

Eltern-Kind-Konflikte um digitale Medien - Was hat das mit uns zu tun?

Foto: Klaus Eppele www.bildidee.net



Diese Frage muss man sich zunächst stellen, wenn man auf den Einladungsflyer zu unserer Veranstaltung schaut, auf dem nicht von Sucht oder Suchtverhalten die Rede ist. Da es aber in unserer Gesellschaft ein immer stärker werdendes Bewusstsein um die Gefahren im Umgang mit den digitalen Medien gibt, wird dieses Thema immer öfter auch in unseren Gruppen im Freundeskreis Karlsruhe diskutiert, oft auch im Zusammenhang mit Konflikten, die dabei zwischen Eltern und Kindern um den richtigen Umgang mit diesen Medien entstehen. Da wir uns als Freundeskreise immer um die gesamte Familie kümmern, lag es nahe, dass wir uns diesem Thema annahmen, auch wenn wir dabei Neuland betreten.

Kompetente fachliche Unterstützung hatten wir mit den Diplompsychologen Frau Sammet und Herrn

Langer vom Baden-Württembergischen Landesverband für Prävention und Rehabilitation der Fachstelle Sucht in Rastatt schnell gefunden. Als wir dann noch vom Kammertheater Karlsruhe dessen zweite Bühne, das K2, zur Verfügung gestellt bekamen, hatten wir einen Veranstaltungsort, welcher über die Grenzen Karlsruhes hinaus bekannt ist. Logistische Schützenhilfe erhielten wir auch von unserem Landesverband der Freundeskreise in Baden.

Nun konnte die Werbung für die Veranstaltung beginnen. 7500 Flyer wurden gedruckt und sowohl über sämtliche Karlsruher Schulen an die betreffenden Altersstufen verteilt, als auch über unsere zahlreich bestehenden Netzwerke und über mannigfaltige private Kontakte. Großen Beistand erhielten wir durch die Badischen Neuesten Nachrichten (BNN),

Inhalt

Eltern-Kind-Konflikte um digitale Medien - Was hat das mit uns zu tun?	1
Offerta 2017- Wenn einer eine Reise tut...	2
Erneuerung der Büroeinrichtung der Lotsen	3
Mein Gott was Männer alles tun 4	
Boule ein Spiel für jung und alt	5
Mitarbeiterfachtage 2017	6
Angehörige von Suchtkranken - ein Leben in der zweiten Reihe?7	
Schamloses Männerseminar	9
Leben oder gelebt werden?	10
Kindern aus suchtbelasteten Familien Halt geben	11

Impressum

Herausgeber:
Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe, Landesverband Baden e.V.
Adlerstr. 31 - 76133 Karlsruhe
Telefon 07 21 / 3 52 85 39
Fax 07 21 / 38 48 93 90
freundeskreise-baden@gmx.de
www.freundeskreise-sucht-baden.de

Verantwortlich für den Inhalt:
Vorstand des Landesverbandes

Redaktion:
Uwe Aisenpreis
Siegbert Moos
Michael Mayer
Karin Meyer

welche eine große Ankündigung auf der ersten Lokalseite abdruckten. Außerdem entsandten sie auch eine Journalistin, die zu unserer Veranstaltung persönlich anwesend war und ebenfalls in großer Aufmerksamkeit in der nächsten Ausgabe der BNN über den Veranstaltungsverlauf berichtete.

Die erstmalige Veranstaltung dieser Art war dann auch mit etwa 50 Teilnehmern gut besucht. Welcher zeitliche Umfang ist der Richtige, was für Spiele sind sogar förderlich, wie gefährlich ist Internetsurfen, was ist bei den Social Medien zu beachten und wo ist die Grenze oder Grundsteinlegung zur Medienabhängigkeit oder gar zur Sucht zu

sehen? Fragen über Fragen, welche sich heute nicht nur Eltern, sondern auch Lehrer, Betreuer usw. stellen. Der Fachvortrag der Referenten wurde mit Interesse verfolgt, mit Zwischenfragen ergänzt und es sammelten sich viele Fragen für die anschließende Diskussionsrunde an.

Unser Ziel, Möglichkeiten aufzuzeigen und gemeinsame Erfahrungen zu nutzen

- zum Umgang der Kinder mit digitalen Medien
- um Eltern-Kind-Konflikte abzubauen und zu vermeiden
- um Kinder vor oftmals unbekanntem Gefahren zu schützen
- für eine sinnvolle Nutzung digi-

taler Medien

und der Informationsaustausch mit den Eltern/Müttern/Vätern aber auch den anwesenden Pädagogen wurde voll erreicht, wie wir den zahlreichen Rückmeldungen entnehmen konnten.

Wir wären kein Verein mit Selbsthilfegruppen, wenn wir auch nicht bei diesem Thema die Selbsthilfe mit anbieten würden. So haben wir den betreffenden Personenkreis für Ende November zu einem ersten Gruppenabend in unsere Räumlichkeiten in der Karlsruher Adlerstraße eingeladen. Wir sind selbst gespannt was sich daraus ergibt!

Dieter Engel

Offerta 2017 - Wenn einer eine Reise tut...

...dann kann er was erzählen und er hat in der Regel einen Koffer dabei. Ein pinkfarbiger Koffer war in diesem Jahr beim Stand des Landesverbandes der Freundeskreise Baden und des Freundeskreises Karlsruhe auf der Verbrauchermesse *Offerta* eines der Objekte, um mit den Besuchern ins Gespräch zu kommen. Hatten sie doch die Möglichkeit, die Zahlenkombination des Kofferschlosses mittels Promillebrille unter simulierter Alkoholeinwirkung zu öffnen. Dies bereitete jedoch vielen Akteuren schon bei 0,8 Promille große Schwierigkeiten, denn sie waren sich meistens nicht bewusst, welche Einschränkungen bereits dieser Promillegehalt mit sich bringt.

Neben dieser praktischen Übung über die veränderte Wahrnehmung und den Einfluss auf die Feinmotorik hatten wir unseren Stand dank der finanziellen Unterstützung der AOK Baden-Württemberg mit zwei Monitoren technisch enorm aufgerüstet, um mit visuellen Eindrücken auf die Suchtproblematik hinzuweisen. Ein in Auftrag gegebener Trailer der etwas anderen Art über Spiel- und Internetsucht sowie über Essstörungen regte den Betrachter durch klare, kurze Schrifteinblendungen, verbunden mit Hintergrundbildern zum Nachdenken und Hinterfragen dieses Suchtbereiches an.

Auf dem zweiten Monitor wurden

Verkehrssituationen im städtischen Umfeld, auf Landstraßen und Autobahnen, sowie zusätzliche Straßenverkehrsschilder mittels Power Point eingeblendet. Ziel dieser Übung war, die jeweilige Verkehrslage und die eingeblendeten Verkehrszeichen auch mit den Promille- und Drogenbrillen richtig einzuordnen. Auch hier ergab sich meistens ein Aha-Effekt, wenn Mann oder Frau bemerkte, wie viele Details nicht mehr erkannt und so manches Verkehrszeichen falsch gedeutet wurde.

Die Neuausrichtung unserer diesjährigen Präsentationen und den da-

zugehörigen Aktionen hat sich bestens bewährt, wie wir aus den Reaktionen der neuen Messebesucher und so manchem Stammgast unseres Standes entnehmen konnten. Die besten Imagerträger aber waren wieder die vielen Helfer mit ihrer Offenheit und der Ausstrahlung, dass Betroffene und Angehörige nicht mit einem Stigma belegt sind, sondern dass man sich vertrauensvoll an die Freundeskreise und deren Hilfsangebote wenden kann.

Dieter Engel



Erneuerung der Büroeinrichtung der Lotsen

von Heiko Küffen



*Aufgeräumt, neu,
einladend: Zukünftig
gibt es keine Aus-
reden mehr.*

Eigentlich für 2016 geplant, aber durch Krankheit, Urlaub und starke Einbindung in Beruf verzögert, konnten wir 2017 endlich unsere Büroeinrichtung wieder auf Vordermann bringen. Die alten Holzstühle hatten zwar Polster aber keine Rollen. Viel schlimmer war es aber um die Vertrauenswürdigkeit der Stühle bestellt: Einige hatten die Tendenz zum selbstständigen Zerlegen, wenn sich jemand setzte; es war also durchaus nicht ganz ungefährlich. Gut, diese Bruchwerke standen so sehr an der Seite, dass niemand auf die Idee kommen konnte, sich dort setzen zu wollen, aber so wirklich Sinn ergaben sie eben auch nicht mehr.

Nicht nur die Software benötigt Updates, auch die Hardware auf der die Hardware steht, auf der die Software läuft, braucht Erneuerung. Okay, sagen wir es kürzer: Unser Computertisch war auch kaputt. Es war also auch an dieser Stelle Neues fällig. Hierzu hatten wir vom Förderverein der Freundeskreise Baden nach entsprechendem Antrag 300 € erhalten.

Nachdem wir auf einer Teamsitzung für unsere Brigitte B. „Go“ gegeben hatten, einen neuen Computertisch zu beschaffen, falls nötig auch für etwas mehr als 300 €, ging es Schlag auf Schlag. Brigitte machte

es ähnlich wie seinerzeit schon Julius Cäsar: Sie kam, suchte und fand. Sie fand einen Übereckschreibtisch plus Rollcontainer plus Aktenschrank und -regal für nur wenig mehr als die 300 EUR, die uns zur Verfügung standen. Nach kurzer Überlegung führte dies zum Aussortieren einer Eckbank, die außer als Ablagefläche ohnehin nicht genutzt wurde, den o.g. Bruchstühlen und zwei Tischen, die auch wirklich niemand brauchte.

Was folgte war eine schnelle, präzise und konzertierte Aktion, bei der das Büro ausgeräumt wurde, um Platz für die Anlieferung und den sofortigem Aufbau zu haben. Räum-, Ab- und Aufbauaktionen wurden handwerklich von unserem Harry S. und dem Sohn von Brigitte ohne viel Aufhebens übernommen. Die Vorsitzenden der Lotsen wurden nur zum kurzen Mitüberlegen und dem formal nötigen Abnicken gebraucht. Der Rest kam, wie Marty McFly schon den Musikern in „Zurück in die Zukunft“ sagte, von allein, ohne Zutun der Vorsitzenden. Wir lernen: Nicht nur die paar Hansel im Vorstand können und wollen Dinge leisten.

Zwar müssen wir nun noch weiter aufräumen und benötigen eine Sperrmüllabfuhr, aber wir haben vor allem stabilen Platz zum Arbeiten.

Der Ablauf war eine unserer Meinung nach beispielhafte Aktion, in der Mitglieder und Angehörige mit den entsprechenden Fähigkeiten einfach anpackten.

An den Förderverein geht unser Dank für die Bewilligung unseres Antrags für Geldmittel zu einem Computertisch. Persönlicher Dank geht an Brigitte B. und ihren Sohn sowie an Harry S.



Die Vergangenheit liegt hinter uns.

Mein Gott, was Männer alles tun ...

von Dieter Engel

... so heißt ein Songtext von Hanne Haller. Was Männer so alles tun, darauf freute sich auch in diesem Jahr eine buntgemischte Männer­schar von Freundeskreislern bei der traditionellen Männerfreizeit im Naturfreundehaus Weisenbach im schönen Murgtal.

Nach der herzlichen Begrüßung lagen viereinhalb Tage vor uns, welche wir wie immer mit einem zünftigen Vesper begannen. Das gehört dazu, genauso wie das anschließende Beziehen der Betten; denn wir waren ja schließlich in einem Naturfreundehaus. Dem Lied „Das bisschen Haushalt macht sich von alleine, sagt mein Mann – das bisschen Haushalt kann so schlimm nicht sein, sagt mein Mann“ können wir nur zustimmen, denn jeder brachte sich beim Kochen, Backen, Spülen, Tischdecken, Abräumen, Putzen, Aufräumen usw. je nach seinen Fähigkeiten und Neigungen ein und so machte sich der Haushalt tatsächlich fast wie von alleine. Wer jetzt denkt, es gab nur Fast Food oder Butterbrote, der hat sich gewaltig geirrt. Von selbstgemachter Kartoffelsuppe mit frischen Dampfnudeln über ein leckeres Spargelgericht bis hin zu Lachs und Shrimps gab es alles, was ein Männermagen so beehrte. Dass ein zünftiger Grillabend nicht fehlen durfte, versteht sich von selbst.

Da Mann beim Grillen stets gern Gäste einlädt, haben wir dies natürlich auch gemacht. So konnten wir sieben Männer von der Fachklinik Fischerhaus begrüßen, die dort



gerade ihre Therapie absolvierten. Tiefgründige Gespräche konnten so in lockerer Atmosphäre geführt werden und dabei ließ das lodernde Feuer des Grills jedes Männerherz höherschlagen.

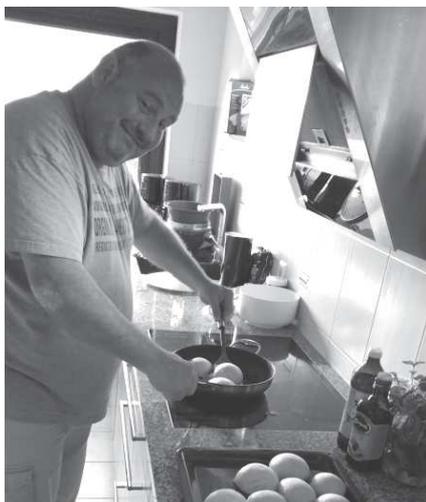
Was tun Männer noch so? Sport, Spiel und Spaß gehören natürlich auch dazu. Am Vatertag ging es auf den Boule-Platz, um das Turnier um den großen Wanderpokal auszuspielen. Es war die fünfte Austragung des Turniers, das zuvor jeweils verschiedene Gewinner hatte. Nach einer hartumkämpften Vor- und Zwischenrunde kam es zu einem spannenden Finale, bei dem sich Torsten, der Cheforganisator der Männerfreizeit, durchsetzte und nach 2014 zum zweiten Mal den Pokal vom Vorjahressieger Robert überreicht bekam.

Eine besondere Sportart in Weisenbach und bei der Männerfreizeit ist das sogenannte Galgenkegeln. So wurde manche Trainingseinheit kegelt und eine Qualifikationsrunde zur Festlegung der Reihenfolge durfte auch nicht fehlen. Die Besonderheit des Spieles ist, dass man

selbst nach einem schwachen Start ins Turnier am Schluss noch den Spies umdrehen kann. Mit ein paar überragenden Pendelwürfen in der Schlussrunde kürte sich Rainer mit großem Vorsprung zum Galgenkegelkönig 2017 und löste damit den zweimaligen Gewinner Roland ab.

Männer gehen aber in der Freizeit auch wandern, lassen sich so manches Eis oder Kuchenstück schmecken und fühlen sich beim abendlichen Tipp-Kick wie kleine Jungs.

Ein ganz wichtiger Bestandteil sind aber die guten, vertraulichen und oftmals intensiven Gespräche. Es ist eben nicht irgendeine Freizeit, sondern eine Freizeit von Freundeskreislern und das ist schon etwas Besonderes. Manche Männer nehmen schon seit vielen Jahren teil, aber jedes Jahr finden auch neue Männer den Weg nach Weisenbach und auch diese fühlen sich sofort angenommen und wohl in dieser Freundeskreis-Gemeinschaft, die in diesem Jahr von den Freundeskreisen Nova Vita Mannheim, LoS Murgtal und aus Karlsruhe kamen.



Boule – ein Spiel für jung und alt

von Dieter Engel



Herzlich willkommen

Beim TV 1877 Mannheim-Waldhof e.V.
Boule Abteilung



Zum zweiten Mal hatte unser Landesverband zum Boule-Turnier auf die tolle Anlage des TV 1877 Mannheim-Waldhof e.V. eingeladen. Ein geselliger Nachmittag für Jung und Alt, sowohl für Alleinstehende als auch für die ganze Familie war angesagt. Zwischen dem jüngsten und ältesten Teilnehmer lagen dann auch stolze 63 Jahre. Dies unterstreicht eindeutig den Anspruch unseres badischen Landesverbandes, seinen Fokus verstärkt auf die Familienarbeit zu richten.

Nach einem allgemeinen herzlichen Hallo und den Begrüßungsworten unseres neuen 1. Vorsitzenden Lutz Stahl folgte die Einweisung in die Spielregeln des Boule-Spieles durch einen Verantwortlichen des TV 1877 Mannheim-Waldhof e.V., welcher uns auch während des ganzen Turniers mit seiner Fach- und Sachkenntnis betreute. Danach wurden die 3er und 2er Mannschaften festgelegt und von Ludwig Engels in den Turnierplan eingetragen. Ludwig Engels fungierte auch in diesem Jahr als Turnierleiter.

Bereits nach den ersten geworfenen Kugeln durch die bunt gemischten Mannschaftsteilnehmer merkte man, wie sehr das Spiel Spaß macht und der Ehrgeiz in den Einzelnen erwachte. Dass der Schweiß fast in Strömen floss, war allerdings auch auf das hochsommerliche Wetter mit gnadenlosem Sonnenschein zu-

rückzuführen. Nach der Vorrunde ging es in zwei Vierergruppen weiter, wobei hier Jeder gegen Jeden spielte. Nachdem man so langsam die Stärken der Gegner kannte, wurden die verschiedensten taktischen Varianten ausprobiert, die beim Boule möglich sind und Aussicht auf ein erfolgreiches Spiel versprechen. Mehrfach war der Einsatz des Zentimetermaßes nötig, da mit bloßem Auge nicht entschieden werden konnte, wer nun am nächsten zum „Schweinchen“, dem kleinen Zielball, lag.

Neben gekühlten Getränken konnte man sich jederzeit mit Kaffee und Kuchen stärken, um nicht in konditionelle Schwierigkeiten zu geraten und auch den geselligen Teil nicht zu kurz kommen zu lassen.

Es war wahrlich ein ausgeglichenes Turnier und so war es auch nicht verwunderlich, dass erst nach dem letzten Spiel die Siegermannschaften feststanden. Jeder Teilnehmer wurde mit einer Erinnerungsmedaille für seinen sportlichen Spieleinsatz belohnt und darüber hinaus wurde der neu ins Leben gerufene Wanderpokal der Siegermannschaft übergeben. Da die Sieger Maria, Toni und Max vom Freundeskreis NOVA VITA kamen, wird der Wanderpokal nun für ein Jahr ihre Räumlichkeiten in Mannheim zieren. Gleichzeitig wurde den Siegern eine Miniaturausgabe dieses Pokals als persönliche

Erinnerung übergeben.

Nun war bei allen Freundeskreislern der Hunger groß und so wurden anschließend das reichhaltige Salatbuffet, der frisch aus dem Ofen servierte Braten und die diversen Bratwürste und Frikadellen gerne zur Stärkung angenommen. Jeder fand an der großen Tafel ein schattiges Plätzchen und gemeinsam ließen wir uns das appetitliche Abendessen munden. Gesprächsstoff gab es nun genügend, aber es wurde nicht nur über das Boule-Spiel gesprochen, sondern man lernte neue Freundeskreislerner näher kennen und auch der Austausch zwischen den mehr oder weniger bekannten Mitgliedern der verschiedensten Freundeskreise kam nicht zu kurz.

Deshalb geht an dieser Stelle auch ein großer Dank an Julie und Toni für die Organisation von Speis und Trank und für die Bereitstellung und herzliche Aufnahme in ihrem Verein bzw. Boule-Abteilung.

Bei der Verabschiedung war der Tenor eindeutig: das Spiel und der gesellige Nachmittag hat so viel Spaß und Freude bereitet, dass auch im nächsten Jahr unbedingt das Boule-Turnier auf dem Terminplan des Landesverbandes stehen muss. Wir freuen uns auf ein sportliches Wiedersehen in Mannheim und hoffen auf eine große Schar von Mitspielern, denn Boule kann Jung und Alt!



Die Sieger Toni, Max und Maria.

Mitarbeiterfachtag 2017

Wer zu spät kommt, den bestraft das Leben ...

von Dieter Engel

... oder seine Gruppe. Ein wieder mal zu spät gekommener Gruppenteilnehmer wird erst von Allen an den Pranger gestellt, bevor ein Wort der Begrüßung an ihn verloren wird. So geschehen zum Auftakt des diesjährigen Mitarbeiterfachtages der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe des Landesverbandes Baden e.V. im Gemeindehaus St. Josef in Karlsruhe-Grünwinkel. Diese Szene und zwei weitere Negativbeispiele eines Gruppenbeginns bzw. einer Begrüßung fesselten die Teilnehmer bereits zum Auftakt. Denn erwartet hatte doch jeder eine der gewohnten Begrüßungsreden, bei welcher man in der Regel die letzte Müdigkeit aus



*Die motivierten und gut gelaunten Teilnehmer*innen mit Hund und Krähe.*



Sabine: Fokussiert und schon über die nächsten Aktionen nachdenkend.



Caro: Engagiert, kompetent und dem Auditorium stets zugewandt.

den Augen reibt und dabei auf die Wirkung des Begrüßungskaffees hofft.

Jedem war ohne weitere Worte sofort klar, dass diese gespielten Szenen wohl leider immer wieder vorkommen, aber eigentlich in Freundeskreisen nicht Usus sein sollten und als Gruppeneinstieg nicht in Frage kommen.

Das Team um Torsten Wilkens, nämlich Carolin Süß und Sabine Oßwalt, skizzierten kurz den Tagesablauf und schon waren wir dabei, in drei Arbeitsgruppen Einstiegsideen zu entwickeln. Dabei wurden uns die Begrifflichkeiten „HÖREN“ – „BILD- LICH“ – „BEWEGEN, FÜHLEN, DENKEN“ als Ausgangspunkt für diese Aufgabe vorgegeben. In einer neuen Form erweiterten wir die gedanklichen Stichworte jedes einzelnen Mitglieds der Arbeitsgruppe, sodass wir nach kurzer Zeit eine umfangreiche Ideensammlung auf den Flipchart niederschreiben konnten.

Kurze Pause und schon saßen wir wieder im Kreis und fanden uns mitten in einer Entspannungsübung. Danach nahm eine kurze Sequenz aus dem Buch MOMO unsere ganze Aufmerksamkeit in Anspruch, denn sie stellte ebenso wie die Entspannungsübung einen interessanten Gruppeneinstieg dar.

In drei Kleingruppen waren wir dann gefordert, ging es doch darum,

diverse Möglichkeiten von Gruppeneinstiegen in der Realität unter Anleitung durchzuführen und die Erkenntnisse daraus zu benennen.

Dass dieser arbeitsintensive und abwechslungsreiche Vormittag Hunger und Appetit macht ergibt sich von selbst. Klar ist auch, dass für die Verpflegung bestens und lecker gesorgt ist wenn Torsten hierfür Verantwortung trägt. Kurz noch die herrliche Frühlingssonne genossen und schon ging es wieder mit praktischen Übungen weiter. Kurz unterbrochen für ein Gruppenfoto um eine der Grünwinkler Krähen, welche noch aus der Zeit des Karlsruher Stadtgeburtstages 2015 stammen und in den unterschiedlichsten Motiven im ganzen Stadtteil Grünwinkel zu sehen waren.

In der Schlussrunde fiel das Feedback über die Gestaltung und kurzweilige Durchführung des Fachtages überaus positiv aus. Man spürte die Motivation jedes Einzelnen, das Neugelernte oder wieder aufgefrischte Wissen in seiner Heimatgruppe einzubringen, aber auch vereinzelt die Skepsis, wie in eingefahrene Gruppen frischer Wind gebracht werden kann, ohne zu sehr auf Widerstand zu stoßen. Langjäh-

rige Freundeskreisleer bemerkten, dass diese Problematik nicht neu ist und machten mit praktischen und erprobten Beispielen Mut, optimistisch an die behutsame Umsetzung eines neuen Gruppeneinstiegs heranzugehen.

Mit einem besonderen Dankeschön, in Form einer geschmackvoll gebundenen Rose überraschte Inge mit ihrem Schlusswort die Verantwortlichen des Mitarbeiterfachtags und Kreativkräfte Caro, Sabine und Torsten.



Sabine, Torsten und Caro: Wer gute Arbeit leistet, dem wird auch gedankt.

Angehörige von Suchtkranken - ein Leben in der zweiten Reihe ?

Familien- und Angehörigenseminar, 8.-10.9.2017, Bad Herrenalb

von Simone Engels

Wir trafen uns am Freitagabend und bearbeiteten drei Fragengruppen, um uns ins Thema einzufinden:

- Was bedeuten Grenzen für mich? Was habe ich für meine Angehörigen getan?
- Was habe ich in letzter Zeit für mich getan?
- Wie war ich als Kind und welche Ziele hatte ich für mein Leben?

Danach tauschten wir uns in Zweiergruppen über das Gefundene aus. Am Samstag begrüßte Uta Münchgesang dann unsere Referentin, Frau Beate Dörflinger (Diplom-Sozial-Pädagogin) von der Suchtberatung Caritas Mannheim, und sie begann gleich mit einem Soziogramm, angeleitet durch die Fragen:

- Was bedeuten Grenzen für mich?
- Wer kennt wen?
- Wie alt bin ich?

- Woher komme ich?
- Wie lange bin ich schon im Freundeskreis?
- Bin ich Angehöriger, Kind, Geschwister, Partner oder Elternteil eines Suchtkranken?
- Kenne ich das Drama-Dreieck?

Wir kamen alle in Bewegung und die Tragweite der Zugehörigkeit wurde uns deutlich bewusst. Weiter ging es mit dem Unterschied zwischen Angehörigen und Co-Abhängigen. Angehörige

- stehen in einem besonderen rechtlichen oder sozialen Verhältnis zueinander,
- meist in engem familiären oder persönlichem Verhältnis,
- können auch Personen umfassen, die in das Lebensumfeld gehören (Zugehörige).

Im Gegensatz dazu gilt für „Co-Abhängige“, dass sie

- abhängigkeitspezifische Symptome (z. B. retten, Kontrolle) zeigen,
- unter Scham-/Schuldgefühlen oder/und Selbstzweifeln leiden,
- unter anderen Auffälligkeiten (z.B. Depressionen, Ängsten, Misstrauen, Kopfschmerzen) leiden.

Am Nachmittag folgte eine ganz spannende Übung, die uns ins Spüren brachte. Wir wurden in zwei Gruppen eingeteilt und stellten uns in zwei Reihen auf, die etwa 70 cm Abstand (persönlicher Näheabstand) voneinander hatten. Es gab eine erste und eine zweite Reihe und die Aufgabe war es, folgenden Leitfragen nachzuspüren:

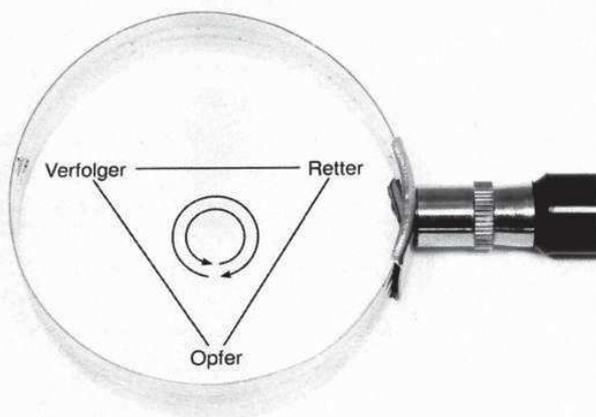
- Was nehme ich jetzt wahr?
- Was sehe ich jetzt, was höre ich, wie ist mein Stand (fest oder weniger fest)?
- Wohin geht mein Blick? Wie groß ist die Entfernung? Was sagt die räumliche Distanz zur ersten Reihe für mich aus?
- Wie geht es mir damit? Was bedeutet das für mein Verhalten?
- Was muss ich tun, um in die erste/zweite Reihe zu kommen? Möchte ich das, ist das mein Ziel? Wie viel Anstrengung kostet es mich?

Anschließend wurden die Positionen getauscht und nochmals hineingespürt. Dann wurde ein innerlicher Schnappschuss gemacht. Dieses Foto wurde dann gemalt. Danach haben wir die Übung unter Verwendung der Leitfragen

- Wie habe ich mich gefühlt?
- Wie gehe ich mit Veränderung um?
- Wie ging es mir mit dem Abstand?
- Wie sehr beeinflussen mich Erfahrungen aus der Vergangenheit und wie gehe ich mit Erwartungen um?
- Inwiefern wird mein Lebensraum beeinflusst, eingeschränkt, erweitert und inwieweit lasse ich es zu?

Dieser Abschnitt des Seminars war sehr intensiv und hat Vieles in uns zum Klingen gebracht, deshalb ging es danach mit einer Körperübung weiter, die uns neue Energie gab. Frau Dörfinger verstand es sehr gut, solche Übungen einzubauen und sorgte so für eine bunte Mischung, die sehr wohltuend war.

Verdeckte Transaktion (wechselseitige Beziehung) : Das Dramadreck...



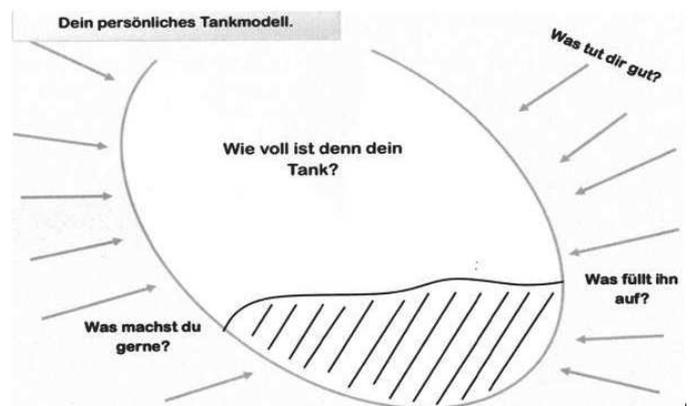
Nachmittags gab es dann wieder Input. Die Referentin stellte uns das Dramadreck aus der Transaktionsanalyse eindrücklich vor. Dabei nehmen die Kommunikationspartner drei verschiedene Rollen ein, zwischen denen sie stetig wechseln. Die drei Positionen sind Verfolger, Retter, Opfer.

Das Dramadreck ist oft ein Teufelskreis, in dem sich ein Gespräch zu einer handfesten Auseinandersetzung entwickeln kann. Um diesem Muster zu entgehen, gibt es einige Strategien, die man sich selbst aneignen kann:

- Pauschalisierungen vermeiden,
- sich klar und deutlich ausdrücken,
- die eigenen Grenzen kennen,
- keine endgültigen Aussagen treffen.

Um das Dramadreck zu verstehen, bekamen wir die Aufgabe, in Kleingruppen Redewendungen zu analysieren, dabei Tonfall und Körpersprache der einzelnen Positionen zu erarbeiten sowie zu jeder Rolle ein Beispiel zu suchen und alle drei Positionen durchzuspielen.

Im Plenum trafen die Kleingruppen wieder aufeinander und sollten nun eine der Positionen spielen und schauen, wie das gelingt und wie man sich dabei fühlt. Im Ergebnis konnte festgestellt werden, dass niemand das Opfer spielen wollte; während sich eine Gruppe für die Position des Retters entschied wollten alle anderen den Verfolger repräsentieren.



Zum Ausgleich folgte darauf eine Übung, in der wir schauen konnten, wie der Seelentank bei uns aussieht und was ihn wohl auffüllen könnte.

Der Sonntag diente der Nachschau dessen, was wir erlebt hatten; er sollte Raum für Fragen geben und Klarheit schaffen. Dann überlegten wir, wofür wir dankbar sein können, wählten einen Partner und übten uns mit diesem 30 Minuten lang in dankbarer Haltung. Im Plenum besprachen wir unsere Erfahrungen und spürten einer Entspannungsübung nach. Nach einer Feedback-Runde und den Austausch über das, was wir mitnehmen möchten, schloss Uta Münchgesang mit einem Text von Bernhard von Clairvaux „Schalen der Liebe“ das Seminar.

Ein großes Dankeschön geht an Uta Münchgesang und Team für die gelungene Vorbereitung und Durchführung dieses Seminars.

„Schamloses“ Männerseminar

von Harald Becker

Sie ist schon bei der Ankunft aufgefallen, unsere Gruppe. Eine reine Männergruppe im Haus der Kirche in Bad Herrenalb? Wir waren zwischen fast ausschließlich durch Frauendominanz geprägten Meditations-, Bastel- und Tanzgruppen die absoluten Exoten.

„Was machen denn Sie?“ - Nicht bei jeder Nachfrage wurde es gleich verraten, dass wir uns als Männer aus der Suchtselbsthilfe mit dem Thema „Scham“ befassen wollen.

Nach einer ausführlichen Vorstellungsrunde „Was sagt mein Schlüsselbund über mich?“ haben wir uns am Freitagabend dem Thema des Wochenendes mit persönlichen Erfahrungen angenähert. Und es war schon zu sehen, dass nicht jedes typisch „peinliche“ Thema für alle gleichermaßen mit Scham besetzt war.

Beim ersten Themenblock am Samstagmorgen hat der Referent, Herr Twardowski, kurzweilig über die sieben Grundgefühle referiert, zu denen auch die Scham gehört. Er hat anhand einer PowerPoint-Präsentation aufgezeigt, wie der Verstoß gegen soziale Normen oftmals durchaus sinnvolle und hilfreiche Scham hervorrufen kann.

„Scham und der Weg in die Sucht, Sucht und die damit verbundene Scham“, war ein weiterer Baustein zum Thema, bei dem es durchweg persönlich wurde. Wir dachten nach über den Sinn und Zweck von Scham und darüber, wo sie uns behindert und hemmt. Und es wurden auch Wege diskutiert, wie wir die hinderliche Scham überwinden können.

Am Samstagnachmittag hatte das Thema Pause. Wir sind zum Adventure Park gepilgert, wo wir uns in Gruppen in Wettkämpfen erprobt haben: Schießen mit Pfeil und Bogen, Zielwerfen mit Hufeisen und Tannenzapfen, Schießen mit dem Lasergewehr. Außerdem haben wir den Mann in uns gespürt, als wir im wahrsten Sinne des Wortes „große Zimmermannsnägel reingehauen“ haben.

Bei Buffet und frisch Gegrilltem haben wir noch dort im Park den Sieg gefeiert oder die Niederlage vergessen gemacht. Auf dem Heimweg haben wir die Eisdiele überfallen. Auch dort trafen wir auf echtes Staunen über die große Schar an Männern. „Wir kommen aus der Justizvollzugsanstalt Bruchsal, Abteilung Frauenmörder“, wurde schamlos verkündet. Ungläubiges Staunen beim Kellner, der dann sichtlich seinen Spaß mit uns hatte.

„Mit der Sucht die Scham überwinden“, „Scham für die Sucht“, „Scham, über die Sucht zu reden“ –

in weiteren Vortragsmodulen und persönlichen Beiträgen wurde das Thema beleuchtet, bevor wir uns gegenseitig sehr eindrücklich gespiegelt haben, wie wir aufeinander wirken, was wir aneinander schätzen und gut finden.

Durchweg positiv fiel die Auswertung des Männer-Wochenendes aus. Haus und Verpflegung, Referent und Thema, Seminarvorbereitung und -durchführung: Die Männer waren zufrieden. Da konnte auf den Ausblick auf das nächste Männerseminar im kommenden Jahr nicht ausgespart werden.



Den Mann spüren: Ins Schwarze treffen, große Nägel reinhauen - trainiert von einer Frau!

„Leben oder gelebt werden?“

Frauenseminar in Bad Herrenalb

von Eva Hahn

Das Frauenseminar zum Thema „Leben oder gelebt werden?“ war – dies sei schon mal vorab gesagt – wieder ein großartiges Erlebnis, von dem alle Teilnehmerinnen begeistert waren. Das 2017er Seminar (30.06.-02.07.) wurde vorbereitet und betreut von Sheila Küffen, Christina Welzel, Uta Münchgesang, Simone Engels und Ute Meise.

Los ging's – wie immer in Bad Herrenalb – mit dem sehr leckeren Abendessen. Nach einer hübschen Einführung mit einem Aufsatz von Charlie Chaplin zu seinem 70. Geburtstag „Als ich mich selbst zu lieben begann ...“ mussten wir selbst 'was tun. In Form eines „world cafe“ bearbeiteten wir die Fragen

- Was bedeuten Grenzen für mich?
- Was trägt dazu bei, dass Grenzen respektiert werden?
- Zu wem oder was sage ich gerne Ja?
- Wann fällt es mir leicht Nein zu sagen?
- Warum fällt es mir schwer Nein zu sagen?

So hatten wir erstmal Stoff zum Nachdenken, für Unterhaltungen am späteren Abend und zum Verarbeiten im Schlaf.

Am nächsten Morgen ging es nach einer sehr persönlichen und berührenden Themeneinführung von Christina Welzel im Plenum an die Arbeit in Kleingruppen um das Thema „Balance von Nähe und Distanz“. Eine schöne Geschichte von vier Stachelschweinen, die sich in einer

Höhle gegenseitig wärmen sollten, ohne sich mit ihren Stacheln zu verletzen, bot einen guten Einstieg für die Beschäftigung mit den gegensätzlichen Wünschen nach Verbundenheit einerseits und Autonomie andererseits.

Am Nachmittag war das Thema „Die Maschen der Saboteure“ Nörgler, Jammerer, Schmeichler, Enttäuschter, Einschüchternder, Druckmacher und Täuscher. Je nachdem, worin unser Nein-Sage-Problem besteht (Pflichtbewusstsein, Fürsorglichkeit, Unsicherheit oder Begeisterungsfähigkeit), halten sie uns mit ihrer Strategie vom Nein-Sagen ab. Und die Menschen, die uns kennen, wissen, wie sie uns greifen können. In den Kleingruppen befassten wir uns u.a. in Form von Rollenspielen mit einzelnen persönlichen Erfahrungen hierzu. Nach der Aufarbeitung im Plenum und ein paar Körperübungen widmete sich jede Teilnehmerin selbstständig der Frage „Was möchte ich in Zukunft anders machen?“.

Für den Abend bekamen wir Karten (geschenkt! Danke!) für die Landesgartenschau mit dem Theaterstück „Der eingebildete Kranke“ von Moliere. Leider wurde das Vergnügen durch das regnerische Wetter etwas getrübt.

Am Sonntag arbeiteten wir nach einer kurzen Meditation jeweils zu viert an einer Collage zu den Themen „Wer bin ich? Was gehört zu mir? Was ist für mein Leben wich-

tig?“. Auch hierbei ging es u.a. um das Setzen von Grenzen. Mit einer Ausnahme hatten die Teilnehmerinnen aber keine Schwierigkeiten damit, sich ein großes Blatt gerecht in vier Teile zu teilen. Die einzelnen Collagen wurden dann allen vorgestellt.

Am Nachmittag beschäftigten wir uns mit den Fragen „Was hat uns gefallen?“ und „Was könnte man verbessern?“. Wir waren alle sehr zufrieden und hatten den Eindruck durch dieses Seminar viel für uns gewonnen zu haben. Niemand hatte beispielsweise einen Referenten-Vortrag vermisst, wenngleich für zukünftige Seminare ein solcher nicht ausgeschlossen wurde. Wegen des schlechten Wetters am Samstagabend wurde der Wunsch laut, in Zukunft eventuell die Programmabbausteine von Samstagnachmittag und -abend kurzfristig tauschen zu können, falls Wetterabhängigkeit besteht. Zum Schluss konnten noch Themenvorschläge für das nächste Frauenseminar abgegeben werden.

Und ganz zum Schluss wurde das Amt der Frauenbeauftragten endgültig von Christina Welzel an Sheila Küffen übergeben und wir verließen gegenüber den Veranstalterinnen des Seminars alle unserem Dank Ausdruck. Es herrschte eine tolle, sehr verbindende Stimmung und wir gingen ein wenig traurig auseinander, aber mit dem Trost, dass es ja nächstes Jahr wieder ein Frauense-



Ein Fest für Freunde.

Liebe Freundinnen und Freunde,

am 12.05.2018 findet in Baunatal ein Fest für Freunde statt. Der Beitrag für die Teilnahme pro Person beträgt 40.- €. Die Busfahrt sowie 2 Übernachtungen übernimmt der Landesverband Baden e.V.

Ziel der Veranstaltung ist, dass Freundeskreisler sich bundesweit begegnen, die verschiedenen Arbeitsweisen kennen lernen, neue Freundschaften schließen und alte Bekanntschaften vertiefen können. Es ist bewusst kein Kongress, sondern eine Tagung. Wir vom Landesverband würden uns freuen, wenn möglichst viele mitfahren.

Kindern aus suchtbelasteten Familien Halt geben

15. Familienseminar vom Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Nova Vita Mannheim-Waldhof e.V in der Evangelischen Jugendbildungsstätte in Neckarzimmern vom 28.07.-30.07.2017

von Karin Weidenauer

Bei strahlendem Sonnenschein und azurblauem Himmel fuhren 16 Erwachsene, acht Kinder und eine Hündin namens Emma am Freitagmittag durch das wunderschöne Neckartal nach Neckarzimmern.

Dort angekommen verteilte uns Silvia nach einer netten Begrüßung auf die vorbereiteten und frisch renovierten Zimmer der evangelischen Tagungsstätte. Neugierig inspizierten die Kid's ihr „Revier“ für die nächsten drei Tage.

Schnell war klar, wer hier an diesem Wochenende das „Sagen“ hat: unsere Kinder! Alle Kinder aus suchtbelasteten Familien; jedes mit seiner eigenen Geschichte.

Julie und Toni hatten mit ihrem Auto einen Anhänger gezogen, vollbeladen mit Spielgeräten für eine Familienolympiade. Beide hatten ein System ausgeklügelt, wie man eine Mannschaft, bestehend aus vier Erwachsenen und zwei Kindern, per Zufallsauslosung zusammenstellt

und damit eine buntgemischte Crew erhält. Die einzelnen Disziplinen bestanden aus:

- Hütchenlauf
- Ringwerfen
- Dosenwerfen
- Bogenschießen
- Boule

Auf dem grünen Wiesenhügel oberhalb unseres Hauses trafen wir uns alle, um das gemeinsame Grillen anzugehen. Zunächst wünschte uns Silvia ein schönes Miteinander an



diesem Wochenende. Gutes Wetter hatte sie ja schon im Vorfeld mitgebucht. Bravo!

Julie wies uns auf einen afrikanischen Weisheitsspruch hin:

„Es braucht ein ganzes Dorf um ein Kind großzuziehen!“

Unter diesem Motto wollten wir dieses ganze Wochenende aufeinander achten, für einander da sein und für einander Verantwortung zeigen. Dieter, Gastteilnehmer vom Freundeskreis Karlsruhe, verteilte einen Wissenstest zum Thema Freundeskreise. Das Ausfüllen verkürzte uns die Wartezeit auf das leckere Abendessen. Unsere Grillmeister Toni und Heinz hatten im Vorfeld alles gut vorbereitet, sodass ein gemeinsames, gemütliches Essen möglich wurde.

Nach dem Verspeisen von Würstchen, Steaks und leckeren Salaten stürzten wir uns alle gutgelaunt auf die ersten Wettkämpfe. Die Mannschaften bekamen Namen wie:

- Die Zitronen
- Die Kirschen
- Die Trauben
- Die Birnen.

Bis Einbruch der Dunkelheit wurde hart gefightet, natürlich begleitet durch lautes Anfeuern der jeweiligen Crew. Knisternde Spannung lag in der Luft, lautes Lachen und das Zufallsglück oder auch manchmal Zufallspech machte den Wettkampf zu einer spannenden Angelegenheit. Müde fielen wir in die Betten und nach gefühlten zehn Minuten war es mucksmäuschenstill im Haus.

Nach dem leckeren Frühstück am Samstagmorgen besuchten wir die Tropfsteinhöhle in Eberstadt. Die Höhle besteht aus Muschelkalk und wurde bei Sprengarbeiten durch Zufall im Jahre 1971 entdeckt. Unsere fachkundige Führerin ging mit uns durch die atemberaubende geologische Schönheit der 600 m langen Höhle. Sie erzählte alles Wissenswerte über die Entstehung der wie von Zauberhand gemachten Gebilde. Als Stalaktiten hängen sie von der Decke und als Stalagmiten wachsen sie in einer „atemberaubenden“ Geschwindigkeit von ca. 1 Kubikzentimeter in 100 Jahren auf dem Boden und an den Wänden

empor. Die schönen einzelnen Tropfstein-Gebilde haben das Aussehen von mancherlei Märchengestalten und daher auch Namen wie *Elefantenrüssel*, *Vesuv* oder *Hochzeitstorte* bekommen.

Nach diesen unvergesslichen Eindrücken verspürten wir alle ein riesiges Loch in der Magengegend, das sofort in der neben der Höhle gelegenen Gaststätte gestopft werden konnte. Ute hatte für uns alle reserviert. Der Koch konnte mit einer leckeren Auswahl an Gerichten aufwarten, sodass wirklich jeder etwas für sich finden konnte.

Nach der Stärkung sammelten wir unsere Kinder auf dem Spielplatz des Geländes ein und fuhren zurück zu unserer Herberge. Wir hatten ja noch etliche Programmpunkte unserer Olympiade abzarbeiten. Mit viel Elan machten sich alle wieder auf zu der Wiese hinter dem Haus, um weitere Punkte für das eigene Team zu sammeln. Bei gefühlten 35° C im Schatten kam doch tatsächlich ein italienischer Eismann (von Julie und Toni organisiert) vorbei und sorgte für den nötigen Zuckerschub, um unsere Kräfte neu zu mobilisieren. Nach dieser angenehmen Abkühlung folgten bis zum Abendessen weitere spannende olympiareife Wettkämpfe.

Am Abend wurden für alle der Zeichentrickfilm „Robin Hood“ oder Gesellschaftsspiele angeboten. Beides wurde gerne angenommen.

Sonntagmorgen, nach einem leckeren Frühstück, trafen sich alle im Gruppenraum, um ein letztes Spiel zu beginnen. Ein modernes „Stühle rücken“ unter dem Namen „Obstsalat“ sorgte zum Einen für reichlich Bewegung und zum Anderen für Riesengelächter. Gut gelaunt gab es die obligatorische Abschlussrunde, in der jeder seine Eindrücke von diesem Wochenende und auch seine Wünsche für kommende Familienseminare loswerden konnte.

Beeindruckende Kommentare kamen von den Kindern. So mancher Zweifel, ob so ein Wochenende unterschiedlicher Zusammensetzung und Charaktere überhaupt gelingen kann, war schnell ausgeräumt worden. Eine mir zu Herzen gehende Aussage von einem 9 jährigem Jungen war: "Ich habe neue Freunde gefunden und freue mich jetzt schon auf ein Wiedersehen".

Mein Fazit ist: wir wollen und sollen Kindern Halt geben! Lasst uns nicht vergessen, wie viel wir von Kindern lernen und wie sehr sie uns in vielen Lebenslagen ganz ohne Berechnung unterstützen, vorurteilsfrei anderen Menschen begegnen und ein fröhliches wertschätzendes Miteinander ermöglichen. Das könnte auch ein Motto sein!

Der Freundeskreis Nova Vita bedankt sich bei allen Organisatoren und Sponsoren, die dieses wunderbare Familien-Projekt-Wochenende unterstützt haben.

