

Freundeskreise
für Suchtkrankenhilfe

Freundeskreis

Journal

Abstinent & gesund

**Freundeskreise
fördern Gesundheit**

II. Halbjahr
24. Jahrgang

2/2009

Zeitschrift der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe

Ganzheitlich gesund

ROLF SCHMIDT, VORSITZENDER DER FREUNDKREISE FÜR SUCHTKRANKENHILFE, HOFFT, DASS „GANZHEITLICH GESUND LEBEN“ NICHT NUR EIN PROJEKT BLEIBT.

Liebe Freundinnen und Freunde,
liebe Leserinnen und Leser!



Abstinent und gesund – Freundeskreise fördern Gesundheit – dieses Thema haben wir gewählt, weil die Freundeskreise – wie auch das Blaue Kreuz in Deutschland, das Blaue Kreuz in der Evangelischen Kirche, die Guttempler und der Kreuzbund – ein gemeinsames großes Projekt durchführen: „Selbsthilfe optimieren durch Gesundheitsförderung (S.o.G.)“, das vom Ministerium für Gesundheit gefördert wird. Verschiedentlich haben wir über die elektronischen Medien darüber informiert, und zwischenzeitlich konnten wir für unseren Verband feststellen, dass es schon eine Reihe von Initiativen zur Gesundheitsförderung gibt. Einige Beispiele wollen wir hier vorstellen und damit anregen, an diesem wichtigen Thema dran zu bleiben. Gesundheit ist unser höchstes Gut, das sollten wir pflegen.

„Zufrieden abstinent zu sein, bedeutet seelisch und körperlich gesund zu sein.“

Und da bin ich schon bei mir selbst: Nach meiner Therapie gründete ich einen Freundeskreis und engagierte mich landes- und schließlich auch bundesweit in der Freundeskreisarbeit. Damit erreichte ich eine mich zufriedenstellende Abstinenz. Ich konnte an der Verbesserung der Rahmenbedingungen für die Gruppen mitarbeiten und dazu beitragen, dass Freundeskreise in unserem Land durch gute Öffentlichkeitsarbeit bekannt wurden. Dabei war ich ganz in meinem Element, denn ich mochte es, aktiv bei Sitzungen dabeizusein und mit den Mitstreiter/innen etwas Neues zu gestalten.

Eine schwere Krebserkrankung und mehrere Operationen – von denen ich mich Gott sei Dank gut erholen durfte – ließen bei mir ganz neue Gedanken aufkommen. Ich dachte intensiver über mein Leben und wie ich es führte, nach. Waren meine Suchterfahrungen und mein umtriebiges Leben möglicherweise die Ursache für diese schweren Erkrankungen? Hatte ich vielleicht oft Gefühle wie Müdigkeit, Angespanntsein, Lustlosigkeit übergangen und schließlich gar nicht mehr wahrgenommen? Hatte ich mich überhaupt jemals mit Gesundheit auseinandergesetzt? Mir tat ja nichts weh.

Deshalb freue ich mich persönlich auch ganz besonders über dieses Projekt. Es hat zum Ziel, dass wir uns bei aller Umtriebigkeit und allem Engagement auch an das erinnern, was uns wirklich gut tut und uns gesund erhält: Zufrieden abstinent zu sein, bedeutet seelisch und körperlich gesund zu sein. Man spricht auch von ganzheitlicher Gesundheit.

Natürlich ertappe ich mich immer wieder dabei, dass ich auch in altes Verhalten zurückfalle oder dass der „innere Schweinehund“ siegt. Dann mache ich den Spaziergang nicht, der mir eigentlich gut tun würde. Oder das Eis fällt größer aus, obwohl ich genau weiß, dass drei Kugeln eigentlich auch reichen würden. Aber ich werde aufmerksamer, und ich versuche, mir mein Verhalten bewusst zu machen. Ich sehe darin einen wichtigen Schritt und davon will ich zukünftig noch mehr machen. Und dazu möchte ich unsere Freundeskreisgruppen auch einladen. Natürlich ist es für die Abhängigen – und genau so auch für das familiäre Umfeld – wichtig, zunächst erst einmal abstinent zu werden, aber reicht das allein aus? Vielleicht wecken ja die in diesem Freundeskreis Journal vorgestellten Beispiele die Lust auf mehr!

Das Ziel unserer Freundeskreisarbeit ist und bleibt die Bewältigung der Suchtkrankheit, aber wir können in diesem Zusammenhang durchaus auch über aktive Angebote zur Förderung der Gesundheit nachdenken und diese umsetzen: Mehr Bewegung, gesunde Ernährung und weniger Rauchen. Und wir können auch die Krankenkassen einbeziehen. Und bei uns ist keiner allein. Im Kreise von Freundinnen und Freunden macht die Aktivität sicher viel Spaß.

Ich wünsche mir, dass das Thema „ganzheitlich gesund leben“ nicht nur ein Projekt bleibt, sondern in unseren Gruppen als fester Bestandteil einer zufriedenen Abstinenz gesehen wird. Und ich bin sehr gespannt, was unser Projekt alles zutage fördern und verändern kann – natürlich zu unser aller Wohlbefinden.

In diesem Sinne grüßt herzlich Euer/Ihr

Rolf Schmidt, Vorsitzender

ABSTINENT UND GESUND



„Zum Beispiel Kartoffelchips“ Drogenbeauftragte Sabine Bätzing im Gespräch zum Thema Gesundheit	4
Leckeres in Teamarbeit Kochkurse in Schleswig-Holstein	5
Auf in eine gesündere Zukunft: Rauchstopp-Seminar in Württemberg – HSH Nordbank Run in Hamburg – Rückblick ohne Groll – Taichi hilft – Ich halt's mit mir aus – Ohne Rauch ging's auch – Kick it like Freundeskreis	7ff.
Viele Wege führen nach Rom ... Zufriedene Abstinenz erreichen	8
Ganzheitlich gesund Das Leben in die richtige Balance bringen	14



Foto: Fotolia

Inhalt

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
E-Mail: mail@freundeskreise-sucht.de
Internet: www.freundeskreise-sucht.de

Mitglied im Diakonischen Werk in Kurhessen-
Waldeck, Kassel, im Gesamtverband für Sucht-
krankenhilfe im Diakonischen Werk der EKD in
Deutschland e.V., Berlin, und in der Deutschen
Hauptstelle für Suchtfragen e.V., Hamm

Redaktion: Käthe Körtel, Ute Kras-
nitzky-Rohrbach, Lothar Simmank, in
Zusammenarbeit mit dem AK Öffent-
lichkeitarbeit: Karola Albrecht, Frank
Dietrich, Paul-Peter Jakobi, Manfred
Kessler, Catherine Knorr, Michael
Christian Knorr, Elisabeth Stege

Verantwortlich für den Inhalt:
Rolf Schmidt, Käthe Körtel

Layout: Lothar Simmank, Kassel
www.redbuero.de

Herstellung: Druckerei
Hesse GmbH, Fuldaabrück

Das Freundeskreis-Journal erscheint zweimal im
Jahr. Auflage: 8.000 Exemplare. Fotos (soweit
nicht anders angegeben): Freundeskreise.
Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben
nicht unbedingt die Meinung des Herausgebers
wieder. Nachdruck (mit Quellenangabe) gestat-
tet; Belegexemplar erbeten.

Bezug: Für Mitglieder über den jewei-
ligen 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
bei Evangelische Kreditgenossenschaft eG,
BLZ 520 604 10

PROJEKT S. O. G.



Ein Erfolg für die Gesundheit Citylauf in Kassel	18
VIAG: Die verbandsinterne Arbeitsgruppe stellt sich vor	19

AUS DEM BUNDESVERBAND



Mensch wo bist du? Freundeskreise auf dem Evangelischen Kirchentag 2009 in Bremen	20
Geburtstage im Hause des Ehrenvorsitzenden Carl-Heinz Hack	21
Tagungen: Sucht-Selbsthilfekonzferenz der DHS und Fachtag „Kindern von sucht- und psychisch kranken Eltern Halt geben“	21

AUS DEN LANDESVERBÄNDEN



Baden: Hausärzte über Sucht informieren	22
Standing Ovationen für Ursel Morlock	22
Bayern: „Ich bin nicht allein“ – Fachtag in Schönstatt	23
Hessen: Miteinander reden – Worte sind Brücken: Suchttage 2009	24
NRW: Vielfalt beim Selbsthilfetag in Düsseldorf	25

AUS DEN FREUNDESKREISEN



Diez-Limburg: Zur Suchtwoche „Raus auf die Straße“	26
Mannheim-Waldhof: Nova Vita feiert zehnjähriges Jubiläum	26
Stuttgart-Plieningen: Ein Ausflug auch für junge Menschen	27
Riegelsberg: Bestürzende Wahlwerbung	27
Rödinghausen: Unvergessliche Tage im Allgäu	27
Wermelskirchen: Nordische Impressionen	28
Westerwald: Klettern fürs Selbstvertrauen	28

MATERIAL FÜR DIE GRUPPENARBEIT



Das liebe Geld Ein Thema für das Gruppengespräch	29
Lesetipps	31
Wanderlust? Auch eine Möglichkeit, die Gesundheit aktiv zu stärken	32

„Zum Beispiel Kartoffelchips“

Sabine Bätzing, derzeitige Drogenbeauftragte der Bundesregierung, im Gespräch über den Stellenwert von Gesundheit



Foto: Fotolia

Interview

Frau Bätzing, welchen Stellenwert hat Gesundheit in Ihrem Leben? Was tun Sie, um Ihre Gesundheit zu pflegen?

Sabine Bätzing (34) kommt aus dem Westerwald. In Altenkirchen ging sie zur Schule und machte ihre Ausbildung zur Diplom-Verwaltungswirtin (FH).

Seit 1994 ist sie Mitglied in der SPD, seit 2002 Mitglied des Deutschen Bundestags und seit Dezember 2005 Drogenbeauftragte der Bundesregierung. In dieser Funktion ist es ihre Aufgabe, ein gesellschaftliches und politisches Bewusstsein für Suchtprobleme zu schaffen. Dabei ist die Weiterentwicklung der Suchtprävention und des Hilfesystems ein Schwerpunkt.

Wenn es ihre Zeit erlaubt, liest sie leidenschaftlich gern, am liebsten Bücher von Henning Mankell. Sie lebt nach dem Motto: „Lache und die Welt lacht mit dir, alles andere ist viel zu anstrengend“.

Sabine Bätzing: Gesundheit ist für mich das A und O. Ich versuche, mich möglichst gesund zu ernähren – abgesehen von gelegentlichen kleinen Sünden. Kartoffelchips sind so ein Beispiel. Mindestens einmal die Woche mache ich Sport und Fitnesstraining oder gehe Schwimmen. Im Urlaub gehe ich gern wandern.

Welche Projekte stehen im Zentrum Ihrer Funktion als Drogenbeauftragte der Bundesregierung?

Bätzing: Das Leitmotiv der Sucht- und Drogenpolitik ist der Gesundheitsschutz – sei es bei den legalen Suchtmitteln wie Tabak und Alkohol, sei es bei den sogenannten illegalen Drogen wie Heroin oder Cannabis. Alle Maßnahmen sind daran ausgerichtet. Das gilt natürlich auch für das gesamte Suchthilfesystem in Deutschland.

Was wünschen Sie sich von den Sucht-Selbsthilfegruppen der Freundeskreise?

Bätzing: Die Sucht-Selbsthilfe ist ein ganz wichtiger Baustein im System der Selbsthilfe. Ich weiß zu schätzen, was die vielen ehrenamtlich engagierten Menschen in der Selbsthilfe leisten. Dafür danke ich Ihnen! Sie leisten vorbildliche Arbeit. Ich wünsche Ihnen für Ihre Arbeit viel Kraft und Durchhaltevermögen.

Fragen: Ute Krasnitzky-Rohrbach

Leckeres in Teamarbeit

Seit fünf Jahren bietet Klaus Linke, Gruppenleiter des Freundeskreises Eckernförde (Landesverband Schleswig-Holstein), Kochkurse an

Herr Linke, stellen Sie sich unseren Leserinnen und Lesern kurz vor?

Klaus Linke: Ich bin 58 Jahre alt und verheiratet. Wir haben zwei erwachsene Kinder und zwei Enkelkinder. Ich bin trockener Alkoholiker und gehöre den Freundeskreisen seit Mitte der 90er Jahre an. Ich bin Gruppenleiter des Freundeskreises Eckernförde.

Sind Sie über Ihre Arbeit auf die Idee mit den Kochkursen gekommen?

Ich bin Küchenmeister von Beruf. Außerdem habe ich die Ausbildung zum ehrenamtlichen Suchtkrankenhelfer absolviert und zurzeit befinde ich mich noch in einer Ausbildung zum psychotherapeutischen Heilpraktiker. Das mache ich neben meinem Beruf. Im Dezember 2003 kam mir die Idee, dass ich meinen Beruf mit der Sucht-Selbsthilfe verbinden könnte. Im Arbeitskreis „Sucht“ bei der Diakonie in Eckernförde stellte ich meine Idee vor und stieß gleich auf große Resonanz bei den Gruppen und Verbänden. In der Bürgerbegegnungsstätte Eckernförde fand ich die geeigneten Räumlichkeiten mit einer Küche. Und so ging das los: Wir treffen uns seit April 2004 jeden ersten und jeden dritten Dienstag im Monat, immer um 17:30 Uhr. Bis etwa 20:00 Uhr dauert dann der jeweilige Abend.

Und wie müssen wir uns Ihre Küchenmannschaft vorstellen? Wer nimmt an den Kursen teil?

Wir haben einen festen Stamm von sieben Leuten. Es gibt aber immer auch „Durchreisende“, die über mehrere Monate mitkochen. Teilnehmende sind immer Männer und Frauen. Mehr als zehn sollten es allerdings nicht werden.

Und wer dabei ist, muss der bereits kochen können?

Nein, die Teilnehmer brauchen keine Kochkenntnisse mitbringen. Wir bereiten immer ein 3-Gänge-Menü zu. Dabei kommt es dann auf Teamfähigkeit an, denn wir müssen uns ja absprechen. Und bis zum heutigen Tag haben wir kein Gericht wiederholt.

Wer legt fest, was gekocht wird?

Die Gerichte lege ich fest. Natürlich berücksichtige ich auch Wünsche. Wichtig ist mir gesunde Ernährung, fettreduzierte Kost und auch diätische bzw. auf bestimmte Krankheitsbilder zugeschnittene Kost.

Das klingt nach viel Vorbereitungsarbeit. Wer erledigt das, wer kauft ein?

Den Einkauf erledige ich selbst, aber ich lasse mich auch gern begleiten.

„AUSSER FAST FOOD, KONSERVEN UND TIEFKÜHLWARE GIBT ES NOCH ETWAS ANDERES. UND ES IST RELATIV EINFACH, GESUNDE UND SCHMACKHAFTE GERICHTE ZU KOCHEN.“ KLAUS LINKE





**Kochprofi
Klaus Linke
bei der Arbeit**

Wenn dann alles gar ist: Wie geht der Abend weiter?

Nach Fertigstellung des Menüs sitzen wir zum gemeinsamen Essen an einer gedeckten Tafel. Wir besprechen noch einmal den Ablauf des Kochens, vor allem auch, wer welche Aufgaben hatte und wie sie bewältigt wurden.

Was bedeuten diese Kurse für Sie selbst?

Wir haben viel Spaß an unserem Abend – Lachen gehört dazu. Mir gefällt, dass ich abhängige Menschen aus verschiedenen Gruppen und Verbänden neben der eigentlichen Gruppenarbeit an zwei weiteren

Abenden im Monat zusammenführen kann. Weiter konnte ich dazu beitragen, dass sich bei einigen ein neues Hobby entwickelt hat. Außerdem haben einige festgestellt, dass es außer Fast Food, Konserven und Tiefkühlware noch etwas anderes gibt, und dass es relativ einfach ist, gesunde und schmackhafte Gerichte herzustellen.

Von den Teilnehmern habe ich die Rückmeldung, dass sie viel lernen, zum Beispiel auch, Techniken aus der Profiküche anzuwenden – und sie haben einfach auch Freude am Kochen entwickelt.



Im Team zum Erfolg: Kochkurs in Eckernförde

Wie sieht es mit den Finanzen aus?

Wir tragen uns selbst: Mit 15 Euro Beitrag im Monat ist man dabei.

Gibt es Zukunftspläne?

Im Moment ist es zeitlich etwas eng bei mir, weil ich ja neben meiner Arbeit die Ausbildung mache. Der Kurs ruht also noch bis zum März 2010. Der nächste Kochabend steht aber schon fest: Erster Dienstag im März 2010. Dann geht's mit neuen Ideen weiter. Darauf freut sich das Team bereits. Interessenten aus dem Raum Eckernförde können sich gern bei mir melden: Tel. 0 43 51 / 66 69 31, Mobil: 01 52 / 02 93 39 99, E-Mail: gnome7@gmx.de

Fragen: Ute Krasnitzky-Rohrbach, Protokoll: Silke Höppner

Tipp von Klaus Linke: Delikate Kartoffelpfanne – schnell und preiswert

Zutaten:

- 1 kg Kartoffeln
- 1/8 l Wasser
- 1 gestr. Esslöffel gekörnte Gemüsebrühe
- 2 Esslöffel Sojasoße
- 100g enthülste frische oder tiefgefrorene grüne Erbsen
- 500g Tomaten
- 5 Eier
- 1 Becher Sahne (200g)
- 2 gehäufte Esslöffel Edelhefeflocken
- 1 Teelöffel Salz
- 1 gestr. Teelöffel Delikata
- 2 Messerspitzen schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
- 2 Messerspitzen Piccata
- 1 Bund Schnittlauch



Foto: Fotolia

Zubereitung:

Die Kartoffeln gut bürsten und mit der Schale in Würfel schneiden. Mit dem Wasser in eine große Deckelpfanne geben. Die gekörnte Brühe drüberstreuen, die Sojasoße gleichmäßig darauf träufeln. Die Erbsen obenauf verteilen. Den Deckel schließen und die Kartoffeln und Erbsen in etwa 10 bis 15 Minuten garen. Inzwischen die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Die Eier mit der Sahne, den Hefeflocken und den Gewürzen verquirlen. Wenn die Kartoffeln gar sind, die Tomatenscheiben darüber schichten. Die Eimasse gleichmäßig darüber gießen. Den Deckel wieder schließen und die Eimasse etwa 5 Minuten bei schwacher bis mittlerer Hitze stocken (fest werden) lassen. Das fertige Gericht mit dem fein geschnittenen Schnittlauch bestreuen. In der Pfanne servieren.

Auf in eine gesündere Zukunft

„RAUCHSTOPP“ HIESS ES FÜR 16 MENSCHEN AUS DEM LANDESVBAND WÜRTTEMBERG, DIE IN EINEM NICHTRAUCHERSEMINAR DEN KAMPF GEGEN DEN BLAUEN DUNST AUFNAHMEN.

Schon beim gegenseitigen Kennenlernen merkten die Seminarteilnehmerinnen und -teilnehmer, wie nervös sie selbst und die anderen waren. Aber auch eine Portion Galgenhumor war dabei, denn alle saßen im selben Boot und hatten dasselbe Ziel vor Augen.

In der Einführungsrunde stellten sich die beiden Seminarleiter und die Therapeutin vor. Die Teilnehmenden aus den Freundeskreisen nannten ihre Gründe, warum sie mit dem Rauchen aufhören und beim Nichtraucherseminar den ersten Schritt schaffen wollten.

Unsere rauchfreie Zeit sollte mit einem Ritual am Feuer beginnen. Wir alle rauchten gemeinsam unsere letzte Zigarette – die restlichen Zigaretten verbrannten wir und gaben alle Feuerzeuge ab. Nun wurde uns bewusst, dass wir noch eine halbe Stunde hatten, um von unserer letzten Zigarette Abschied zu nehmen. Die Stunde der Wahrheit war gekommen, und es begann für jeden ein neuer Lebensabschnitt – in eine rauchfreie Zukunft.

In den kommenden zwei Tagen bewegten wir uns vor dem Frühstück an der frischen Luft, um unseren Geruchssinn zu aktivieren und die Gerüche der Natur wieder bewusster wahrzunehmen. In den weiteren Gruppengesprächen erarbeiteten wir Strategien, um unsere Sucht zu bekämpfen und unsere Ängste zu besiegen. Für manche war ein Nikotinpflaster oder -kaugummi eine große Hilfe, um den Suchtdruck zu lindern.

Am Ende unseres Seminars hatten wir uns intensiv mit unserer Nikotinsucht auseinandergesetzt und Strategien entwickelt, ohne Nikotin zu leben. Wir waren sehr stolz, dass wir



es geschafft hatten, die ersten beiden Tage gemeinsam rauchfrei zu bleiben. Nun waren wir alle auf uns selbst gestellt, doch unser Glaube und das Wissen, dass wir nicht alleine sind, geben uns Mut, weiterzumachen, was wir gemeinsam begonnen hatten.

Mit Neugier erwarteten wir das Nachtreffen. Leider konnten nicht alle kommen. Bei denen, die dabei waren und sich wiedersehen durften, war die Freude sehr groß. Unser letztes gemeinsames Gruppengespräch fand nun statt. Alle erzählten, in welchen Situationen sie noch sehr zu kämpfen haben und wie sie es dennoch schaffen, diese ohne Nikotin zu überstehen.

Für diejenigen, die es beim ersten Mal leider nicht geschafft haben, rauchfrei zu leben, war es vielleicht einfach noch nicht der richtige Zeitpunkt. Wichtig ist, dass wieder und immer wieder ein Neuanfang gestartet werden darf und dass dadurch auch Selbstvertrauen gewonnen werden kann. Mit jedem neuen Versuch sammeln wir wieder Erfahrungen. Allen viel Glück und Segen auf all euren rauchfreien Wegen!

Sonja Weiß, Freundeskreis Aldingen

„GEMEINSAM DAS ZIEL ERREICHEN ...“ WAR DAS MOTTO DER TEILNEHMER VOM ARBEITSKREIS „FRISCHER WIND“ BEI EINEM CITY-LAUF IN HAMBURG.

Zehn Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus den Freundeskreisen für Suchtkrankenhilfe im Landesverband Hamburg und aus der ELAS-Suchtselbsthilfe des Diakonischen Werks Hamburg waren beim „8. HSH Nordbank Run 2009“ in der HafenCity am 13. Juni dabei.

Die Idee, am Lauf teilzunehmen, wurde in einer Sitzung des Arbeitskreises „Frischer Wind“ geboren. Dieser entstand aus einer Ausbildungsgruppe der ehrenamtlichen Suchtkrankenhelfer des Diakonischen Werks Hamburg. Was lag näher, als ein gemeinschaftliches Projekt zu starten? Von ursprünglich 17 gemeldeten Teilnehmern blieben zwölf Läufer übrig – zwei von ihnen gingen allerdings im Gewühl der über 20.500 Teilnehmer verloren.

Ganz im Sinne des bundesweiten S.o.G.-Projekts – an dem die fünf großen Selbsthilfeverbände beteiligt sind – machten wir uns um 14:17 Uhr als Team Nr. B 0515 auf den vier Kilometer langen Weg. Das Startsignal gab die „Queen Mary 2“ im Hamburger Hafen. Jedes Team wurde beim Start kurz vorgestellt. An mit den Logos der Freundeskreise und der ELAS gestalteten T-Shirts erkannten die Zuschauer das Suchtselbsthilfe-Team.

Der Lauf auf dem Rundkurs durch die HafenCity war abwechslungsreich und kurzweilig. Der Teamgeist der Gruppe tat sein übriges. Trotz unterschiedlicher Konditionen blieb keiner der Läufer auf der Strecke. Die trainierten Läufer nahmen sehr viel Rücksicht auf die untrainierten. Notfalls wurde „Anschubhilfe“ geleistet.

Gemeinsam ging es über die Ziellinie. Alle Teilnehmer erhielten nach dem Lauf noch ein T-Shirt des Veranstalters. Dies bildete zusammen mit den eigens von uns angefertigten T-Shirts der Suchtselbsthilfe eine schöne Erinnerung an den Lauf. Wir waren uns einig: Im nächsten Jahr nehmen wir wieder teil.



Paul-Peter Jakobi, LV Hamburg

Viele Wege führen nach Rom ...

ZUFRIEDENE ABSTINENZ – WIE KANN MAN DIESES „KÖNIGSZIEL“ ERREICHEN?
MIT MEHR ALS VERZICHT AUF SUCHTMITTEL, MEINT DR. GREGOR KÖNEMANN.



Dr. med.
Gregor
Könnemann

Zu Recht gilt die zufriedene Abstinenz als das „Königsziel“ in der Behandlung von suchtmittel-bezogenen Erkrankungen. Obwohl dieses Wissen keineswegs neu ist, fokussieren immer noch viele Suchtkranke, Angehörige, aber auch Behandler lediglich auf das Nicht-Konsumieren und versäumen es, sich rückzuversichern, dass sich mit der Abstinenz auch Zufriedenheit mit der Lebenssituation eingestellt hat.

Täten sie es, würde sich in der überwiegenden Zahl herausstellen, dass es mehr braucht als den Verzicht auf das Suchtmittel, um Zufriedenheit zu erreichen. Im Gegenteil, manchmal scheint es nüchtern erst richtig schlimm zu werden, und es stellen sich depressive Stimmungslagen oder gar Verzweiflung ein. Auch die Angehörigen merken in dieser Phase, dass die Hoffnung, ohne Alkohol (Kiffen, Spielen etc.) sei doch alles in Ordnung, getrogen hat.

Mehr als das „nackte Überleben“

Wie passt das mit dem Wissenszuwachs der letzten 40 Jahre zusammen, dass Süchte doch tatsächlich (auch) körperlich begründete Erkrankungen sind? Und vor Allem: Wie erreiche ich denn eigentlich zufriedene Abstinenz? Den Antworten auf diese Fragen möchte ich mich annähern im Wissen, dass ich als Leitender Arzt einer Akutklinik für Suchtmedizin und Psychotherapie die betroffenen Menschen häufig in einer Phase der Erkrankung kennenlerne, in der zufriedene Abstinenz in weiter Ferne zu liegen scheint und es dann erst mal im Sinne der Therapieziel-Pyramide „nur“ um das nackte Überleben geht.

„Veranlagung zur Sucht“

Trotz aller Erkenntnisse über Erbfaktoren und Veränderungen des Gehirnstoffwechsels bei abhängigen Menschen sollte man nicht vergessen, dass auch die Erfahrungen des eigenen Lebens mit manchmal schwerwiegenden aktuellen oder lebensgeschichtlichen Belastungen darüber entscheiden, ob sich eine Suchterkrankung entwickelt oder eben nicht. Und wie sich die „Veranlagung zur Sucht“ mit der Abstinenz nicht verflüchtigt, sind auch die genannten Belastungen dadurch noch nicht verschwunden – vor Allem lässt sich die eigene Lebensgeschichte ja nicht mehr umschreiben. Und Vieles, was bei oberflächlicher Betrachtung Folge des Konsums zu sein scheint, liegt eben doch in Erlebnissen oder Erfahrungen begründet, die aus der Kindheit und Jugendzeit stammen und nicht jeder Partnerschaftskonflikt löst sich nüchtern einfach auf.

Wichtige Fragen stellen

Sie werden sagen: Schön und Gut – aber was bedeutet das für MICH? Die Antwort darauf ist gleichzeitig

einfach und kompliziert: Letztlich kann nur ich selbst als der betroffene Mensch beantworten, was ich zur Zufriedenheit brauche. Aber es gibt – ohne Anspruch auf Vollständigkeit – einige wichtige Fragen, die ich mir selbst stellen (oder manchmal auch vom Partner/Angehörigen/Freund/Therapeuten gestellt bekommen) kann, die an die Quellen der Zufriedenheit führen:

- Wann, womit, in wessen Gesellschaft fühle ich mich wohl, nicht im Sinne einer „fröhlichen Runde“, sondern eines geborgenen Empfindens?
- Was gibt mir eigentlich Kraft, erinnert mich an meine Fähigkeiten?
- Wovon möchte ich mich gerne und respektvoll verabschieden?
- Welche Haltungen (Lebenseinstellungen) haben dazu beigetragen, dass ich das „Heil“ im Suchtmittel gesucht habe?
- Wie sähe denn eine Haltung aus, die sich auf die eigenen Fähigkeiten besinnt, darauf baut und sich nicht selbst „niedermacht“?

Haltungen verändern

Sich diesen Fragen zu stellen, bedeutet häufig bereits eine Änderung in der Haltung mir selbst und meinem süchtigen Verhalten gegenüber. „Zufriedene Abstinenz“ kommt durch diese Haltungsveränderung in greifbare Nähe, denn ich weiß jetzt, in welche Richtung ich mich entwickeln will. Mit diesem Wissen können Menschen ihre Kräfte für Veränderungen mobilisieren. So werden sie bereits „auf dem Weg“ zur Zufriedenheit gestärkt.



Foto: Bernd Rohde - Werktherapie Druck

Krankenhausgelände der Psychiatrie Wunstorf, westlich von Hannover

Wenn Ihnen beim Lesen jetzt das Konkrete zu kurz gekommen ist, bitte ich um Nachsicht. Nach meinem Verständnis sind Suchterkrankungen so individuell wie die Menschen, die an ihnen leiden. Ein Fokus auf ein oder zwei Beispiele hätte meines Erachtens den Kreis zu eng geschlagen für all die persönlichen Dinge jedes Einzelnen, die es sich anzuschauen lohnt.

Dr. med. Gregor Könemann

Der Autor ist Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, Facharzt für Neurologie, Suchtmedizinische Grundversorgung, Systemischer Coach (SG) und Leitender Arzt der Klinik für Suchtmedizin und Psychotherapie im Klinikum Region Hannover (KRH) Psychiatrie Wunstorf, Südstraße 25, 31515 Wunstorf. Internet: www.wunstorf.krh.eu

Rückblick ohne Groll: Ich tue es nicht mehr!

Es klingt trotzig, beschreibt aber haarscharf die Lage: Ich hatte zwar meinen Zigarettenkonsum reduziert (nicht in der Wohnung, nicht im Auto, nicht in meinem Büro), aber es waren immer noch meine persönlichen Entscheidungen, mich hier und da einzuschränken, um keine Last für mein Umfeld darzustellen.

Dann kam diese hinterlistige E-Mail aus der Personalabteilung: als kleine Erinnerung, dass abgestempelt werden muss, wenn während der Arbeitszeit geraucht wird. Erinnerung??? Weit gefehlt, es hatte noch nie so eine Anweisung gegeben!

Mein Blut kochte ... es kam die zweite Mail: Eine kleine Gehhilfe für die Mitarbeiter, die gern mit dem Rauchen aufhören möchten – der Betrieb finanziert ein Nichtraucher-Seminar à la Allen Carr. Langsam wurde es eng um mich herum. Ein kurzes Telefongespräch mit besagter Abteilung in einer anderen Angelegenheit, und schon war ich für das erste Seminar angemeldet. Rein aus Trotz: Ich zeige euch, dass ihr mich nicht verbiegen könnt! Ich habe keine Ahnung, was im letzten Teil des Seminars passiert ist (eine Art Meditationsreise ins eigene Ich), jedenfalls rauche ich seitdem nicht mehr. Ich war lediglich maximal eine Woche unbequem für mein Umfeld (wer ist es nicht immer mal wieder!). Mehr ist nicht passiert. Ich bin nicht zur militanten Nichtraucherin geworden. Ich denke immer noch gerne an meine rauchende Zeit – immerhin gut 25 Jahre meines Lebens.



Catherine Knorr (49)
hat vor drei Jahren mit dem Rauchen aufgehört

„Und jetzt eine rauchen!“

Etwa zwei Monate nach dem Seminar hatte ich richtig Gelüste auf eine Zigarette. Ich stand wahnsinnig unter Stress (100 Prozent Arbeit, eine Wohnung zu renovieren, eine Wohnung zu räumen und deren Inhalt in Kartons zu packen, diverse Nebenaktivitäten durch Ehrenämter) und dachte ein paar Sekunden lang: Und jetzt eine rauchen! Einfach mal den Stress loswerden und mal nichts tun ... Der Gedanke war sehr reizvoll. Da schaltete sich mein Hirn wieder ein und mit ihm kam wieder die wichtigste Erkenntnis aus der Suchthilfe: Wenn ich jetzt eine rauche, wird mein „Stressberg“ nicht kleiner, aber ich bin wieder drauf! Das schmeckte mir auf einmal nicht mehr. Und dabei ist es bis jetzt geblieben.

Auch wenn ich weiß, dass es falsch ist, hatte ich das Gefühl einer gewissen Erlösung beim Rauchen – einfach Gefühle lospusten, loswerden, eine kleine Pause nur für mich, die ich mir „rauchfrei“ noch nicht zugestehen will. Ich weiß, dass es Unsinn ist, sauer verdientes Geld dafür gern auszugeben, dass die eigene Gesundheit ruiniert wird. Ich betrachte meine Raucherzeit als eine der vielen Phasen in meinem Leben, ohne Groll, mit einem kleinen bisschen Wehmut.

Übrigens, am 8. Juli 2009 hatte ich mein drittes Jubiläum. Es wird aber nicht so gefeiert wie das Trockenheits-Jubiläum. Das Leben ohne Zigarette ist lebenswert; das Leben mit Zigaretten war es auch. Ich habe Rauchen nie als eine Sucht angesehen. Eher als Begleitung.

Catherine Knorr, Freundeskreis Stuttgart-Plieningen

Tu was für dich!

TAICHI HILFT – IST DIE ERFAHRUNG VON UTA MÜNCHGESANG AUS DEM FREUNDESKREIS KARLSRUHE. DIE ATEM- UND BEWEGUNGSÜBUNGEN GEBEN IHR DAS GEFÜHL, KRAFT ZU TANKEN.



Taichi, auch chinesisches Schattenboxen genannt, ist eine im Kaiserreich China entwickelte innere Kampfkunst

„Tu etwas für dich!“
Aber was? Und wie?
Da kam mir der Zufall
in Form eines Werbe-
Flyers zu Hilfe. Auf
dem Faltblatt
stand: „Wer
Taichi übt,
tut etwas
G u t e s
für sich
selbst.“

Zufallsbegegnung

Es war also reiner Zufall, vielleicht Schicksal auf jeden Fall aber die Bereitschaft, etwas auszuprobieren, die mich zum Taichi brachten. Ich wusste damals eigentlich gar nicht, was Taichi genau ist. Das ist mir erst viel später klar geworden.

Vor der ersten Unterrichtsstunde hatte ich die Befürchtung, mich vor all den fremden Menschen zu blamieren, die ich mir sehr sportlich, durchtrainiert und jünger vorstellte. Meine Sorgen erwiesen sich als völlig unbegründet. Vielen der Anwesenden ging es wie mir, und niemand wurde wegen seiner Unbeholfenheit ausgelacht, im Gegenteil, man half sich gegenseitig. Ich lernte, nicht ständig auf andere zu achten und mich mit ihnen zu vergleichen. Ich konzentrierte mich auf meine

Ein wichtiger Teil meiner Freizeitgestaltung ist der wöchentliche Besuch des Taichi-Trainings – und das, obwohl ich seit meiner Schulzeit jede sportliche Betätigung möglichst vermieden und eher nach dem Motto „Sport ist Mord“ gelebt habe. Begonnen habe ich mit Taichi vor rund zwölf Jahren, als ich noch zusammen mit meinem Ex-Ehemann, einem Alkoholiker, eine Freundeskreisgruppe besuchte.

In dieser Zeit war ich depressiv, und es ging mir sehr schlecht. Damals saß ich am Gruppenabend meist in mich zusammengesunken, mit krummen Rücken auf meinem Stuhl, war ängstlich und versuchte, nicht aufzufallen. In unserer Gruppe fiel öfters der Satz: „Tu etwas für dich!“ Über diesen Satz musste ich immer wieder nachdenken. Ich tat vieles für meine Kinder, für meine Familie und für andere, aber für mich eigentlich nichts. Das Schlimme war dabei aber: Ich wusste überhaupt nicht, was ich für mich tun könnte, an was ich Freude haben könnte.

Taichi fördert ein positives Lebensgefühl.“ Das war es doch, was ich suchte! Ich beschloss also, zu einem Taichi-Einführungskurs zu gehen und es einfach mal auszuprobieren. Hinzu kamen folgende Überlegungen:

- Ich brauche keine besondere und deshalb teure Ausrüstung für Taichi, sondern einfach nur bequeme Kleidung.
- Ich kann Taichi auch zu Hause alleine üben (und noch bis ins hohe Alter).
- Es gibt so gut wie keine Verletzungsgefahr.

Übungen – das tat richtig gut! Für mich noch wichtig: Im Taichi gibt es keine Leistungsprüfungen, Bewertungen und Wettbewerbe. Ich selber spüre, ob ich richtig übe oder nicht, ob meine Muskeln locker sind, ob ich tief atme, ob ich aufrecht bin. Nur wenn ich richtig übe, kann Energie (Chi) durch meinen Körper fließen und es geht mir anschließend richtig gut. Taichi ist Bewegungskunst, es schult das Körpergefühl und Körperbewusstsein. Es ist Heilgymnastik, enthält Atem- und Entspannungs-

Foto: Fotolia



Ich heiße Uta Münchgesang, bin 55 Jahre alt, habe zwei erwachsene Töchter und bin co-abhängig. Beim Freundeskreis Karlsruhe leite ich mit anderen eine der Mittwochsgruppen und zusätzlich unsere Frauengruppe, die einmal im Monat stattfindet. Außerdem bin ich in der Vorstandschaft unseres Freundeskreises tätig und wirke bei der Frauenarbeit des Landesverbandes mit.

übungen und dient der Gesunderhaltung von Körper, Geist und Seele. Und das spüre ich: Nach einem intensiven Tai Chi-Training fühle ich mich wohl in meinem Körper, bin wach, konzentriert und ausgeglichen.

Taichi zählt zu den inneren Kampfkünsten (es sind Verteidigungsbewegungen), und es ist Meditation in Bewegung. In der chinesischen Medizin geht man von der Vorstellung aus, dass durch unseren Körper ständig Energie (Chi) fließt und zwar durch sogenannte Energiebahnen, den Meridianen. Wenn diese Bahnen verstopft sind und keine Energie mehr fließen kann, werden wir krank. Durch die Ausübung von Taichi Sorge ich dafür, dass ständig Energie durch meinen Körper fließt. Das nehme ich inzwischen auch bei mir wahr.

Beweglicher und leistungsfähiger

Heute ist der Tai Chi-Unterricht für mich ein fester Bestandteil meines Lebens geworden, genauso wie der Besuch meiner Freundeskreisgruppe. Ich versuche regelmäßig zu Hause zu üben, was mir nicht immer gelingt. Dass ich Taichi übe, wirkt sich bei mir in vielen Bereichen aus. Ich bin körperlich spürbar beweglicher als früher und mein Körper ist leistungsfähiger. Meine Haltung hat sich verbessert, und ich habe keine Rückenschmerzen mehr. Selbst meine Kopfschmerzen sind verschwunden. Ich gehe und bewege mich anders als früher. Das hat Gründe. Ich bin bei der Übung gezwungen, mich auf die Bewegungen und den Atem zu konzentrieren, auf meinen Körper. Ich kann an nichts anderes denken und ich schaffe es, abzuschalten. Ich habe

dadurch das Gefühl, Kraft zu tanken und sehe manche Probleme nach dem Tai Chi aus einem anderen Blickwinkel als vorher.

Mit der Zeit bemerkte ich auch, dass ich mit mehr Gelassenheit auf viele Dinge reagiere. Meine Fähigkeit, mich auf etwas zu konzentrieren, hat sich deutlich verbessert. Durch das Taichi in einer Gemeinschaft außerhalb der Freundeskreisgruppe, habe ich weitere Menschen kennengelernt, mit denen ich befreundet bin. Taichi ist für mich genauso eine Lebenshilfe wie die Gespräche in meiner Freundeskreisgruppe.

Manchmal setze ich Taichi-Übungen auch bei einem Gruppenabend im Freundeskreis ein. Meist werden sie gern angenommen und durchaus als Bereicherung gesehen.

*Uta Münchgesang,
Freundeskreis Karlsruhe*

Ich habe gelernt, es mit mir auszuhalten ...

Der Weg in die Abstinenz war für mich nicht unbedingt einfach: Nach Entgiftungen und einer Therapie lebte ich zwei Jahre ohne Alkohol. Dann, nach Schwangerschaft und als mich das Leben wieder an der Stelle abholte, wo ich schon vorher nicht fertig wurde, kam der Rückfall mit Entgiftung in einer Klinik. Diese Entgiftung habe ich abgebrochen und dies war der entscheidende Schritt in meine Abstinenz.

Ich habe von da an mein Leben wieder in meine Hände genommen und habe mich in unserer Freundeskreis-Gruppe engagiert. Nach zwei Jahren begann ich eine Ausbildung zur Suchtkrankenhelferin. Das erforderliche Praktikum absolvierte ich in der Klinik, in der ich meine Entgiftung abgebrochen hatte. Ein Praktikum im Verwaltungsbereich habe ich durch Nachfragen erhalten.

Eigentlich sollte nach drei Monaten dann in der Klinik meine Tätigkeit dort beendet sein, drei Jahre später war ich immer noch dort und habe in der Kinder- und Jugendpsychiatrie im Sekretariatsbereich gearbeitet. Inzwischen haben sich meine Aufgaben wieder gewandelt, unter anderem bin ich die Suchtbeauftragte in unserem Hause.



Elisabeth Stege (45) hat nach einem Rückfall den Weg in die Abstinenz geschafft

„Ich weiß, was ich kann ...“

Diesen beruflichen Werdegang konnte ich gut mit den neuen Aufgaben im Bereich der Selbsthilfe verbinden. Die Ausbildung zur Suchtkrankenberaterin und die Teilnahme an unserer Gruppenbegleiter-Ausbildung kamen nicht nur meinem Freundeskreis zugute, auch für mich selbst hat sich dadurch viel geändert. So war ich die Schriftführerin in unserem Landesverband und leite zurzeit die Geschäftsstelle.

Seit ich mich mit mir auseinandersetze und mich besser kennengelernt habe, ist mein Selbstwertgefühl und mein Selbstbewusstsein wieder gewachsen. Ich weiß, was ich kann und vertraue meinen Fähigkeiten.

Den Umweg über das Trinken habe ich gebraucht, um mich zu erkennen und zu erfahren und festzustellen, wer ICH bin. Die Droge Alkohol brauche ich nicht mehr, um es mit mir auszuhalten. Abstinent zu leben heißt für mich, mit mir zu leben.

Elisabeth Stege, Landesverband Niedersachsen

Ohne Rauch ging's auch!

Zum Aufhören gehört, die täglichen Gewohnheiten umzustellen

Morgen hör ich auf! Wer hat ihn schon nicht mal gehabt, diesen Vorsatz? So auch ich, und das nicht nur einmal. Ich rede hier aber nicht vom Trinken sondern vom Rauchen.

Angefangen habe ich mit 14 Jahren auf dem Schulweg. Ich kann nicht sagen, dass es mir viel brachte, aber man(n) wollte ja dazugehören. Als ich mit 16 offiziell rauchen durfte, steigerte sich die Menge langsam aber stetig. In Spitzenzeiten habe ich bis zu 80 Zigaretten in 24 Stunden geraucht. Ich sage bewusst 24 Stunden, weil ich im Schichtdienst mit vier Stunden Nachtruhe gearbeitet habe. Auch ein intensives Pfeiferauchen gehörte einige Zeit lang dazu.

Aufgehört zu rauchen habe ich dann 1994. Ich wurde schon öfters gefragt warum ich aufgehört habe, und wie ich es geschafft habe. Ich habe zwei Anläufe gemacht: Das erste Mal war es eine reine Kopfsache – nach dem Motto „ist ungesund, kostet viel Geld, du stinkst nach Rauch ...“ Gesagt, getan – Schluss war mit dem Rauchen – für rund 36 Stunden, und dann hatte mich die Sucht wieder. Ich weiß heute nicht mehr, was mich dazu brachte, an die Tankstelle zu fahren und mir „Zigis“ zu kaufen.

Beim zweiten Anlauf war die Motivation anders. Ich hatte einfach „keinen Bock“ mehr auf „Zigaretten stopfen“, „Tabak kaufen“, „husten und keuchen“ usw. Mein Plan diesmal hieß „reduzieren“. Die Umsetzung sollte im Urlaub stattfinden – quasi Rückflug als Nichtraucher. Gesagt, getan – und es klappte. Das „Nicht-rauchen“ stellte im Urlaub nicht das Problem da. Aber man soll ja bekanntlich nicht den Tag vor dem Abend loben.

Kaum wieder zu Haus und im täglichen Trott, machte sich das Fehlen der „Lulle“ dann doch mit aller Gewalt bemerkbar. Aufhören zu rauchen, bedeutet doch nicht nur „einfach aufhören“, sondern es gilt auch, tägliche Gewohnheiten umzustellen.

Ich hätte vorher nie gedacht, dass eine weggeworfene halbe Zigarette eine derartige Anziehungskraft ausüben kann, wenn man selbst vorher auf dem Weg zur U-Bahn täglich geraucht hat. Heute bin ich froh darüber, dass ich es damals geschafft habe. Ich weiss aber auch, dass es so weitergehen würde wie damals, wenn ich wieder zur Zigarette greifen würde. Ich kann daher nur ermutigen, aufzuhören – denn aus Erfahrung weiß ich: Ohne Rauch ging's tatsächlich auch.



**Paul-Peter Jakobi (57),
Landesverband Hamburg**



Foto: Fotolia

Paul-Peter Jakobi

Kick it like Freundeskreis

**Freundeskreisarbeit bewirkt, aktiv
zu sein und Lebensfreude zu zeigen**



**Karl-Heinz Wesemann (55)
bei der Eröffnung eines Turniers**

Vor 20 Jahren kam ich auf die Idee, ein Hallenfußballturnier in Pr. Oldendorf zu organisieren, an dem Mannschaften aus den umliegenden Kliniken und Freundeskreisen teilnehmen. Von Anfang an ist der Freundeskreis Herford dabei, und bei diesem Mal war der Freundeskreis Hüllhorst erstmals beteiligt. In den letzten Jahren waren auch schon Freundeskreise aus Bayern dabei.

Damals war uns wichtig – und das gilt aktuell auch noch –, dass sich die Suchthilfe in der Öffentlichkeit aktiv präsentiert und zeigt: Hier wird nicht verknipt gegen den Alkohol oder sonstige Suchtmittel gekämpft, sondern wir wollen neue Lebensfreude und -perspektiven finden. Das drückt sich unter anderem auch darin aus,

dass wir sportlich aktiv sind. Wir wollen Offenheit nach außen signalisieren und zum Austausch anregen.

Warum gerade Fußball? Das hat viel mit meiner eigenen Person zu tun. Schon in meiner frühesten Kindheit war ich nicht vom Ball zu trennen. Und wenn ich ehrlich bin, dann habe ich auch immer davon geträumt, einmal ein erfolgreicher Spieler zu werden und später dann auch ein guter Trainer.

Das Leben ist einen anderen Weg gegangen: Ich habe die Tiefen der Alkoholkrankheit mitgenommen, doch heute bin ich sehr glücklich darüber, dass sich das Blatt zum Positiven hin wendete. Das verdanke ich neben meiner Familie vor allem dem Miteinander und Füreinander in unserem Freundeskreis. Und mit Hilfe des Freundeskreises ist es auch gelungen, ein solches Projekt – wie die Organisation der Fußballturniere – über einen so langen Zeitraum zu organisieren und zu etablieren. Manfred Pallentin vom Diakonischen Werk in Lüneburg sieht als ausschlaggebenden Punkt an, dass das Turnier vielen Menschen Halt und Vertrauen gibt.

Besonders freue ich mich jedoch auch darüber, dass es in diesem Jahr erstmals gelungen ist, neben der Suchthilfe auch eine Schule für das Turnier zu begeistern. So wird die Suchthilfe in dieser aktiven Art auch dort präsent. Die Schüler der Hauptschule in Pr. Oldendorf haben dann sogar den Wiehengebirgspokal errungen! Rolf Schmidt, unser Bundesvorsitzender zog am Ende das Fazit: „Das Turnier genießt bundesweite Anerkennung. Wir sind sehr stolz darauf, eine Gruppe wie Pr. Oldendorf so aktiv zu erleben.“

Karl-Heinz Wesemann, Freundeskreis Preußisch Oldendorf



Foto: Fotolia

Ganzheitlich gesund: Das Leben

„WENN MAN AUF SEINEN KÖRPER ACHTET, GEHT ES AUCH DEM KOPF BESSER“, SAGT MODESCHÖPFERIN JIL SANDER. DAS GILT AUCH FÜR DEN WEG AUS DER SUCHT.

Ganzheitlich gesund zu sein, das bedeutet für Karin Weidenauer vom Freundeskreis Nova Vita in Mannheim, „dass ich gut für mich Sorge und zwar in jeder Hinsicht.“ Für Wolfgang Kleiner vom Bundesvorstand der Freundeskreise heißt ganzheitliche Gesundheit: „Ich mache nicht einfach etwas, sondern frage mich, was tut mir gut und was nicht.“ Damit haben die beiden Freundeskreisler einen wichtigen Punkt angesprochen. Für Gesundheit und Wohlbefinden gibt es keine Patentrezepte. Jeder muss seinen eigenen Weg gehen und seine eigenen Ergebnisse finden, was ihm oder ihr gut tut.

Was tut mir gut?

Deshalb möchte ich Sie bitten, sich jetzt Papier und einen Stift zu holen. Bitte notieren Sie dort die Antworten auf folgende Fragen: Was tut mir gut? Was mache ich gerne? (Fragen Sie sich auch, was Sie früher einmal gerne gemacht haben). Wann, wo und mit welchen Menschen fühle ich mich wohl? Lassen Sie Ihre Liste neben diesem Artikel liegen – vielleicht bekommen sie während des Lesens noch die eine oder andere Idee.

Dieser Artikel will Hinweise geben, welche Schritte, welche Bereiche und welche Einstellungen auf dem Weg zu mehr Zufriedenheit hilfreich sein können. Schon der Theologe Thomas von Aquin wusste im 13. Jahrhundert: „Gesundheit ist weniger ein Zustand als eine Haltung, und sie gedeiht mit der Freude am Leben.“ Lebensfreude und Zufriedenheit sind wichtige Themen, um Suchtkrankheit zu überwinden und die süchtigen Gewohnheiten und Verhaltensweisen durch gesündere zu ersetzen. Die alten Zöpfe verschwinden ja nicht einfach mit dem letzten Glas, das jemand getrunken hat oder mit dem Entschluss, künftig abstinent zu leben.

Mehr als „Freisein von Krankheit und Gebrechen“

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat 1948 Gesundheit bezeichnet als: „Zustand völligen körperlichen, seelischen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur als das Freisein von Krankheit und Gebrechen“. Diese Definition ist natürlich ziemlich unrealistisch. Niemand ist „völlig“ gesund oder „nur“ krank.

Die WHO nennt hier allerdings drei Bereiche: Körper, Seele und Soziales – damit sagt sie, Gesundheit ist etwas Ganzheitliches. Suchtkrankheit wirkt sich auf diese drei Bereiche aus. Deshalb spielt auch auf dem Weg aus der Sucht die ganzheitliche Sicht eine Rolle. Körperliches, seelisches und soziales Wohlbefinden hängen eng miteinander zusammen. „Wenn man auf seinen Körper achtet geht es auch dem Kopf besser“, stellt beispielsweise die Modeschöpferin Jil Sander fest. Manches Sprichwort drückt die ganzheitlichen Zusammenhänge wunderbar aus. „Das macht mir Kopfschmerzen“, „Das geht mir an die Nieren“ oder „Das schlägt mir auf den Magen“.

Gesundheit ist Wohlbefinden

Achten Sie einmal verstärkt auf solche Zusammenhänge. Wie fühlen Sie sich körperlich, wenn sie seelisch zufrieden sind? Zum Beispiel, wenn Sie ein wichtiges Ziel erreicht haben, eine bereichernde Begegnung hatten? Wie fühlen Sie sich seelisch und psychisch, wenn es Ihnen körperlich schlecht geht? Welche Ihrer Gedanken ziehen welche Gefühle nach sich?

Die Definition der WHO ist noch in einem anderen Punkt interessant. Sie sagt: Gesundheit ist Wohlbefinden. Doch wie kann man „Wohlbefinden“ erreichen? Für Wolfgang Kleiner geht es darum „bewusst das Leben in die Hand zu nehmen, es zu gestalten“.

Nun existiert keine Bedienungsanleitung dafür, wie man seinem Leben eine neue Orientierung gibt und es in die eigene Hand nimmt. Hilfestellung beim Entrümpeln kann das Konzept der Lebensbalance geben. Es benennt Säulen, auf denen unser Leben ruht. Man kann sie auch als Räume unseres Lebenshauses betrachten. Bisher waren diese Räume voll gestopft mit einem Suchtmittel. Mit der Entscheidung für die Abstinenz wird wieder sichtbar, was in Ihrem Haus in den folgenden vier Bereichen steht.

1. Körper und Leiblichkeit
2. Soziales Leben
3. Arbeit, Leistung (Materielles)
4. Sinn und Werte.

Mit dem Körper gut umgehen

Der Körper ist ein Teil von uns. Er begleitet uns unser ganzes Leben und soll dies möglichst lange tun und gesund bleiben. Deshalb ist es wichtig, mit seinem Körper gut umzugehen. Der Körper braucht regelmäßige Bewegung, eine ausreichende Ernährung, genug Schlaf sowie Entspannung und Ruhepausen. Man muss bei der Ernährung nicht so weit gehen wie Paracelsus, der meinte: „Die wichtigsten Dinge des Lebens spielen sich zwischen Anfang und Ende des Verdauungskanal ab.“ Doch die Bedeutung von Ernährung ebenso wie die von regelmäßiger Bewegung für Wohlbefinden und Gesundheit sind mittlerweile unumstritten.

Vielleicht haben Sie selbst schon einmal nach einer Wanderung oder einer körperlichen Anstrengung gespürt, dass diese Aktivität Sie zufrieden und ausgeglichener gemacht hat. Wenn Sie zur Ernährung mehr wissen wollen: Fragen Sie bei der Krankenkasse nach Ernährungsberatung oder laden Sie mal eine Ernährungsberaterin in die Selbsthilfe-Gruppe ein.

in die richtige Balance bringen



Foto: Fotolia

Ganzheitlich gesund meint: Körperliches, seelisches und soziales Wohlbefinden hängen eng miteinander zusammen

Wie regelmäßig bewegen Sie sich? Gibt es Bewegung, die Ihnen besonders viel Spaß macht? Beobachten Sie einmal Ihr Essverhalten – wie ernähren Sie sich, was essen Sie und wie häufig? Fühlen Sie sich nach dem Essen fit und voll neuer Energie – oder eher müde und schlapp? Schlafen Sie ausreichend und legen Sie genügend Pausen ein?

Gesunde Beziehungen

Die zweite Säule, das soziale Leben, ist eine wichtige Quelle von Glück, Lebensfreude, Zufriedenheit und damit auch Gesundheit. Hierhin gehören Freundschaften, Familie und das soziale Netz. „Der Freund ist einer,

der alles von dir weiß, und der dich trotzdem liebt“, hat der amerikanische Schriftsteller Elbert Hubbard gesagt. Beziehungen sind nicht immer einfach. Suchtkranke haben oft jahrelang nur eine intensive Beziehung gehabt – die zu ihrem Suchtmittel. Auch für betroffene Angehörige drehte sich das Leben oft nur um die Sucht des anderen. Nun gilt es, sich selbst, sein Leben, seine eigenen Bedürfnisse zu entdecken und seine Beziehungen auf eine gesunde Basis zu stellen. Die gute Beziehung zu anderen beginnt mit einer guten Beziehung zu uns selbst. Ehrlichkeit, Wertschätzung für sich selbst und andere und das Austragen von Konflikten müssen oft erst einmal

gelernt werden. Betrachten Sie sich selbst einmal mit den Augen eines liebevollen Freundes (oder einer Freundin). Was und wen sieht ein guter Freund, der Sie liebevoll betrachtet? Wie würde ein guter Freund mit Ihnen umgehen? Wie gehen Sie mit sich und anderen um? Können Sie „Nein“ sagen? Wie gehen Sie mit Kritik und Konflikten um?

Tätigkeiten, die erfüllen

Die Säule Arbeit und Leistung bezieht sich nicht nur auf den Beruf, sondern auf Tätigkeiten allgemein. Das kann ein Hobby oder ein Ehrenamt sein. Kennen Sie das Gefühl, ganz in einer Tätigkeit aufzugehen?



Foto: Fotolia

Die Säulen des Lebens: Körper und Leiblichkeit, Soziales Leben, Arbeit und Leistung (Materielles), Sinn und Werte

Vielleicht in einem Hobby oder in einer anderen Freizeitbeschäftigung? Weder Unter- noch Überforderung tun uns Menschen gut. Sich ein realistisches Ziel zu stecken und es zu erreichen, macht Menschen zufrieden.

Haben Sie in Ihrem Leben Tätigkeiten, die Sie „erfüllen“, die Sie gern machen? Wie sieht es in Ihrem beruflichen Leben aus? Wie gestalten Sie Ihre Freizeit? Haben (oder hatten) Sie ein Hobby? Fragen Sie sich auch einmal nach Ihren Zielen und betrachten Sie, welche Ziele Sie bereits erreicht haben. Und welche Sie noch erreichen möchten.

Echte Werte finden

Die Säule „Werte“ berührt alle Art von Werten. Auch den Wert, den wir uns selber beimessen. Viele Menschen haben in der Kindheit von Eltern oder anderen Vorbildern gelernt, dass sie nicht liebenswert sind oder etwas leisten müssen, um liebenswert und wertvoll zu sein. Wie halten Sie es

mit dem Selbstwert? Müssen Sie ihn erst verdienen oder glauben Sie, dass Sie wertvoll sind? Die Säule „Werte“ berührt auch die Frage nach dem Sinn des Lebens insgesamt. Was ist uns wirklich wichtig und gibt uns im Leben Orientierung? Darauf kann jeder Mensch nur seine eigene Antwort finden. Die einen sehen ihren Sinn in der Familie, die anderen in der Religion, die nächsten in noch einem anderen Bereich.

Was ist Ihnen wirklich wichtig?

Was gibt Ihrem Leben Sinn und worin und wie zeigt sich das in Ihrem Leben? Diese vier Säulen tragen das Haus unseres Lebens. Wer nur arbeitet, führt kein ausgeglichenes Leben. Wer nur angespannt ist und nie Phasen der Entspannung und Ruhe zulässt, wird auf Dauer krank. Sicher überwiegt in bestimmten Lebensphasen mal die eine, mal die andere Säule. Ziel ist jedoch, eine gute Balance der verschiedenen Bereiche zu schaffen.

In jeden Raum Möbel hineinzustellen und Bereiche zu schaffen, die Ihnen gefallen und Ihnen gut tun. Welche Möbel, Farben und Bereiche Ihnen entsprechen, was Sie aus Ihrem Haus rauswerfen und entrümpeln wollen, dass können nur Sie selbst entscheiden und entdecken. Denn Ihr Lebenshaus ist so einmalig wie Sie selbst es sind.

Die Signale des Körpers

Was bewegt Menschen dazu, sich mit dem Thema Gesundheit auseinanderzusetzen? Karin Weidenauer hat eine ernste Erkrankung zum Nachdenken gebracht. Sie fragte sich: „Wieso ist es so weit gekommen?“ und begann, ihr Leben neu zu gestalten. Wolfgang Kleiner hat zwar früher viel Leistungssport getrieben – doch Bauchweh oder Kopfweh waren ihm egal. Diese Signale seines Körpers beachtete er nicht. Erst durch die Ausbildung zum Suchthelfer „bin ich wach geworden“. Heute achtet er auf



Jacqueline Engelke,
Dipl.-Psychologin, selbstständig
als Journalistin und Autorin, PR-
Beratung und Öffentlichkeitsarbeit,
Vitamin BE – Kommunikation,
Kassel. www.vitaminbe.info
Projektleiterin für die Freundes-
kreise im Projekt S.o.G.

die Signale seines Körpers und fragt sich bei Kopfschmerzen: Woher kommen die? Was haben die Schmerzen mit mir, mit dem Umfeld zu tun?

Darin würde ihm der Medizinsoziologe Aaron Antonovsky sicher zustimmen. Signale des Körpers sind eine Warnung, die uns sagen: Hier ist etwas im Ungleichgewicht. Wer zum Beispiel bei Kopfschmerzen sofort Tabletten nimmt, schaltet lediglich das Signal ab. Vielleicht liegen die Kopfschmerzen an einer Verspannung der Schultern. Dagegen hilft Massage. Doch warum sind die Schultern verspannt? Vielleicht steckt Angst dahinter oder der Wunsch nach Perfektion. Oder eine krankmachende Beziehung. Erst der Blick auf die Ursache und die Arbeit daran bringen wirkliche Abhilfe.

Den Blickwinkel ändern

Damit ändert sich der Blick auf Krankheit und Gesundheit. Beide gehören zum Leben. Mal schlägt die Waagschale mehr in Richtung Gesundheit aus, mal in Richtung Krankheit. Wir bewegen uns irgendwo dazwischen. Das Leben ist wie ein Fluss, in dem wir schwimmen. Jeder Fluss hat Strudel, Biegungen, Stromschnellen. Krisen, Krankheit, Ungleichgewicht und Stress sind ein Teil des Lebens. Was hilft uns Menschen dabei zu schwimmen, gesund zu bleiben und Krisen zu meistern? Antonovsky richtete seinen Blick nicht auf die Ursachen von Krankheit, sondern auf die Entstehung von Gesundheit. Er gilt als Begründer der so genannten „Salutogenese“, was so viel wie „Entstehung von Gesundheit“ bedeutet.

Er stellte bei Menschen, die trotz schwierigster Umstände gesund geblieben waren, eine bestimmte Einstellung zum Leben fest. Sie glaubten daran, dass sie auch schwierige Situa-

tionen bewältigen konnten und dass sie erklärbar waren. Sie glaubten, dass auch das Negative, die Krise, ihr Leben überhaupt einen Sinn hat. So sagen ja manche Suchtkranke, dass Sie ohne ihre Sucht nie so viel gelernt und sich auf den Weg gemacht hätten. Die Sucht hat also einen Sinn bekommen, ist erklärbar geworden und zu bewältigen.

Jeder Mensch hat Stärken

Wenn wir darauf blicken, wie Gesundheit entsteht, dann ändern wir unsere Blickrichtung. Wir betrachten unsere Fähigkeiten und Stärken – betrachten das, was uns hilft, Krisen und Herausforderungen zu bewältigen. Wir blicken auf unsere gesunden Anteile und billigen Ihnen die Hauptrolle im Leben zu. Denn jeder Mensch kann schwimmen, sagt Antonovsky. Jeder Mensch hat Fähigkeiten. Haben Sie schon einmal versucht, Ihre Stärken aufzulisten? Fragen Sie sich einmal, welche Ihrer Eigenschaften und Fähigkeiten Ihnen dabei helfen, mit Krisen und schwierigen Situationen umzugehen. Sammeln Sie

Anhaltspunkte dafür, dass Sie diese Stärke und diese Fähigkeit tatsächlich haben. Gerade Suchtkranke und betroffene Angehörige haben viele Krisen gemeistert und manche Stromschnelle durchschwommen. Was hat Ihnen dabei geholfen?

Sie haben Freunde

Wenn Sie eine Weile brauchen, Ihre Blickrichtung zu ändern, ist das völlig normal. Unser Gehirn braucht Übung, bis ein neues Verhalten, ein neuer Gedanke zur Gewohnheit wird. Alles, was wir oft tun oder getan haben, leiten unsere Nerven und unser Gehirn schnell weiter. Denn dafür existiert ein breiter Highway. Für das neue Verhalten gibt es vorerst nur einen Trampelpfad. Diesen auszubauen und zu einer breiten Straße zu machen ist eine Herausforderung, doch unser Gehirn bleibt lernfähig. Sie haben dabei einen großen Vorteil: Sie müssen diese Aufgabe nicht alleine bewältigen. Sie haben Freunde: Ihre Selbsthilfe-Gruppe.

Anmerkung:
Die Fragen im Artikel können Sie alleine beantworten oder in Ihrer Gruppe behandeln. Es geht dabei nicht um richtig oder falsch oder um irgendwelche Bewertungen – sondern einfach nur darum, sich das, was ist, bewusst zu machen.

Jacqueline Engelke

**Was ist Ihnen wirklich wichtig?
Was gibt Ihrem Leben Sinn?
Und worin und wie zeigt sich
das in Ihrem Leben?
Diese vier Säulen tragen
das Haus unseres Lebens.**

Ein Erfolg für die Gesundheit

SCHNELLE SCHRITTE IM PROJEKT „SUCHT-SELBSTHILFE OPTIMIEREN DURCH GESUNDHEITSFÖRDERUNG“ (S. O. G.): VIAG-MITARBEITERINNEN UND MITARBEITER BEIM KASSELER CITYLAUF

Dunkle Wolken und ein kurzer Regenschauer konnten der guten Stimmung der acht Menschen in T-Shirts der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe nichts anhaben. Sie bauten unverdrossen auf dem Königsplatz in Kassel ihren Info-Stand zum Citylauf auf, öffneten einen aus dem Landesverband Bayern importierten Sonnenschirm, der nun Schutz vor dem Regen bot. Der Schauer hörte bald wieder auf und die eigentliche „Arbeit“ konnte beginnen.

Zum 31. Mal fand in Kassel der Citylauf mit verschiedenen Läufen und Aktionen statt. Zum ersten Mal waren die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe mit einem Stand und mit der Teilnahme am Citywalk über fünf Kilometer dabei. Die Veranstalter des Citylaufs hatten die Freundeskreise bereits im Vorfeld mit zur Pressekonferenz gebeten, die Pressemitteilung war in der Zeitschrift zum Citylauf



Am späten Nachmittag fiel der Startschuss für den fünf Kilometer Citywalk – mit dabei fünf Teilnehmende der Freundeskreise. Sie wurden von den Besuchern am Rand angefeuert und konnten am Ende alle den Citywalk erfolgreich beenden. Stefan Sommerfeld aus Wismar belegte sogar den zweiten Platz, Ute Krasnitzky-Rohrbach, Uschi Großer, Dieter Rohrbach und Jacqueline Engelke ließen noch etliche Walker hinter sich.

Ein schöner Erfolg für die Gesundheit und für das Image der Freundeskreise und der Suchtkrankenhilfe. Sie präsentierte sich als Teil der Gesundheitsförderung und vermittelte die Botschaft: lieber Gesundheit und Gemeinschaft als Sucht und Absturz. Den Abschluss bildete die Siegerehrung, bei der Stefan Sommerfeld als zweiter im Citywalk mit auf die Bühne durfte.

Am Ende war allen Teilnehmenden klar: im nächsten Jahr wird die Verbandsinterne Arbeitsgruppe des Projektes S.o.G. wieder zum Citylauf tagen und die Freundeskreise werden zum zweiten Mal dabei sein wenn es heißt: Bewegung ist gesund. Und das in jeder Hinsicht.

Jacqueline Engelke



Dieter Rohrbach, Jacqueline Engelke, Uschi Großer, Stefan Sommerfeld und Ute Krasnitzky-Rohrbach (v.l.n.r.) am Stand beim Kasseler Citylauf

abgedruckt und die Kasseler Tageszeitung hatte auf den Info-Stand hingewiesen. Also gute Öffentlichkeit für die Freundeskreise und für das wichtige Thema Gesundheit statt Sucht. Interessierte holten sich Infomaterial am Stand ab, der unter anderem mit Material der Aktionswoche Alkohol bestückt war, die in der selben Woche stattfand. Umrahmt von zwei Displays – zum Projekt S.o.G. und zu den Freundeskreisen – fanden trotz leicht regnerischem Wetter zahlreiche Gespräche statt.

SEITE 19:

Die verbandsinterne Arbeitsgruppe hat die Aufgabe, daran mitzuarbeiten, dass die Inhalte des S.o.G.-Projekts in den Verband der Freundeskreise weitergetragen und dort etabliert werden. Wir stellen hier die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter dieser Arbeitsgruppe vor. Gern stehen diese für Ihre Anregungen und Fragen zur Verfügung: mail@freundeskreise-sucht.de

Die verbandsinterne Arbeitsgruppe im Projekt (ViAG)



Gesundheit bedeutet für uns leben. Ohne Gesundheit können wir nicht arbeiten, ohne Gesundheit kann ich niemand helfen. Wir versuchen, in unseren Gruppen zu vermitteln, dass es nach der Abstinenz noch weiter geht. Sie ist der erste wichtige Schritt, aber nicht der letzte.
Peter Meißner und Stefan Sommerfeld, LV Meckenburg-Vorpommern



Gesundheit – Wohlbe-
finden – Zufriedenheit
stehen in Wechsel-
wirkung. Ich freue
mich schon auf die
Aktivitäten zum Thema
Gesundheit in unserer
Gruppe.
Erich Ernstberger,
LV Bayern



Durch Gesundheit steigt
die Lebensqualität. Mir
ist das Vorstellen von
S.o.G. in unseren Grup-
pen wichtig. Dadurch
soll das Bewusstsein
auf die Gesundheit hin
ausgerichtet werden.
Uschi Großer,
LV Bremen



Gesundheit ist für mich ein ganz-
heitlicher Begriff: Körper, Geist
und Seele. Neue Impulse und Ideen
erweitern unser Gruppenangebot
und führen zu einer verbesserten
Lebensqualität.
Brigitte Sander-Unland,
stellvertretende Vorsitzende
des Bundesverbandes



Durch Sport und ausgewo-
gene Ernährung steigt die
Lebensqualität. Mit dem
Projekt möchte ich Bewusst-
seinsänderung anregen, sich
mit sich selbst, seinem Körper
und wie wir damit umgehen,
auseinander zu setzen.
Jürgen Roth,
LV Württemberg



Meine persönliche Perspektive
soll durch S.o.G. neue Blinkwinkel
bekommen. Für den Verband erwar-
te ich viel Motivation, gemeinsam
durch S.o.G. zum Teil Bekanntes
auszubauen und zu verbessern.
Wolfgang Kleiner,
stellvertretender Vorsitzender
des Bundesverbandes



Gesundheit bedeutet für mich, mein Leben aktiv gestalten zu kön-
nen, es von Augenblick zu Augenblick bewusst zu leben und allen
Herausforderungen angemessen begegnen zu können. Im Projekt
möchte ich unterstützen: Dass Suchtselbsthilfe sich als wichtigen
Teil der Gesundheitsförderung wahrnimmt und sich der Blick noch
mehr auf Zufriedenheit und die „Entstehung von Gesundheit“ im
ganzheitlichen Sinn richtet.
Jacqueline Engelke,
Projektleiterin

Mir immer wieder bewusst zu machen, wie wertvoll die gesunden
und sorgenfreie Tage sind, sie nicht einfach hinzunehmen, sondern
dankbar dafür zu sein, nicht passiv zu werden, sondern aktiv bleiben
zu dürfen – das sind meine persönlichen Wünsche. Im Projekt möchte
ich dazu beitragen, dass die Gruppen kreativ und an ihren eigenen
Bedürfnissen orientiert Angebote entwickeln, die Körper, Geist und
Seele – oder auch erst einmal einzelne Teilbereiche davon – fördern.

Ute Krasnitzky-Rohrbach,
Begleiterin des Workshops „Süd“



Mensch wo bist du?

DIE FREUNDKREISE FÜR SUCHTKRANKENHILFE INFORMIERTEN BESUCHER
BEIM DEUTSCHEN EVANGELISCHEN KIRCHENTAG 2009 IN BREMEN

Mensch wo bist du?“ – so lautete das Motto des 32. Deutschen Evangelischen Kirchentags im Mai in Bremen. Auf dem Markt der Möglichkeiten, der bei diesem Kirchentag an zwei verschiedenen Orten stattfand (auf dem Messegelände und in der Überseestadt) präsentierten sich die Freundeskreise im Marktbereich „Seelsorge, Beratung und Lebenshilfe“.

Beeindruckend waren wieder die vielen Gespräche, die wir an unserem Stand führten. Die Standbesetzung: Carola Albrecht, Axel und Birgit Brose, Uschi Großer und Karin Rucktäschel vom Landesverband Bremen sowie Brigitte Sander-Unland und Ute Krasnitzky-Rohrbach vom Bundesverband. Viele Besucherinnen und Besucher fühlten sich insbesondere durch unser Rollup „Kindern von Suchtkranken Halt geben“ angesprochen und sprachen von ihren eigenen Erlebnissen. Lehrer und Sozialarbeiter nahmen sich die Broschüre zu diesem Thema mit oder bestellten gleich einen ganzen Satz für das Kollegium.

„Nachdem ich gestern Abend in der Unterkunft ihre Broschüre ‚Co-Abhängigkeit erkennen‘ gelesen habe, dachte ich mir: ‚Wer kennt dich da so gut?‘“, so eine Besucherin. „Deshalb bin ich heute noch einmal zum Markt der Möglichkeiten und habe



Axel und Birgit Brose am Freundeskreis-Stand beim Bremer Kirchentag

Sie jetzt eine Stunde lang gesucht. Ich wusste nämlich nicht mehr, an welchem Stand ich die Broschüre mitgenommen hatte. Ich brauche nämlich noch ganz dringend zwei weitere Broschüren.“ So eine Äußerung berührt genauso wie die schöne Rückmeldung zu unserem Info-Material: „Nebenan ist der Golf, aber bei Ihnen treffe ich auf den Mercedes.“

Auch dieser Kirchentag war für das gesamte Mitarbeiterteam eine Bereicherung – bei aller Anstrengung,



Auch auf dem zweiten Ökumenischen Kirchentag (Plakatmotiv links), der vom 12. bis 16. Mai 2010 in München stattfindet, werden die Freundeskreise vertreten sein. Geplant ist ebenso ein Stand beim 33. Deutschen Evangelischen Kirchentag in Dresden vom 1. bis 5. Juni 2011. Rechts das Plakat des diesjährigen Kirchentags.

die vier Tage Standdienst mit sich bringen können. Allen – auch Dieter Rohrbach, ohne den Auf- und Abbau des Standes beim Kirchentag beinahe nicht mehr denkbar sind – sei ganz herzlich für das schöne, von Freundschaft und Wertschätzung geprägte Miteinander gedankt.

Ute Krasnitzky-Rohrbach



Besondere Geburtstage im Hause des Ehrenvorsitzenden Carl-Heinz Hack

Gleich zwei besondere Geburtstage durfte das Ehepaar Hack in diesem Jahr feiern: Carl-Heinz Hack wurde im April 80 Jahre alt und seine Ehefrau Johanna durfte im August ihren 85. feiern. Wir gratulieren und wünschen alles Gute für das neue Lebensjahr.

Carl-Heinz Hack wurde im März 1982 auf der Delegiertenversammlung in Saarbrücken zum Vorsitzenden des Bundesverbandes gewählt und war Nachfolger von Gisela Niemann. Damals führte der Bundesverband noch den Namen „Bundesarbeitsgemeinschaft der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe“. Acht Landesarbeitsgemeinschaften (heute: Landesverbände) gehörten dazu: Baden, Hamburg, Hessen, Niedersachsen, Saarland, Schleswig-Holstein, Westfalen, Württemberg und der Freundeskreis Nürnberg mit insgesamt 6.250 Mitgliedern. 15 Jahre stand Carl-Heinz Hack an der Spitze des Verbandes, stets unterstützt und vielfach begleitet durch seine Ehefrau Johanna.

Große Verdienste um die Sucht-Selbsthilfe

In die Amtszeit von Carl-Heinz Hack fällt die Eintragung des Bundesverbandes als eigenständiger Verein, im Jahr 1985. Diverse Faltblätter und Broschüren hat er mit auf den Weg gebracht. Besondere Anliegen waren ihm die Durchführung der Statistik seit 1982 und die Familienarbeit. Der Bundesverband führte bereits 1984 eine Familienfreizeit im Bayrischen Wald durch, eine weitere therapeutisch geleitete Freizeit für Mütter und Kinder in 1995.

Dies sind nur einige Schlaglichter auf seine 15-jährige Tätigkeit im Vorstand des Bundesverbandes. Im Jahr 1997 kandidierte er nicht mehr, als Nachfolger wurde Rolf Schmidt gewählt. Carl-Heinz Hack wurde Ehrenvorsitzender des Bundesverbandes und war weiterhin in seinem Heimatfreundeskreis, dem Freundeskreis Ems-Hase (LV Niedersachsen), aktiv. Bis zum Mai dieses Jahres war er dort Geschäftsführer – 25 Jahre lang. Für seine großen Verdienste in der Sucht-Selbsthilfe wurde er unter anderem auch mit dem Bundesverdienstkreuz gewürdigt.



Die Jubilare Johanna und Carl-Heinz Hack

Rolf Schmidt

Termine: Hinweise auf Tagungen

■ Die **Sucht-Selbsthilfekonzferenz der DHS** findet vom **23. – 25. April 2010** in Erkner statt. Aufgrund der positiven Resonanz zum S.o.G.-Projekt wird sich diese Fachkonferenz auch um das Thema „Gesundheitsförderung“ drehen. Das Motto der Sucht-Selbsthilfekonzferenz lautet: „Von der Last zur Lust – Sucht-Selbsthilfe auf einem gesunden Weg.“ Neben Vorträgen wird ein Tag der Arbeit in Kleingruppen gewidmet sein. Interessenten wenden sich bitte an die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen, Regina Müller, Tel. (0 23 81) 9 01 50, E-Mail: mueller@dhs.de

■ Nachdem der **Fachtag „Kindern von sucht- und psychisch kranken Eltern Halt geben“** im Jahr 2008 für die Zielgruppe der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in Selbsthilfegruppen sowie Erzieherinnen und Erzieher so erfolgreich gelaufen ist, hat uns der Bundesverband der Betriebskrankenkassen (BKK BV) nochmals Mittel für die Durchführung eines Fachtages in Kassel zur Verfügung gestellt.

Dieser wird sich diesmal an die Zielgruppe Lehrer/innen und Mitarbeiter/innen in der Selbsthilfe wenden. In der Vorbereitungsgruppe arbeiten diesmal Mitarbeitende des Jugendamtes Landkreis Kassel, der Drogenhil-

fe Nordhessen, des Emstaler Vereins, des Schulamtes, des Freundeskreises Kassel und des Bundesverbandes mit sowie die Moderatorin Jacqueline Engelke. Das Programm ist ab Oktober zu haben.

Bitte Termin notieren: **Samstag, 23. Januar 2010** im Haus der Kirche in Kassel.

Wir freuen uns sehr, wenn wir hier wieder viele Teilnehmende aus unseren Freundeskreisen und aus anderen Selbsthilfegruppen begrüßen dürfen. Von Ihren persönlichen Erfahrungen lebt dieser Fachtag, und Sie haben die Möglichkeit, die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in anderen Berufsfeldern kennenzulernen, sich dort mit Ihrer Arbeit und mit Ihrem Anliegen vorzustellen und eventuell auch auszuloten, wo es zu einer weiteren Zusammenarbeit zum Wohle der betroffenen Kinder kommen kann.



Einladung zum Fachtag „Kindern von sucht- und psychisch kranken Eltern Halt geben“ am 23.1.2010 in Kassel

Hausärzte über Sucht informieren



Info-Set für Ärzte vom Landesverband Baden

■ Hausärzte kennen sich mit dem Problem „Sucht“ häufig nicht umfassend aus. Deshalb suchte der Landesverband Baden eine Möglichkeit zur Information und fand in der AOK einen Kooperationspartner, der bereit war, das Anliegen zu unterstützen.

Ziel war, ein Instrument zu entwickeln, damit Hilfesuchende in der Arztpraxis Informationen über Sucht und das Hilfesystem erhalten. Eine schwierige Aufgabe, wie sich bald herausstellte. Wir gründeten ein Mitarbeiterteam.

Ein Jahr verstrich, dann wurde das Team erweitert, und es kam professionelle Unterstützung dazu. Die Basisidee nahm konkrete Formen an: Ein Flyer in leuchtendem Orange wurde mit einem ansprechenden und aussagekräftigen Text gestaltet. Das auffällige Querformat mit dem Wort „Abhängig?“ weckt die Neugier des Betrachters. Der kurz und konkret formulierte Text ist auf die nötigsten Informationen beschränkt,

beschreibt das Anliegen, die möglichen Hilfen und die Anlaufstellen für Hilfesuchende. Zusätzlich wurden wasserfeste Kärtchen in EC-Kartenformat mit Telefonnummern zum Einstecken gestaltet. Beides zusammen findet sich als fertiges Produkt in einer Box und dem zusätzlichen Begleitbrief für den Arzt oder die Ärztin.

Die Mitglieder der Freundeskreise Baden e.V. verteilen die Boxen jetzt an die Ärzte im Raum Karlsruhe, Mannheim und Heidelberg. Ganz besonders freut uns die positive Resonanz von Seiten der Ärzteschaft. Angedacht ist die Erweiterung des Projekts für das Medium Internet. Noch 2009 werden die Informationen auch erstmalig im „Suchtwiki“ zu finden sein. Ein bundesweit einmaliges und bemerkenswertes Projekt, das die praxisnahe Kooperation von einem Sucht-Selbsthilfeverband und der Gesundheitskasse zeigt.

*Cornelia Breithaupt,
Freundeskreis Nova Vita
Mannheim*

Standing Ovationen für Ursel Morlock



Verabschiedung von Ursel Morlock durch Herbert Kroboth und dem LV-Vorsitzenden Ludwig Engels

■ „Ich habe in den 15 Jahren noch nie soviel Applaus bekommen wie heute“, so Ursel Morlock strahlend. Den großen Blumenstrauß im Arm, von Ludwig Engels überreicht, verabschiedet sich Ursel Morlock mit einem stolzen Lächeln von der aktiven Mitarbeit im Vorstand des Landesverbandes. „Mehr als man erwarten kann“ hat sie getan, mehr als 100 Prozent gegeben und immer mit „Liebe und Hingabe“ für den Landesverband: Sie hielt die „Fäden in der Hand“, behielt stets den Überblick, kommunizierte und kooperierte, traf Absprachen und organisierte. Warum in 15 Jahren Seminare, Veranstaltungen und sonstigen Events so reibungslos verliefen, brauchen wir uns an der Stelle wohl nicht mehr zu fragen! Aushalten musste ihr zierlicher Rücken eine Menge! Es war wie selbstverständlich – „Ursel macht das schon!“ Protokolle, Flyer oder Briefe – ihr strenges Auge über sah nichts: Fehler in der

deutschen Sprache hatten keine Chance vor Ursels „Korrekturblick“. „Knurren“ konnte sie auch, so Vorsitzender Ludwig Engels, doch habe sie immer mit „Herzblut“ für den Landesverband gearbeitet. Konflikte und Missverständnisse klärte sie mit ihrer entwaffnend offenen Wesensart, Groll blieb nicht zurück. Eine tolle, außergewöhnliche und bemerkenswerte Leistung im Ehrenamt, der wirklich jede erdenkliche Anerkennung gebührt. Die silberne Ehrennadel soll sie daran erinnern!

„Ich mag nicht mehr, und ich kann nicht mehr, aber ich habe viel von der Arbeit profitiert“, ließ uns Ursel wissen: „Ich lernte wunderbare Menschen kennen“. So ganz verabschiedet hat sie sich nicht, denn sie begleitet und unterstützt die Frauenarbeit in unserem Landesverband weiterhin aktiv.

Cornelia Breithaupt

„Ich bin nicht allein!“ Fachtag in Schönstatt

■ Beim Fachtag des Landesverbands Bayern in Schönstatt ging es nicht um negative Aspekte von Sucht, sondern um Abstinenz und wie diese durch die Familie gefördert werden kann. Zu Beginn führte Dr. Endrik Marischka unter den teilnehmenden Freundeskreisleitern und Vorstandsmitgliedern eine Umfrage durch: 18 Personen stammten aus Familien, in denen 54 Menschen alkoholabhängig sind bzw. waren. Davon haben 13 Familien die akute Sucht gemeinsam durchlebt. Acht erwachsene Kinder aus diesen Familien waren bei der Tagung dabei.

Birgit Löwe vom Diakonischen Werk in Nürnberg machte in ihrem Referat deutlich: Wenn Sucht in einer Familie ist, dann geht dies nicht nur den Abhängigen selbst etwas an, sondern die ganze Familie. Das ist vergleichbar mit kommunizierenden Röhren. Ändert sich der Wasserpegel in einer Röhre, so ändert er sich zwangsweise auch in allen anderen Röhren, die miteinander in Verbindung sind. Für die Abstinenz entwickelte sie aus diesem Bild fünf Thesen.

- Lebt ein Mitglied der Familie abstinenz, dann werden sich zwangsläufig alle anderen Mitglieder darauf einstellen und diesen Tatbestand akzeptieren müssen. Das bedeutet nicht, dass alle zwangsläufig

auch abstinenz leben, aber es wird gewisse Grundregeln geben, die alle Familienmitglieder betreffen bzw. auch einhalten.

- Abstinenz braucht Beziehung. Familiäre Beziehungen können demnach Abstinenz fördern bzw. auch im Negativfall schwächen.
- Abstinenz braucht Kommunikation, d.h. abstinenz lebende Suchtkranke benötigen den Dialog und das Gefühl, verstanden zu werden.
- Abstinenz lebende Suchtkranke können immer wieder auch an einen Punkt geraten, wo sie mit sich hadern. Wenn es eine hohe Bereitschaft zur Offenheit und zur Konfliktlösung in der Familie gibt, kann eine solche Auseinandersetzung konstruktiv bewältigt werden.
- Abstinenz braucht Begleitung. Gerade in einem Leben, wo man sich immer wieder entscheidet und sich dabei vielleicht auch schwach erlebt, ist es förderlich, wenn es Begleiter gibt.

Unsere heute 33-jährige Tochter Priska Kleiner, die meine akute Suchtzeit bis zum Alter von 15 Jahren miterlebt hat, war bereit, aus dem Blickwinkel der Kinder zu sprechen. Dabei machte sie deutlich, dass sie nicht nur von ihren persönlichen Erfahrungen, sondern auch von denen anderer Töchter und Söhne



Wolfgang Kleiner (links) mit seiner Tochter Priska Kleiner und Dr. Endrik Marischka

aus Suchtfamilien spricht. Die größte Hilfe sieht sie in der Entscheidung, einen eigenen Weg zu suchen. Das hat sie erleichtert und sie ist sich bewusst geworden: Ich bin nicht allein! Sie lernte, ihre Erfahrungen in den Kontext der anderen zu rücken und machte sich für neue Erfahrungen offen. Erst war es nur ein ganz zartes Pflänzchen, das sich aber entwickelte: Respekt und Wertschätzung für mich als Vater und abstinenz lebenden Suchtkranken. Durch den Austausch lernte sie, mit Suchtkranken neu in Beziehung zu treten. Sie lernte über ihre Ängste offen zu sprechen. Wichtige Etappenziele wurden erreicht. Das führte auch dazu, dass sie sich entschied, gewisse Regeln in der Familie mitzutragen. Sie trank keinen Alkohol zu Hause bzw. in meiner Gegenwart. Partys wurden alkoholfrei gefeiert. Nach und nach war es so auch möglich, einen Schlussstrich unter das Schlechte in der Vergangenheit zu ziehen. Die eigene Person wurde in das Zentrum gerückt: Was hat

unsere Familiengeschichte mit mir zu tun? Woran bin ich beteiligt, wer ist noch und wie beteiligt. Priska machte zum Schluss deutlich: Wenn Abstinenz nur eine Worthülse für Suchtmittelfreiheit bleibt, dann ist das statisch. Es braucht Klarheit, Dynamik und Aufmerksamkeit für sich selbst.

Als Vater sind mir bei dieser Tagung viele Gedanken durch den Kopf gegangen, und ich war sehr bewegt. Wundervoll war jedoch, unsere Tochter so selbstbewusst und eigenständig sprechen zu hören. Ich empfinde eine tiefe Dankbarkeit dafür. „Die Liebe der Familienmitglieder füreinander stützt die Abstinenz“, so lautete Gerlinde Hiemers (Freundeskreis Neumarkt) Fazit, und dem kann ich mich nur anschließen.

Die akute Suchtkrankheit ist etwas ganz Furchtbares. Zulassen, dass alle sich die für sie notwendige und richtige Hilfe holen, bringt viele Chancen mit sich.

Wolfgang Kleiner,
stellv. Bundesvorsitzender

„Miteinander reden: Worte sind Brücken“ Suchttage 2009 in Niedermoos bei Fulda

■ Seit über 20 Jahren finden die Suchttage des Landesverbandes Hessen alle zwei Jahre statt. Das Interesse daran ist sehr groß. Bei Anmeldeschluss hatte der damals noch amtierende Vorsitzende Dieter Dickmann über 60 Anmeldungen. Somit planten wir vier Gesprächsgruppen mit jeweils zwei Gruppenbegleitern. Bei der Einteilung der Gruppen achteten wir darauf, dass Ehepaare getrennt wurden und dass Teilnehmer und Gruppenbegleiter nicht aus einem Freundeskreis kamen. Dies gelang dann auch – Dank Dieter Dickmann, der in solchen Dingen viel Erfahrung und Einfühlungsvermögen hat. Die acht Gruppenbegleiter trafen sich im Vorfeld, um abzusprechen, wo die inhaltlichen Schwerpunkte liegen sollten. Dabei stellten wir schnell fest, dass unser Thema „Miteinander reden“ so umfangreich ist, dass auch am Ende der Suchttage noch viele Fragen offen bleiben werden. Am Maifeiertag begrüßte uns unser neuer Vorsitzender Siegfried Roscher herzlich in Niedermoos und stellte dabei gleich die Gruppenbegleiter vor. In den Gruppenräumen angekommen, begannen wir mit der Vorstellungsrunde und dem Abfragen der mitgebrachten Erwartungen. Dabei schmolz das Eis innerhalb der Gruppe sehr schnell. Angefangen haben wir in unserer Gruppe mit der Frage „Warum reden wir

so wenig miteinander?“ Paare reden am Tag ca. sieben Minuten miteinander, wobei „Schatz, bring doch mal den Müll runter“ schon dazugehört. Wir stellten dann fest, dass Frauen kommunikativer sind als Männer. Der Versuch, dieses zu ergründen, führte zu recht interessanten Ergebnissen, auf die ich in diesem Bericht nicht weiter eingehen möchte, es würde den Rahmen des kleinen Berichtes sprengen.

Eine Nachricht, die ich sende, besteht aus vier Informationen:

- dem Appell (oder wozu ich dich veranlassen möchte),
- der Beziehung (oder was ich von dir halte und wie wir zueinander stehen)
- der Selbstoffenbarung (oder was ich von mir selbst kundgebe)
- dem Sachinhalt (oder worüber ich informiere).

Soweit so gut, dachten wir, aber es kommen ja noch die vier Ohren des Empfängers hinzu.

- das Appellohr
- das Beziehungsohr
- das Selbstoffenbarungsohr
- das Sachinhaltssohr.

Spätestens jetzt war jedem klar, warum beim Miteinanderreden und Zuhören (auch das will gelernt sein) oft Missverständnisse auftauchen können. Aber immer noch nicht genug Durcheinander: die Körpersprache kommt auch dazu. Zum Beispiel sagt mein Gegenüber: „Es geht mir gut.“ Aber sein Gesichts-

ausdruck zeigt mir genau das Gegenteil. Wie soll ich jetzt damit umgehen? Dann spielt der richtige oder falsche Tonfall der Stimme auch noch eine Rolle.

Schließlich sprechen wir über die Empfangsvorgänge:

- Etwas wahrnehmen (Ich sehe, wie du die Stirn runzelst.)
- Etwas interpretieren (Ich vermute, es passt dir nicht, was ich vorhabe)
- Etwas fühlen (ich bin enttäuscht, weil ich mir Unterstützung erhofft hatte).

Nach einer kleinen Übung in Zweiergruppen stellten wir fest, dass die drei Empfangsvorgänge oft schlecht zu trennen sind. Diese bewusste Trennung ist aber sehr wichtig, denn sonst gibt es wieder die berühmten Missverständnisse.

Zum Abschluss der Suchttage hatten wir die Aufgabe, unsere Arbeitsergebnisse als Gruppe vorzustellen. Das konnte ein Sketch oder eine Pantomime etc. sein. Ein bisschen angespannt waren jetzt alle. Die Gruppen hofften, dass alles richtig klappt: Weiß ich meinen Text noch? Aber auch die Gruppenbegleiter fragten sich, wie stellt sich unsere Gruppe vor? Ich habe bei allen Darstellungen deutlich gefühlt, dass alle mit voller Begeisterung dabei waren. Das eine oder andere ging mir richtig unter die Haut. Ein dickes Kompliment an alle Gruppen.

Am Ende war dem Vorstand die Meinung jedes einzelnen wichtig: Wie hat es dir gefallen? Warum hast du an den Suchttagen teilgenommen? Themenwünsche für die Zukunft? Dazu wurden kleine Fragebögen ausgeteilt, die man anonym beantworten konnte.

Gut angekommen ist der Tagungstermin: Wir brauchten am Anreisetag nicht vorher arbeiten oder sogar Urlaub nehmen. Super war die Unterkunft, und auch die Geselligkeit mit Eisessen kam nicht zu kurz. Auch das Thema ist gut angekommen und hat viele interessiert. Siegfried Roscher verabschiedete alle, jedoch nicht, ohne uns allen für die gelungenen Suchttage zu danken und mit der Hoffnung, dass wir uns auf anderen Seminaren bald wieder sehen. Den Inhalt der Suchttage habe ich etwas ausführlicher behandelt. Vielleicht regt es den einen oder anderen etwas an, das Thema „Miteinander reden“ in seiner Gruppe zu Hause zu bearbeiten.



Klaus Limpert,
Freundeskreis Kassel

Vielfalt beim Selbsthilfetag in Düsseldorf



Reinhard F. Spieß und Gisbert Könnecke vom Freundeskreis Düsseldorf-Düsseltal

■ Im Rahmen der bundesweiten Suchtwoche fand in Düsseldorf der 3. Sucht-Selbsthilfetag im Landtag Nordrhein-Westfalen statt. Unterstützt wurde er vom Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales. Rund 850 Teilnehmende aus der Sucht-Selbsthilfe und der Politik fanden sich ein und rückten durch die vielen Kontakte und Gespräche wieder ein wenig näher zusammen. Es gab eine Fülle von Ständen – darunter auch ein Stand des Landesverbandes der Freundeskreise in Nordrhein-Westfalen, der von Mitgliedern des Freundeskreises Düsseldorf errichtet und betreut wurde. Für Stimmung sorgten darüber hinaus die einfühlsame Musik von Erhard Ufermann und das Kabarett „Funke und Rüter“.

Auf einen Stand, der sich zum Publikumsmagneten entwickelte, will ich hier noch besonders eingehen: Den der Bikergruppe „Brothers of Stoneway“ („Brüder vom steinigen Weg“). Ein Mitglied dieser

Bikergruppe ist Toby, der nach seiner Langzeittherapie seit zehn Jahren auch Mitglied im Freundeskreis Delbrück ist. Das Besondere an dieser Bikergruppe ist, dass sich alle anderen Mitglieder auch zur Abstinenz von Alkohol und anderen Suchtmitteln verpflichtet haben. Wer sich dazu näher informieren will: www.brothersof-stoneway.de Mir hat dieser Sucht-Selbsthilfetag wieder einmal gezeigt, wie vielfältig die Sucht-Selbsthilfe ist und wie sie dazu beiträgt, dass Menschen eine neue Orientierung finden und ein zufriedenes, sinnerfülltes Leben führen können. Dazu passte dann sehr gut auch der Titel des Referats „Ohne Selbsthilfegruppen wäre alles noch schlimmer“, das der ehemalige Geschäftsführer der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen, Rolf Hüllinghorst, hielt und das sehr gut ankam.

Wolfgang Pätzsch,
Freundeskreis Selm

Dank an Krankenkassen

Seit 2008 ist die Selbsthilfeförderung nach § 20c SGB V über eine pauschale Förderung und eine krankenkassenindividuelle Förderung neu geregelt.

Der Bundesverband der Freundeskreise erhielt in 2009 über die GKV-Gemeinschaftsförderung Selbsthilfe auf Bundesebene eine pauschale Zuwendung.

Projekte wurden über die krankenkassenindividuelle Förderung durchgeführt mit:



BKK Bundesverband

Fachtag „Kindern von Suchtkranken Halt geben“



DAK

Manual für die Gruppenbegleitung in der Sucht-Selbsthilfe sowie eine Arbeitstagung zur Vermittlung der Inhalte an Gruppenbegleiter



Barmer Ersatzkasse

Erstellung der neuen Homepage des Bundesverbandes



Selbsthilfe-Fördergemeinschaft der Ersatzkassen (TK, HEK, Hamburg Münchener, GEK)
Qualifizierungsmaßnahme für ehrenamtliche Mitarbeiter/innen in Vorstandsfunktionen (Bund und Land): „Kommunikation und Kooperation (im Teamverständnis) auf Verbandsebene“

Für diese gewährten Unterstützungen bedanken wir uns herzlich!

Zur Suchtwoche in Limburg: „Raus auf die Straße“



Suchtweeks-Aktion des Freundeskreises Diez-Limburg auf dem Marktplatz: Wolfgang Brückner, Gruppenbegleiter des Freundeskreises Diez-Limburg, Peter Köck und Stanislav (v.l.n.r.)

■ Im Rahmen der Suchtwoche präsentierte der Freundeskreis Diez-Limburg unter dem Motto „Raus auf die Straße“ seine Gruppenarbeit auf dem Marktplatz in Limburg. Unterstützt wurde er dabei vom Landesverband Rheinland-Pfalz. Über den ganzen Tag verteilt waren acht bis zehn Gruppenteilnehmer/innen bereit, den Stand zu betreuen. Alle Diezer Bürger waren eingeladen, sich über unsere Arbeit zu informieren. Besonders wichtig waren uns die Gespräche mit Schülern und Lehrern, denn der Freundeskreis unterstützt aktiv das Diakonische Werk in Dietz bei der Präventionsarbeit in Schulen. Neben dem Infostand und einem „Tag der offenen Tür“ bot der Freundeskreis noch einen Gesprächs-

abend für Ärzte und Apotheker an. Zum Abschluss der Suchtwoche wurde ein Suchtgottesdienst durchgeführt mit anschließendem alkoholfreien Frischschoppen.

Wolfgang Wagner,
Landesverband
Rheinland-Pfalz

MANNHEIM-WALDHOF

Freundeskreis „Nova Vita“ feiert zehnjähriges Bestehen

■ Zehn Jahre sind vergangen, seit sich elf Gruppenteilnehmer aus einer Mannheimer Selbsthilfegruppe ausklinkten. Damals nicht zu klärende Differenzen führten zur Neuformierung. Die ersten Gruppenstunden fanden im Garten von Karin und Wolfgang Weidenauer statt, später traf man sich im Wohnzimmer von Jochen Gäde oder bei Lydia und Kurt Bauer. Aktiv waren sie alle, wollten Neues in der Sucht-Selbsthilfe ausprobieren, sich lösen von „antiken“ Strukturen, offen sein für neue Menschen, Methoden und Ansichten.

Nach einem kurzen Intermezzo in den Räumen des Bürgervereins Mannheim-Waldhof e. V., bezog „NOVA VITA“ im September 2001 Gruppenräume in einem Wohngebäude der Firma Roche. Mit viel Liebe zum Detail, unterstützt durch Roche und engagierten „NOVA VITA“

Mitgliedern konnten atmosphärisch schön gestaltete Räume eingerichtet werden. Noch 1999 schloss sich „NOVA VITA“ dem Landesverband der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe Baden e. V. an, und es entwickelte sich eine fruchtbare und aktive Zusammenarbeit mit der Diakonie Baden e. V. Vertrauen in andere Menschen, zu sich selbst und den eigenen Fähigkeiten und Möglichkeiten zu entwickeln, ist eine unabdingbare Grundlage zur Weiterentwicklung der eigenen Persönlichkeit. „NOVA VITA“ bietet deshalb auch Aktivitäten mit sozialpädagogisch betreuten Angeboten zum Erlernen der Fremdverantwortung, der Selbst- und Fremdeinschätzung und dem Wagnis neuer Herausforderungen (zum Beispiel Besuch im Hochseilgarten, Nordic-Walking etc.) an.

Cornelia Breithaupt

STUTTGART-PLIENINGEN

Ein Ausflug auch für junge Menschen

■ Eigentlich wollte ich ja gar nicht mitkommen! Doch zum Glück ließ ich mich von meiner Mutter überreden. Wir mussten schon sehr früh aufstehen, um uns mit dem Rest der Gruppe am S-Bahnhof in Bernhausen zu treffen. Wir wussten bis jetzt noch nicht einmal, wo wir hinfahren würden! Mit der S-Bahn ging es zum Hauptbahnhof und dann weiter nach Aalen. Anschließend stiegen wir in einen Bus um. Wir waren sehr gespannt, was uns erwarten würde. Ausgestiegen sind wir beim Bergwerk „Tiefer Stollen“ der Schwäbischen Hüttenberge Wasseralfingen. Nachdem wir Helm und Schutanzug angezogen hatten, wurde es spannend. Wir fuhren mit einem kleinen „Bähnle“ in den „Aalener Stollen“. Dort begrüßte uns eine Führerin mit einem Film, über das ehemalige Bergwerk. Danach freuten wir uns auf das „Bähnle“, machten aber lange Gesichter, als sie uns erklärte, dass „fahren“ im Bergwerk „gehen“ bedeutet! Und so „fuhr“ unsere Gruppe noch weiter in den Stollen hinein. Wir erfuhren, dass die Luft im Stollen sehr rein ist, da der Berg die Industrieabgase filtert und dadurch heilende Wirkung auf die Atemwege hat. Deshalb ist dort unten auch eine Rehaklinik. Schließlich standen wir vor einem Gang, in dem das

Wasser aus der Decke plätscherte – gut zum Trinken und Auftragen auf Wunden, sagte die Führerin. Schließlich standen wir vor dem „blutenden Berg“, der sich dann als freigelegter Aufzugsschacht entpuppte. Es war faszinierend! Als das „Bähnle“ uns wieder nach oben gebracht hatte, fuhren wir mit dem Bus zurück nach Aalen. Anschließend ging es zu Fuß zum Gasthof „Zum alten Löwen“, in dem ein riesiger Tisch reserviert war. Dort haben wir zu Mittag gegessen. Nachdem alle satt waren, spazierten wir zum Limes-Museum. Bei den dort stattfindenden „Römertagen“ herrschte mittelalterliche Atmosphäre: Märkte, Schmieden, Ritterspielen, Musik mit alten Instrumenten (wie z.B. mit einer Wasserorgel). Für Kinder wurde auch vieles zum Selbermachen angeboten, zum Beispiel einen Lederbeutel, in den ein Mühlespiel gemalt wurde. Um 16.00 Uhr machten wir uns auf den Weg, um die S-Bahn zurück nach Bernhausen zu bekommen, da im „Cafe del Sol“ schon wieder ein Tisch auf uns wartete. Nachdem wir genüsslich gegessen hatten, erklärte ich mich bereit, diesen Bericht zu schreiben. Dank an Catherine und Michael Knorr für die tolle Organisation!

Jasmin (12), Freundeskreis
Stuttgart-Plieningen

RIEGELSBERG

Bestürzende Wahlwerbung

■ Die SPD-Wahlwerbung im Saarland hat die Freundeskreisgruppe Riegelsberg betroffen und bestürzt gemacht. Auf Wahlkampfplakaten war das Landesteam der SPD hinter mit Alkoholika gefüllten Gläsern zu sehen (im Internet unter www.spd-saar.de). Wir haben an den SPD-Landesverband geschrieben, weil wir denken, dass gerade Politiker eine Vorbildfunktion haben und sich nicht in dieser Art präsentieren sollten – sei es aus Nichtwissen um das Leid der Suchtkranken und Angehörigen, aus Gedankenlosigkeit oder welchen Gründen auch immer. Diese Plakate empfinden wir als Schlag ins Gesicht all derer, die sich der professionellen und ehrenamtlichen Arbeit mit alkoholgefährdeten und alkoholkranken Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen sowie den Angehörigen annehmen. Der Bundesverband unterstützt unsere Initiative. Vorsitzender Rolf Schmidt hat sich bereits mit der Bundesdrogenbeauftragten Sabine Bätzing in Verbindung gesetzt. Wir bitten, auch wenn die Bundestagswahl nach Erscheinen dieses Journals vorbei ist, weiterhin aufmerksam zu sein und gemeinsam mit uns, gegen solche Missstände zu protestieren.

Hans-Günter Becker,
Psycho-Sozialer Freundes-
kreis Saar e. V.

RÖDINGHAUSEN

Unvergessliche Tage im Allgäu

■ Der diesjährige Jahresausflug des Freundeskreises Rödinghausen e. V. führte im Juni ins Allgäu. Nach staufreier Fahrt und einer Rast am Rastplatz „Fuchsloch“, wo der Vorsitzende Wolfgang Gerling traditionsgemäß für alle Teilnehmenden Bratwurst grillte, erreichten wir nach fast 700 Kilometern das Hotel Krone in Immenstadt/Stein. Strahlender Sonnenschein, gut ausgestattete Zimmer mit Balkon und ein ausgiebiger Spaziergang am Abend machte allen die beste Laune.



Mitglieder des Freundeskreises Rödinghausen
beim Jahresausflug 2009 ins Allgäu

In den folgenden zwei Tagen absolvierten wir ein reichhaltiges und unvergessliches Besichtigungsprogramm. So waren wir zum Beispiel in Bühl am Alpsee, Oberstaufen, Scheidegg, unternahmen eine einstündige Schifffahrt auf dem Bodensee, besichtigten das Museumsdorf Diepolz mit Käserei und nahmen an einer Führung durch die historische Altstadt von Füssen und durch das Schloss teil. Nicht vergessen werden sollen das schöne Tannheimer Tal, Bad Hindelang und Sonthofen.

Bevor wir die Rückfahrt antraten, machte unser Fotograf und Chronist noch das traditionelle Gruppenfoto. Dann ging es wieder Richtung Heimat, wo in Sigrids Café (Blomberg) noch ein letzter Zwischenstopp war. Bei Schinken-, Wurst- oder Käsebraten tauschten wir begeistert Erinnerungen an die schönen vier Tage aus.

Wolfgang Gerling, Freundeskreis Rödinghausen

WESTERWALD

Klettern fürs Selbstvertrauen

■ „Komm und mach mit“ – unter diesem Motto lud der Freundeskreis Westerwald seine Mitglieder zu einer Kletteraktion in Marienstatt ein. Michael Stürmer, Sporttherapeut der Kliniken Wied, hatte die sportliche Leitung. Nach seinen Einweisungen konnten sich jung und alt an dem Felsen in Marienstatt messen. Für uns Freundeskreiser ist es wichtig, Grenzen kennenzulernen, Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten sowie Vertrauen in Andere aufzubauen.

und probierte ihre Kräfte aus. Außerdem konnte sie einen Pavillon in Augenschein nehmen, der mit ihrer Spende finanziert wurde. Jetzt stehen wir bei schlechtem Wetter nicht mehr bei unseren Aktivitäten im Regen. Wir legen großen Wert auf gemeinsame Veranstaltungen und Seminare, damit Abhängige wie Angehörige neue soziale Bindungen knüpfen und sich auch außerhalb der wöchentlichen Gruppenstunden austauschen können. Damit solche Aktionen nicht an finanziellen



Bei der Kletteraktion mit dabei: Sabine Bätzing

Als Gast konnte der Vorsitzende Gerhard Weyer, Sabine Bätzing, derzeitige Drogenbeauftragte der Bundesregierung, begrüßen. Sie hatte sich die Zeit genommen, ganz privat beim Freundeskreis vorbeizuschauen. Dabei zog auch sie Gurte und Helm an

Mitteln scheitern, kann der Freundeskreis Westerwald sich der Unterstützung des Landesamtes für Soziales, Jugend und Versorgung in Mainz sicher sein. Dafür ein herzliches Dankeschön.

Gerhard Weyer,
Freundeskreis Westerwald

WERMELSKIRCHEN



Nordische Impressionen

■ Trotz strömenden Regens starteten 15 Mitglieder des Freundeskreises Wermelskirchen über Leer und Emden nach Norden-Norddeich. Kurz vor Erreichen unseres Zieles hatte der Wettergott ein Einsehen mit uns, so dass es uns direkt nach unserer Einquartierung in einem gemütlichen Hotel zum Strand lockte. Bei einer Wassertemperatur von nur 14 Grad ließen es sich einige Damen und ein mutiger Herr nicht nehmen, in der Nordsee ein Fußbad zu nehmen.

Am nächsten Morgen machten wir eine Shopping-Tour durch die Fußgängerzone von Norden, in der gerade ein Drehorgel-Wettbewerb stattfand. Im Nachbarort Greetsiel besichtigten wir die Schönheiten dieses Fischerörtchens mit seinem kleinen Hafen und den typisch nordischen Häusern. Hier wurden Souvenirs gekauft und leckeres dänisches Eis gegessen. Der Tag darauf führte uns nach Wilhelmshaven am Jadebusen. Unter Führung eines ehemaligen Bundeswehrkapitäns lernten wir die Stadt, aber vor allen Dingen die Hafenanlagen im Marine-Stützpunkt der

Bundeswehr kennen. Es war sehr beeindruckend, aus nächster Nähe Fregatten und Versorgungsschiffe im Maßstab 1:1 zu sehen. Nachmittags machten einige eine Schiffstour oder ließen es sich auf der Promenade bei Kaffee und Kuchen gut ergehen. Ein anderer Teil der Gruppe besuchte das Kriegsmarine-Museum. Hier konnten der Zerstörer „Mölders“ sowie ein U-Boot und diverse andere Schiffe besichtigt werden. Die Rücktour führte uns durch diverse Fischerdörfer wie Neuharlingersiel und Bensorsiel zurück nach Norddeich. Die Rückreise führte uns nach Emden, wo wir den Hafen besichtigten und einen Blick in „Dat Otto Huus“ werfen konnten. Schon auf der Rückreise wurden Pläne für eine Tour im nächsten Jahr gemacht. Dank an Klaus und Brigitte Vierkötter für die ausgezeichnete Vorbereitung. Eine so harmonische und erholsame Gruppenfahrt wird immer in guter Erinnerung bleiben. Zur Nachahmung empfohlen!

Sylvia Paffrath und
Hanni Emmers, Freundes-
kreis Wermelskirchen

Das liebe Geld

DER UMGANG MIT GELD IST EIN THEMA, DAS IN DER GRUPPENARBEIT DER SUCHT-SELBSTHILFE DURCHAUS SEINEN PLATZ HABEN SOLLTE.

Nicht nur aufgrund der Finanzkrise ist das liebe Geld eines unserer alltäglichen Konfliktthemen. Der Volksmund hat eine klare Meinung dazu: „Über Geld spricht man nicht, Geld hat man!“ Doch was, wenn man's nicht hat? Oder wenn das, was man hat, nicht ausreicht für die Bedürfnisse des Alltags? Wie können wir lernen, mit dem, was wir haben, zu recht zu kommen? Diese Fragestellung ist in unseren Gruppen vermutlich aktueller als das Problem, wie wir unsere Millionen am gewinnbringendsten anlegen.

In Deutschland gab es im Jahr 2007 etwa 2,9 Millionen überschuldete Haushalte und 100.000 Privatinsolvenzen, Tendenz steigend. Überschuldung heißt, dass die laufenden finanziellen Verpflichtungen nicht abgedeckt bzw. die Ausgaben höher als die Einnahmen sind. Die Ursache sind neben Arbeitslosigkeit und Scheidungen die mangelnde finanzielle Allgemeinbildung sowie die Versuchung, persönliche Wünsche höher zu werten als die finanziellen Möglichkeiten. Ein hohes Risiko liegt bei Alleinerziehenden, Ein-Personen-Haushalten, jungen Leuten und Geringverdienern.

„Über Geld spricht man nicht ...“ Doch wenn WIR Freundeskreisler nicht darüber reden, wer traut sich dann, Fragen zu stellen, nach Antworten zu suchen und voneinander zu lernen? Oft werden Finanzprobleme totgeschwiegen und können so zum Stolperstein einer erfolgreichen Sucht-Rehabilitation werden.

Übrigens braucht es keine kaufmännische Ausbildung, um mit dem Monatsbudget klarzukommen. Es reicht ein gesunder Verstand, etwas Selbstdisziplin und die Einsicht,

dass viele Wünsche erfüllbar sind, wenn man es nicht allzu eilig damit hat.

Hilfreiche Grundsätze für den Umgang mit Geld finden sich in der Bibel wie zum Beispiel: „Nur wer im Kleinen treu ist, kann auch mit Größerem gut umgehen – die Lebenshaltung der Dankbarkeit schenkt höhere Lebensqualität als Geld – wer eine offene Hand für andere Menschen hat, wird auch in eigener Not Hilfe erfahren – mein Geld ist nicht mein Eigentum, es ist mir nur zur Verwaltung anvertraut – ein gesundes Maß fürs Weitergeben ist der alttestamentliche Grundsatz des Zehnten.“ Eine wichtige Orientierung ist auch die Aufforderung Jesu an seine Zeitgenossen, klar zu unterscheiden, wem gegenüber sie für was verantwortlich sind: „Gebt dem Kaiser, was des Kaisers ist und gebt Gott, was Gottes ist.“ Dies gilt bezüglich meiner Steuer ebenso wie für meinen privaten Bedarf am Arbeitsplatz, ob es sich um Briefmarken, Werkzeuge oder private Kilometer mit dem Dienstwagen handelt.

Die Gefährdung durch das Geld liegt darin, dass es Besitz von uns ergreift, unsere Habgier weckt und dadurch unsere zwischenmenschlichen Beziehungen belastet. Geld stellt unserem Herzen die Herrschaftsfrage: „Wem willst du dienen, wer ist Herr deines Finanzgebarens, wer ist Herr deiner Wünsche? Ist es die Werbung, was der Nachbar hat oder ...?“

Das Thema Geld ist eng mit Gefühlen verknüpft, mit Soll und Haben, mit Sollte-Haben und mit Abhängigkeiten. Schulden schwächen und Schuld schwächt. Guthaben dagegen stärkt wie auch Versöhnung und Vergebung stärken.



Foto: Fotolia

Kleines 1x1 für den Umgang mit Geld

Hilfreiche Prinzipien im Umgang mit Geld

- Ehrlichkeit, Zuverlässigkeit und Transparenz.
- Strenge Unterscheidung von Muss-, Soll- und Wunschausgaben.
- Die Spannung unerfüllter Wünsche auszuhalten ist ein wichtiger Reifungsschritt und macht unabhängig.
- Bei kleinen oder größeren Unwahrhaftigkeiten – bei anderen Leuten nennen wir es Betrug und Korruption – ist ein entschiedenes NEIN angesagt, auch wenn mir dadurch ein scheinbarer Gewinn durch die Lappen geht.
- Arbeitslosigkeit und Geldknappheit sind hart, aber kein blindes Schicksal. Um finanzielle Engpässe zu bewältigen, sollte man eine kompetente Vertrauensperson zu Rate ziehen.
- In der Partnerschaft sind regelmäßiger Austausch und gemeinsame Überprüfung der Finanzsituation wichtig, denn obwohl die Finanz-Begabung meist unterschiedlich verteilt ist, tragen beide Partner gleichermaßen Verantwortung dafür.

Wer diese Prinzipien lebt, wird sich weder vom Geld noch von seinen Bedürfnissen abhängig machen. Er bringt damit seine Achtung vor Gott, seinen Mitmenschen und sich selbst zum Ausdruck.

Monatliche Routine

- Kontobewegungen stets im Blick behalten.
- Sofort mit Eingang von Gehalt, Arbeitslosengeld oder Sozialhilfe ...
 - alle fälligen Rechnungen und Raten bezahlen;
 - einen Kleinbetrag per Dauerauftrag aufs Sparbuch überweisen als Rücklage für Unvorhergesehenes, Wünsche, Urlaub etc.;
 - den Bedarf bis zum nächsten Zahltag klären und sich einen Überblick über den verbleibenden Spielraum verschaffen.

Schulden sind Zwangsjacken und versklaven uns

Um Herr im eigenen Haus zu werden oder zu bleiben, empfehle ich:

- Was wir nicht bar bezahlen können, das kaufen wir nicht.
- Keine Schulden und Kredite aufnehmen, denn sie zwingen uns unter die Herrschaft von Menschen, Banken und Zinspolitik, die wir alle drei nicht kontrollieren können.
- Einen Kredit nur bei existentieller Notwendigkeit, zuverlässiger Deckung und überschaubaren Tilgungsraten aufnehmen. Im Zweifelsfall jedoch lieber verzichten und die Durststrecke durchstehen.

Wer bereits Schulden hat

- Gürtel enger schnallen und die Schulden baldmöglichst abstottern, um wieder frei zu werden. Also Ausgaben durchforsten und Lebensstil für einige Zeit reduzieren.
- Wer die Übersicht über seine Schuldensituation und Ratenzahlungen verloren hat, sollte unbedingt die Schuldnerberatung der Diakonie oder Caritas in Anspruch nehmen.

Geld ausleihen an andere

- Nur Beträge, die man im Zweifelsfall auch fröhlich verschenken kann. Andernfalls macht man sich von seinem Schuldner abhängig.
- Geld ausleihen ist immer eine Frage des Vertrauens und hat schon manche Freundschaft zerstört. Daher nur nach eingehender Prüfung und in dem Bewusstsein, dass ICH die Finanzprobleme anderer Leute nicht regeln kann.
- Mitleid ist ein ausgesprochen schlechter Ratgeber, denn es verhindert unter Umständen das Heranreifen einer Veränderungsbereitschaft beim Betroffenen.
- Effektive Hilfe bei finanziellen Schwierigkeiten braucht eine gründliche Analyse der Lebenssituation des Betroffenen und seines Umgangs mit Geld.

Erbschaften

- Eine Erbschaft wird mir immer geschenkt, ich habe keinen Anspruch darauf.
- Die Durchsetzung so genannter rechtlicher Ansprüche erhöht vielleicht meinen Kontostand, verringert jedoch mein Beziehungsguthaben.
- Wer etwas zu vererben hat, sollte ein eindeutiges Testament schreiben, um seinen Erben keinen Konfliktstoff zu hinterlassen.
- Wer vor seinem Tod schon einen Teil seines Vermögens „mit warmer Hand“ weitergibt, kann noch die Freude und Dankbarkeit seiner Erben miterleben.
- Beim Erben zeigt sich übrigens ungeschminkt, wie viel Macht ich dem Geld in meinem Herzen zugestehe.

Die Weisen des Alten Testaments wussten um die Gefährdung durch das Geld und mahnen uns, weder faul zu sein noch uns zu Betrügereien hinreißen zu lassen. So steht in Sprüche 30.8-9 das Gebet: „Lass mich weder arm noch reich sein. Gib mir nur, was ich zum Leben brauche. Denn wenn ich zuviel habe, sage ich vielleicht: ‚Wozu brauche ich Gott?‘ Oder wenn ich zu wenig habe, so fange ich vielleicht an zu stehlen und bringe deinen Namen in Verruf.“

Auch berichten sie von ihrer Erfahrung, dass Gott denen, die nach seinem Willen fragen, ausreichend zum Leben gibt. Dass er diejenigen segnet, die von ihrem Vermögen etwas an Gott zurückgeben, schrieb bereits der Prophet Maleachi (3.10): „... dem wird Gott die Fenster des Himmels auf tun und reichlich Segen herabschütten.“

Rainer Breuninger,
Geschäftsführer des Landesverbandes Württemberg



Günter Reich und Silke Kröger: Esstörung. Gesunde Ernährung wiederentdecken. Trias Verlag, Stuttgart 2007, 19,95 Euro

Die Mitautorin Silke Kröger ist vielen Mitarbeitenden im S.o.G.-Projekt bekannt. Diese waren begeistert von den praktischen Tipps zum Thema „Ernährung“. Das Buch, das Silke Kröger gemeinsam mit dem Psychologen und Psychoanalytiker Günter Reich geschrieben hat, ist ebenso praxisorientiert. Die 56 leckeren Rezepte enthalten nicht nur Infos über Zutaten und Zubereitung, sondern weitere Tipps, zum Beispiel, dass ein Hokkaidokürbis nicht geschält werden muss. Oder dass Gewürze die Gallensäure-Produktion anregen und dadurch Fett abgebaut wird.

Das Buch versteht sich als Ernährungs-Coach für Menschen mit gestörtem Essverhalten und hat das Erlangen eines wieder selbstverständlichen und unverkrampften Umgangs mit Lebensmitteln zum Ziel. Erklärt wird, wie Essen und Psyche zusammenhängen. Von Essstörungen betroffene Menschen berichten, wie Essen eingesetzt wird, um eigene Bedürfnisse, Interesse, Ärger, Gefühle damit zu verdrängen. Ein informatives, schön gemachtes Buch.



Kloster Arenberg/Iris Rohmann: Der Wohlfühlgarten Gottes. Mit allen Sinnen zu neuer Vitalität. Rowohlt Verlag, Reinbek 2007, 12,00 Euro

Mit einem Gedanken von OM C. Parkin beginnt die Journalistin Iris Rohmann dieses wunderbare Buch, das an einem wunderbaren Ort, dem Kloster Arenberg (bei Koblenz) entstanden ist: „Es scheint paradox, in die Stille zu lauschen, obwohl es nichts zu hören gibt. Es ist kein angestregtes Hinhören, es ist eine lauschende Anwesenheit, in der du nicht auf etwas Bestimmtes wartest. Antworten, die den Weg weisen, sind manchmal sehr leise und fein.“

Das Kloster der Arenberger Dominikanerinnen, in dem 2003 ein hochmodernes Vitalzentrum entstand, ist ein einmaliger Ort, an dem Menschen eine ganzheitliche Erholung und damit neue Lebensenergie und Kraft nach dem Motto „Erholen – Begegnen – Heilen“ aufladen können. Leib- und Seelsorge gehen gewissermaßen Hand in Hand. Und dies findet sich auch in diesem Buch, das vier Autoren aus dem Kloster geschrieben haben:

Schwester M. Josef ist die Leiterin des Klostersgartens. Sie erzählt in ihrem Teil vom Riechen und Schmecken, vom Garten der Seele und der Heilkraft



der Kräuter mit wirksamen Klosterrezepten.

Schwester M. Andrea leitet das Vitalzentrum und sieht ihre Arbeit als „Leib-Seel-Sorge“ an. Sie führt in den Behandlungsweg unter dem Aspekt des Tastens ein. Übungen zum Mitmachen gibt es auch. Schwester M. Scholastika kommt wie die Ordensgründerin aus der Schweiz. Sie beschreibt eindrücklich und spannend zugleich, wie Gott in der Stille spricht und welchen Klang die Schöpfung hat. Auch hier gibt es Anleitungen, wie das Geschriebene individuell weiter verfolgt und bearbeitet werden kann.

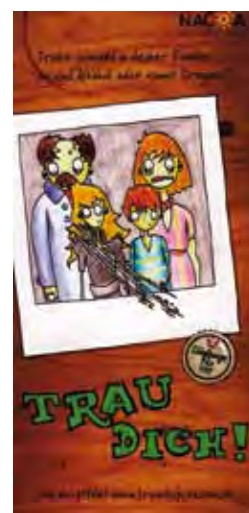
Dr. Martin Hofmeir ist als Theologe und Psychologe im Kloster angestellt. Sein Kapitel handelt vom äußeren und inneren (Hin)schauen, auf sich selbst, auf den Nächsten und auf Gott „Was wir im Auge haben, das prägt uns, worauf wir schauen, dahinein werden wir verwandelt. Viele solcher Textbeispiele stimmen ein auf weitere Themen wie „Auf die Prioritäten achten“, „Sich selbst etwas gönnen“, „Grenzen setzen“, „Das Wesentliche im Blick haben“.

Es macht viel Freude, dieses Buch zu lesen. Vielleicht macht es dem einen oder der anderen auch Lust, das Kloster zu besuchen.

Infos: www.kloster-arenberg.de

**www.traudich.nacoa.de
Hilfe für Kinder und Jugendliche im Internet**

NACOA, die Interessenvertretung für Kinder aus Suchtfamilien, hat kürzlich das neue Online-Angebot „TRAU DICH“ für Jugendliche mit suchtkranken Eltern ins Netz gestellt. Flankierend gibt es auch einen Flyer, der Jugendliche ermutigen soll, das Online-Angebot anzuklicken. Er eignet sich zum Auslegen und Verteilen überall dort, wo mit Jugendlichen gearbeitet wird. Der kostenlose Flyer kann gegen Erstattung der Versandkosten angefordert werden bei:



**NACOA Deutschland
Gierkezeile 39
10585 Berlin
Tel. (0 30) 35 12 24 30
Fax (0 30) 35 12 24 31
E-Mail: info@nacoa.de**

Ute Krasnitzky-Rohrbach

Wanderlust?

Auch eine Möglichkeit, die Gesundheit aktiv zu stärken



Foto: Fotolia

Dass Wandern gesund ist, hat sich längst herumgesprochen. Viele Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe und ihre Gruppen sind auf diesem Feld bereits aktiv und bieten regelmäßige Wandergruppen an. Vielleicht überlegen andere Gruppen, was sie tun könnten, um Angebote zu machen, die die Gesundheit der Gruppenmitglieder stärken.

Die Internet-Plattform des Deutschen Wanderverbandes kann da gute Anregungen bieten und zum Wandern motivieren. Unter www.wanderbares-deutschland.de finden sich viele ausgezeichnete Informationen zum Wandern generell: Wie kommt man zu einer geeigneten Ausrüstung? Welches Kartenmaterial sollte man mitnehmen? Und natürlich: Welche Wanderwege sind für Anfänger und Profis zu empfehlen? Wie ein Netz überziehen wunderbare Wege ganz Deutschland, angefangen vom Ahornweg im Süden des Osnabrücker Landes bis zur Zeugenbergrunde um Neumarkt. Zu jedem Weg finden sich ausführliche Informationen: eine Wegebeschreibung, Anmerkungen zur Beschaffenheit und zum Höhenprofil und auch zu den touristischen Highlights, die sich am Rande der Strecke finden. Besonders hervorzuheben ist, dass zu jedem Weg auch immer ein Ansprechpartner vor Ort genannt ist, der bei

Fragen weiterhilft und gegebenenfalls auch ein Stück des Weges begleiten kann.

Der Deutsche Wanderverband (www.wanderverband.de) ist bereits über 125 Jahre alt. Der Dachverband hat seine Geschäftsstelle in Kassel (Wilhelmshöher Allee 157-159). Angeschlossen sind ihm 58 regionale Mitgliedsvereine und mehr als 3.000 örtliche Gruppen. In den Vereinen gibt es rund 600.000 Mitglieder. Die Wandervereine arbeiten ehrenamtlich, bieten geführte Wanderungen an und betreuen die Wanderwege. Das heißt auch, dass sie sich ständig um die Markierungen der Wege kümmern, damit die Wanderer und Wanderinnen sich nicht verlaufen.

1969 war der Deutsche Wanderverband Gründungsinitiator der Europäischen Wandervereinigung (EWV), der mittlerweile in 27 Staaten 54 Wanderorganisationen angehören. Die Länge der elf Europäischen Fernwanderwege beträgt 35.000 Kilometer. Sitz der EWV ist in Prag (www.era-ewv-ferp.org).

Die Europäischen Fernwanderwege verlaufen häufig über bekannte regionale Strecken in Deutschland, wie den Eggenweg, den Westweg im Schwarzwald oder den Ruppiner Land-Rundwanderweg. Man erkennt sie an einem weißen Kreuz auf schwarzem Grund und der Wanderweg-Nummer.

Ute Krasnitzky-Rohrbach

Der Europäische Wanderweg 11 hat eine Länge von 2.500 Kilometern und führt von der Nordsee in den Harz, von dort in die Mark Brandenburg und schließlich nach Masuren. Die Route: Von Den Haag geht der Weg nach Oldenzaal und Osnabrück, zur Porta Wesfalica, zum Harz, in die Mark Brandenburg bis zur Oder. In Polen von der Oder zur Warta, zur Weichsel, durch Masuren bis zur Augustower Heide an der litauischen Grenze.

Natürlich muss man sich nicht gleich den gesamten Weg vornehmen. Alles beginnt mit dem ersten Schritt, und einzelne Etappen sind genauso reizvoll und bieten ein schönes Gruppen- oder Einzelerlebnis. Viel Spaß bei der Bewegung an der frischen Luft, bei den Gesprächen, die sich beim Wandern ergeben, beim Innehalten in einer schönen neu entdeckten Landschaft und beim Genießen der Natur!