



Freundeskreise
für Suchkrankenhilfe
Landesverband Baden e.V.

AUSGABE 36
NOVEMBER
2023

Freundeskreise aktuell

Landesverband Baden

BOULE 2023
TURNIER
mit Freunden

Sportliche Ambitionen und kulinarischer Genuss

SPORTLICHE AMBITIONEN
UND KULINARISCHER GENUSS

INHALT

3-5

**BOULETURNIER 2023
SPORTLICHE AMBITIONEN UND KULINARISCHER GENUSS**
- Dieter Engel -

6-7

RÜCKFALL?
- Tihomir Lozanovski -

8

WAS IST EIGENTLICH DIE BWAG ?
- Lutz Stahl -

9-13

NETZWERK IN DER SUCHTHILFE
- Lutz Stahl -

14-16

**FRAUENSEMINAR 2023
GEBALLTE FRAÜENPOWER UND DIE KRAFT DER GEDANKEN**
- Alina Ostric -

17

**FRAUENSEMINAR 2023
DIE KRAFT DER GEDANKEN**
- Simone -

18-19

UNSCHULDIG IM SINNE DER ANKLAGE
- Tihomir Lozanovski -

20

**DRACHENSTICH 2023
SOMMER, SONNE, DRACHEN UND RITTER**
- Lukas Baumgärtel -

21

WERKSTATTGESPRÄCHE
- Susanne -

22

**ALTRHEINPADDELN FREUNDESKREIS KARLSRUHE
ACHTE KANUTOUR DES FREUNDESKREISES KARLSRUHE**
- Uwe Aisenpreis -

23

**ALTRHEINPADDELN FREUNDESKREIS KARLSRUHE
ALTRHEIN-PADDELN**
- Beate Vorberg -

24-25

**GRUPPENBEGLEITERSEMINAR FREUNDESKREIS KARLSRUHE
WO TIGER UND BÄR VON DER AMEISE ERFUHREN,
WIE GEWALTLOSE KOMMUNIKATION FUNKTIONIERT.**
- Torsten Wilkens -

26-27

RACHE UND GEGENSEITIGKEIT
- Predrag Lozanovski -

28-29

**FÖRDERVEREIN FREUNDESKREISE FÜR SUCHTKRANKENHILFE E.V.
LAUFEN mit HERZ**
- Dieter Engel -

30

KREUZWORTRÄTSEL

31

LESER UMFRAGE

32

ANZEIGEN

Impressum

Herausgeber:
Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe,
Landesverband Baden e.V.
Adlerstr. 31, 76133 Karlsruhe

Kontakt:
Telefon 0721-352 85 39
Fax 0721-352 86 43
redaktion@freundeskreise-baden.de
www.freundeskreise-baden.de



Vereinsregister:
VR 1011661
Amtsgericht Mannheim

Vorstand:
Lutz Stahl 1. Vorsitzender
Rainer Böhmer 2. Vorsitzender

Verantwortlich für den Inhalt:
Vorstand des Landesverbandes

Redaktion:
Siegbert Moos,
Ilter Schaller,
Tihomir Lozanovski

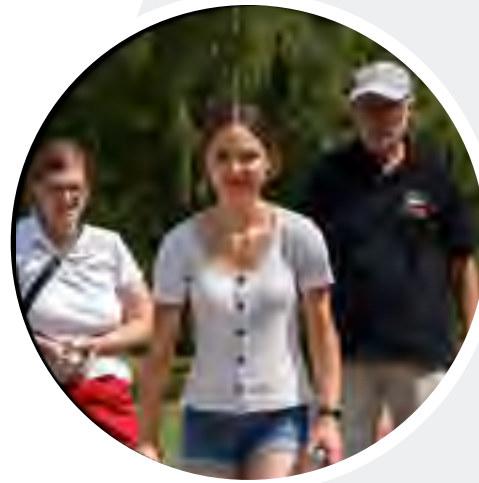
Gestaltung:
Ilter Schaller

Hinweis:
Für Artikel innerhalb der
"Freundeskreise aktuell" ist
der jeweilige Autor, die jeweilige
Autorin verantwortlich. Diese Artikel
können die Meinung des jeweiligen
Autors, der jeweiligen Autorin dar-
stellen und spiegeln nicht grund-
sätzlich die Meinung vom gesamten
Vorstand oder der Redaktion.

Wo verbinden Freundeskreiser diese gegensätzliche oder doch zusammengehörige Kombination? Natürlich beim alljährlichen Boule-Turnier des Landesverbandes der Freundeskreise in Baden. Bereits zum zweiten Mal trafen sich über 50 Freundinnen und Freunde aus ganz Mittel- und Nordbaden auf dem Bouleplatz des TuS Rüppurr, nachdem zuvor dieses Freizeit-Boule-Turnier viele Jahre in Mannheim ausgetragen wurde.



Die mit großer Vorfreude und Erwartungen eintreffenden Freundinnen und Freunde machen es dem Orga-Team bei der Spieleinteilung nicht immer ganz leicht, denn herzliche Begrüßungen und der Austausch von Neuigkeiten haben bei so manchem Freundeskreiser die Teilnahmebestätigung und Mannschaftswünsche fast in Vergessenheit geraten lassen. Aber mit Geduld und der nötigen Energie funktioniert es dann doch immer wieder, die Mannschaften und Gruppen für das Turnier einzuteilen.



Es wurde in den Vorrundengruppen hart um den Einzug in die Halbfinalpartien gekämpft bzw. die Kugeln mit den unterschiedlichsten Techniken geworfen, aber wie bei allen Wettkämpfen kann nicht jede Mannschaft das Finale erreichen. Als Sieger durften sich aber an diesem Nachmittag alle Beteiligten fühlen, wenn auch die Siegerepokale Olaf, Lukas und Markus in den Händen hielten, denn das Boule-Spielen bereitete mal wieder jedem einen riesigen Spaß. Als Anerkennung und Erinnerung an diesen sportlichen Tag erhielt bei der Siegerehrung durch Lutz jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer eine Medaille und wurde als krönender Abschluss zum Schlemmer-Buffer ins Klubhaus des TuS Rüppurr eingeladen.



Mit musikalischer Begleitung durch die Band unseres Karlsruher Freundes Tim und nach den Begrüßungsworten des Landesverbandsvorsitzenden Lutz konnten die „Schweinchen“ auf den Spielfeldern platziert werden und die ersten Boule-Kugeln flogen dann auch gleich hinterher und landeten mal näher, mal weiter von der Zielkugel entfernt, wie das Schweinchen offiziell heißt.

Es entwickelten sich spannende Partien, aber bereits in den Spielpausen lockten Kaffee und zahlreiche mitgebrachter Kuchen und Gebäck für die erste Stärkung als Gaumenschmaus des Nachmittags.



Dort erwartete uns ein ausgiebiges Buffet mit Balkanspezialitäten. Jeder konnte getrost mehrfach das Buffet aufsuchen, denn es war überreichlich ausgestattet und der Wirt stellte sogar Behältnisse zur Mitnahme der übrig gebliebenen Speisen zur Verfügung. Die gesamten Getränke und das Buffet waren für die Teilnehmenden kostenlos und konnten aus den Überschüssen, aufgrund guter Kalkulation und bester Spendenakquise aus den bisherigen „Alkoholfreien Silvesterbällen“ in der Mannheimer Jugendkirche von den Verantwortlichen aus den Freundeskreisen Nova Vita und Karlsruhe gesponsert werden. So partizipierten an diesem großartigen Tag noch viele Freundeskreisler von dem gewissenhaften und verantwortungsbewussten Umgang mit den Einnahmen und Ausgaben bei den Silvesterbällen, wofür an erster Stelle Silvia von Nova Vita zu nennen ist.

*Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Karlsruhe e.V.
-Dieter Engel -*

Die Freude und der Ehrgeiz, aber auch so manche kleine Enttäuschung, bei einem nicht so gelungenen Wurf, konnte man den Gesichtern entnehmen, dennoch war die Stimmung gelöst und alles insgesamt ein geselliger Nachmittag, wie wir es als Freundeskreisler bei solchen Veranstaltungen und Treffen gewohnt sind.



RÜCKFALL?

In meinem Fall handelt es sich ja nie um einen Rückfall im üblichen Sinne.

In meiner 5jährigen Zugehörigkeit zum Freundeskreis Karlsruhe und nach gefühlt 500 Gruppenbesuchen (Donnerstagsgruppe Dieter und Gabi, Spielergruppe Roland, Männer treffen sich Torsten, Mittwochsgruppe Bretten Philipp, Mittwochsgruppe HWK Sigrun und Sigrid) hat sich bei mir so etwas wie ein Bewusstsein eingestellt, dass man von einem Rückfall für gewöhnlich spricht, wenn einem der Weg in die Abstinenz zuvor geglückt ist.

Abstinenz war ich aber letztendlich nie.

Dieter hat es mal sinngemäß so ausgedrückt: „Bei dir kann man bestenfalls von Spielpausen sprechen, aber nicht von Abstinenz.“ Und das ist wohl auch so.

Auf jeden Fall ist es mir gelungen, mein Verhalten grundsätzlich zu ändern. Und wenn ich mich in der näher zurück liegenden Vergangenheit nach diesen im Freundeskreis gewonnenen Einsichten in eine Spielhalle begeben habe, so war es nicht mehr wie in meiner akuten und zur Spielsucht führenden, über 20 Jahre andauernden „Spielerkarriere“, um Geld zu gewinnen. Mit dem veränderten Grundverhalten änderte sich auch diese unrealistische Erwartungshaltung. Es festigte sich die Einsicht, dass ich das verspielte Geld niemals zurück gewinnen kann. Grundsätzlich besuchte ich also fortan Spielhallen, um meine sozialen Kontakte aufrecht zu erhalten. Zumal einige meiner Freunde entweder selbst in Spielhallen als Aufsichtspersonal arbeiten oder für gewöhnlich auf ihrem Weg zur Arbeit morgens dort einkehren.

Manchmal ist es eben auch vorgekommen, dass jemand von ihnen zufällig zu einem Gewinn kommt und sich großzügig zeigt, indem er mir 10 Euro in einen Spielautomaten einwirft, einen Kaffee spendiert, und ich somit so etwas wie eine Anerkennung erfahre.

Eigentlich alles Quatsch. Und es stellt sich mir die Frage, warum ich so sehr die Anerkennung anderer brauche?

Nach langer Zeit besuchte ich am letzten Dienstag die Spielergruppe, und ich habe in der Runde bei der üblichen Anfangsfrage „Wie war die Woche?“ meine Gedanken und Gefühle vorgetragen.

Und nachdem auch die anderen Gruppenteilnehmer ihre Erlebnisse und Gedanken der letzten Woche vorgetragen hatten, konnte man heraushören, dass die Frage nach Anerkennung doch für alle ein Thema ist, welches sie beschäftigt.

Wir gingen auf die Frage ein. Roland zeigte sein Geschick eines erfahrenen Gruppenleiters. Wohl nicht umsonst ist er der Gruppenleiter, der diese Funktion im Freundeskreis Karlsruhe nun am längsten ausübt. Alle waren aktiv, brachten eigene Erfahrungen ein, hatten den Mut, ihre Gefühle anzusprechen und ehrlich und offen zu sein.

Am Ende der Gruppe ging ich mit den neu gewonnenen Gedanken nach Hause, dass es legitim ist, sich mal auch selbst zu loben und sich selbst Anerkennung zukommen zu lassen, beispielsweise, wenn man es geschafft hat, einen Tag spielfrei zu bleiben. Man darf sich auch selbst auf die Schulter klopfen und selbst zu sich sagen: „Hast du gut gemacht. Bravo!“ Und es ist auch legitim, sich mit einem selbst zubereiteten Essen zu belohnen. Schließlich weiß man doch selbst am besten, was einem gut tut.

Taktisch nicht schlecht, denke ich, wenn man an sich selbst denkt, Eigenverantwortung übernimmt. Dann kreisen ja die Gedanken um das eigene Wohlbefinden. Und jeder, der sich das mal selbst erlaubt, kommt unweigerlich zu der Einsicht, dass das Suchtverhalten letztendlich nur Gift für einen selbst ist.

Und es fallen mir Sätze aus anderen Gruppenbesuchen ein: „Bin ich wirklich deshalb auf der Welt, um mich nur permanent selbst zu bestrafen?“ Oder: „Es gibt nichts Gutes, außer man tut es.“

Am Tag darauf habe ich mich nach langer Zeit wieder rasiert, mein Zimmer aufgeräumt und mir meinen Rückfall selbst verziehen.

Ich habe zu mir gesagt: „Tim, du bist ein liebenswerter Mensch.“

WAS IST EIGENTLICH ... DIE BWAG ?

Die Baden-Württembergische Arbeitsgemeinschaft der Selbsthilfe- und Abstinenzverbände (BWAG) wurde 1991 von 7 Suchtselbsthilfeverbänden gegründet. Der Landesverband der Elternkreise Baden-Württemberg ist nicht mehr vertreten, so dass heute noch 6 Verbände Mitglied sind.

So wie die Landesverbände die Solidargemeinschaft der Mitglieds-Gruppen sind, ist die BWAG die Solidargemeinschaft eines Großteils der Suchtselbsthilfeverbände in Baden - Württemberg.

Es sind jedoch nicht alle Richtungen und Formen der Suchtselbsthilfe vertreten. So kann natürlich kein Verband aufgenommen werden, der in seinen Statuten eine Zusammenarbeit ablehnt. Auch die Frage, ob ein Selbsthilfeverband vorliegt, oder hauptsächlich berufliche Suchthilfe betrieben wird, muss geklärt sein.

Die Verbände sind in der BWAG durch Delegierte vertreten. Die Anzahl der Delegierten richtet sich nach der Mitgliederzahl. Da wir, ohne die assoziierten Blaukreuzgruppen, unter 500 Mitglieder liegen, haben wir nur 1 Delegierten (mich). Leider wurde von der Stadtmission Heidelberg bei Vertragsabschluss eine Vertretung der dortigen Gruppen nicht gewünscht.

Neben den 4 bis 5 Sitzungen und einer Klausurtagung im Jahr, die hauptsächlich dem Austausch und der Information dienen, sind auch mindestens 2 sog. Regelgespräche mit Vertreter*innen der Landesstelle Sucht und der Wohlfahrtsverbände angesetzt. Weiter ist ein Vertreter der BWAG im Fachausschuss Sucht geladen.

Leider viel zu selten finden gezielte Treffen mit suchtpolitischen Sprechern oder Vertretern für uns wichtiger Organisationen statt.

Lobby-Arbeit ist halt schwer, wenn du nicht der sog. Wirtschaft angehörst.

- Lutz Stahl -
Vorstandsvorsitzender
Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe Landesverband Baden e.V.



NETZWERK IN DER SUCHTHILFE

- LUTZ STAHL -

Hallo Hildegard
Wir wollen in unserem „Heftle“ den Lesern auch das Netzwerk in der Suchthilfe und Begriffe näherbringen, die nicht allgemein so geläufig sind. In dieser Ausgabe ist die BWAG dran.
Würdest Du Dich bitte unseren Lesern als Vorsitzende der BWAG vorstellen? Hier interessiert natürlich auch die lange Tätigkeit als Vorsitzende LV Württemberg!

Ich, Hildegard Arnold, wohne mit meinem Mann im schönen Schiltach. Zu uns gehören 2 Töchter mit ihren Familien – zwischenzeitlich sogar 2 Urenkel 😊 Ich war 32 Jahre im Vorstand des Landesverbandes Württemberg, davon 22 Jahre als Vorsitzende.

Seit März 2018 bin ich Vorsitzende der BWAG, der Baden-Württembergischen Arbeitsgemeinschaft der Selbsthilfe- und Abstinenzverbände. (Blaues Kreuz, Landesverband Baden-Württemberg, Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe - Landesverband Baden e.V., Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe - Landesverband Württemberg e.V., Guttempler, Kreuzbund Diözesanverband Freiburg, Kreuzbund Diözesanverband Rottenburg-Stuttgart, Arbeitsgemeinschaft der Selbsthilfegruppen für Suchtkranke e.V., Region HN-Franken)

- HILDEGARD ARNOLD -



© Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe Landesverband Baden e.V.

- LUTZ STAHL -

Welche Bedeutung hat für Dich die BWAG und wie würdest Du die Aufgaben der BWAG definieren?

Die BWAG hat für mich eine große Bedeutung, weil sie eine Plattform bietet, auf der die Suchtselbsthilfe in Baden-Württemberg gemeinsam arbeitet. Die Anliegen der Verbände, also der ehrenamtlichen Suchtselbsthilfe, werden mit einer Stimme vertreten.

- HILDEGARD ARNOLD -

- LUTZ STAHL -

Welche Themen stehen bei der BWAG voraussichtlich in naher Zukunft im Vordergrund?

Wenn ich an all die drohenden, gravierenden „Verschiebungen“ im System der Suchthilfe denke, dann sehe ich uns mehr denn je gefordert, als „Anwalt der Betroffenen“ die Anliegen der Suchtkranken und ihrer Angehörigen zu vertreten; d. h. dass wir uns einmischen in die Diskussionen, in denen viel „über uns“ – wenig aber „mit uns“ geredet wird. Leider haben Menschen mit einer Suchterkrankung keine Lobby!

- HILDEGARD ARNOLD -

- LUTZ STAHL -

Kürzlich haben sich die Vertreter der Verbände mit der üblen Finanzlage der Fachkliniken und Beratungsstellen beschäftigt. Das ist sicherlich nicht das primäre Anliegen der BWAG. Aber die meisten Verbände traten in das Aktionsbündnis „Rettet die Beratungsstellen“ ein, weil die Menschen, die wir vertreten, die Arbeit der hauptamtlichen Suchthilfe brauchen.

Oberster Grund unseres Handelns an der Stelle war, dass wir erkannt haben, dass in der Schwächung des Hilfenetzwerkes eine große Gefahr für die Betroffenen und deren Familien steckt. Hilfe muss schnell greifen. Lange Wartezeiten auf Beratung und Behandlung verlängern die Not, Ohnmacht und Hilflosigkeit, die mit einer Abhängigkeitserkrankung korrelieren.

- HILDEGARD ARNOLD -

- LUTZ STAHL -

Hältst Du es für sinnvoll um eine Mitgliedschaft außenstehender Verbände / Gruppen zu werben?

Aktive Werbung würde ich derzeit nicht betreiben – die Entwicklungen der Zeit fordern uns an anderer Stelle. (Dazu fällt mir das Stichwort: „identitätsbildende Maßnahme“ ein - 😊) Verbänden, die unser Anliegen teilen, würde ich aber niemals die Tür verschließen.

- HILDEGARD ARNOLD -

- LUTZ STAHL -

Wie stehst Du zur Netzwerkarbeit mit der hauptamtlichen Suchthilfe im Behandlungsverbund und der ehrenamtlichen Suchthilfe mit Verbänden, die nicht in der BWAG organisiert sind?

Netzwerkarbeit halte ich dort für sinnvoll, wo sich alle Akteure auf Augenhöhe begegnen, mit ihrer je eigenen Profession. Wir von der Selbsthilfe bringen das starke Pfund der Betroffenen-Professionalität ein. Du verwendest den Begriff „Behandlungsverbund“; ich frage dich da ganz kritisch, wo du diesen (noch) erlebst? Ich habe immer wieder den Eindruck, dass diese Vokabel der Vergangenheit angehört – leider!

- HILDEGARD ARNOLD -

- LUTZ STAHL -

Denkst Du, dass die Zusammenarbeit zwischen den Verbänden innerhalb der BWAG bereits hinlänglich ausgeschöpft wird, oder ist da Luft nach oben?

Luft nach oben gibt's immer – auf der Seite der Aufgaben auf jeden Fall.

WEITER ►

- HILDEGARD ARNOLD -

Aber - - - kein Lamento, sondern eine sachliche Feststellung: dazu fehlen uns die Menschen, deren Herz dafür schlägt. (wäre toll, wenn ich an der Stelle beweisbaren Widerspruch bekommen würde 😊)

- HILDEGARD ARNOLD -

Sind nach Deiner Einschätzung die Angehörigen / Mitbetroffenen ausreichend in den Verbänden und somit auch in der BWAG vertreten?

Werden deren Problemstellungen ausreichend dargestellt?

- LUTZ STAHL -

- LUTZ STAHL -

Wie fast überall im gesellschaftlichen Leben wird auch in der Suchthilfe nach Digitalisierung und virtuellen Formen der Selbsthilfearbeit gerufen. Die Dachverbände stellen Plattformen zur Verfügung. Virtuelle Angebote treten mit durchwachsenem Erfolg auf den Plan und alles kostet viel Geld.

Wie stehst Du zu diesem Thema? Ist das wünschenswert? Ist das die Zukunft?

Ich will mich nicht verschließen, wenn es um Digitalisierung geht. Nicht ohne Stolz stelle ich selbst immer wieder fest, wie viel ich als absolutes Greenhorn lernen durfte. Ich schätze viele Möglichkeiten der Digitalisierung. Die Digitalisierung im Bereich der Administration verstärkt einzusetzen, für Besprechungen die kurzen Wege z. B. einer Videokonferenz zu nutzen usw., das halte ich für höchst sinnvoll, weil effizient.

Allerdings habe ich Selbsthilfe kennen und schätzen gelernt als Beziehungsangebot schlechthin. Wie Beziehung digital gestaltet wird, erschließt sich mir nicht auf Anhieb.

Da spüre ich, dass ich meinen ganz „persönlichen Qualitätsanspruch“ an Beziehung neu denken muss . . . ups; muss ich das wirklich?

- HILDEGARD ARNOLD -

- LUTZ STAHL -

Du hattest als Angehörige - oder besser Mitbetroffene, für viele Jahre das höchste Amt des mitgliederreichsten Landesverbandes der Freundeskreise inne. Eine derartige Besetzung ist eher selten zu finden. Meist stehen die Betroffenen im Vordergrund!

Das stimmt wohl - aber das muss ja nicht so bleiben. Für mich gilt: Wer im Vordergrund steht, sollte jeweils respektvoll und wertschätzend „dem Anderen“ begegnen und bereit sein, vom Andern zu lernen, ganz egal worin das Anderssein gründet.

- HILDEGARD ARNOLD -

Ich habe mich damals, Anfang der 1990er Jahre ganz bewusst um dieses Amt beworben. Schließlich hatte ich bei den Freundeskreisen gelernt, dass ihr Angebot für Betroffene und Angehörige (Mitbetroffene) gleichermaßen gilt.

Gleichermaßen > **in gleichem Maß!?**

Menschen, die mir schon damals absprachen, dass ich betroffene Suchtkranke verstehen und vertreten könne, die konfrontierte ich mit der Frage, ob sie mich als Angehörige verstehen und vertreten (können)?

Diese Frage hat für mich bis heute nichts an Bedeutung verloren; mit meinem Ausscheiden aus dem Vorstand unseres Landesverbandes, sind Angehörige in diesem Gremium leider nicht (mehr) vertreten.

Über viele Jahre, bis heute, habe ich mich stark gemacht für die Themen der Angehörigen und dabei niemals die Betroffenen vergessen.

Die Idee, dass FKe Betroffene und Angehörige gleichermaßen vertreten, die hat mich immer angetrieben.

Und wenn ich weiterdenke, z. B. an die Kinder, dann gibt es für mich persönlich zwar gute und absolut wichtige Erinnerungen. Unsere Angebote (die der Freundeskreise in Württemberg) werden leider nicht mehr abgerufen.

Mein persönliches Fazit: NEIN, leider bleiben wir da hinter der Idee des gleichen Maßes zurück.

Schlusswort: Die Beschäftigung mit diesen Fragen hat mir erneut bewusst gemacht, welche Bedeutung und welchen Wert die Freundeskreisarbeit in meinem Leben hat.

Ich wäre niemals die Frau geworden, die ich heute bin, hätte ich mich nicht der Last und der Lust gestellt, die mit meinem Engagement verbunden waren und sind.

Ich habe eine Aufgabe erfüllt - und die Aufgabe hat mich erfüllt!

- HILDEGARD ARNOLD -

GEBALLTE FRAUENPOWER UND DIE KRAFT DER GEDANKEN

Gedanken sind etwas sehr Kraftvolles. Sie haben einen großen Einfluss auf unsere Wahrnehmung, auf unsere Gefühle und auf unser Handeln. Wie wir die Welt sehen und erleben, hängt stark von unseren Gedanken ab. Eine positive Denkweise führt also zu einer positiven Grundeinstellung, und diese wiederum zu mehr Zufriedenheit und Ausgeglichenheit.

Doch was tun, wenn die eigenen Gedanken weniger schön sind? Was, wenn sie geprägt sind von Sorgen, Ängsten und düsteren Zukunftsszenarien? Wie gelingt der Ausstieg aus diesem sich ständig drehenden Gedankenkarussell?

Beim diesjährigen Frauenseminar haben wir uns mit genau solchen Fragen beschäftigt. Wir haben uns intensiv mit unseren eigenen Glaubenssätzen auseinandergesetzt, haben diese beleuchtet, hinterfragt und ins Positive verändert. Wir haben gelernt, wie wir die Kraft der Gedanken sinnvoll für unser Leben nutzen können.

Als ich im Haus der Kirche ankam, war ich erst einmal überwältigt von der hohen Anzahl an Frauen, die an diesem Seminar teilnahmen. Wir waren eine Gruppe von fast vierzig Frauen aus unterschiedlichen Ortschaften. Zum Glück erhielten wir gleich am ersten Tag Namensschilder, welche wir uns anstecken konnten. Das Gruppenklima war sehr angenehm. Unsere Gruppe versprühte eine positive und warme Energie. Diese herzliche und wertschätzende Atmosphäre spüre ich übrigens jedes Mal, wenn ich an den wöchentlichen Gruppentreffen oder an Aktivitäten des Freundeskreises teilnehme. Sie ist auch der Hauptgrund dafür, warum ich so gerne Teil des Freundeskreises bin.

Am Abend unserer Ankunft haben wir uns zum Einstieg in das Thema mit unterschiedlichen Gefühlslagen befasst. Wir haben uns in die Gefühle Scham, Wut, Neid und Freude hineinversetzt und sie dann zum Ausdruck gebracht. Diese Übung war für mich etwas aufwühlend, da mich die Gefühle Scham und Wut häufiger begleiten und ich sie unmittelbar spürte, als ich an sie dachte.



Jedenfalls machte diese Übung den Zusammenhang von Gefühlen und Gedanken deutlich. So rufen beispielsweise verschiedene Erinnerungen an bestimmte Ereignisse unterschiedliche Gefühle in einem hervor.

Am nächsten Tag gab uns eine Psychotherapeutin als Referentin die Ehre. Gemeinsam mit ihr beschäftigten wir uns mit verschiedenen negativen Gedankenmustern und deren Auswirkungen auf die eigene Wahrnehmung. Anschließend führte sie uns durch eine kleine Achtsamkeitsübung.

Es handelte sich hierbei um eine Art "Bodyscan" zur bewussten und urteilsfreien Wahrnehmung gegenwärtiger Körperempfindungen, Gedanken und Gefühle. Unterstützend zu dieser Übung hat sich jede von uns ihren ganz persönlichen, imaginären Kraftort erschaffen. Wenn wir uns diesen individuellen Ruhepol ins Gedächtnis rufen, kann er uns als eine Art Schutzschild gegen negative Gedanken dienen. Als wir uns dann mit Buntstiften ans Werk machten, um diesen Kraftort zu Papier zu bringen, herrschte eine angeregte, fast schon ehrfürchtige Stimmung. Die Bilder, die dann entstanden, waren ein sehr interessanter, ausdrucksstarker, schöner und farbenfroher Augenschmaus. Zusätzlich zu den Bildern entwickelte jede von uns auch noch ihren eigenen positiven, für sie selbst stimmigen Glaubenssatz zur Entkräftung negativer Glaubenssätze.

Den Höhepunkt des Seminars bildete das Abendprogramm. Am Samstagabend wurden wir nämlich in die Kunst des Square-Dance eingeführt. Ein paar Damen unserer Gruppe, welche diese Tanzkunst besonders gut beherrschen, schmissen sich hierfür, gemeinsam mit ein paar weiteren weiblichen Mitgliedern aus ihrem Verein, in ihre Kostüme und boten uns eine beeindruckende Show. Danach waren wir, die restlichen Frauen der Seminargruppe dran und lernten schrittweise ein paar tänzerische Grundlagen. Das machte eine Menge Spaß und sorgte für viele Lacher.

WEITER ►



Am nächsten Tag bekamen wir als Impuls eine kleine Geschichte über Trauer und Wut erzählt, über welche wir dann in Kleingruppen diskutierten. Ausgehend von dieser Geschichte entstanden weitere spannende Gesprächsthemen. So tauschten wir uns beispielsweise auch noch über Abgrenzung, Selbstvertrauen, und Co-Abhängigkeit aus.

Dann neigte sich das Seminar auch schon dem Ende zu. Die Verabschiedung vollzogen wir mit einer Gruppenübung. Wir bildeten einen großen Kreis und schaukelten gemeinsam als einzelne Blütenblätter einer großen Sonnenblume hin und her. Nach einer Weile lösten wir uns wieder von der Blume, um nun unseren eigenen Weg zu gehen. Diese Übung war für mich emotionaler als erwartet. Als wir dicht an dicht im Kreis standen und uns so einheitlich bewegten, spürte ich eine tiefe Verbundenheit mit den anderen Frauen. Es war für mich fast schon schmerzhaft, diese Verbindung im nächsten Schritt wieder aufzulösen und zu realisieren, dass ich nun wieder auf mich alleine gestellt bin. Obwohl ich die große Mehrheit der Seminarteilnehmerinnen kaum kannte, rührte mich der Abschied doch zu ein paar Tränen.

Dennoch ging ich sehr gestärkt aus dem Seminar hervor. Ich konnte einige Erkenntnisse, Denkanstöße und viele schöne Erinnerungen für mich mitnehmen. Den Austausch mit den vielen Powerfrauen empfand ich als sehr bereichernd. Die anderen Seminarteilnehmerinnen schenken mir Verständnis, Hoffnung und Zuversicht. Denn durch die Erkenntnis, dass auch andere Frauen ähnliche Sorgen, Ängste und Unsicherheiten haben, erlangte ich mehr Verständnis und Akzeptanz für meine eigenen Probleme.

Des Weiteren motivierte mich der Anblick von all den Frauen, die vor Lebensfreude und Energie nur so strotzen, enorm. Einige der Frauen mit solch einer unglaublichen Ausstrahlung standen gerade, nach vielen Jahren Sucht, mitten im abstinenter Leben. Das gab mir Hoffnung und Zuversicht für meinen weiteren Weg.

Das Frauenseminar hat mir sehr gut gefallen. Die Zusammenarbeit mit allen anderen Frauen hat mir neue Kraft gegeben und mein Herz erwärmt. Vielen lieben Dank an das Organisationsteam, dass ihr so viel Aufwand, Energie und Hingabe in die Vorbereitung dieses Seminar gesteckt habt und uns Frauen so ein tolles Wochenende ermöglicht habt!

Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Karlsruhe e.V.
- Alina Ostric -

FRAUENSEMINAR 2023

DIE KRAFT DER GEDANKEN

Ich möchte nochmal ein großes Lob und Dankeschön an das gesamte Organisationsteam und Frau Martina Rapp sagen. Das Frauenseminar in Bad Herrenalb war eine sehr große Bereicherung für mich. Ich habe tolle Gespräche geführt, tolle neue Leute kennen gelernt und es war für mich sehr, sehr emotional.

Es ging mir am Anfang des Seminars leider nicht so gut. Die Gruppe hat mich sehr unterstützt, ich fühlte mich willkommen, gesehen, gehört, geschätzt und geliebt ... das war ein Gefühl, das ich nicht kannte und es auch nicht in Worte fassen kann. Sowas habe ich noch nie erlebt, auch dafür möchte ich mich nochmal bei jeder bedanken.

Die Vorträge und Gruppenarbeiten waren klasse. Wir haben gemalt und auch in Kleingruppen gearbeitet. Das war zum Teil sehr intensiv...

Am Samstagabend gab es noch ein Überraschungsprogramm... Ein paar Frauen von uns sind in einer Square Dance Gruppe und sind für uns aufgetreten. Das war echt super und dann sollten wir auch mitmachen. Das war gar nicht so einfach und wir haben Tränen gelacht. Dann kam leider schon der letzte Tag, das Seminar war leider viiiiiel zu kurz. Die paar Tage Auszeit vom Alltag und Stress waren Balsam für die Seele. Der Abschied fiel mir sehr schwer, aber gestärkt kann jetzt die neue Woche beginnen. Es war mein erstes Frauenseminar und ich freue mich jetzt schon auf das nächste...

DANKE Freundeskreis, dass es euch gibt!

Viele Grüße

Janine aus Karlsruhe

Niemand kann dir so viel Schaden zufügen wie deine eigenen Gedanken. Es kann dich aber auch niemand so heilen wie deine eigenen Gedanken.



Ich bin nun über fünf Jahre im Freundeskreis. Und gut, dass ich es bin. Hat mir im Leben sehr geholfen.

Ich denke an die Zeit zurück, als ich aufgrund einer gerichtlichen Auflage in den Freundeskreis kommen musste.

In den Gruppenbesuchen ging es meistens um aktuelle Fragen – wie war die Woche?

In meinem Fall hätte ich da eigentlich immer antworten müssen: „Die Woche war dem Justizirrtum, dessen Opfer ich bin, entsprechend so, dass ich mich in eine Schockstarre befinde und weder ein noch aus weiß.“

Ich bin zu Unrecht verurteilt. Zumindest im Sinne der Anklage.

Mir würde erst einmal nichts passieren. Ich solle Insolvenz anmelden, und einem nackten Mann könne man nicht in die Tasche greifen.

Nach dem gesprochenen Urteil, welches mit der Wahrheit leider nur wenig zu tun hatte, und eben aus öffentlichem Interesse im Sinne der Rückführung der Versicherungsgelder an das Jobcenter so erfolgen musste, wollte mein Wahlverteidiger neues Geld, auch der Pflichtverteidiger wollte irgendwie noch 500 € von mir, was er eigentlich nicht verlangen dürfte. Leider habe ich aus Geldmangel und aus Trotz auf eine Berufung verzichtet.

UN-SCHULDIG IM SINNE DER ANKLAGE



Illustration Calimero © 2023 Jasmin Schaller

Der mir zugeteilte Pflichtverteidiger hat sich nie auf meine Darlegung eingelassen.

Der von meiner Mutter bezahlte Wahlverteidiger wollte nur Geld verdienen.

Immerhin war er am Ende ehrlich genug, das so zuzugeben und mir zu eröffnen, welcher Auffassung der entscheidende Richter ist, und dass es taktisch klug wäre, so und so zu handeln, um ihn zu einem milden Urteil zu bewegen. Er würde mich auf jeden Fall schuldig sprechen, da es um Versicherungszahlungen an das Jobcenter gehen würde, und es sei im öffentlichen Interesse, dass es dazu kommt.

In der Folge lebte ich mein Leben den Umständen entsprechend.

Irgendwie habe ich ja auch alles überlebt.

Vielleicht ist auch die Novelle „Der Knecht Jernej und sein Recht“ des slowenischen Schriftstellers Ivan Cankar mitverantwortlich, oder die Zeichentrickreihe Calimero, dass ich darauf verzichtet habe, um mein Recht zu kämpfen, wurde mir doch unterbewusst ständig suggeriert,

dass es im Leben eben so ist, dass es Gerechtigkeit nun mal nicht gibt...

Hätte ich damals gewusst, welche Folgen für die eigene Psyche diese Resignation hat, hätte ich wohl besser mit allen Mitteln um mein Recht kämpfen sollen.

Im Sinne der Anklage war und bin ich unschuldig.

Nichtsdestotrotz habe ich aus meiner Lage versucht, das Beste zu machen.

Anerkennung von außen?

Nein.

Es reicht in meinem Fall, wenn ich selbst die Wahrheit kenne.

Weiterleben. Gutes tun. Das, was ich immer gemacht habe.

manche Traurigkeiten...

Zwei Jahre bischöfliches Konvikt St. Ludwig in der Domstadt zu Speyer. Danke.

Nicht umsonst das Lied des Freundeskreises.

Umso beglückender ist das Gefühl, das einem in der Gruppe zuteil wird, wenn man sich verstanden und unterstützt fühlt.

Danke, Anton. Hast mich trotz der räumlichen und zeitlichen Ferne nicht vergessen.

Darf ich mit meinem Sohn in Urlaub gehen?

Ja, Tim, du darfst. Tu es.

Die anderen?

Nun, richtig schmerzlich wird es nur, wenn man Menschen für Freunde hält, und eben von ihnen seelischen Schmerz zugefügt bekommt.

Verrat.

In der Gruppe sind wir so etwas wie Freunde. Dem Namen „Freundeskreis“ zufolge. So meine naive Denkweise. „Wo mehrere in meinem Namen versammelt sind, da bin ich mitten unter ihnen.“ Jesus. Glaube. Ehrlichkeit.

Immer wieder gibt es Enttäuschungen. Danke. Danke für diesen guten Morgen, Danke für jeden Tag. Danke für

Danke, Sohnmann, dass du an mich glaubst. Danke, dass du mich nicht vergisst.

Danke euch allen, wenn ihr mir künftig mit dem Wissen begegnet, dass ich zu Unrecht verurteilt wurde. Danke, wenn ihr mir das mit eurer Grundeinstellung zu mir auch zeigt.

Das brauche ich von wahren Freunden.

SOMMER, SONNE,
DRACHEN UND RITTER

DRACHENSTICH AUGUST 2023 - FURTH IM WALD / BAYERN

Es ist endlich wieder so weit! Lange haben wir darauf gewartet und dann, endlich, am brennend heißen Freitagmorgen, fand sich der Freundeskreis Baden wieder zusammen.

Über mehrere Abholstationen verteilt fanden wir im Reisebus zusammen und machten uns auf den Weg. Ungeachtet der prallen Sonne und der langen Fahrzeit herrschte eine sehr heitere Stimmung. Nachdem man sich eine Weile nicht mehr sah, gab es auch viel zu erzählen.

Vor Ort angekommen und nur eine kurze Begrüßung später ging es auch gleich an das Eingemachte. Anhängend an die abendliche Verpflegung haben wir uns mit einem Workshop auseinandergesetzt, welcher ersichtliche und vielleicht auch versteckte Vorteile dieser Unternehmung hervorheben sollte. Selbstverständlich war der meist genannte Punkt die soziale Gemeinschaft.

Nach einer kurzen aber erholsamen Nacht fanden wir uns bereits vormittags schon im Nachbarort „Cham“ wieder, welcher mit seinem einheimischen Charme und seiner Abgeschiedenheit einen sehr schönen Eindruck hinterlassen hat. Und nur Stunden später begann für uns auch schon die Hauptattraktion:

19:00 MEZ, Furth im Wald, Drachenstich am Stadtplatz

Ungefähr eine Stunde vorher begegneten wir dem großräumig abgesperrten Marktplatz. Das Wetter schien zu

diesem Zeitpunkt eine Wendung zu nehmen, doch zu unserem Glück zog das Unwetter vorbei und wir konnten die Theaterdarbietung im Trockenen genießen.

Höchst authentisch ritten hunderte Schauspieler zu Beginn durch die in die Länge gezogene Schaubühne und führten ihre Schwerter dem Publikum vor. Funken flogen durch die Gegend und eine alte, anregende Geschichte im tiefsten bayrischen Dialekt begann erzählt zu werden. Auch wenn es nicht immer einfach war, den fremd wirkenden Stimmen zu folgen, war es wie ein Schwung in ein anderes Jahrhundert. Die ganze Stadt schien sich anzupassen. Und dann kam der Drache... Die tosende Menge bejubelte die Handwerkskunst, und erwies zugleich auch atemlos dem Monstrum Respekt, bis dieser vom Ritter nach einem langen Kampf niedergestreckt wurde. Es folgte endlos wirkender Applaus.

Auch wenn es nur ein Wochenende war, schien die Zeit endlos mit der Umgebung zu verschmelzen.

Selbst als wir am nächsten Morgen die Heimfahrt angetreten haben, vermag es nicht den Eindruck hinterlassen zu haben, dass es wirklich schon vorbei war. Doch konnten wir die Zeit im Bus nutzen und für uns einen schönen Rückblick gestalten.

Alles in allem hoffe ich, wird das nächste Jahr genauso erfolgreich und ein weiterer Erfolg.

Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Sinsheim
-Lukas Baumgärtel-



© Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe Landesverband Baden e.V.

WERKSTATTGESPRÄCHE

AUFTAKT NACH DER SOMMERPAUSE

- WERKSTATTGESPRÄCHE -

Seit ca. drei Jahren gibt es die Werkstattgespräche als Informations- und Austauschplattform. Ein Angebot der Psychosozialen Beratungsstellen in Baden für alle Interessierten. Jedes Werkstattgespräch hat ein anderes Thema, dieses wird von der durchführenden Beratungsstelle vorgegeben und moderiert. Nach einem kurzen Input besteht die Möglichkeit, Fragen zu stellen und in den Austausch mit den Teilnehmenden aus ganz Baden zu gehen.

Den Anfang zur dritten Runde der Werkstattgespräche machte am Freitag den 29. September 2023 Hanns Gerhard Koelbing, Beratungsstellenleiter der Regio-PSB Blaues Kreuz Lörrach, mit einem Thema, das oftmals nicht die Aufmerksamkeit bekommt, die es verdienen müsste:

„Kleine bunte Freudenspende:
Medikamente, die vergessene Sucht“

Da die Psychosoziale Beratungsstelle Blaues Kreuz Lörrach als Beratungsstelle einen besonderen Schwerpunkt auf das Thema „Sucht im Alter“ legt, ist Herr Koelbing insbesondere auf die Gefahren eingegangen, die mit einer Medikamenteneinnahme im Alter einhergehen können. Dazu hat er u.a. auf die Broschüre „Medikamente sicher und sinnvoll gebrauchen“ der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) verwiesen. Teil der Broschüre ist ein erweiterter Medikamentenplan, in den nicht nur der Name des Medikaments und die Dosierung eingetragen werden, sondern auch das Datum der Erstverordnung und der Grund der Einnahme. Dies erscheint mir ein großartiges Hilfsmittel zu sein, um nicht in alte Gewohnheiten (z.B. viel hilft viel) zu verfallen, sondern immer klar vor Augen zu haben: Wer hat wann, was verordnet, aus welchen Gründen und in welcher Dosierung.

Weiterhin hat Herr Koelbing auf den „Lippstädter Benzo-Check“ aufmerksam gemacht. Dieser Selbsttest dient als Orientierung, ob und wie ausgeprägt mögliche unerwünschte Wirkungen von Beruhigungs- und Schlafmitteln bereits aufgetreten sind. Dieser Test kann als Orientierung gelten, um Medikamenteneinnahme zu reflektieren und gegebenenfalls mit Unterstützung eines Arztes eine Reduzierung anzustreben.

Das nächste Werkstattgespräch findet am 03.11.2023 von 17:00 - maximal 18:30 Uhr zu dem Thema Rückfallprävention statt.

Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Bretten
-Susanne-

¹ <https://www.blaues-kreuz.de/de/baden-wuerttemberg/loerrach/regio-psb-blaues-kreuz-loerrach/ansprechpartner>
² www.blaues-kreuz.de/de/baden-wuerttemberg/loerrach/regio-psb-blaues-kreuz-loerrach
³ <https://www.dhs.de/infomaterial/medikamente-sicher-und-sinnvoll-gebrauchen>
⁴ <https://klinikum-hochsauerland.de/kliniken-zentren/unsere-kliniken/psychiatrie/lippstaedter-benzo-check>



ACHTE KANUTOUR DES FREUNDESKREISES KARLSRUHE

Wieder einmal hatte der Freundeskreis Karlsruhe seine Mitglieder zu einer Kanutour auf dem Rappenwörter Altrhein eingeladen. Erstmals wurde der Freundeskreis Nova Vita aus Mannheim ebenfalls hierzu eingeladen. Die Anzahl derer, die sich auf der Teilnehmerliste eingetragen hatten, war mit 30 ein absoluter Rekord - gekommen sind dann 24, aber dennoch ein Rekord.

Am Bootshaus der Rheinbrüder Karlsruhe in Rappenwört wurden dann die Boote gechartert und die Mannschaften auf die Boote verteilt. Es standen ein 7er, zwei 5er zwei 3er Canadier und ein 1er Kajak zur Verfügung. Etliche der Teilnehmenden waren noch nie mit so einem Boot auf dem Wasser gewesen und die etwas knifflige Aufgabe bestand darin, diese so zu verteilen, dass mindestens pro Boot ein erfahrener Paddler/eine erfahrene Paddlerin zum Steuern des Bootes dabei war. Eine logistische Herausforderung war danach aber, die langen Boote einen zwar kurzen, aber steilen und teilweise glitschigen Hang hinunter zum Wasser zu transportieren und dann den Mitfahrenden zu helfen, sicher an Bord der doch wackeligen Gefährte zu gelangen. Hier hat sich besonders eine Person hervorgetan, unser Organisator Johannes, der bei jedem ablegenden Boot Hilfestellung leistete um hernach, sozusagen als Kapitän des Ganzen, als Letzter an Bord zu gehen.

Als endlich alle auf dem Wasser waren, ging es dann langsam los, zunächst noch etwas durcheinander, aber bald formierte sich die kleine Flotte. Kurz nach Beginn gab es noch einige Engstellen in Form umgestürzter Bäume zu umschiffen, was mal mehr, mal weniger elegant gelang, aber nach kurzer Zeit war doch eine gewisse Routine erkennbar und die Boote zogen ruhig ihre Bahnen.

Nach 3,5 km Fahrt war dann der Altrheinarm schon zu Ende, und zwar am Hochwasserdamm zum Rhein. Die Insassen des Flaggschiffes (7er-Boot) wollten dort aussteigen und Pause machen, die restlichen Besatzungen sprachen sich aber dagegen aus. Als Kompromiss wurde ein Bootspäckchen angeregt. Und siehe da, plötzlich geriet das Päckchen in Bewegung, ganz langsam Richtung Bootshaus. Es schien, als hätte jemand einen Elektromotor hinten dran geklemmt, aber es waren nur Johannes und Bernd, die durch strammes Paddeln das Bootspäckchen vorwärts bewegten. Es war wie ein ganz langsames Segeln - das hätte stundenlang so weitergehen können. Aber irgendwann rafften wir uns wieder auf, das Paddel selbst in die Hand zu nehmen und so ging's dann in gemächlichem Tempo zurück zum Bootshaus.



Es braucht wohl nicht besonders erwähnt zu werden, dass das Anlanden, Aussteigen, Hochtragen der Boote wieder die gleiche Herausforderung wurde wie beim Einstieg; es gab sogar, wie schon zuvor beim Start, einen „Ausrutscher“, aber mehr ist nicht passiert. Übrigens, eines der Boote hieß „R(h)einfall“ - zum Glück war Nomen nicht Omen.

Das Zweitschönste beim Paddeln ist das Après-Paddeln. Im idyllischen Gartenlokal des Skiclubs Karlsruhe (Paddelabteilung) waren Plätze für 20 Personen reserviert. An einer ellenlangen Tischreihe saßen wir dann alle gemütlich beisammen. Es dauerte natürlich eine ganze Weile, bis alle Getränke bestellt und gebracht waren und danach erst die Essensbestellung aufgenommen wurde, aber ein redefreudiger Kellner brachte noch etwas Kurzweil in die sowieso schon gute Stimmung. Das Essen selbst kam dann doch sehr schnell und ich glaube, die meisten waren zufrieden. Ich hörte immer mal wieder sagen, „Das war ein sehr schöner Tag“ und genauso empfand ich es auch.

-Uwe Aisenpreis-

ALTRHEIN- PADDELN



© Fotos: Uwe Aisenpreis

Der Einladung des Freundeskreises Karlsruhe zum Paddeln auf dem Altrhein wurde gerne gefolgt.

Nicht nur Mitglieder des Freundeskreises kamen, auch Freunde von Nova Vita und des Blauen Kreuzes Heidelberg waren dabei.

Unser Paddlexperte Johannes hatte alles gemanagt und wir trafen uns am Bootshaus der Rheinbrüder Karlsruhe.

Alle bekamen ihre Schwimmwesten, jeder suchte sich ein passendes Paddel aus, die Boote wurden zum Wasser transportiert und los ging es.

Anfangs war alles sehr entspannt, wir lernten uns untereinander kennen und es wurde viel gelacht. Bis dann die Strömungen kamen, da war Kraft gefragt um durchzukommen und das Lachen hatte Pause.

Dank unserer Steuerfrau kamen wir, nach mehrmaligem Hängenbleiben im Baum, gut durch und wir hatten uns eine Verschnaufpause verdient.

Wir machten uns frisch gestärkt auf den Rückweg, der etwas leichter war, da wir mit der Strömung fahren konnten.

Viel zu schnell war die Fahrt vorbei und wir legten wieder am Steg an.

Die Boote wurden wieder zum Bootshaus zurück verfrachtet, gesäubert und an ihren Platz in der Halle gebracht.

Zum Abschluss gingen wir noch gemeinsam in die in der Nähe liegende Gaststätte, in der wir noch gemütlich zusammensaßen, uns stärkten und den Tag Revue passieren ließen.

Es war ein toller Nachmittag und alle freuen sich schon auf die nächste Paddeltour im nächsten Jahr.

Blaues Kreuz Heidelberg e.V.
-Beate Vorberg-

"WO TIGER UND BÄR VON DER AMEISE ERFUHREN, WIE GEWALTLOSE KOMMUNIKATION FUNKTIONIERT."

Am Freitagabend trafen sich 15 Freundinnen und Freunde des Freundeskreises Karlsruhe und vom Blauen Kreuz Heidelberg zum alle zwei Jahre stattfindenden Seminars des Freundeskreises Karlsruhe. Diesmal zum Thema GFK, das bedeutet Gewaltfreie Kommunikation.

Das dachte ich zumindest noch am Freitag. Am Samstag änderte sich die Situation sehr schnell. Plötzlich saßen Vertreter von 16 Tierarten im Kreis und wurden von nicht weniger als fünf Hunden misstrauisch beäugt.

Zunächst übten sich alle diese Tiere im genauen beobachten. Die Giraffe entdeckte dabei ein schönes Blumengesteck. Wie sich schnell herausstellte waren die Blumen farbig, aber nicht schön. Denn schön ist schon eine subjektive Wertung und keine Beobachtung, so die Ameise. Der Delfin sah „nur eine graue Wand“. Die Ameise überzeugte den Delfin, dass er doch durchaus mehr gesehen haben musste. Der Tasmanische Teufel sah eine Metaplantafel mit bunten Bäppern. Letztere, also die Bäpper, wurden zu Moderationskarten umgedeutet. Natürlich wieder von der Ameise veranlasst. Danach deutete die bunte Tierschar, ob zwei auf dem Boden liegende Stifte nebeneinander oder hintereinander liegen. Oder vielleicht doch parallel. Hier stellte sich heraus, dass das Chamäleon besser sehen konnte, als die weiter weg sitzende Schlange.

Nun war jedem (Tier) klar, wie schwer es ist, genau zu beobachten und das Gesehene ohne Wertung zu beschreiben.

Im nächsten Schritt erarbeiteten wir, worüber wir uns aufregen. Unsere Gruppe, aus Schlange, Bär, Pinguin, Papagei, Delfin, Uhu und Tasmanischer Teufel fand dabei viele, aber eher ziemlich menschliche Verhalten. Unser Uhu notierte alles fein säuberlich auf ein Flipchartblatt.

Die andere Gruppe, bestehend aus Tiger, Chamäleon, Luchs, Igel, Giraffe, Känguru, Schlange und Tiger war nicht weniger kreativ und fleißig.

Nun hatten wir die Aufgabe den notierten „Aufregern“ unsere sich daraus ergebenden Bedürfnisse zuzuschreiben. Haha, natürlich hatte die Ameise wieder ihre kritischen Anmerkungen. Bedürfnisse erkennen ist also nicht viel einfacher als genau zu beobachten.

Letzter Schritt war nun aus dem bisher erarbeiteten und erlerntem Bitten zu formulieren. Die Ameise konfrontierte Luchs und Uhu und machte auf mögliche Fallstricke aufmerksam. Alle anderen waren daran beteiligt, nach möglichen „gewaltfreien“ Lösungen zu suchen.

Am Sonntag leitete der Uhu noch eine Bewegungsübung und danach war noch genug Zeit für Auswertung und Aussprache.

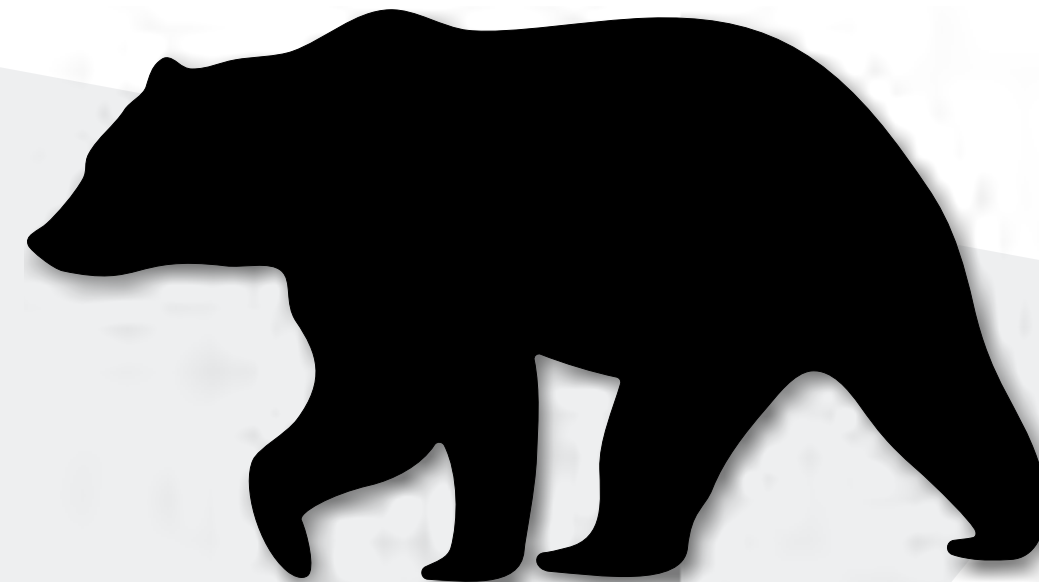
Natürlich passierte noch viel mehr an diesem Wochenende. Das alles wiederzugeben überfordert den Tasmanischen Teufel eindeutig und ist für Nichtbeteiligte auch sicherlich schwer verständlich. Also sollte es jetzt genug sein.

Damit das alles friedlich ablaufen konnte, stellte das Haus der Kirche wieder regelmäßig und reichlich leckeres Futter zur Verfügung. Auch die zur Verfügung gestellten Ställe und Käfige für die Übernachtungen waren sehr zweckmäßig und großzügig.

Liebe Freunde, nichts verstanden? Dann seid beim nächsten Mal einfach dabei!

Herzlichen Dank an die schlaue Ameise und dem Vorbereitungsteam (Luchs, Schlange und Uhu).

*Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Karlsruhe e.V.
Euer Tasmanischer Teufel
Torsten Wilkens*



RACHE UND GEGENSEITIGKEIT



RACHE UND GEGENSEITIGKEIT

Lasst uns nun ein wenig Linguistik kombiniert mit Psychologie betrachten.

Ich will euch damit nicht quälen, ich werde mich sehr kurz fassen, ich überlasse es euch, das Wesentliche zu verstehen.

Was ist der Unterschied zwischen RACHE und REZIPROZITÄT?

Ihr denkt vielleicht, dass es keinen Unterschied gibt, dass das zweite Wort vielleicht nur eine lateinische Bezeichnung für unser Wort „Rache“ ist. Aber, hey Leute, so ist es nicht.

Rache ist eine Reaktion.

Reziprozität (Wechselseitigkeit) ist aktives Handeln.

Wenn jemand euch auf eine bestimmte Art und Weise behandelt, lässt er euch indirekt und unbewusst (manchmal sogar bewusst) wissen, wie ihr euch ihm gegenüber verhalten sollt – oder eben auch nicht. Seine Taten sind tatsächliche Indikatoren ohne weitere Worte. Zum Beispiel merkst du, dass dich jemand wohl ganz offensichtlich meidet. Indem er dich meidet, sagt er dir eigentlich, dass du ihn meiden sollst, weil er keinen Kontakt mit dir will. Wenn er Kontakt mit dir haben möchte, wird er dir nicht aus dem Weg gehen. Aber weil er dir aus dem Weg geht, sagt er dir nonverbal, dass er dich nicht kontaktieren möchte. Er geht euch also aus dem Weg, und ihr sollt ihn auch meiden, damit es nicht zu unerwünschtem Kontakt kommt.

Er HANDELT also dir gegenüber („Act“ kommt von „Action“). Was er

von dir also erwartet, ist nicht eine REAKTION auf seine Handlung, sondern dein aktives HANDELN. Er meidet dich, also zeigt er dir, dass er von dir gemieden werden will.

Wenn jemand dir gegenüber Sympathie zeigt, wirst du vermutlich nicht auf seine/ihre Sympathie REAGIEREN, sondern du wirst ihm/ihr gegenüber spontan auch Sympathie zeigen, und das ist doch aktives Handeln.

Rache hingegen ist eine REAKTION, und sie erfüllt folgende Kriterien:

- sie ist geplant von dem, der sie ausübt,
- sie hat immer einen negativen Inhalt.

Reziprozität (Gegenseitigkeit) ist eine AKTION, und das heißt:

- sie ist nicht geplant, sie erfolgt spontan,
- sie kann je nach Situation einen positiven oder negativen Inhalt haben.

Bevor ich zum Schluss komme, möchte ich noch Folgendes sagen, was euch sicherlich überraschen wird: Grundsätzlich gibt es keine Feindschaft. Es gibt nur eine NICHT-FREUNDSCHAFT, was eigentlich Mangel an FREUNDSCHAFT ist.

Und da es keine Feindschaft gibt, ist es logisch, dass Rache eigentlich auch nicht existieren kann, weil sie ein Produkt der Feindschaft ist.

Es gibt auch eigentlich keine KÄLTE. Mit Kälte bezeichnen wir lediglich den Zustand an Fehlen von Wärme. Es gibt nur MENSCHLICHES und UNMENSCHLICHES, oder mit anderen Worten, ZIVILISIERTES und UNZIVILISIERTES Verhalten, oder auch Agieren.

Wenn euch jemand menschlich be-

handelt, werdet ihr euch spontan mit Menschlichkeit revanchieren.

Wenn euch jemand unmenschlich behandelt, werdet ihr euch spontan mit Unmenschlichkeit revanchieren, oder vielmehr mit einem Mangel an freundlichen Gefühlen, denn durch sein Verhalten hat euch ja die betreffende Person bewusst gemacht, dass sie keinen Wert darauf legt, von euch Menschlichkeit und Freundschaft zu erfahren. Und wenn er darauf keinen Wert legt, warum sollte man sie ihm um jeden Preis geben wollen? Und am Ende wieder nur beleidigte Leberwurst spielen oder in sich selbst Rachegefühle aufkommen lassen, weil der/die Gegenüber dies von einem nicht annehmen will?

Und zum Schluss noch dieses Detail: Gegenseitigkeit (Reziprozität) bewahrt den Unterschied zwischen den beiden Parteien. Wenn eine Seite kriminell oder primitiv ist, ist es die andere Seite eben NICHT. Sie handelt grundsätzlich nur im Einklang mit den Handlungen der ersten Partei.

Rache hält nicht den Unterschied zwischen den beiden Parteien aufrecht sondern lässt die zweite Person genauso sein wie die erste zuvor, nach der alten Regel: „Auge um Auge, Zahn um Zahn“.

Und das hilft leider niemandem.

*Freund des Freundeskreises
-Predrag Lozanovski-*



LAUFEN mit HERZ Der Spendenmarathon

Das „Laufen“ oder Rennen, aber auch Gehen oder sich Fortbewegen kann nicht nur für Menschen, welche in den Sog einer Abhängigkeit oder Missbrauch geraten sind, und ihren Angehörigen, sondern im Allgemeinen auch weitere Bedeutungen und Auswirkungen haben.

Wie oft versucht man seinen Problemen, Ängsten, Herausforderungen wegzulaufen und wird doch immer wieder eingeholt. Auch die vermeintlichen Dopingmittel, wie Alkohol, Medikamente, Drogen, oder auch das Ausblenden durch Zocken, Medienkonsum usw., bzw. ein gestörtes Ess- oder Kaufverhalten helfen dabei nicht, diese drückende Last hinter sich zu lassen oder gar abzuschütteln. In diesem Kontext ist (weg-)laufen kontraproduktiv.

Haben wir uns aber erst einmal unserer Lebenssituation und den damit verbundenen Problemen gestellt, kann LAUFEN ein Hilfsmittel sein, den Kopf etwas frei zu bekommen, Klarheit und auch körperliche Stärkung wieder zu erlangen. Dabei spielt es keine Rolle, ob man zunächst kürzere oder längere Spaziergänge oder Wanderungen unternimmt, bzw. in die sportliche Richtung mit Joggen tendiert. Von positiven Effekten wird in den Gruppengesprächen immer wieder berichtet, wenn es

auch nicht jedermanns Hilfsmittel zur Veränderungen und letztendlich zur zufriedenen Abstinenz ist.

Wenn man dann selbst stabilisiert und auf einem guten Weg ist, dann besteht die Steigerungsform „LAUFENmitHERZ“. Dabei hat man die Möglichkeit, sowohl aktiv als auch passiv für den guten Zweck mitzuwirken.

Was ist „LAUFENmitHERZ“ und wie kam der Förderverein dazu?

„LAUFENmitHERZ“ ist eine soziale Aktion, welche im Rahmen des Baden-Marathon seit 2003 stattfindet, und durch den Marathon Karlsruhe e.V. dadurch unterstützt wird, dass eine kostenlose Online- und Spendenplattform zur Verfügung gestellt wird. Unter dem Dach des Spendenmarathons können dann für soziale Projekte Spenden gesammelt werden. Erforderlich sind hierzu aber noch sogenannte Spendenläuferinnen und Spendenläufer, welche für ihr soziales Projekt beim Baden-Marathon an den Start gehen und den Projektpartner, in unserem Fall den Förderverein der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe Baden e.V., tatkräftig unterstützen.

Die Idee auch den Baden-Marathon als Plattform für Öffentlichkeitsarbeit zu nutzen hatte unser Karlsruher Mitglied



Tihomir, kurz Tim genannt, und fand mit Erich sofort einen begeisterten und engagierten Mitstreiter. Beide konnten wohl das Anliegen und die gesellschaftliche Wichtigkeit der Suchtkrankenhilfe, bei einem Gespräch mit dem Geschäftsführer des Baden-Marathon, Herrn Bachl, eindrucksvoll darlegen, denn sofort bekamen wir die Möglichkeit uns mit einem sozialen Projekt an der Aktion „LAUFENmitHERZ“ und auch mit einem Informationsstand am Marathonwochenende zu beteiligen. Peter, der 1. Vorsitzende des Fördervereins war sofort als Spendenadministrator mit an Bord und damit für die Zahlungseingänge, Spendenbescheinigungen und die ordnungsgemäße Spendenverbuchung gegenüber den Organisatoren verantwortlich. Als Tim und Erich mir sagten, dass wir zur Teilnahme an der Aktion einen Spendenläufer benötigen, war für mich ohne zu zögern klar, dass ich diesen Part gerne übernehmen werde, ist es doch nicht mein erster Lauf beim größten Laufevent in Karlsruhe.

Die Rahmenbedingungen waren geschaffen, und wir gingen nun für die Stärkung und Inklusion der sogenannten CMA-Gruppen (Chronisch mehrfach beeinträchtigte Abhängigkeitskranke) auf Spendensammlung. Wir nutzten dazu u.a. Veranstaltungen des Freundeskreises Karlsruhe, von NOVA VITA Mannheim und des Landesverbandes Baden, wo wir jeweils eine größere Anzahl von Freundeskreislern informieren und zum Spenden motivieren konnten. Aber auch viele Einzelspenden haben uns mit Spenden unterstützt. Durch diverse selbstgekochte Marmelade wurde der Anreiz zum Spenden deutlich erhöht.

Weitere Informationen sind unter www.laufenmitherz.de abrufbar.



Wir haben die stolze Summe von 1.252,82 Euro erreicht und danken allen von Herzen für ihre Unterstützung. Weiterhin erhielten wir noch einen Anteil von den indirekten allgemeinen Spenden, welche von den am Marathon Teilnehmenden, bei ihrer Anmeldung zu einem der angebotenen Läufe gespendet, wurden. Diese Summe beläuft sich auf 160,19 Euro, so dass für das Projekt des Fördervereins ein gesamtes **Spendenaufkommen** von **1.413,01** Euro erzielt wurde.

Natürlich kam auch die öffentliche Wahrnehmung der Freundeskreise insgesamt nicht zu kurz. Beim Mini-Marathon, der Samstags bei herrlichem Wetter stattfand und mehrere hundert Kinder, Eltern, Großeltern usw. ins Carl-Kaufmann-Stadion in Karlsruhe lockte, waren wir mit einem Aktiv- und Informationsstand vertreten. Für die Kids waren unsere Button erste Wahl und so manche Erwachsene testeten unsere Promillebrillen und waren auch sehr an Informationen über unsere Hilfsangebote interessiert. Am heißen Marathon-Sonntag feuerten einige Freundeskreislern am Friedrichsplatz die unter der Hitze leidenden Sportlerinnen und Sportler tatkräftig an und zeigten durch unsere neue, nicht zu übersehenden Beachflag, dass die Freundeskreise präsent sind und das „Laufen“ zu den Freundeskreisgruppen durchaus lohnend und ein gangbarer Weg bei einer suchtkrankheitsbelasteten Problematik ist.

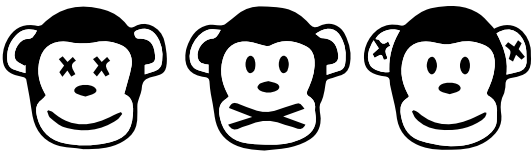
Vielleicht gelingt es uns 2024 mit einer größeren Zahl von engagierten Spendenläuferinnen und Spendenläufern, gern aus ganz Baden, am Baden-Marathon und an der Aktion „LAUFENmitHERZ“ teilzunehmen. Es würde mich sehr freuen!

Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Karlsruhe e.V.
Dieter Engel-

Gehalt, Lohn, Verdienst	Abk. für Fehlerstrom Schutzschalter	engl. für: Großhandel	Gerät zum Plätten von Schnitzel	Abk. für: Sächs. Landesbibliothek	ranzig, schlecht, verfault	Kfz-Z. von Gunzenhausen	Abk. für: Ost-Süd-Ost
Abkürzung für Air Force	1	... über Kopf			das Ich		
Revue-theater in Paris			höchster Berg im Kaukasus, 5642 m				
katholischer Gottesdienst	Fluss zur Inn bei Innsbruck	Körper von Mensch oder Tier			Stadt bei Sankt Petersburg		
			Abk. für: das Aluminium (Element)	Insel des Tuamotu-Archipels	Abk. für: das Americium (Element)	Initialen v. Fußballer ... Rehnhagel (*1938)	Rohrsystem zum Transport von Wasser
Kfz-Z. von Rinteln	4	Nobelpreis Frieden 1975, Andrei ...					
Kfz-Z. von Wittlich	... ist eine Plansprache	span. Stadtburg bei Granada	5				
7		Hat das Kfz Kennzeichen: WB	Kfz-Z. von Koblenz	Eine Millionen Stadt (Indien)	6	Chemisches Zeichen für Ununhexium	
deut. Tenor, Klaus 1944-1983	aus diesem Grund, da			skand. Lutschtabak			
		TV-Hund (Kommissar)	Ort bei Landshut (Bayern)		Kfz-Z. von Uelzen		
schmales Brett	Ruinenstadt, Ruinenstätte auf Yukatan	engl. für: Falle	8	länglicher Hohlkörper			
			chem. Element mit Zeichen: Pt	dänische Stadt auf Bornholm	arktische Schneehütte	engl. für: Meer	
Musiker/in (NL), Herman van ... *1945	Wissen des Experten						
		Kfz-Z. von Landkreis Rostock	2	ein Tau auf Segelschiffen			
etwas abzweigen lassen, abführen	Abk. für: das Bundesbahn-Gesetz	Blumenkranz auf Hawaii	römische Göttin der Wut	peinlicher Vorfall			
					Abk.: Vereinte Nationen	Abk.: Kilovolt	
franz. Filmreg., Claude ... 1934-2009				Abkürzung: nach Vereinbarung		Kfz-Z. von Konstanz	
Film (1956) mit James Dean				3		Kfz-Z. von Vorpommern, Greifswald	

www.ratehase.de

LESER
UMFRAGE



MACHT, OHNMACHT, HILFLOSIGKEIT:

SUCHT ALS EINE FOLGE VON MISSBRAUCH

- Misshandlung und Vernachlässigung in der Kindheit!
- Erfahrung vom Missbrauch im Erwachsenenalter !

Viele Forschungsstudien haben im Laufe der Jahre bewiesen, dass es einen plausiblen Zusammenhang zwischen Missbrauch und Sucht gibt.

"Wir wissen, dass dieses Thema sehr schwierig ist !
Aber wird es besser, wenn man es weiter totschweigt?"

► SCHREIBT UNS, WAS IHR ZU
DIESEM THEMA ZU SAGEN HABT !

Schickt eure Beiträge per E-Mail
mit dem Betreff „**Leser Umfrage Heft 36**“
an redaktion@freundeskreise-baden.de

Auf Wunsch wahren wir bei Eurem Beitrag die Anonymität.

MISSBRAUCHSBEGRIFF ERWEITERT:

Körperlicher Missbrauch / --> Sexueller Missbrauch;
Misshandlung

Psychischer Missbrauch / --> Emotionaler oder verbaler
Gewalt / Narzisstischer Missbrauch;
Missbrauch

Drohungen, Beleidigungen,
Einschüchterung, Erniedrigun-
gen, Beschuldigungen, Mobbing,
Liebesentzug, Vernachlässigung,
Kontrollverhalten

my

FREUNDESKREIS

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe
Landesverband Baden e.V.



NÄCHSTE AUSGABE
AUSGABE 37
MAI 2024

太极 TAI-CHI



IM FREUNDESKREIS KARLSRUHE

Für Gruppenteilnehmer und Angehörige

Kostenlos und keine Anmeldung erforderlich!

TERMINE
10.11.2023 um 19:00 Uhr
17.11.2023 um 19:00 Uhr
01.12.2023 um 19:00 Uhr
08.12.2023 um 19:00 Uhr
22.12.2023 um 19:00 Uhr



TERMINE IN DER APP
my FREUNDESKREIS



IN DEN RÄUMLICHKEITEN DES FREUNDESKREISES KARLSRUHE, ADLERSTR. 31, 76133 KARLSRUHE

FREUNDESKREIS FREIBURG e.V.

ÖFFENTLICHKEITSARBEIT

THEATERSTÜCK

SUCHT * VOM LICHT INS DUNKELN *

Dr. Jekyll und Mr. Hyde (Wilde Bühne, Stuttgart)

DATUM: 28.06.2024
BEGINN: 18.30 Uhr - Open end...
EINLASS: 17.30 Uhr

ORT: Bürgerhaus
Lameystr. 2
Freiburg - Zähringen

EINTRITT FREI! • VERKÖSTIGUNG INCL. • EVERYBODY IST HERZLICH WILLKOMMEN !