aber nehmt mir die Angst.
Nehmt mich ruhig auseinander,
aber haltet mich auch fest.
Nehmt mich ganz für Euch,
aber lasst mich – wenn ich es möchte – auch gehen.
Nehmt mich als mich,
nicht als das, was ihr wollt.

Kinder – dem Körper und der Seele enteignet



Ingrid Nieweg

INGRID NIEWEG IST MITGLIED IM FREUNDESKREIS NÜRNBERG. DIE EHEMALIGE LEITERIN DER SUCHT-FACHKLINIK „WEIHERSMÜHLE“ IN GROSSHABERSDORF GIBT EINIGE ANREGUNGEN, DIE FREUNDESKREISEN DEN UMGANG MIT DEM THEMA „SEXUELLE GEWALT“ ERLEICHTERN KÖNNEN.

Sexueller Missbrauch gehört zum Lebensalltag sehr vieler Mädchen und Jungen. Es ist davon auszugehen, dass etwa jedes dritte bis vierte Mädchen und jeder neunte bis zwölfte Junge sexuell missbraucht wird. Der Täter ist nur in Ausnahmefällen der „fremde böse Mann“ vor dem Mädchen und Jungen gewarnt werden. Die sexuelle Gewalt findet in der Regel innerhalb der eigenen Familie und im nahen sozialen Umfeld der Kinder statt. Über 80 Prozent der Missbraucher gehören dem vertrauten Umfeld des Opfers an. (40 Prozent der Täter stellten die Väter bzw. Ersatzväter, 10 Prozent nähere männliche Familienangehörige und 33 Prozent Bekannte der Familie). Der Anteil der Täterinnen lag bei 1,7 Prozent – das heißt, in 98,3 Prozent der Fälle ist ein Mann der Täter (Bauernfeind & Schäfer, 1992).

Bei unterschiedlichen Untersuchungen wurde aufgedeckt, dass nicht Mädchen im Pubertätsalter am häufigsten Opfer sexuellen Missbrauchs werden, sondern Mädchen im Alter von deutlich unter zehn Jahren. Die höchste Missbrauchsrate findet sich bei Kindern im Alter zwischen sieben und zwölf Jahren.

In der Dynamik des sexuellen Missbrauchs liegt es, dass die meisten Fälle niemals gemeldet werden. Die Hilferufe sexuell misshandelter Kinder sind sehr leise und oft verschlüsselt. Nichts sehen, nichts hören, nichts sagen durch dieses Verschließen werden den Opfern Wege zur Hilfe verbaut. Diese

Kinder können sich meist aus eigener Kraft nicht helfen. Der sexuelle Missbrauch ist ein traumatisches und damit lebensbestimmendes Ereignis.

Die Mädchen und Jungen werden überredet, genötigt und gezwungen, durch alle erdenklichen Handlungen der sexuellen Befriedigung des Täters zu dienen und das nur höchst selten begrenzt auf einmal, sondern wiederholt und oft über Jahre hinweg.

Missbrauchte Kinder werden ihrem Körper und ihrer Seele enteignet und werden ihr ganzes Leben darunter leiden, wenn sie keine Hilfe erhalten.

Bei sexuellem Missbrauch von Kindern handelt es sich immer um eine Gewalttat und niemals um ein Kavaliersdelikt, wie so viele Missbraucher und Vergewaltiger es gerne gesehen haben möchten. Sexueller Missbrauch ist nicht eine gewalttätige Form von Sexualität, sondern eine sexuelle Form von Gewalttätigkeit.

Schwere Schädigungen

Entsprechend der Persönlichkeit und Missbrauchssituation entwickelt jedes Mädchen und jeder Junge individuelle Reaktionen und Symptome. Es ist allerdings davon auszugehen, dass die Schädigungen umso schwerwiegender sind,

- je größer die verwandtschaftliche Nähe ist;
- je länger die sexuelle Gewalt andauert;

- je jünger das Kind bei Beginn des Missbrauchs ist;
- je größer der Altersunterschied zwischen Opfer und Täter ist (besonders bei Generationsunterschied);
- je mehr Gewalt angedroht oder angewendet wird;
- je vollständiger die Geheimhaltung ist;
- je weniger schützende Vertrauensbeziehungen bestehen.

Die Verantwortung dafür, dass sexueller Missbrauch verhindert wird, liegt eindeutig bei den Erwachsenen und geht uns alle etwas an. Deshalb ist es wichtig, dass in den Selbsthilfegruppen das Thema von sexueller Gewalt enttabuisiert wird und betroffene Gruppenmitglieder die Chance erhalten, angstfrei über sich sprechen zu können und Unterstützung und Hilfe erhalten.

Ingrid Nieweg

QUELLENANGABEN UND INFOS:

Bundesarbeitsgemeinschaft Prävention & Prophylaxe e. V. Berlin Sexuellen Missbrauch verhindern!

Weberstr. 11, 12307 Berlin

Tel. (0 30) 76 50 31 04

www.praevention.org

Diese Organisation engagiert sich zum Schutz von Kindern und Jugendlichen insbesondere vor sexualisierter Gewalt in Form von:

- Intervention
- Vorbeugungsangebote für Kinder und Jugendliche, Fortbildungen
- Veröffentlichungen von Fachliteratur und themenspezifischen Kinderbüchern
- Pädagogisches Fachinformationszentrum

Regenbogenwald – Hilfe zur Selbsthilfe e.V.

www.regenbogenwald.de

Ein Verein, der geschlossen der Tabuisierung der Themenbereiche rund um den Missbrauch entgegentritt. Er gibt u. a. Hilfestellung zur Selbsthilfe vor allem von Opfern sexuellen, seelischen und körperlichen Missbrauchs und Gewalt und stellt eine Social-Community-Website zur Verfügung.

Was kann eine Sucht-Selbsthilfegruppe tun?

■ Wenn ein Gruppenmitglied mitteilt, dass es als Kind, Jugendlicher oder auch als Erwachsener sexuell missbraucht wurde, vertraut es den Teilnehmern ein schmerzhaftes, unheimliches und verletzliches Kapitel ihres Lebens an. Die folgenden Richtlinien können helfen, diesem Vertrauen gerecht zu werden und bei der Heilung zu unterstützen:

- Glaube den Erzählungen, auch wenn es manchmal unglaublich erscheint.
- Hilf mit, die Beschädigungen bewusst zu machen.
- Mache klar, dass Missbrauch niemals die Schuld des Kindes ist. Kein Kind verführt jemanden.
- Information über sexuellen Missbrauch und den Heilungsprozess erleichtern die Hilfe.
- Sympathien für den Täter sind tabu – absolute Loyalität für die Betroffenen ist wichtig.
- Gefühle wie Zorn, Schmerz, Angst ernst nehmen.
- Mitgefühl zeigen.
- Respektiere, dass Zeit und Raum für eine Heilung notwendig sind.
- Empfehlung, sich zusätzlich professionelle Hilfe zu holen.
- Bei Selbstmord-Gefährdung Hilfe holen.



Foto: Fotolia

Missbrauchte Kinder leiden lebenslang

Buch-Tipp

■ Das Selbsthilfebuch zum Thema „Sexuelle Gewalt“ weist Wege aus Situationen auf, die oftmals aussichtslos erscheinen. Die Autorinnen stellen den Prozess der Heilung von den Folgen sexueller Gewalt verständlich dar, angefangen vom Zweifeln, ob es überhaupt geschehen ist, über die Konfrontation mit Täter und Familie bis zur Veränderung blockierender Verhaltensmuster. (Das Buch ist im Moment nicht zu haben, wird aber im ersten Halbjahr 2013 neu gedruckt. Bitte im Buchhandel informieren.)



Ellen Bass u. Laura Davis:
Trotz allem. Wege zur Selbstheilung für sexuell missbrauchte Frauen.
Orlanda Frauenverlag

Sucht und Sexualität

NEUER ARBEITSAUFTRAG FÜR DEN ARBEITSKREIS
„AUS- UND FORTBILDUNG“



Foto: Fotolia

Der geschäftsführende Vorstand hat dem Arbeitskreis „Aus- und Fortbildung“ einen neuen Arbeitsauftrag gegeben: Das Thema „Sexualität in der Gruppenarbeit der Freundeskreise“. Sexualität darf im Hinblick auf das Leitbild, das den ganzen Menschen im Blick hat und formuliert, dass wir für alle Suchtformen offen sind, in den Freundeskreisen kein Tabuthema sein.

Bei der ersten Zusammenkunft, die im Januar im „Aqua Pub“ beim Freundeskreis Kassel stattfand, entstand eine emotional geführte Diskussion. Viele Meinungen wurden zusammengetragen,

die Teilnehmenden sprachen über Dinge, die sie intensiv bewegten:

- Soll es um ein Problem aus der Vergangenheit gehen, oder/und habe ich es jetzt (noch)?
- Soll es um Sexsüchtige oder Angehörige gehen?
- Soll es um das Gegenteil, um „verlorengegangenen“ Sex gehen?
- Soll es um Fremdgehen, Single und Sex, gleichgeschlechtliche Beziehungen gehen?
- Oder soll es um Gewalt und Übergriffe im sexuellen Bereich gehen?

In der Diskussion wurde deutlich: Beim Thema Sex geht es immer um Beziehungen zu uns selbst, zu unseren Mitmenschen und zu Fragen nach dem Sinn des Lebens. Und da vielleicht eine dieser Beziehungen „beschädigt“ ist, hat das Thema auch etwas mit der Entstehung unserer Sucht zu tun.

Aus zwei grundlegenden Richtungen können wir uns im Arbeitskreis den Themen nähern:

1. Frei nach dem Zitat von Albert Einstein: „Mehr als die Vergangenheit interessiert mich die Zukunft, denn in ihr gedenke ich zu leben“ spielen die Vergangenheit und ihre Aufarbeitung eine untergeordnete Rolle. Es geht vorrangig um die Gestaltung der Zukunft.

2. Ein altes chinesisches Sprichwort sagt: „Wer seine Vergangenheit nicht kennt (bearbeitet), macht die gleichen Fehler wieder.“ Für Menschen, die ihre Vergangenheit belastet, ist es wichtig, diese zu bearbeiten. In unseren Gruppen sollten sie die Möglichkeit haben, ihre Themen anzusprechen. Aber: Wir machen keine Therapie, wir bedrängen oder unterdrücken niemanden! Gemäß unserer Gruppenregeln bestimmt jeder, was er wann und wie in die Gruppe einbringt.

Wir können immer auch Wege zu fachlich kompetenten Stellen aufzeigen. Wenn jemand bereit ist, sein persönliches Thema öffentlich zu machen, kann es für viele Gruppenmitglieder Impulse geben, über eigene Belastungen nachzudenken, sie zu bearbeiten oder sich für ein Ruhenlassen zu entscheiden. Sexualität hat viele Gesichter, sie gehört zu uns. Angehörige und Abhängige sollten respektvoll und wertschätzend mit diesem Thema umgehen.

Peter Ilgen, Mitglied im Arbeitskreis für den LV Thüringen

Neue Broschüre

„Frei sein“



■ Um die Themen „Was macht abhängig?, Wo gibt es Hilfe?, Selbstbestimmt leben!“ geht es in der jetzt erschienenen 32-seitigen Broschüre „Frei sein. Wir reden über Sucht!“, die der Bundesverband der Freundeskreise herausgebracht hat. Anschaulich und motivierend zeigt das Heft, wie selbstbestimmtes Leben auch mit (und trotz) Suchterkrankung möglich ist. Die neue Broschüre ist das Nachfolge-Produkt des vergriffenen Heftes „Über Sucht muss man reden“. Dank Unterstützung im Rahmen der kassenindividuellen Förderung durch die **BARMER GEK** wird die Broschüre kostenlos abgegeben: Tel. (05 61) 78 04 13, mail@freundeskreise-sucht.de. Die Geschäftsstelle freut sich über Porto-Erstattung.

Aktionswoche Alkohol

■ Die Aktionswoche Alkohol findet vom 25. Mai bis 2. Juni 2013 zum vierten Mal statt. Ziel ist es, mit dem Motto „Alkohol? Weniger ist besser!“ die deutsche Öffentlichkeit mit persönlicher Ansprache in unterschiedlichen Lebensbereichen zu erreichen. Weitere Infos – auch für Freundeskreise, die sich beteiligen möchten: www.aktionswoche-alkohol.de

**ALKOHOL?
WENIGER
IST
BESSER!**
Aktionswoche Alkohol
25. Mai – 2. Juni 2013

Seminare und Schulungsangebote

STÄRKUNG FÜR SUCHTBELASTETE FAMILIEN

Unter dem Motto „Stärkung aller Beteiligten im Suchtsystem“ fand das Freundeskreis-Seminar 2012 im Bildungszentrum Erkner (bei Berlin) statt. 27 Teilnehmende aus den Landesverbänden Baden, Bayern, Bremen, Hessen, Niedersachsen, Nordrhein-Westfalen, Saarland, Sachsen-Anhalt, Sachsen, Schleswig-Holstein und Thüringen hatten sich angemeldet.

Zu Beginn wünschten sich alle Teilnehmenden, die zum überwiegenden Teil in die Vorstandsarbeit ihrer Landesverbände eingebunden waren, methodisch-didaktische Anregungen zum Thema, um dieses möglichst effektiv in die Arbeit vor Ort einbinden zu können. Oftmals stehen in den Gruppengesprächen die suchtkranken Mitglieder im Fokus. Um spezifische Probleme von Partnern und Kindern in suchtbelasteten Familien geht es seltener. Die Teilnehmenden erkannten, dass es hier einer Haltungsänderung bedarf. Aber auch die Angehörigen müssen erkennen, dass sie ihre Bedürfnisse einbringen können und dies adäquat umsetzen. Durch die Rollenspiele und Übungen im Seminar machten die Teilnehmenden intensive Selbsterfahrungen. „Ich habe neue Eindrücke gewonnen zur Betroffenheit von Angehörigen; ich will mich nicht mehr allein als Suchtkranker und damit als Betroffener sehen, sondern neue Wege gehen“, so eine der zahlreichen Rückmeldungen am Ende des Seminars.

Vorbereitet wurde das Seminar durch Hildegard Arnold (LV Württemberg), Annelene Fink (LV Württemberg), Wolfgang Kleiner (stellv. Vorsitzender), Ute Krasnitzky-Rohrbach (Suchtreferentin beim Bundesverband) und Klaus Limpert (stellv. Vorsitzender).

Das Aufbauseminar wurde gefördert durch die **DAK Gesundheit, Unternehmen Leben**. Außerdem förderte die DAK den Neudruck der Broschüre „Sucht und Familie – Gemeinsam Lösungen finden. Wie Freundeskreise die Beteiligten im Sucht-System gleichermaßen stärken“. Die Broschüre kann kostenlos beim Bundesverband, Tel. (05 61) 78 04 13, mail@freundeskreise-sucht.de bezogen werden. Um Erstattung der Portokosten wird gebeten.



TYPO 3-SCHULUNGEN

■ Bereits zum zweiten Mal konnte eine Schulung durchgeführt werden, die den ehrenamtlich verantwortlichen Mitarbeitenden in den Freundeskreis-Landesverbänden Anregungen und Know-how vermittelte zur Erstellung ihrer eigenen Homepages. Um die Wiedererkennbarkeit der Freundeskreise in der Öffentlichkeit zu stärken, organisiert der Bundesverband auf Wunsch der Landesverbände diese Schulung. Sie zielt darauf ab, die unterschiedlichen Internetauftritte möglichst einheitlich zu gestalten.

Mit großem Engagement und gut vorbereitet führte Erich Ernstberger (LV Bayern) die Schulung durch. Er ist selbst Freundeskreis-Mitglied, hat sich die Inhalte des TYPO 3 Programms im Eigenstudium beigebracht und vermittelt im Sinne von „Hilfe zur Selbsthilfe“ punktgenau das, was für den Adressatenkreis wesentliche Informationen sind. Nicht alle Interessierten konnten in der ersten Schulungsmaßnahme einen Platz finden, so dass im Februar 2013 bereits die zweite Veranstaltung durchgeführt wurde. Nach einer Zeit der Erprobung soll im Herbst noch eine Praxisbegleitung erfolgen, in der dann die Probleme besprochen werden können, die zwischenzeitlich im Umgang mit TYPO 3 aufgetaucht sind.



EHRENVORSITZENDER

ROLF SCHMIDT LÖSTE GUTSCHEIN FÜR DONAU-KREUZFAHRT EIN

■ Bei der Verabschiedung als Vorsitzender des Bundesverbandes wurde meiner Frau Sigried und mir von den Landesverbänden, den Vorstandskollegen und den Mitarbeiterinnen der Geschäftsstelle ein Gutschein für eine Donau-Kreuzfahrt geschenkt. Darüber haben wir uns sehr gefreut und die Reise vom 26. August bis 2. September 2012 angetreten. Auf dem Weg besuchten wir noch Beppo und Liesl Meier in Neumarkt und verbrachten zusätzlich schöne Stunden unter Freunden.

Unsere Reise begann in Passau. Von dort fuhren wir mit der AROSA-RIVA, einem recht komfortablen Flusskreuzfahrtschiff die Donau hinab. Herrliches Wetter begleitete uns die ganze Zeit über, so dass wir das Sonnendeck ausgiebig genießen konnten. Unsere Stationen, die auch Landausflüge beinhalteten, waren Wien (2 Tage), Bratislava, Budapest (2 Tage), die Wachau, Kloster Melk und Krems.

Alles in allem konnten wir neben vielen Sehenswürdigkeiten auch das Ausspannen so richtig genießen. Die reichhaltige und köstliche Küche an Bord sowie die hervorragenden Servicekräfte verwöhnten während der ganzen Reise. Auch Wellness und Sport waren im Angebot.

Meine Frau und ich möchten uns hiermit noch einmal recht herzlich für dieses so passend ausgesuchte Geschenk bedanken. Es hat unseren Geschmack vollkommen getroffen! Wir haben Erholung und Aktivität in einer Mischung gehabt, die unseren Bedürfnissen total entsprach.

Auch haben wir uns noch einmal an den Abend der Verabschiedung in Ibbenbüren gerne erinnert. Dieser ist uns gefühlsmäßig sehr nahe gegangen. Allen, die sich hier eingebracht haben, ein herzliches Dankeschön.

Wir wünschen dem Bundesverband weiterhin viel Erfolg im Sinne unseres Leitbildes und des Miteinander-Füreinanders in Freundschaft.

Herzlichst
Rolf und Sigried Schmidt

BAYERN

Durch die Hersbrucker Schweiz: Radltour – zum Zweiten

■ Die zweite Radltour des Landesverbandes Bayern wurde vom Freundeskreis Hersbruck ausgerichtet und vermittelte einen kleinen Einblick in die Hersbrucker Schweiz. Der Einladung folgten 16 Radlerinnen und Radler aus ganz Bayern. Teilweise waren sie bereits bei der ersten Tour schon dabei, aber es konnten auch neue Interessierte begrüßt werden.

Am Freitagabend war gemeinsames Ankommen im Gasthof „Schwarzer Adler“ in Hersbruck angesagt. Dort stellte Gruppenmitglied Helmut, der die Tour ausgearbeitet hatte, die Besonderheiten des diesjährigen Radl-Events vor. Außerdem verteilten wir die hergestellten Radltour-Trikots. So konnte es am Samstagmorgen gleich in „Dienstkleidung“ losgehen. Die Tour führte uns zum Happurger Stausee, wo die erste kleine Bergstrecke bezwungen werden musste. Nach der Umrundung des Sees, machten wir bei den Seeterrassen einen Stopp, um dann über Happurg und Hohenstadt nach Eschenbach zum ersten offiziellen Trinkstopp zu gelangen. Hier wartete bereits der Mannschaftsbus, gesteuert von Organisatorin Katrin, welcher uns noch einige Male mit Erfrischungen begegnen sollte. Dann ging es leicht hügelig weiter, das Pegnitztal hoch bis nach Vorrä. Nun folgte die Königsetappe mit Bergankunft – die Kategorie des



Viel Humor trotz großer Herausforderungen: Zweite Radltour des Landesverbandes Bayern – diesmal durch die Hersbrucker Schweiz

Berges konnte allerdings nicht exakt ermittelt werden. Aber auch diese Herausforderung wurde mit viel Humor genommen. Oben erwartete uns der Mannschaftsbus, der nun noch durch den Verpflegungsbus, gesteuert von Brigitte und Stefan, unterstützt wurde. Nach einer Zwischenmahlzeit mit Obst, Käse und warmen Wienerln machten wir uns weiter auf den Weg. Nun mussten wir noch die Stöppacher Höhe überwinden, bis wir eine rasante Abfahrt ins Sittenbachtal nach Aspertschhofen erleben durften, die unsere Bremsen ganz schön forderte. Nach ein paar weiteren kleineren Erhebungen erreichten wir Hersbruck in lockerer Stimmung und nahmen eine Eisdiele in Beschlag, wo wir bei angeregten Gesprächen über diese hügelige Fahrt sprachen, die uns aber trotzdem viel Spaß gemacht hat. Eine kleine



Am Ziel: Gruppenmitglied Helmut, zweite Bürgermeisterin Brigitta Stoeber und Werner Schrauf

Runde führte uns noch weiter zum Baggersee und anschließend durch den Hersbrucker Rosengarten, wo die Blumenliebhaber ins Schwärmen gerieten. Der Abschluss der Tour war in unserer Unterkunft. Hierzu hatten wir auch die zweite Bürgermeisterin von Hersbruck, Brigitta Stoeber, eingeladen. Wir stellten ihr unsere Arbeit im Freundeskreis und unsere Aktivitäten vor und konnten uns so auf regionaler Ebene gut

präsentieren. Die Veranstaltung war aus der Sicht unseres Freundeskreises ein gelungenes Wochenende. Das bestätigten auch die Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

Werner Schrauf

BREMEN

Von Lachs bis Kürbissuppe: Kochkurse fördern Gemeinschaft

■ Schon im zweiten Jahr nehmen die Mitglieder des LV Bremen erfolgreich an verschiedenen Kochveranstaltungen teil, deren Organisation und Durchführung möglich wurde durch einen uns wohl gesonnenen Spender. Zu unserer großen Freude haben wir bereits zum zweiten Mal eine großzügige Spende erhalten. Dem Spender ist ganz wichtig, dass das Geld allen Mitgliedern zugutekommt, und er regte an, Kochkurse anzubieten unter dem Motto „gesund, kostengünstig und unkompliziert“. Viele alkoholkrank Menschen haben während ihres oft jahrelangen Trinkens verlernt, sich gesund zu ernähren. So nahmen wir die Idee auf und machten uns auf die Suche nach geeigneten Räumlichkeiten mit ausreichenden Kochplätzen. Diese fanden wir im Haus des Deutschen Hausfrauenbundes. Mit Cornelia Dolezalek fanden wir zudem noch eine kompetente und ausgezeichnete Köchin und Ernährungsberaterin. In Gruppen zu je zehn Personen haben wir uns dann in den vergangenen zwei Jahren regelmäßig zum Kochen getroffen und setzten gemeinsam unser Motto um. Unter anderem führten wir zusätzlich einen „Single-Kochkurs“ durch, denn die Erfahrung in unseren Gruppen zeigte, dass gerade Einzelpersonen nur selten für sich allein kochen. Vor jedem Kurs gab es eine Theoriestunde, in der Cornelia Dolezalek wertvolle



Tipps und gute Erläuterungen gab, wie man sich auch für wenig Geld gesund ernähren kann. Wir bekamen Anregungen zum Überdenken des eigenen Einkaufsverhaltens, erfuhren von den Vitaminen in frischem Obst und Gemüse und von anderen wichtigen Inhaltsstoffen, wie Folsäure und Mineralien, in Nahrungsmitteln. Der Schwerpunkt in den Kochkursen lag auf Gemüse und Fisch. So haben wir von einer Fischsuppe über (ganz köstlichen!) mediterranen überbackenen Lachs bis hin zu Eintöpfen, Kürbissuppe, mit Hackfleisch gefüllten Ofenkartoffeln oder italienischem Fladenbrot mit Basilikum-Pesto jede Menge leckere

Gerichte unter Anleitung „gezaubert“ – und natürlich im Anschluss daran auch gemeinsam verzehrt. Mit viel guter Laune wurde nicht nur geschnippelt, gekocht und gebacken, sondern die Mitglieder aus den verschiedenen Gruppen des Landesverbandes Bremen lernten sich besser kennen und freundeten sich miteinander an. Eine bunte Schar Freundeskreiser – oftmals auch Menschen, die bis dahin nur selten gekocht haben und eigentlich nur hereinschauen wollten –, erinnern sich gern an diese erfolgreichen Veranstaltungen. Der Spender hat mit seiner Anregung und mit seiner Unterstützung eine sehr gute und sehr

erfolgreiche Aktion ins Leben gerufen, die allen Teilnehmenden neben der Freude auch praxisnahes und umsetzbares Koch-Wissen vermittelt hat. Ich möchte mich an dieser Stelle im Namen der Freundeskreise in Bremen noch einmal sehr herzlich dafür bedanken! Vielleicht dient dieser Artikel auch anderen Landesverbänden oder einzelnen Gruppen als Anregung für das Erleben von Gemeinschaft zu den Themen „Ernährung“ und „Sport“. Für uns war es ein Gewinn. „Selbsthilfe optimieren durch Gesundheitsförderung“ – das S.o.G.-Projekt wird uns weiter begleiten.

Renate Schmidt

Uschi Großer und Renate Schmidt erhalten Tipps von Cornelia Dolezalek (v.l.n.r.)

HAMBURG

25 Jahre LV Hamburg



Wencke Jedwilyties überreicht Paul-Peter Jakobi, dem Vorsitzenden des Landesverbandes Hamburg, ein Präsent zum Jubiläum

■ Einige zufällige Besucher des Gemeindehauses der Erlöserkirche in Hamburg-Farmsen waren überrascht von dem, was sich dort anlässlich des sonntäglichen Gottesdienstes abspielte: Fast 100 Gäste waren zum Jubiläum eines Vereins gekommen, von dem sie sonst noch nicht viel gehört oder gesehen hatten. Der Landesverband der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe in Hamburg feierte sein 25-jähriges Bestehen. Er hatte sich am 16. März 1987 gegründet aus Vertretern von Selbsthilfegruppen, die der Evangelischen Landesarbeitsgemeinschaft Sucht (ELAS) und der Bundesarbeitsgemeinschaft der Freundeskreise (BAG) angehörten. Zahlreiche Gäste aus ganz Deutschland gratulierten den Freundeskreislern in Hamburg, unter ihnen viele Vertreter aus Politik, Diakonie und anderen

Verbänden. So würdigten etwa Rolf Schmidt als Ehrenvorsitzender des Bundesverbandes der Freundeskreise oder Andreas Hänßgen für das Diakonische Werk Hamburg die ehrenamtliche Arbeit der Freundeskreise. Der Vorstand der Freundeskreise Hamburg nutzte die Gelegenheit, sich für die Unterstützung zu bedanken, die die Freundeskreise über diesen langen Zeitraum erfahren durften. Einigen Gästen wurden hierzu Blumensträuße als Dankeschön überreicht – so unter anderem an Pastorin Caßens-Neumann, stellvertretend für die Diakonie. Abgerundet wurde das Jubiläumsprogramm durch eine Trommelgruppe und durch die ELAS-Theatergruppe, die „Die Nachtigall“ von Hans Christian Andersen vortrug. Stimmungsvolle Rhythmen und Nachdenkliches wechselten sich ab. Viele gute Gespräche unter und mit den Gästen und das gute Buffet gehörten zu dem rundum gelungenen Jubiläum, bei dem sogar das Wetter sein Bestes gab. Das Jubiläum fand seinen Abschluss mit einem Gottesdienst durch Pastor Wippermann am 25. März 2012 in der Erlöserkirche Farmsen. Hier haben wir uns noch sehr gut mit den Gottesdienstbesuchern unterhalten.

Wolfgang Staubach

SAARLAND

Gruppenbegleiter ausgebildet

■ Mit einer kleinen Feierstunde endete die zweijährige Ausbildung zum Gruppenbegleiter der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe im Saarland. Sie fand im Haus Sonnentag in Wallerfangen statt. Rudolf Noh von der betrieblichen Suchthilfe der Ford Werke in Saarlouis freute sich darüber, dass eine der Teilnehmerinnen Mitarbeiterin der Ford-Werke ist. Anhand des „Leitfadens für die Ausbildung von Gruppenbegleitern“ wurden die angehenden

Besonderer Dank geht an Dr. Herrmann Simmer vom Therapiezentrum „Schaumberger Hof“, der mit einer unnachahmlichen Einführung in die Welt der Sucht die Teilnehmer fesselte. Authentisch und unterstützt von Patienten seiner Klinik führte er die Freundeskreislern in das Basiswissen über Suchtstoffe, Suchterkrankungen und deren Folgen ein. Rollenspiele und Arbeiten in Kleingruppen vermittelten den Gruppenbegleitern Einblicke in eine erfolgreiche Gruppenar-



Ausgebildete Gruppenbegleiter der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe im Landesverband Saarland

Gruppenbegleiterinnen und -begleiter an sechs Wochenendseminaren von verschiedenen Referenten in die Grundkenntnisse einer erfolgreichen Gruppenarbeit eingeführt. Sowohl Simone Theis, stellvertretende Vorsitzende des Bundesverbandes, als auch der Vorsitzende des Landesverbandes Günter Wagner brachten den Teilnehmern die Grundsätze der Freundeskreisarbeit näher. Leitbild und Konzept der Freundeskreisarbeit waren Schwerpunkte dieser Wochenenden.

beit. Diese Seminarreihe wurde dankenswerterweise von der AOK – die Gesundheitskasse im Saarland finanziell unterstützt. Dass diese Ausbildung Früchte trägt, ist an der Neugründung eines Freundeskreises in St. Wendel durch zwei Teilnehmer dieser Seminarreihe zu ersehen.

Manfred Kessler

GESCHER

Wege aus Familiensucht: Theatergruppe „Große Freiheit“

■ Mit den Freundeskreisen hatten wir Anfang 2012 erstmals Kontakt. Wir wussten, dass dort das Thema „Kinder aus Suchtfamilien“ ernst genommen wird. Der Vorsitzende des Landesverbandes NRW, Karl-Heinz Wesemann, bot uns Hilfe und Unterstützung an. Das war die Geburtsstunde der Theatergruppe „Große Freiheit“. Für die eigentliche Theaterarbeit gewannen wir schließlich noch die Theaterpädagogin Rahel Thomsen, die dem Bundesverband Theaterpädagogik e.V. (BuT) angeschlossen ist, und an unserem Projekt sehr interessiert war. Inzwischen besteht die Gruppe aus elf Kindern und Jugendlichen. Seit Juni 2012 trafen wir uns regelmäßig an Wochenenden und arbeiteten auf ein eigenes Stück mit selbst verfassten Geschichten hin, das Ende Februar Premiere hatte. Unser Stück hat das Ziel, anderen Kindern und Jugendlichen zu zeigen, dass es einen Weg aus der Familiensucht gibt. Nicht alles ist vorbestimmt und unausweichlich, sondern das Annehmen von Hilfe kann einen neuen Weg öffnen. Wir möchten Mut machen, diese Hilfe zu suchen, um ein glücklicheres Leben zu führen. Das Theaterspielen hat aber auch eine sehr große Bedeutung für die Kinder und Jugendlichen selbst: „Diese Theatergruppe ist für alle von uns sehr wichtig. Wir unterstützen einander. Es verbindet uns und macht uns zu



Kinder aus Suchtfamilien spielen gemeinsam Theater: „Große Freiheit“



Freunden. Wir verstehen einander und haben viel Spaß zusammen“, so der O-Ton eines Mitspielers. Ein anderes Statement: „Diese Theatergruppe bedeutet mir viel, weil man anderen zeigen kann, wie krass eine Sucht eigentlich ist. Die Tage mit der Theatergruppe sind immer witzig, wir lachen viel und es ist viel Abwechslung da. Ich habe meine Fähigkeit, ungereimte Gedichte zu schreiben hier gefunden. Es macht mir sehr viel Spaß, deswegen bin ich hier richtig.“ Am 11. Mai 2013 werden wir auf dem Bundeskongress der Freundeskreise

in Alsfeld zeigen, welche Botschaft den „Kindern“ für Kinder in Suchtfamilien wichtig ist. Und wir konnten uns bereits in einen Film über Jugendliche einbringen, deren Eltern alkoholabhängig sind. Im vergangenen Herbst war Premiere des Films mit dem Titel: „Liebe und Hass“ im CinemaxX in Wuppertal. Als Organisator und Vertrauensperson durfte ich die Kinder und Jugendlichen während der Dreharbeiten begleiten. Es hat mich sehr fasziniert und beeindruckt, wie die jungen Menschen ihre Geschichten erzählten und gleichzeitig im Blick

hatten, anderen Kindern, damit zu helfen. Schließlich hatte ich noch die Möglichkeit, einen Beitrag über die Arbeit der Freundeskreise in der Sucht-Selbsthilfe selbst einzubringen. Weiter kommen im Film zu Wort: ein suchtkranker Vater sowie Mitarbeiter des Blauen Kreuzes und des Sozialdienstes Katholischer Männer in Köln. Der Film kann über das Medienprojekt Wuppertal bezogen oder ausgeliehen werden. Nähere Infos unter: www.medienprojekt-wuppertal.de

Günter Döker

MINDELHEIM

Gegen Vorurteile angehen: Neue Sicht auf andere Süchte

■ Im Freundeskreis „Allgäuer Lotsen“ arbeiten wir gemeinsam an der Gestaltung unseres Lebens ohne Suchtmittel. Dabei ist das ehemals konsumierte Suchtmittel egal, denn: „Freundeskreise sind offen für alle Suchtformen“, heißt es im Leitbild. Wie aber können wir Ängste und Unsicherheiten vor Suchtmitteln abbauen, in denen wir als Alkoholabhängige nicht unbedingt „Profis“ sind? In einer Gruppenstunde trugen wir zusammen, welche Vorstellungen wir von Abhängigen anderer Suchtformen haben. Eine Menge Vorurteile schwirrten in unseren Köpfen umher: Ein hohes Potenzial an Kriminalität, lange, ungepflegte Haare und fahle Gesichtsfarbe bei den Abhängigen von illegalen Drogen, besonders hohe Nervosität bei Medikamentenabhängigen und ein Hang zu extravaganter Kleidung bei Spielern. Das offene und ehrliche Aussprechen unserer Vorurteile machte deutlich, dass es an Informationen fehlt.

Hartmut Amos, Leiter der Fachklinik Schielberg, einer stationären Kurzzeittherapie für Drogenabhängige in Marxzell, sollte uns informieren. Ein kurzer Anruf, und einem Gruppenausflug in den Schwarzwald stand nichts mehr im Wege. Bei einer Besichtigung und erklärte uns der Klinik-Leiter einiges zur Diagnose der Suchtkrankheit und der damit verbundenen körperlichen Veränderungen und Folgeerscheinungen. Die Therapiemöglichkeiten der Klinik: Medizinische Versorgung, Psychotherapie, Arbeits-, Beschäftigungs-, Kunst- und Sporttherapie. Alle Maßnahmen werden individuell auf die Patienten abgestimmt. Sehr viel Wert wird auf deren freiwillige und aktive Mitarbeit gelegt. Strenge, Vorgaben und Konsequenz in der Therapie erschreckten uns dabei auch ein wenig. Für die anschließende Gesprächsrunde erklärten sich drei Männer und eine junge Frau bereit, uns aus ihrem Leben zu erzählen. Interessant zu hören

war, wie diese Menschen zum Drogenmissbrauch kamen, und es machte uns betroffen, wie schnell sie dabei in die Kriminalität und in das soziale Abseits abrutschten. Die Patienten waren sehr offen zu uns. Sie waren durchaus auch interessiert an der Arbeit unseres Freundeskreises, vor allem, was es bedeutet, abstinent zu leben. Auf dem Nachhauseweg diskutierten wir das neu Erfahrene noch weiter und zogen auch ein Fazit:

- Den Menschen, die Drogen konsumieren, sieht man es nicht unbedingt an.
- Die Gründe für die Suchterkrankung unterscheiden sich nicht sehr von den Erfahrungen, die wir auf unserem Weg in die Sucht gemacht haben.
- Die Rückkehr in ein „normales“ Leben ist für die Abhängigen illegaler Drogen schwieriger als bei uns. Die Patienten stehen in der Regel vor dem finanziellen Aus und müssen sehr viel Kraft aufbringen, um ihr Leben neu auf die

Reihe zu bekommen. Dabei geht es erst einmal um die Regelung von Grundbedürfnissen, wie Essen, Trinken, Kleidung, Wohnung, Arbeitssuche. Hinzu kommt, dass sie nur ganz schwer Arbeit finden. Welcher Chef stellt schon jemanden nach der Therapie ein, der noch ein Strafverfahren anhängig hat?

- Die Rückfallgefahr ist somit sehr hoch. Die Patienten werden es schwer haben, sich in einer „heilen Welt“ zu orientieren. Sie waren an eine ganz andere Lebensweise gewöhnt.
- Wir vom Freundeskreis Mindelheim wollen uns der Herausforderung neu stellen und Ex-Drogen-User mit Wertschätzung in unsere Gruppe aufnehmen.
- Das Gespräch mit den Patienten war eine gute und wertvolle Begegnung. Es hat uns neue Sichtweisen eröffnet.

Peter Draeger



Mitglieder des Freundeskreises „Allgäuer Lotsen“ aus Mindelheim besuchten die Fachklinik Schielberg

SAARLOUIS

30 Jahre Selbsthilfe



Vera Fahrnow, Elisabeth Zimmermann, Gabi Augustin, Otmar und Helga Thierry (v.l.n.r.)

■ Auf dreißigjährige erfolgreiche Tätigkeit in der Sucht-Selbsthilfe blickt der Freundeskreis Saarlouis zurück. In einer Feierstunde wurde dieses Ereignis gewürdigt. Als Dank und Anerkennung für langjährige ehrenamtliche Tätigkeit im Freundeskreis Saarlouis wurde Helga Thierry zur Ehrenvorsitzenden ernannt. Auch Elisabeth Zimmermann, Mitglied der ersten Stunde, Gerd Fahrnow und Otmar Thierry wurden zu Ehrenmitgliedern ernannt und erhielten Urkunden aus den Händen der Vorsitzenden Gabi Augustin.

BOUS



Halloween-Party in Bous

■ Die Jugend des Freundeskreises Bous sorgte im vergangenen Herbst für eine Premiere: Im Gemeindehaus war mittels leuchtender Kürbisse, finsterner Hexen, Kulleraugen und viel Phantasie in eine „schreckliche“ Örtlichkeit für Geister, Hexen und Vampire dekoriert worden. Sogar Gevatter Tod fehlte nicht bei diesem Highlight.

Manfred Kessler

WENDELSTEIN

Cocktail-Spaß: Es geht auch ohne Alkohol

■ Der Freundeskreis Wendelstein lud im Rahmen des Ferienprogramms der Gemeinde Wendelstein in Mittelfranken unter dem Motto „Cocktailspaß und Filmgenuss“ Kinder und Jugendliche ein, alkoholfreie Cocktails kennenzulernen und diese selbst zu mixen. Dabei brachte der Freundeskreis den jungen Teilnehmern nahe, dass Partys auch ohne Alkohol Spaß machen können. Mit dem ersten alkoholfreien Partygetränk kamen sie gleich bei der Begrüßung in Kontakt. Es war „Traubi-Soda“ – ein Traubensaftgetränk mit Soda. Nach der Begrüßung durch Freundeskreisleiter Johann Kufner mixten sie verschiedene alkoholfreie Cocktails nach vorgegebenen Rezepten. Diese trugen Namen, wie zum Beispiel „Movie 2000“, „Preludium“, „Ginger-Apfel“ oder „Europa-Fizz“. Die jungen Teilnehmer hatten später außerdem die Möglichkeit, ihrer Fantasie freien Lauf

zu lassen und eigene Mixgetränke zu kreieren. Auch diese konnten sich nicht nur sehen, sondern auch schmecken lassen. Drastische Folgen von Alkoholabhängigkeit bekamen die Teilnehmer anhand eines Filmes vom Sozialwerk der Deutschen Bahn vor Augen geführt. Dieser trug den Titel „Crash – Die zweite Chance“. Er handelte von einem Jugendlichen in Berufsausbildung, der durch falsche Freunde zum Alkoholiker wird, deshalb seinen Ausbildungsplatz verliert und schließlich unter Alkoholeinfluss einen Verkehrsunfall verursacht. Der junge Mann bekam jedoch eine zweite Chance, nachdem er sich bereit erklärt hatte, eine Therapie zu absolvieren. In dem Film „Trocken“ von der Kreisbildstelle Roth erzählten zwei junge Männer von ihrer Suchtkarriere. Sie berichteten, dass sie bereits mit 13 in die Alkoholabhängigkeit gerie-



ten und erst nach vielen Widrigkeiten und Rückschlägen in das normale Leben zurück fanden. Alle an der Veranstaltung des Freundeskreises für Suchtkrankenhilfe Wendelstein Teilnehmenden waren sich einig, dass sie sich Partys ohne Alkohol sehr gut vorstellen könnten.

Andreas Hahn



Jugendliche aus dem Freundeskreis Wendelstein lassen sich ihre selbst gemixten alkoholfreien Cocktails schmecken



Stark wie ein Baum?

WARUM ICH IN EINE SELBSTHILFEGRUPPE DER FREUNDKREISE FÜR SUCHTKRANKENHILFE GEHE

Es fing eigentlich ganz harmlos an – mit dem Alkohol. In der Jugendzeit war es toll, mal ab und zu was zu trinken, Hemmungen abzubauen, mit anderen zu feiern und cool zu sein. Dann kam die Zeit, als ich – frei nach Hemingway – ein Haus gebaut, einen Sohn gezeugt und einen Baum gepflanzt hatte: Auch da habe ich immer mal wieder was getrunken, am Wochenende manchmal mehr.

Alkohol war auch immer da, wenn es später im Beruf turbulent zuing, wenn ich mal abspannen oder ausruhen wollte, Frust und Langeweile oder Ärger und Wut bekämpfen wollte. Aber auch, wenn es mir gut ging – quasi als Belohnung für den Erfolg. Der Alkohol hatte immer für mich Zeit und hat sich auch bei allen passenden und unpassenden Gelegenheiten als Wegbegleiter angeboten. Bis zu dem Zeitpunkt, als ich nach langer Zeit langsam erkannte, auf was für einen anscheinend guten Freund ich mich da eingelassen hatte. Da begann ich mich zu wehren, zu kämpfen. Das hat manchmal ganz gut geklappt, aber eben nur manchmal und nur für eine bestimmte Zeit.

Ich rutschte immer tiefer rein in den regelmäßigen Alkoholkonsum. Lange Jahre war ich der Meinung, ich kriege das alleine in den Griff. Ich würde schon wieder kontrolliert trinken können. Denkste!

Schließlich bin ich zum Glück im Freundeskreis Besigheim gelandet, auch wenn es mich einige Überwindung gekostet hat, in eine Selbsthilfegruppe zu gehen. Es war nicht mein erster Anlauf, aber auch bei aller notwendigen Deutlichkeit müssen Ton und Chemie stimmen, und das fand ich im Freundeskreis.

Mein Freundeskreisleiter Hermann Schneider sah sich das Auf und Ab mit mir eine Weile an. Dann wurde er ungemütlich und hartnäckig. So bin ich schließlich zur Therapie nach Tönisstein gekommen. Neben vielem anderen haben mich zwei Dinge nachhaltig beeindruckt: Die Abläufe im Gehirn unter Alkoholeinfluss und die Theorie vom instinktiven und paradoxen Weg. Ich kam nach Hause mit der Gewissheit, dass alle Versuche, wieder kontrolliert trinken zu können, zum Scheitern verurteilt sind.

Fast vier Jahre ist das nun schon her, ich fühle mich rundum gut und habe es, wie ich glaube, auch ein gutes Stück weit zu einer zufriedenen Abstinenz geschafft.

Und dann kam bei mir auf einmal der Gedanke hoch: Brauche ich eigentlich noch meine Selbsthilfegruppe? Mir geht es doch gut, ich bin stabil, warum also regelmäßig in die Gruppe gehen? Doch wenn ich diese Gedanken zu Ende denke, komme ich ganz schnell zur Überzeugung: Ja, ich brauche die Gruppe. Hatte ich nicht schon mal geglaubt, ich kriege alles alleine in den Griff?

Sicher, ich fühle mich schon stark wie ein Baum, der kräftig genug ist, allen Unbill der Witterung zu trotzen und der nicht mehr am Pfahl angebunden sein muss. Das ist aber nur so, weil ich Baumwurzeln habe, zwischenzeitlich tiefe Wurzeln. Und diese Wurzeln, beziehungsweise der feste und gesunde Boden, in dem sie ruhen, ist meine Selbsthilfegruppe. Hier ist eigentlich der Platz, wo ich wieder Boden unter die Füße bekommen habe. Hier wird auch dafür gesorgt, dass gegossen, gehegt und gepflegt wird. Hier wird ebenso dafür gesorgt, dass rechtzeitig beschnitten wird, wenn die Triebe unkontrolliert zu wuchern beginnen. Die Baumpflege sind die vielen Gespräche und Diskussionen, der Meinungsaustausch, die Erfahrungen, die Überlegungen und auch manchmal die Zurechtweisungen.

Auch wenn mir eine Gruppenstunde mal nicht so viel bringt, muss ich immer eines im Auge behalten: Viele haben mir viel geholfen, und so ist es nicht mehr als recht und billig, auch mal einiges zurückzugeben von dem, was ich von anderen empfangen durfte.

Günter Gaida (68),
Freundeskreis Besigheim

