



## Ehrenamtliche Ausbilderin mit Zertifikat

Ein Interview mit **Sabine Oßwald**

Die Fragen stellte *Torsten Wilkens*



**Torsten Wilkens:** Hallo Sabine, schön dass du dir die Zeit für dieses Interview nimmst. Viele Freundinnen und Freunde im Landesverband kennen dich bereits. Aber eben doch nicht jeder. Für diejenigen, magst du dich kurz vorstellen?

**Sabine Oßwald:** Hallo Torsten, vielen Dank für die Einladung. 2014 kam ich zum Freundeskreis Karlsruhe. Damals war ich 23 Jahre alt und auf der Suche nach Hilfe auf meinem Weg aus der Essstörung. Aber auch Alkoholismus, Spielsucht, Drogenmissbrauch und Co-Abhängigkeit sind mir aus meiner Familie (leider allzu gut) bekannt. Ich habe mich sofort wohlfühlt und bin seither geblieben. Heute bin ich ehrenamt-

lich als Gruppenbegleiterin und im Landesverband für die Aus- und Weiterbildung verantwortlich. Fun-Fact: Hauptberuflich bin ich in der Software-Entwicklung tätig und bringe das Automatisierte Fahren voran.

**Torsten Wilkens:** Menschen in deinem Alter finden sich in den Freundeskreisen nicht sehr häufig. Noch viel seltener über das reine Gruppengeschehen hinaus. Verrätst du uns, was dein Antrieb für das ehrenamtliche Engagement in den Freundeskreisen ist?

**Sabine Oßwald:** Die Gespräche über persönliche Herausforderungen und das gemeinsame Wachsen haben mich von Anfang an begeistert. Ich durfte dadurch sehr viel über mich selbst lernen und darüber, was eine gesunde Balance für mein Leben bedeutet. Auch die regelmäßige Auseinandersetzung mit den eigenen Emotionen empfinde ich als große Bereicherung. Darüber hinaus habe ich tolle Freundschaften geschlossen. Daher habe ich großen Spaß daran, mich durch meine Aktivität weiterhin damit auseinanderzusetzen, sowie den Raum dafür in unseren Freundeskreisen mitzugestalten, der das möglich macht.

**Torsten Wilkens:** Wir beide kennen uns seit geraumer Zeit aus der Gruppe, vor allem aber auch aus verschiedenen Arbeitsteams. Im Jahr 2019 hast du das Amt der Verantwortlichen für Aus- und Weiterbildung im Landesverband übernommen. Gab es Probleme mit der Übernahme der Verantwortung und mit welcher Zielsetzung hast du

## Inhalt

Ehrenamtliche Ausbilderin mit Zertifikat	1
Karlsruher Freiwilligenmesse 2020 - dieses Jahr digital	3
Wenn die Maske fällt...	4
Familie - Füreinander da sein, ohne sich selbst zu verlieren	5
Resilienz - Was trägt uns durch die Corona-Zeit?!	6
Gruppenarbeit während Corona im Landesverband Baden e.V.	7
Suchthilfe Mannheim - der gemeinsame Weg	8
Neue Erfahrungen - auch mit dem Risiko von nassen Füßen!	9
Meine erste Wanderung mit dem Freundeskreis	11
Meine ganz persönliche Wanderung	12

## 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

dieses Amt angetreten?

**Sabine Oßwald:** Ich erinnere mich daran, dass ich mich sehr gefreut hatte, von dir gefragt worden zu sein, ob ich mir das Amt vorstellen kann. Was die Übergabe betrifft, schätze ich mich sehr dankbar, dass mein Vorgänger sein Wissen und seine Erfahrung großzügig mit mir geteilt hat und mir immer mit Rat und Tat zur Seite stand, wenn ich danach gefragt habe. Und natürlich mit einem (am liebsten ungefragten) humorvollen Blickwinkel! Wichtig war und ist mir in dieser Rolle vor allem die Vernetzung innerhalb unseres LV Baden sowie der Austausch von Wissen und Erfahrung in allen Regionen. Daher findet beispielsweise der Weiterbildungstag zweimal jährlich statt, nämlich einmal in Nord-Baden und einmal in Süd-Baden. Dazu kam die Umsetzung einer eigenen Gruppenbegleiter-Ausbildung, was zum damaligen Zeitpunkt ein Riesen-Projekt darstellte. Mittlerweile kann ich sagen, es hat sich gelohnt und das ausgearbeitete Konzept ist erfolgreich in die Tat umgesetzt worden. Zu meiner Freude wird dies von positiven bis begeisterten Rückmeldungen bestätigt.

**Torsten Wilkens:** Um dieses Amt noch fachkundiger ausüben zu können, hast du bei der Industrie- und Handelskammer eine Ausbildung erfolgreich absolviert. Was für eine Ausbildung ist das und was bedeutet das für deine Arbeit und die Ausbildung im Landesverband?

**Sabine Oßwald:** Die „Train the Trainer“ Ausbildung der IHK setzt sich mit erwachsenengerechtem Lehren und Lernen in der Weiterbildung auseinander. Neben didaktischen und lern-psychologischen Er-

kenntnissen durfte ich dort eine zusätzliche Sammlung an kreativen Methoden zur Seminar-Gestaltung mitnehmen. Dieses Wissen gebe ich sehr gerne weiter und setze es für unsere Aus- und Weiterbildung im LV ein, wodurch sich ein zusätzlicher Qualitätsgewinn ergibt. Einen großen Meilenstein sehe ich darin, dass durch diese Qualifikation die Voraussetzungen für Bildungszeit des Landes Baden-Württemberg erfüllt sind. Das freut mich sowohl für unseren LV als auch für alle Mitglieder, die diese Bildungszeit in Anspruch nehmen dürfen.

**Torsten Wilkens:** Die bisher deutlichste Veränderung gab es bei der Ausbildung der Gruppenbegleiter/-innen. Was hast du verändert und welche Gründe waren für dich ausschlaggebend?

**Sabine Oßwald:** Die inhaltliche Motivation für das neue Konzept ergab sich daraus, Themen wie Co-Abhängigkeit, Vielfalt der Süchte und TZI mit einer größeren Selbstverständlichkeit und Tiefe zu vermitteln. Ein Beispiel hierfür sind die Interviews mit sogenannten „Suchtexperten“, die Bestandteil jeder Seminareinheit sind und jedes Mal durch die persönlichen Einblicke und Geschichten das Wissen lebendig vermitteln und die Zuhörer in ihren Bann ziehen. Organisatorische Vorteile einer vom LV aus eigener Hand umgesetzten Ausbildung sind einerseits der direkte und schnelle Zugriff auf die Inhalte und eingesetzten Methoden und andererseits die Sicherung des Wissens in unserem LV. Diese Transparenz gilt auch für die Kosten. Das macht uns unabhängiger von einzelnen Personen und flexibler. Es ermöglicht uns, je

nach Bedarf zu entscheiden, welche externen Referenten und Fachexperten wir einladen. Insgesamt verteilt sich die Ausbildung auf mehr Schultern, was es für die Teilnehmer abwechslungsreicher macht. Für die Zukunft ermöglicht es uns sogar, in der Ausbildung mit anderen Landesverbänden zu kooperieren.

**Torsten Wilkens:** Hast du einen Tipp für uns, wenn es darum geht, sich in den Freundeskreisen ehrenamtlich zu engagieren?

**Sabine Oßwald:** Aus eigener Erfahrung kann ich jedem, der Lust hat sich einzubringen und sich auszuprobieren, nur Mut zusprechen. Für mich war das Engagement in der Aus- und Weiterbildung eine Idee, auf die ich außerhalb des Freundeskreises wohl nie gekommen wäre. Jetzt habe ich so viel Spaß daran, dass sich mir sogar beruflich neue Perspektiven eröffnen. Besonders dankbar bin ich an dieser Stelle auch dafür, dass ich immer das Gefühl hatte, hier nicht alles perfekt machen zu müssen, sondern auch Fehler machen zu dürfen und in meinem eigenen Tempo zu lernen. Als lehrreiches Lernfeld sehe ich hierbei auch die Balance zwischen den eigenen Grenzen und Bedürfnissen, also Selbstfürsorge, und dem eigenen Anspruch, die Aufgabe gut zu erfüllen. Aus diesen Gründen freue ich mich, wenn sich in Zukunft noch der eine oder die andere mehr traut, sich einzubringen und sich selbst damit ausprobiert. Auch speziell für die Aus- und Weiterbildung freue ich mich über Nachwuchs!

**Torsten Wilkens:** Liebe Sabine, herzlichen Dank für dieses Interview und die Einblicke, die du uns in deine ehrenamtliche Tätigkeit gegeben hast.

Leider muss wegen der Corona-Pandemie der angekündigte **Silvesterball** in Mannheim entfallen.



### Team-Mitglieder gesucht!



Unser Aus- und Weiterbildungsteam kann auf vielfältige Weise ergänzt werden. Spaß und Kreativität stehen im Vordergrund. Mit welchen Ideen und persönlichen Stärken könntest du dich im Team einbringen?

Melde dich unverbindlich! Vielleicht bist du das passende Puzzleteil?

# Karlsruher Freiwilligenmesse 2020 - dieses Jahr digital

von Dieter Engel



Seit vielen Jahren bietet die Stadt Karlsruhe den ehrenamtlichen Organisationen, Vereinen und Selbsthilfegruppen eine Plattform um deren Tätigkeit und Engagement einem breiten Publikum zu präsentieren. Dies erfolgte in unregelmäßigen Abständen sowie an diversen Orten und Plätzen der Stadt und in unterschiedlichen Formaten.

Die Planung für 2020, federführend durch das Büro für Engagement und Mitwirkung der Stadt Karlsruhe und des Selbsthilfebüros des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes, begann unter Einbeziehung der interessierten Vereine und Gruppen bereits lange vor der Corona-Zeit.

Wir vom Freundeskreis Karlsruhe waren wieder mit an Bord und konnten unsere Erfahrungen in der Öffentlichkeitsarbeit mit einbringen. Unter dem Veranstaltungstitel: „Karlsruher Freiwilligenmesse“ und dem Motto: „Etwas Sinnvolles tun – Mach mit!“ sollte die Veranstaltung in diesem Jahr witterungsunabhängig in den Räumen der IHK Karlsruhe stattfinden. Die Vorbereitungen waren schon sehr weit fortgeschritten und die meisten der zur Verfügung stehenden Infostände waren bereits ausgebucht, als ein kleiner, aber hartnäckiger Virus als Spielverderber in unser aller Leben trat.

Eine Präsenzveranstaltung in den

vorgesehenen Räumen der IHK war aus den bekannten (Abstands-) Regeln nicht mehr möglich. Die Leiterin des Büros für Mitwirkung und Engagement, Frau Strobel-Heck, hatte dann die Idee einer virtuellen Veranstaltung im Internet. Dieser schlossen sich dann viele der angemeldeten Vereine und Gruppen an. In einer Videokonferenz stellte Frau Strobel-Heck uns ihr Konzept vor und konnte dabei auch gleich Umsetzungsängste einiger Beteiligten abbauen.

Es gab viele Beispiele und Anleitungen zur Erstellung von Beiträgen für den virtuellen Auftritt, welche dann auch wirklich von Laien umzusetzen waren. Die Hauptarbeit und Gestaltung der einzelnen Seiten im Internet übernahm dankenswerterweise Frau Strobel-Heck, die den Teilnehmern auch immer mit Rat und Tat zur Seite stand.

Nun wurde nur noch ein Motivbild für Plakate und Flyer benötigt, um für die Karlsruher Freiwilligenmesse zu werben, welche vom 17. Oktober 2020 bis zum 31. Januar 2021 im Netz angeboten wird. Da wir vom Freundeskreis Karlsruhe bereits für ein Plakat der Veranstaltung 2018 zur Verfügung standen, wurden wir erneut angefragt und zögerten keine Minute, um „Ja“ zu sagen. Die neuen Wasserfontänen auf dem Karlsruher

Marktplatz eigneten sich hervorragend als Motiv, zumal wir gezwungenermaßen den vorgegebenen 1,5 Meter Abstand einhalten mussten, um nicht klatschnass zu werden. Mein Dank geht an alle Freundinnen und Freunde für ihr Mitwirken, das ihnen allen auch wirklich Spaß gemacht hat. Vor Beginn der Freiwilligenmesse sind wir nun nicht nur auf den verteilten Flyern zu sehen, sondern auch großformatig auf Werbewänden und Litfaßsäulen.

Besucht uns mal im Internet: [www.karlsruhe.de/freiwilligenmesse](http://www.karlsruhe.de/freiwilligenmesse).



# Wenn die Maske fällt ...

... kann das einem Suchtkranken unter Umständen ein neues Leben ermöglichen

Es war an einem Freitag, als nichts mehr ging. Als er, betäubt von einer großen Menge Alkohol, an seinem Schreibtisch auf der Arbeit einfach einschlief. Und danach im Grunde nicht mehr so war wie zuvor. Wenn Dieter Engel heute auf diesen Moment zurückblickt, kann er abgeklärt darüber sprechen, weil er es als Vorsitzender des „Freundeskreises für Suchtkrankenhilfe Karlsruhe“ schon viele Male getan hat. Doch damals, so sagt er, „war ich am Tiefpunkt meines Lebens.“

Wann die Schiefelage anfing, das kann der gebürtige Karlsruher heute nicht mehr genau sagen. „Ich habe nur gemerkt: Wenn ich was getrunken habe, ist mir das Aufhören sehr schwergefallen. Aber so richtig wahrhaben wollte ich das nicht.“ Warum auch? Schließlich war oberflächlich betrachtet ja auch alles in Ordnung. Engel war damals glücklich verheiratet, Vater dreier Kinder, im Vorstand vom Schwimmverein, im Freundeskreis beliebt und hatte es bei einer Lebensversicherung bis zur mittleren Führungsebene gebracht. Die offensichtlichen Auslöser für eine Sucht – Einsamkeit, Tod einer nahestehenden Person, Trennung, Jobverlust – gab es bei Dieter Engel nicht. Süchtig? Er? Süchtig waren doch die anderen. Die, die an Straßenecken sitzen und um Kleingeld für Alkohol betteln. Nicht er, der mit Schlips und Krawatte jeden Tag diszipliniert ins Büro ging. Doch irgendwann, Engel war Anfang 30, wurde Alkohol nicht mehr

## „Ich war der klassische heimliche Trinker“

zum gelegentlichen Genuss, sondern zum schleichenden Muss.

„Ich war der klassische heimliche Trinker“, erinnert sich der heute 66-Jährige. „Statt 30 Minuten Mittagspause nahm ich mir 40, um schnell zum Bahnhof zu gehen und Nachschub zu kaufen und den Flachmann im Schreibtisch zu verstecken.“ Dieter Engel wurde schnell körperlich abhängig. Mit etwa 35 Jahren war er Spiegeltrinker – er musste konsumieren, um den Alkoholspiegel zu halten und den klassischen „Flattermann“ zu verhindern. Die psychischen Auswirkungen waren immens: „Ich wusste, dass es nicht richtig ist, aber ich sagte mir immer: ‚Wenn ich die nächste berufliche Hürde geschafft habe, muss ich nicht mehr trinken.‘“

Das Gegenteil war der Fall. Die Verantwortung wuchs – und auch der Konsum. Ausfälle hatte Dieter Engel keine. Vielleicht wäre sonst viel eher jemand eingeschritten. Schließlich fragt man sich als Außenstehender: Hat es denn keiner gemerkt? Die Fahne, die Ausflüge zum Bahnhof, die Erschöpfung



Brutal ehrlich ist Dieter Engel, wenn er seine eigene Geschichte erzählt: Der Vorsitzende des Freundeskreises für Suchtkrankenhilfe Karlsruhe hofft, Betroffene so auf Hilfsangebote aufmerksam zu machen. Die Räume des Vereins sind derzeit allerdings Corona-bedingt geschlossen. Foto: Nagel

zu Hause? „Das Umfeld hat es nicht wahrgenommen – oder nicht wahrnehmen wollen“, versucht er sich an einer Erklärung. „Ich war der beliebte Vorgesetzte, deswegen fiel es meinen MitarbeiterInnen wohl schwer, das anzusprechen. Schließlich hätten sie mich damit in enorme Schwierigkeiten gebracht.“ Zwei, dreimal in all den Jahren kam es doch auf den Tisch. „Aber ich redete mich immer heraus: zu viel Stress wegen der Arbeit, dreier Kinder und des Hausbaus, das Trinken sei nur vorübergehend... Interessanterweise konnte ich dann auch ein paar Monate ganz gut aufhören – als ich wusste, dass wirklich etwas auf dem Spiel stand.“

Das Herausreden klappte auch zu Hause gut. „Meine damalige Frau hätte sicher viel mehr nachgehakt. Aber es lief alles. Ich funktionierte, so lange genug zu trinken da war, wie ein Uhrwerk.“ Seine Frau, so sagt Dieter Engel, hätte übrigens Stein auf Bein geschworen, dass er harte Sachen wie Schnaps überhaupt nicht mag. Schließlich trank er höchstens mal ein Bier und im

Freundeskreis immer am wenigsten von allen. Und selbst im Urlaub fand sich eine Bewältigungsstrategie. „Ich blieb nüchtern, hatte die ersten zwei, drei Tage Entzugsserscheinungen, die ich aber mit Magenschmerzen oder Infekten erklärt habe.“

Ausrede reihte sich an Ausrede. Aber es wurde immer anstrengender, die Fassade aufrecht zu erhalten. „Aus heutiger Sicht hätte man damals viel mehr nachbohren müssen. Ich möchte aber betonen, dass ich keinem einen Vorwurf mache, weder meiner Ex-Frau noch sonst wem“, erklärt er. „Ich möchte damit nur sagen, dass es für Süchtige auch eine Erleichterung sein kann, wenn die Maske fällt. Und dass man ihnen unter Umständen ein neues Leben ermöglicht.“

Inzwischen ist es 25 Jahre her, dass für Dieter Engel die Maske fiel. Vier große Flachmänner bis zur Mittagspause, das war damals seine tägliche Ration unter der Woche, um den Pegel zu halten. Die sieben letzten Jahre hatte der Körper immer schneller, immer mehr gefordert. An dem besagten Frei-

tag streikte er dann. Der damals 42-Jährige wachte im Sanitätsraum der Versicherungsgesellschaft auf. Und sein Chef zog die Reißleine. „Wir fahren dich jetzt nach Hause. Und Montag kommst du nüchtern wieder.“ An diesem Wochenende wurde Dieter Engel

### „Ausrede reihte sich an Ausrede“

klar: So kann es nicht weitergehen. Er stellte sich seiner Sucht. Zuerst machte er einen kalten Entzug – „das war lebensgefährlich, wie ich heute weiß.“ Eigentlich wollte ihn die Firma entlassen, doch sein direkter Vorgesetzter kämpfte für

ihn. Engel, so entschied der Chef eine Ebene höher, durfte weiterarbeiten – unter der Auflage, dass bei einem Rückfall nicht nur er, sondern auch sein direkter Vorgesetzter würde gehen müssen. „Diese Abmachung hat mir die Kraft gegeben, mit dem Alkohol aufzuhören. Schließlich hätte ich mir nicht nur selbst geschadet.“

Die zweite Säule war, neben dem Rückhalt durch seine Familie, der „Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe“. „Ich war zunächst völlig hilflos. Wo kann ich mich hinwenden, wo werde ich verstanden?“ Durch Zufall landete er beim „Freundeskreis Karlsruhe“ – und blieb bis heute. „Ich dachte, dass da sowieso nur Leute von der Straße hingehen, was natürlich nicht so war. Ich saß unter Polizisten, Selbstständigen und Menschen wie mich.“

Wie ein Schlag traf ihn die Erkenntnis, mit seinem Suchtproblem nicht alleine zu sein. Ganz langsam konnte er sich den Menschen öffnen, die ihm helfen wollten. Und wurde selbst zum Helfer. Nach zwei Jahren machte Dieter Engel eine Gruppenleiterausbildung, heute ist er der Vorsitzende und ein Vierteljahrhundert trocken.

Warum erzählt der Karlsruher seine Geschichte so brutal ehrlich? „Ich habe damals nicht gewusst, wie viele Möglichkeiten es gibt, sich unterstützen zu lassen. Ich hoffe, dass meine Geschichte dazu beiträgt, Süchtige und Angehörige auf die verschiedenen Angebote aufmerksam zu machen“, sagt Dieter Engel: „Wenn der persönliche Tiefpunkt da ist, gibt es Hilfe. Und es ist nie zu spät aufzuhören!“ Sarah Nagel

## FREUNDENKREIS FÜR SUCHTKRANKENHILFE

**Freundeskreis:** Der Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Karlsruhe ist ein eingetragener Verein. Er kooperiert eng mit der Diakonischen Suchthilfe Mittelbaden und ist über seinen Landesverband Mitglied im Diakonischen Werk Baden sowie im Suchthilfenetzwerk der Stadt und des Landkreises Karlsruhe. 2019 feierte der Freundeskreis sein 50-jähriges Bestehen. Im selben Jahr verzeichnete der Verein über 3.000 Besuche, darunter 150 Erstkontakte.

**Vertraulichkeit ist Prinzip:** Der Freundeskreis Karlsruhe ist nicht in erster Linie ein Verein für Alkohol- und Medikamentenabhängige sowie Spielsüchtige, sondern steht bei allen stoff- beziehungsweise nicht-stoffgebundenen sowie Verhaltenssüchten (also beispielsweise auch bei

Internet- beziehungsweise Medienabhängigkeit oder bei Essstörungen) mit Rat und Tat zur Seite. „Wir sind offen für Menschen aus allen Bevölkerungsschichten“, betont Dieter Engel. „Wir arbeiten nach unserem Leitbild: Wir sehen den ganzen Menschen und setzen auf persönliche Beziehungen“, erläutert der Vorsitzende. In den Selbsthilfegruppen gilt das „Prinzip Vertraulichkeit“, man redet sich mit dem Vornamen an. Normalerweise gibt es auch eine Vorbereitungsgruppe – ein offenes Angebot für alle, egal ob direkt Betroffener, Angehöriger oder einfach nur Interessierter sowie Veranstaltungen wie Lesungen, Vorträge, Film- und Spieleabende. Ein weiterer Schwerpunkt sind die Öffentlichkeits- und Aufklärungsarbeit etwa in Schulen und Betrieben. Infos: freundeskreis-karlsruhe.de Telefon: (07 21) 3 48 90

**Aufgrund des Coronavirus** kann der Freundeskreis zunächst bis einschließlich 3. Mai allerdings keine Beratungs- und Gruppengespräche durchführen. Die Räume in der Adlerstraße 31 in Karlsruhe sind derzeit geschlossen.

**Freundeskreis-Chat:** Um die soziale Isolation von Betroffenen etwas erträglicher zu gestalten, hat der Verein einen Freundeskreis-Chat eingerichtet: [www.sucht-chat.de](http://www.sucht-chat.de)

**Diakonische Suchthilfe Mittelbaden:** Das Team der Diakonie steht auch in Corona-Zeiten als Ansprechpartner zur Verfügung. Kontakt über Telefon: (07 21) 13 20 61 10 oder per Mail: [suchtberatung-ka@diakonische-suchthilfe-mittelbaden.de](mailto:suchtberatung-ka@diakonische-suchthilfe-mittelbaden.de)

**Anmerkung der fk-aktuell-Redaktion:** Originalabdruck des BNN-Artikels vom 26.04.2020 mit freundlicher Genehmigung der BNN. Der Artikel wurde lediglich etwas anders umbrochen, um ihn an unser Seitenformat anzupassen.

## Familie – Füreinander da sein, ohne sich selbst zu verlieren

Familien- Angehörigen Seminar 04.09.-06.09.2020 in Pforzheim-Hohenwart

Alle in unserer Gruppe haben ihre Erfahrungen mit diesem Thema gemacht und versucht heraus zu finden, wo die Grenzen zwischen Selbstaufopferung und Fürsorge liegen. Wie finde ich die Balance zwischen Aufopferung für Familie oder Lebenspartner und meinen eigenen Bedürfnissen? Was kann ich zulassen, wozu bin ich bereit und wann muss ich mich schützen? Warum sage ich ja, wenn ich nein meine? Jeder sollte nur so viel zulassen, dass es ihm noch gut dabei geht.

Ich bin mein eigener Chef: Nicht andere bestimmen über meine Zeit sondern ich bestimme, wie ich mir meine Zeit einteile; nur so habe ich die Chance, meine innere Balance zu erhalten. Balance halten bedeutet z.B. in Stresssituationen dafür zu sorgen, dass ich mir einen Ausgleich

schaffe, daß ich gut für mich Sorge, damit es mir gut geht. Dazu gehört auch, sich abzugrenzen und auch mal nein zu sagen. Wichtig hierbei ist Achtsamkeit, in sich hinein zu hören, auf sich zu achten, die Gefühle in mir wahrzunehmen.

Ein ganz besonderes Erlebnis für mich war eine Aufgabe, die uns unsere Referentin gestellt hat: Wir sollten uns als Gebrauchtwagen selbst verkaufen, sozusagen uns selbst darstellen mit all unseren positiven Eigenschaften.

Mit meinem Denken verändere ich die innere Haltung und Einstellung zu meinem Leben. Ich kann die Richtung meines Denkens beeinflussen und lenken und zwar in eine positive Richtung. In Gesprächen, die wir führten, stellten wir fest, dass unsere Gedanken auch die Gefühle erzeugen und nicht umgekehrt.

Wichtig bei allem was ich tue und wie ich mich entscheide ist die Liebe zu mir selbst. Sie ist eine Grundlage dafür, daß ich anderen helfen kann. Bei diesem Thema kamen bei den meisten Teilnehmern viele Emotionen hoch und es flossen auch Tränen. Wir durften dabei auch die schöne Erfahrung machen, daß die Gruppe uns trägt.

Ganz besonderen Dank gelten Claudia Olma für die Theatervorstellung „Swabeduda“ am Samstagabend, welches perfekt zu dem Thema passte, sowie Uta, Simone und Maria für die Leitung und Organisation und natürlich auch der Referentin, Psychotherapeutin Frau Dr. phil. Irmtraud Tarr.

Vielen Dank dass ich dabei sein durfte.

Birgit Kunz

# Resilienz – Was trägt uns durch die Corona-Zeit?!

**Frauentag am 11.07.2020 in Bad Herrenalb**

von Ute Reinhard Meise

Corona macht zurzeit vielem einen Strich durch die Rechnung! So auch dem Frauenseminar vom Landesverband Baden, das kurzerhand zu einem Frauen-Tag wurde und aus aktuellen Gründen auf 20 Teilnehmerinnen begrenzt war. Dennoch waren sich alle einig: „Das ist besser als nichts“!

Die meisten Frauen nutzten das Angebot und reisten schon am Vorabend an. Sie verbrachten gemeinsam nette Stunden, die ja zurzeit sehr kostbar sind!

Am Samstagmorgen, nach einem guten Frühstück mit den gebotenen Hygiene-Regeln, begrüßte uns die Frauenbeauftragte Sheila mitsamt ihrem Team, bestehend aus Uta, Simone und Miriam vom Freundeskreis Karlsruhe sowie Ute vom Freundeskreis Nova Vita Mannheim. Zu Beginn stellte Sheila das Thema des Tages vor: „Resilienz – Was trägt uns durch die Corona-Zeit?!“ Sie übergab dann an Simone, die in einem Referat den Begriff Resilienz bezüglich Verstehbarkeit, Bewältigbarkeit und Sinnhaftigkeit anschaulich und für alle gut verständlich erklärte. Im Anschluss gab es eine von Miriam angeleitete Übung, bei der sich die Frauen beim Herumlaufen im Seminarsaal begrüßten. Die Besonderheit war, dass jede der Teilnehmerinnen eine Alltags-Mund-Nasenmaske trug. So waren Mimik und Körpersprache gefragt und die Frauen hatten sichtlich Spaß daran, diese auch anzuwenden. In zwei Kleingruppen bot sich nun die Möglichkeit, die jeweils persönliche (Corona-)Situation auch in Bezug auf ihre Sucht oder Co-Abhängigkeit zu besprechen.

Nach einer Kaffee-Pause stellten Uta und Simone die sieben Säulen der Resilienz vor. Diese bestehen aus Akzeptanz, Verlassen der Opfer-

rolle, Übernehmen von Verantwortung (für sich und andere), Netzwerkorientierung, Lösungen suchen, Optimismus und Zukunftspaltung. Der Austausch hierüber war sehr kurzweilig und ehe wir uns versahen, wartete schon das Mittagessen auf uns.

Um 14 Uhr holte uns Simone mit einer Körper-Abklopf-Übung aus dem Mittagstief. Danach erklärte sie uns den „Seelentank“. Zeichnerisch konnten wir darstellen, wie es um unser Gefühlsleben bestellt ist: Was uns Kraft gibt und was uns Kraft nimmt. Selbst die anschließende Kaffee-Pause wurde für Gespräche genutzt und schon war es Zeit, für den letzten Teil des Seminartages. Uta ließ uns dabei unser soziales Netzwerk überprüfen: Wie und woran orientieren wir uns aktuell in der Corona-Zeit und wie steht es um unsere sozialen Kontakte? Es wurden viele Möglichkeiten gesammelt, z.B. anderen zu helfen, sich aber auch selbst helfen zu lassen. Darü-

ber hinaus bestehen in jeder Kommunikation, wie telefonieren oder in Form von E-Mails, WhatsApps oder dem guten alten Brief Möglichkeiten, sich auszutauschen und Kontakt zu pflegen. Wir legten unsere auf Kärtchen geschriebenen Netzwerkorientierungen auf den Boden und hatten so einen anschaulichen Überblick. Nun gilt es nur noch, diese Möglichkeiten auch zu nutzen!

Zum Abschluss des Seminartages war Gelegenheit, Feedback zu geben. Es fiel überwiegend positiv und hoffnungsvoll aus. Bei dem von Sheila angeleiteten Sonnenblumen-Abschiedsritual ließen wir den Tag noch einmal Revue passieren. Trotz leicht veränderter Corona-Durchführungsform war es nicht minder schön!

Obwohl die allgemeine Verabschiedung dieses Mal ohne Umarmungen stattfand, war sie sehr herzlich mit der Vorfreude auf ein hoffentlich coronafreies 3-Tages-Seminar 2021!



# Gruppenarbeit während Corona im Landesverband der Freundeskreise Baden e.V.

von Lutz Stahl, Vorstand Landesverband der Freundeskreise Baden e.V.

Die Freundeskreise und Gruppen reagierten in unserem Landesverband je nach ihren Ausgangsvoraussetzungen und Möglichkeiten unterschiedlich auf die Corona-Krise. Als die wichtigsten Kriterien stellten sich dabei die Art der Unterbringung, die technischen Voraussetzungen und die Kreativität der Gruppenverantwortlichen heraus.

In der ersten Phase der Kontaktbeschränkungen wurden bei fast allen Gruppen spontan die Möglichkeiten über Telefon-, WhatsApp- und E-Mail-Kontakt genutzt. Begünstigt wurde dies natürlich dadurch, dass die meisten Gruppenmitglieder bereits vorher in WhatsApp-Gruppen oder ähnlichen Verbindungen vernetzt waren. Ebenso reagierte der Landesverband; hauptsächlich mit E-Mail-Kontakt und Telefon wurden Verbindungen aufrechterhalten. Der Freundeskreis Nova Vita und die Gruppe Karlsruhe-Bretten richteten ein jeweils wöchentlich zum Gruppentermin über Mail erscheinendes Printmedium ein. Diese erschienen unter dem Titel „NV-News“ bzw. „Denkanstöße“ und sollten die Teilnehmenden nahe an den Gruppenthemen halten. Die technischen Schwierigkeiten hielten sich hier noch in Grenzen. Die Gruppe Bretten ließ ihre „Denkanstöße“ an ein Gruppenmitglied ohne Computer durch die Post zustellen.

In der zweiten Phase wurden mehr und mehr Gruppen über Video-Kommunikation gebildet. Dabei wurden hauptsächlich die Anbieter Zoom und Skype in Anspruch genommen. Hier machten sich jedoch teilweise technische Schwierigkeiten bemerkbar. Zum einen verfügten Gruppenteilnehmende nicht über ein Smart-Phone oder eine Kamera am Computer. Bei anderen Teilnehmenden reichte die Leitungskapazität von Computer oder Internet nicht

aus. Die Video-Konferenzen stellten sich jedoch als echte Alternative für Notfälle heraus. Sie erfordern zwar eine höhere Konzentration und Disziplin in der Gruppe und es sind große Abstriche bei der nonverbalen Kommunikation zu machen, aber auch schwerwiegende Probleme können ausreichend gut besprochen werden und es stärkt den Zusammenhalt.

Die dritte Phase wurde mit der Änderung der Corona-Verordnung in Baden-Württemberg eingeläutet. Während zuvor bereits Diskussionen geführt wurden, ob nicht mit erlaubten fünf Teilnehmenden Gruppen abgehalten werden sollten, erreichte uns am 18.05.2020 die Mitteilung, dass Selbsthilfegruppen unter dem Vorbehalt der Einhaltung der geltenden Hygieneregeln wieder zusammentreffen dürfen. Diese Nachricht wurde umgehend an alle Gruppen weitergeleitet.

In Karlsruhe wurden bereits am 19.05.2020 die Plätze im 1,5 m Abstand ausgemessen und am 20.05.2020 fand der erste Gruppenabend statt. Um allen Gruppen, auch den mitgliederstarken, die Treffen zu ermöglichen, wurde die zeitliche Bandbreite

des Gruppenbeginns geändert. Der kleine Freundeskreis Weikersheim-Schäftersheim öffnete ebenfalls am 20.05.2020. Bei beiden Freundeskreisen liegt, im Gegensatz zu den meisten anderen Gruppen, eine gute räumliche Unterbringung ohne Fremdeinwirkung vor. Der Freundeskreis Nova-Vita-Mannheim, der in seinem Etablissement nur über kleine Räume verfügt, zog kurz entschlossen in die Halle einer Auto-Werkstatt um, die abends frei war. Hier konnte der Abstand ebenfalls eingehalten werden. Gleichzeitig zeigten sich jedoch deutliche Nachteile für Gruppen, die auf andere Organisationen angewiesen sind. Die Gruppen, die zum Beispiel in Gemeindehäusern oder in Räumlichkeiten von Kirchen usw. untergebracht sind, konnten aufgrund der dortigen speziellen Regelungen nicht in ihren gewohnten Räumen aktiv werden. Sie mussten weiter zuwarten, bis auch diese Organisationen offiziell ihre Arbeit wieder aufnehmen. Die wahrscheinlich stärkste Einschränkung meldete der Freundeskreis-Freiburg. Dort konnte die Gruppenarbeit erst wieder beginnen, nachdem die Gruppen eine Unterweisung in die örtlichen Hygienegerichtlinien erhalten hatten.

Was wir aktuell noch nicht absehen können, außer dass es unheimlich schade ist, sind die Auswirkungen, die Corona auf den Ausfall vieler Gemeinschaftsaktivitäten, auf die Öffentlichkeitsarbeit oder die Aus- und Weiterbildung haben wird.



# Suchthilfe Mannheim: Der gemeinsame Weg

von Silvia Ringer

Vor geraumer Zeit wurden die Suchtberatungsstellen des Diakonischen Werkes Mannheim und des Caritasverbandes Mannheim zusammengelegt und stehen nun unter gemeinsamer Trägerschaft von Diakonie und Caritas, so dass es nun eine Anlaufstelle für Hilfesuchende bei Alkoholsucht, Medikamentensucht, Glücksspielsucht und Internetsucht gibt, wie auf deren Website zu lesen ist.

Dies war u.a. ein Impuls, dass sich die Vorsitzenden der Freundeskreise „Nova Vita“ und „Die Lotsen“ darüber austauschten, welche Möglichkeiten es gibt, den betroffenen Menschen und ihren Angehörigen den Weg in die Selbsthilfegruppen zu erleichtern bzw. überhaupt mit ihnen in Kontakt zu kommen. Nach der Devise: „Warum das Rad neu erfinden?“ orientierte man sich an dem Modell des Karlsruher Freundeskreises, der seit Jahren eine sogenannte Vorbereitungsgruppe für Neueinsteiger in die Suchthilfe erfolgreich anbietet.

Da unter dem Dach der neuen Beratungsstelle auch die Selbsthilfegruppen des Kreuzbundes und von Veritas angebunden sind, war klar, dass diese beiden Gruppen mit ins Boot sollten bzw. deren Einbeziehen für eine erfolgreiche Umsetzung einer Vorbereitungsgruppe grundlegend sind. Die Vertreter von Kreuzbund und Veritas sowie der Leiter der Beratungsstelle, Herr Wenz, waren nach einer kurzen Erläuterung ebenfalls von dem Konzept angetan und es konnte an die Um-

setzung gehen.

Die Vorbereitungsgruppe soll erste Anlaufstelle der Suchtselbsthilfe für alle Hilfesuchenden werden, egal ob sich jemand im Internet über die Suchtselbsthilfe informiert, in der Beratungsstelle, im ZI, in der Tagesklinik oder in sonstigen Einrichtungen den Besuch einer Selbsthilfegruppe ans Herz gelegt bekommt. Torsten Wilkens vom Freundeskreis Karlsruhe, der bereits seit über 20 Jahren bei der dortigen Vorbereitungsgruppe erfolgreich mitwirkt, stellte im weiteren Verlauf den Gruppenbegleiter/innen detailliert das Karlsruher Konzept vor. Die Teilnahme an der Vorbereitungsgruppe soll möglichst an vier aufeinanderfolgenden Wochen einmal pro Woche erfolgen. Vier Themenbereiche sollen dabei angesprochen werden. Im Folgenden finden sich die Arbeitstitel:

1. Entstehung meiner Suchterkrankung und Möglichkeiten der Behandlung
2. Folgen meiner Suchterkrankung und wie gehe ich damit um.
3. Sucht ist eine Familienkrankheit
4. Was bekomme ich, wenn ich auf mein Suchtmittel verzichte?

Geleitet wird die Gruppe immer von zwei erfahrenen Gruppenbegleiter/innen der beteiligten Selbsthilfegruppen im überkreuzten Wechsel. Nach viermaligem Besuch der Vorbereitungsgruppe können/sollten sich die „Neuen“ dann einer Selbsthilfegruppe anschließen.

Die Hemmschwelle ist in einer solchen Gruppe für die „Neuen“

erfahrungsgemäß wesentlich geringer, da alle Anwesenden die ersten Schritte auf dem Weg in ein suchtmittelfreies Leben gemeinsam gehen, ob als Betroffene/r oder Angehörige/r.

Nachdem der Entschluss gefasst war, dass die vier Selbsthilfegruppen gemeinsam diesen Versuch einer Vorbereitungsgruppe starten wollen, wurde ein Flyer kreiert und noch ein Workshop durchgeführt, um den Gruppenbegleiter/innen die Sicherheit zu geben und den notwendigen Kenntnisstand zu vermitteln. Den Workshop übernahm wiederum unser Karlsruher Freund Torsten, mit einem engagierten Team. Beeindruckend dabei war, dass sich zwei jüngere Betroffene, die erst im Jahr 2020 über die Karlsruher Vorbereitungsgruppe in die Selbsthilfe gekommen sind, ihre noch sehr frischen Erfahrungen und Eindrücke, geschildert haben.

Nunmehr ist unsere Mannheimer Vorbereitungsgruppe in den Räumen der Beratungsstelle gestartet und wir sind alle auf den Verlauf gespannt. Wichtig ist natürlich eine entsprechende Bekanntmachung und Werbung für dieses Einstiegsangebot zum Ausstieg aus dem Teufelskreis Sucht. Dabei sind selbstverständlich auch alle professionellen Mannheimer Einrichtungen gefordert, die mit suchtkranken Menschen und ihren Angehörigen zu tun haben oder in Kontakt kommen, um dieses Angebot zu bewerben und auf die wichtige Stütze der Selbsthilfe hinzuweisen.

Wir danken der  
der gemeinsamen  
Suchtberatung von  
**Caritas und Diakonie**



für die Unterstützung und  
Bereitstellung der  
Räumlichkeiten

So finden Sie uns:



Die Vorbereitungsgruppe  
findet in den Räumen  
der Suchtberatung  
Caritas - Diakonie  
D 7, 5  
68159 Mannheim  
statt.

Gemeinsames Angebot  
der Suchtselbsthilfe  
in Mannheim



Vorbereitungsgruppe  
zum Ausstieg aus der Sucht  
für Betroffene und  
Angehörige

Alle neue Hilfesuchenden laden wir herzlich ein, zunächst für vier Gruppenabende diese Gruppe zu besuchen, ehe sie mit den Gruppenverantwortlichen zusammen eine der beteiligten Selbsthilfegruppen auswählen, um dort ihre Heimat finden zu können.

Diese Vorbereitungsgruppe wird turnusgemäß jeweils von zwei erfahrenen Gruppenbegleitern/innen geleitet. Wir wollen mit dieser Gruppe sowohl unsere Erfahrung, als auch Fachwissen über die Suchterkrankung, ihre Entstehung und ihre Bewältigung vermitteln.

Es werden zusammen mit den „Neuen“ vier grundlegende Themen erörtert und bearbeitet, selbstverständlich bleibt auch Zeit für akute Probleme und Sorgen. Theorie und Praxis bilden eine gelungene Symbiose tatkräftiger Hilfe.

Diese Vorbereitungsgruppe findet wie folgt statt:

Jeden Mittwoch von 18.30 – 20.00 Uhr  
Räumlichkeiten sind ab 18.00 Uhr offen  
Keine Anmeldung erforderlich

Kontakt:  
mailto:info@suchthilfe-mannheim.de  
Tel.-Nr.: 0621 72732779

Sie sind mit allen Suchtproblemen willkommen:

*Alkohol*  
*Medikamente*  
*Glücksspiel*  
*Medien/Internetabhängigkeit*  
*Drogen*  
*Essstörungen*  
*Verhaltenssuchte*

Die Arbeitstitel der vier Themenbereiche sind:

1. Entstehung meiner Suchterkrankung und Möglichkeiten der Behandlung
2. Folgen meiner Suchterkrankung und wie gehe ich damit um.
3. Sucht ist eine Familienkrankheit
4. Was bekomme ich, wenn ich auf mein Suchtmittel verzichte?

Selbstverständlich gilt dieses Angebot auch für Angehörige und Interessierte.

# Neue Erfahrungen – auch mit dem Risiko von nassen Füßen!

von Dieter Engel



Altrhein schnell feststellen, dass die Boote einen „eigenen Kopf“ hatten und nicht immer das taten, was sein Paddler oder seine Paddlerin eigentlich wollte. Aber zum Glück hatten wir die theoretischen Anweisungen von Uwe noch im Kopf, wie man die Paddel so einsetzt, dass man nicht im Kreis, sondern in die gewünschte Richtung fuhr.

Dann setzten sich die Boote in Bewegung, die Anspannung legte sich und die Natur, sowie das besondere Flair des Altrheines, löste ein befreiendes Gefühl aus, wenn auch das Boot dem Ungeübten nicht viel Körperfreiheit lies. Es war ein besonders Erlebnis, auf dem naturbelassenen Altrheinarm allein dahinzugleiten und dennoch mit lieben Menschen in der Gruppe zu sein. Man scherzte miteinander, neckte sich freundschaftlich und sprach sich auch Mut zu, wenn zum Ende der Ausfahrt die Kraft nachzulassen schien und der hoffentlich trockene Ausstieg aus den „Nussschalen“ noch zu meistern war.

Einen großen Dank an Johannes, seinen Unterstützer Uwe und den Rheinbrüdern, welche uns die Boote geliehen hatten, für einen unvergesslichen Nachmittag. Und da wir Freundeskreiser ja gerne das Positive sehen, stellt sich die Frage: Wer hätte sich ohne Corona jemals im 1er Kajak auf den Altrhein getraut?

Endlich mal wieder ein Gemeinschaftserlebnis, dachten viele, als sie die Einladung unseres Paddlexperten Johannes in den Händen hielten. Bereits zum 4. Mal organisierte er kurzfristig - den tollen Spätsommer muss man ja nutzen - eine Paddeltour auf dem Altrhein bei Rapenwört.

Aber, man kann es sich schon denken: es sollte Corona bedingt einiges anders ablaufen als bei den vorhergegangenen Touren. Hatten wir da immer einen Experten/ Expertin als „Steermann bzw. Steuerfrau“ an Bord und saßen meist bis zu 8 Personen in einem Mannschafts-canadier, so sollte dieses Mal jeder auf sich allein gestellt sein. Für uns standen 1er Kajaks und für Paare 2er Canadier der Rheinbrüder Karlsruhe bereit.

Man merkte bei den meisten Beteiligten eine gewisse Nervosität an, wenn dies auch keiner so richtig zugeben wollte. Wer passt in welches Boot, wo ist da noch Platz für den Hund, wie bringe ich meine Beine in die richtige Position – Fragen über Fragen, die bei der anstehenden Trockenübung und Einstellung der richtigen Sitz- und Beinposi-

tion zu klären waren. Aber mit Uwe und Johannes als erfahrene langjährige Paddler meisterten wir Neulinge eine Hürde nach der anderen und konnten uns nun ganz auf die theoretischen Ausführungen zum Paddeln ohne fremde Hilfe konzentrieren. Es hörte sich alles easy an, aber schon das Einsteigen in die Boote ohne klatschnass zu werden oder irgendwelche Gelenke oder Wirbel zu verrenken, brachte manchen bereits vor dem ersten Paddelschlag zum Schwitzen.

Endlich im Boot musste man bei den ersten zaghaften Paddelversuchen auf dem sehr wasserarmen





# Meine erste Wanderung mit dem Freundeskreis



*Begrüßung auf der Wiese*

Dies hier ist ein Bericht über den gemeinsamen Wandertag rund um Bad Schönborn mit den Freundeskreisen Nova Vita Mannheim, Karlsruhe, Bretten und Sinsheim. Ich schildere hier meine persönlichen Eindrücke, wie ich subjektiv diesen schönen Tag erlebt habe und schon bin ich beim Thema: es war ein wirklich schöner Tag. Ich fand die Stimmung sehr angenehm und lernte viele neue Gesichter kennen. Als Neuling in der Gruppe war ich neugierig auf die Eindrücke, die mich wohl an diesem Tag erwarten würden und siehe da, meine Erwartungen wurden alle übertroffen.

Mit dem Wagen fuhr ich nach Bad Schönborn und parkte dort vor dem Bahnhof; doch zunächst war kein Mensch da. Peu à peu tröpfelten so die Leute rein und alle begrüßten mich sehr herzlich, freundlich und neugierig - cool. Obwohl ich einige der Leute noch gar nicht kannte, empfand ich, dass das Aufeinandertreffen mit so manch unbekanntem Gesichtern sehr spontan und herzlich war.

Nachdem die Karlsruher Truppe mit einer kleinen Verspätung auch eintraf, ging es dann los durch den Ortsteil Langenbrücken in Richtung Heilquellen, in deren Nähe der erste Stopp stattfand. Nach einer herzlichen Begrüßung durch Silvia Ringer

und später nochmals auf der Wiese durch Dieter Engel ging es auf gut befestigten Wegen weiter zu den besagten Quellen.

Ich hatte es mir zur Aufgabe gemacht, ein paar Fotos vom Tag zu machen und so kam es, dass ich ständig das Feld öfter von vorne nach hinten und umgekehrt aufrollte, um einige Leute vor die Linse zu bekommen. Die dachten wohl, wer ein Paparazzo? Schließlich sollte ein jeder sich irgendwo auf den Fotos

wiederfinden und so kam ganz nebenbei zu netten Gesprächen auch mit mir noch „Unbekannten“, aber gerade das war für mich sehr spannend und ja, ich fühlte mich wohl dabei.

Entlang des Weges, vorbei an Streuobstwiesen, wurde auch mein Rucksack immer voller; ich konnte das gute „Zeug“ doch nicht im Gras vergammeln lassen. Auch die eine oder andere kulinarische Einkoch Idee konnte ich zum Beispiel mit der „schwarzen“ Barbara teilen und ich bekam auch spontan nach dem Wandern ein cooles Rezept per WhatsApp.

Nebenbei darf ich erwähnen, dass sich trotz der unpopulären Corona Auflagen die Leute doch sehr sportlich und eigenverantwortlich verhalten haben.

Nach einer kleinen Pause am Grillplatz - ganz ohne Steak - ging es dann weiter Richtung Sole-Aktiv-Park in Mingolsheim, wo uns der erste Schauer erwischte. Das war aber halb so wild, denn kurz darauf kehrten wir bei einem Griechen ein, bei dem es dann etwas für zwischen die Zähne gab. Auch hier war es wieder sehr gemütlich. „Nett“ der Versuch des Kellners, uns mit einem Ouzo zu begrüßen (was tut man nicht alles für neue Gäste...) Das



*Pause am Grillplatz - ganz ohne Steak*



Die Karawane zieht weiter

Essen jedenfalls war sehr lecker.

Schweren Herzens brachen wir auf, um uns Richtung Ausgangspunkt am Bahnhof zu begeben und da kam dann tatsächlich die von Dieter vorhergesagte Sonne zum Vorschein.

Rundherum ein wirklich tolles Erlebnis mit dieser Truppe. Ich bedanke mich bei den Mitwanderern und den Organisatoren dieses Events - macht weiter so. Ich hoffe, ihr habt es auch so positiv erlebt wie ich.

Viele Grüße  
Georg Piontek

---

## Meine ganz persönliche Wanderung

von Claudia Keller

Mit dem folgenden Textauszug

**Einladung zur Wanderung  
Bad Schönborn  
Heilquellenerlebnisweg**

Lasst uns mal wieder etwas gemeinsam unternehmen, mit Rücksicht und dem gebotenen Abstand zueinander. Wie wäre das besser zu verwirklichen, als bei einer Wandertour in der freien Natur!

wurden alle Freundeskreiser\* innen und befreundete Gruppen für den 3. Okt. 2020 eingeladen. Das hörte sich gut an. Also hielten wir uns den Termin frei, nachdem klar war, dass mein Ehemann Guido an diesem Tag nicht arbeiten muss. Wir waren pünktlich am Bahnhof Bad Schönborn Süd in Langenbrücken und das Erblicken der ersten alten Bekannten aus früheren Gruppentreffen, Weiterbildungen, Gruppenleiterausbildungen und Frauenwochenenden ließ mein Herz höher schlagen; ja, ich freute mich auf sie. Und ich sollte nicht enttäuscht werden. Wir waren eine lustige Truppe von ca. 40 Menschen. Drei Vierbeiner begleiteten

uns.

Wie angekündigt, war die Strecke gut zu bewältigen. Ein Zwischenstopp nach etwa einem Drittel der Wanderung an einem Grillplatz bot zudem Gelegenheit zur Stärkung. Wir waren aus den unterschiedlichsten Himmelsrichtungen angereist. Soweit ich es überblicken konnte, waren außer den „Karlsruhern“ Wandersleute aus Sinsheim, Mannheim und Bretten dabei. Leider fing es kurz vor dem Ziel in Mingolsheim an zu regnen, was die Laune bei mir aber keinesfalls trübte. Guido und ich verabschiedeten uns nach einem leckeren Mittagessen und erreichten Langenbrücken wieder nach einem sonnigen Rückweg. Dort endete ein für mich gelungener Ausflug.

Am Dienstag vor der Wanderung sind mir zu diesem Ausflug schon ein paar Gedanken des Dankens in den Sinn gekommen. Sie beschäftigten sich mit meiner persönlichen Wanderung mit den Freunden vom Freundeskreis aus meiner Sucht heraus: Gemeinsam sind wir aus den verschiedensten Formen der Sucht rausmarschiert. Es war kein leichter Spaziergang. Aber ein Weg,

der mir neue Aussichten schenkte. Es gab Anstiege, die anstrengend und Kräfte raubend waren. Aber es gab auch Ruhephasen mit guten Gesprächen, Erfahrungsaustausch und viele Angebote des (Kennen-)Lernen-Dürfens. Sie berührten mich: meine Umstände, andere Verhaltensweisen, Verständnis, Erklärungsmodelle für Verhaltensweisen, meine Ängste und meine Wut. Ich nutzte dabei Chancen, neue Freunde geschenkt zu bekommen, Chancen, um mich weiterzuentwickeln und meine Werte neu einzuordnen.

Eine Wanderung, für die ich mich bedanken möchte, bei meinen Wegbegleitern, die mir auch mal Dinge sagten, die mir nicht gefallen haben. Denn im Rückblick weiß ich, dass es genau diese Piekser waren, die mir halfen, meine Persönlichkeit weiter zu entwickeln. Also, an dieser Stelle mal ein ganz dickes Dankeschön an die Menschen im Freundeskreis, die mir zur Seite standen und auch heute noch zur Seite stehen! Und an die Organisatoren der Wanderung.

Eure Claudia