

50 Jahre Freundeskreise in Württemberg Die Wiege der Freundeskreise stand in Württemberg



Urgesteine der Freundeskreise. Mit der Staufermedaille für besondere Verdienste für das Land Baden-Württemberg ausgezeichnet wurde das Ehepaar Ruth und Karl Votteler, Gründungsmitglieder der ersten Freundeskreise. Überreicht wurde die Auszeichnung durch die Ministerin für Arbeit und Soziales des Landes Baden-Württemberg, Dr. Monika Stolz.

Iv-bw/u.a. 50 Jahre sucht-loswerden - unter diesem Motto stand am Sonntag, den 8. Oktober 2006 die offizielle Geburtstagsfeier der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe in Württemberg. Rund 1000 Betroffene und Freunde kamen in die Friedrich-List-Halle nach Reutlingen.

Bewegende Grußworte und ein anrührender Blick auf die Entstehungsgeschichte der Freundeskreise erreichten die Herzen von rund 1000 Geburtstagsgästen. Im Jahre 1956 wurden von dem Ehepaar Ruth und Karl Votteler aus Reutlingen und Paul Bleile aus Backnang die ersten Treffen ehemaliger Patienten der Fachklinik Haus Burgwall organisiert. Diese damals noch in heimischen Wohnzimmern beheimateten Gruppen bildeten die Keimzelle aller späteren Freundeskreisgruppen.

Die "innere Schönheit" der Freun-

deskreiser hob die Landesvorsitzende Hildegard Arnold hervor: "Unsere Gemeinschaft setzt seit 50 Jahren die Vision der Zuversicht und Hoffnung sowie unsere Werte gegen die Widrigkeiten der Zeit". Zugleich machte sie auf das Spannungsfeld aufmerksam zwischen Anforderung, Anspruch und Begehrlichkeiten gegenüber dem noch geringen Bekanntheitsgrad in der Öffentlichkeit.

Im Blick auf 50 Jahre Geschichte der Freundeskreisarbeit erfolgten Grußworte und Geburtstagswünsche:

"Eigentlich muss man den Freundeskreisen wünschen, dass ihnen die Arbeit ausgeht" erwähnte Oberbürgermeisterin Barbara Bosch.

"Es gibt nichts Wichtigeres als Experten in eigener Sache" bemerkte der Direktor der Deutschen Rentenversicherung Baden-Würt-

Fortsetzung auf Seite 2

Inhalt

Die Wiege der Freundeskreise stand in Württemberg	1
Aufbruchstimmung in Baden	2
Männer treffen sich	2
Mitarbeitertag der Freundeskreise	3
Zehnter Frauentag des Landesverbandes in Bad Herrenalb	5
Co-Abhängigkeit	6
Gegen die Sucht, aber für das Leben kämpfen	7
Angst vor Veränderungen in den Gruppen?	8

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
Kashka@gmx.net

Verantwortlich für den Inhalt:
Vorstand des Landesverbandes

Redaktion:
Uwe Aisenpreis

Die Wiege der Freundeskreise...

Fortsetzung von Seite 1

temberg, Hubert Seiter. Auf die Bedeutung des Ehrenamtes, ohne das eine Freundeskreisarbeit nicht möglich wäre, wies Rolf Schmidt als Bundesvorsitzender der Freundeskreise hin: "Württemberg, das ist bei uns die wichtigste Mannschaft" betonte er.

Henry von Bose, Vorstand im Diakonischen Werk, dankte in seiner Ansprache "für diese gelebte Diakonie". Diese Menschen seien keine überlebenden Opfer, sondern hätten das Geschenk von Anteilnahme, Liebe und Zuwendung angenommen, deren eigene Lebensausrichtung sich mit Herzenswär-

me daran orientiere. Irene Helas, Geschäftsführerin des Gesamtverbandes Suchtkrankenhilfe Berlin, verglich die Zusammenarbeit von Mitarbeitern der Selbsthilfe mit professioneller Hilfe mit einem Geschwisterpaar, das in Liebe und Spannung zueinander stehe und lerne, Krisen stabil zu bewältigen.

SWR Moderatorin Susanne Henn begleitete die spannend und auch szenisch dargestellte Entwicklung der Freundeskreise durch deren Mitglieder.

Im Mittelpunkt stand an diesem Geburtstag das Ehepaar Ruth und Karl Votteler als Gründungsmitglieder der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe in Württemberg. Als Co-Abhängige berichtete Ruth Votteler von den ersten Gesprächs-

kreisen und dem Austausch bei Tee und Flachswickel. Lediglich eine engagierte Diakonieschwester von der Trinkerfürsorge habe seinerzeit mit Rat und Tat Unterstützung geleistet. Auch die Ministerin für Arbeit und Soziales des Landes Baden-Württemberg, Dr. Monika Stolz, bekundete, während ihres Dienstes als Ärztin die Arbeit der Selbsthilfegruppen kennen gelernt zu haben. "Ohne diese ist eine erfolgreiche Suchtpolitik nicht mehr vorstellbar" betonte sie. Die Förderung der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe hält Dr. Stolz für unverzichtbar. Mit der Staufermedaille zeichnete sie die Gründungsmitglieder Ruth und Karl Votteler aus zum Dank für besondere Dienste für das Land Baden-Württemberg.

Aufbruchstimmung in Baden

Eindrücke eines unbedarften Neulings von der Delegiertenversammlung des Landesverbandes der Freundeskreise in Baden

von Harald Becker

Wohl dem, der seine Jacke in Reichweite hatte. Es war eiskalt im Saal, als der Vorsitzende Ludwig Engels am 25.02.06 pünktlich um 9.45 Uhr im Evang. Gemeindesaal in Karlsruhe-Rüppurr die zahlreich erschienenen Delegierten aus den Freundeskreisen in Baden begrüßte. Die Heizung kam nur sehr schwerfällig in Gang und heimlich habe ich schon befürchtet, dass nach diesem Tag nicht nur die entschuldigsten Vorstandsmitglieder krank sind. Trotzdem war ich gespannt, was dieser Tag bringen wird.

Der Rechenschaftsbericht des Vorstandes konnte zunächst (wie die Heizung) keine wohlige Wärme verbreiten, wenn im Rückblick auf das Jahr 2005 von alten Verhaltensformen mit hohem Beharrungsvermögen, Aufkündigung des Therapieverbundes, "Raubrittertum" bei Pfründen und Einnahmequellen, Herausdrängen der Selbsthilfegruppen aus Gremien und Ausschüssen berichtet wurde. "Wir werden nicht für voll genommen." - Diese Formulierung im Rechenschaftsbericht muss einen Neuling zunächst erschrecken, obwohl sie für einen alkoholkranken Menschen durchaus auch eine positive Bedeutung hat. Es wurde mir nicht

ganz klar, in welchen Gremien um eine Vertretung der Freundeskreise gerungen und welche Außenbeziehungen wie verbessert werden können. Aber es blieb ein äußerst starker Eindruck, dass bei der Interessenvertretung für die Selbsthilfearbeit in der Suchtkrankenhilfe ein weites, steiniges Arbeitsfeld zu beackern ist.

Als dann in Berichten der Regionalvertreter auch noch durchschimmerte, dass nicht nur einzelne Freundeskreise vor Ort den Nutzen eines Landesverbandes noch nicht sehen können, tat sich vor meinem inneren Auge neben dem äußeren auch ein internes großes und ebenso steiniges Arbeitsfeld des Landesverbandes auf, auf dem schon manche Mühe investiert wurde, aber noch nicht ersichtlich ist, welche Ernte dort als Lohn der Mühe eingefahren werden kann.

Die Frauen- und Schulungsbeauftragte Brigitte Sander-Unland konnte sowohl von der Frauenarbeit als auch von der neu konzipierten Aus- und Weiterbildung Positives berichten. Als sie ankündigte, dass für ihre Aufgaben im Jahr 2007 eine Nachfolgeregelung gefunden werden muss, schienen die Delegierten auch innerlich zu frieren.

Männer treffen sich

Auf der Männerfreizeit im Sommer 2006 wurde der Wunsch geäußert, sich nicht nur einmal im Jahr, sondern öfter zu treffen. Erstmals in die Tat umgesetzt wurde dieser Wunsch am 23.10.2006 in den Räumen des Freundeskreises Karlsruhe.

Die erste Veranstaltung war mit 13 Männern aus den Gruppen der Freundeskreise Karlsruhe, Bretten und Nova Vita aus Mannheim gut besucht. Behandelt wurden Themen, die bei den Gruppenteilnehmern gerade anstanden. Am Ende der Gruppe bekundeten alle Teilnehmer ihre Bereitschaft, an dem nächsten Treffen in Mannheim bei Nova Vita teilzunehmen. Nach den positiven Rückmeldungen aller war dies ein voller Erfolg.

Das nächste „Männer treffen sich“ findet im Januar 2007 in Mannheim statt. Dazu sind alle männlichen Gruppenteilnehmer aller Freundeskreise willkommen. Den Termin gebe ich noch rechtzeitig bekannt.

Hans-Peter Schu

V eranstaltungen

Mitarbeitertag der Freundeskreise am 07.05.2006 in Rastatt

von Barbara Kunz



Einführung ins Thema durch Brigitte Sander-Unland



Der Referent Helm Jetter von der Drogen e.V. Heidelberg fand aufmerksame Zuhörer unter den Mitarbeitern der Freundeskreise. Fotos: U. Aisenpreis

„Drogen und ihre Wirkweisen“ lautete das Thema, das Herr Helm Jetter, Leiter der Drogen e.V. Heidelberg, den dreißig MitarbeiterInnen der Freundeskreise (davon zwanzig weiblich!!!), näherbrachte. Ziel war es, uns darüber zu informieren, wie wir als Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe auf Menschen, Abhängige und Angehörige, eingehen können, die mit anderen Suchtproblematiken als Alkohol, Medikamenten und süchtigem Spielen zu uns kommen. Im Mittelpunkt standen Fragen wie:

- Wie gehen wir mit neuen Süchten (z.B. Drogen) um, mit denen vor

allem jüngere Menschen in die Gruppen kommen?
 - können wir auf Bewährtes in unserer Arbeit zurückgreifen oder müssen wir unsere Arbeit verändern?

Nach der Begrüßung und Einführung ins Thema durch Brigitte Sander-Unland folgte ein Vortrag durch den Referenten. Herr Jetter stellte zuerst die Arbeit der Drogen e.V. mit ihrem breit gefächerten Angebot von Prävention, Kurztherapie, Angebote in der JVA, Nachsorge und Öffentlichkeitsarbeit vor. Hier fand ich den Hinweis auf die Schweigepflicht wichtig, die

die Mitarbeiter der Beratungsstelle auch gegenüber der Polizei haben. Von Bedeutung für uns ist dies, falls ein Süchtiger illegale Drogen aus seinem Besitz abgeben möchte. Mitarbeiter von Beratungsstellen sind nicht verpflichtet, Auskunft über die Herkunft der Drogen zu geben. Wir wären das schon.

Illegale Drogen

Ende der 60er Jahre waren Konsumenten von illegalen Drogen wie Cannabis, LSD, Heroin oder Ritalin "Exoten" in der Gesellschaft, heute gehören sie zum Alltag. Nachfolgend einige Statistiken zur Veranschaulichung:

Drogenart	Konsumverhalten		
	probiert	regelmäßig	Einstiegsalter
Alkohol	90%	30 %	12,4 Jahre
Nikotin	70%	40 %	13,6 Jahre
Illegale Drogen (haupts. Cannabis)	30 %	unter 10 %	16,4 Jahre

Alkoholkonsum

- 13 % der Bevölkerung trinken keinen Alkohol
- 37 % der Bevölkerung trinken 6 % der verkauften Alkoholmenge eines Jahres (Genußtrinker)
- 40 % der Bevölkerung trinken 44 % der verkauften Alkoholmenge eines Jahres (Risikogruppe)
- 9-10 % der Bevölkerung trinken 50 % der verkauften Alkoholmenge eines Jahres (Suchtkranke)

Anteil der Konsumenten von Suchtmitteln, die eine Abhängigkeit entwickeln

Nikotin	32,2 % Kokain	6,7 %
Opioide (Schmerzmittel - Heroin gehört zu diesem Bereich)	24,9 % Stimulanzien	6,3 %
Alkohol	9,6 % Halluzinogene	6,3 %
Beruhigungsmittel	7,3 % Cannabis	4,8 %

Mitarbeitertag...

Fortsetzung von Seite 3

Der geringe Prozentsatz der Kokainabhängigen erklärt sich aus den hohen Preisen für diese Droge. Bei Cannabis liegt es daran, dass es sich hierbei um eine "Jugenddroge" handelt. Sie kommt den Bedürfnissen Pubertierender entgegen, die meisten Konsumenten hören nach der Pubertät damit auf. Circa jeder zwanzigste bleibt jedoch dabei und wird abhängig.

Auch bei den illegalen Drogen greift die Einteilung in Nichtkonsumenten, Gelegenheitskonsumenten und Abhängige.

Nicht jeder, der einmal konsumiert, wird abhängig, aber jeder Abhängige hat einmal das erste Mal konsumiert!

Wirkungsweise von Drogen

Jede Droge hat auch eine angenehme Wirkung auf den Konsumenten: Entspannend, Angst lösend und abschirmend wirken Alkohol, Opiate, Beruhigungs- und Schlafmittel. Anregend und stimulierend wirken Amphetamine, Speed, Kokain, Nikotin. Bewusstseinsweiternd wirken Blütenpflanzen, Fliegenpilze, LSD. Cannabis wirkt sowohl dämpfend wie auch bewusstseinsweiternd, Ecstasy wirkt

anregend und bewusstseinsweiternd. Die Droge, die persönliche Defizite am ehesten ausgleicht, wirkt am anziehendsten.

Daraus leitet sich die Schlussfolgerung ab, dass eine Person, die ihre Alkoholabhängigkeit überwindet, vorsichtig sein sollte beim Gebrauch von Beruhigungs- und Schlafmitteln, da diese, wie auch Opiate und Alkohol, entspannend und Angst lösend wirken.

Alle Drogen wirken auf das sog. "Lustzentrum" des Gehirns ein, man spricht auch vom "Belohnungssystem" des Gehirns. Jede Droge löst im Körper eine sog. "Toleranzbildung" aus. Bei einer Abhängigkeit entwickelt sich ein "Suchtgedächtnis": es kann zu sog. „Flashbacks“ kommen, in denen der Suchtreiz durch das Anschauen von Bildern (Alkohol- oder Zigarettenwerbung), oder die plötzliche Konfrontation mit Situationen, in denen man früher konsumiert hat, ausgelöst wird und der Betreffende "wie in Trance", auch nach längerer Abstinenz, zu seinem Suchtmittel greift. Dies gilt für alle Suchtmittel, egal ob Alkohol, Zigaretten, illegale Drogen oder nichtstoffliche Abhängigkeiten (Spielsucht...)

Zur Therapie von Drogenabhängigen

Auch bei Drogenabhängigkeit gilt, dass Sucht nicht heilbar ist, sondern nur zum Stillstand gebracht werden kann. Bei Drogenkonsumenten kommt erschwerend für die Therapie hinzu, dass oft nicht nur eine Abhängigkeit von einem Suchtmittel besteht, sondern von mehreren, z.B. LSD, Alkohol, Nikotin, Tabletten. Macht ein Suchtkranker eine Therapie mit dem Ziel, von nur einem seiner Suchtmittel frei zu werden, besteht wenig Aussicht auf Erfolg.

Im Beratungsgespräch darf die positive Wirkung der Droge (Erhöhung der Selbstsicherheit, Abbau von Angstgefühlen, Beruhigung, Leistungssteigerung...), die der Abhängige erfahren hat, nicht geleugnet werden, sondern muss als real genommen werden. Wichtig ist dann, auch die negativen Auswirkungen deutlich zu machen und aufzuzeigen, dass der Konsum wegen der negativen Auswirkungen sofort aufgegeben werden müsste - trotz der auch positiven Wirkungen. Es hat sich gezeigt, dass Entzugsbehandlungen aufgrund von Zwang von außen, z.B. wegen Führerscheinentzug, gerichtlichen Auflagen u.s.w., genauso erfolgreich sind wie Behandlungen aufgrund von Freiwilligkeit.

Motivationsstufen zur Suchtbewältigung

Vor der Einsicht	"Ich glaube, ich habe Fehler, aber es gibt nichts, was ich ändern müsste"
Die Einsicht	" Ich habe ein Problem und ich denke, ich sollte daran arbeiten"
Die Vorbereitung	"Erste Abstinenzversuche"
Die Tat	"Ich tu jetzt was"
Standhaft bleiben	" Ich ändere meine Lebensweise"

Hinweise zur Integration von Drogenabhängigen in die Freundeskreisgruppen

- Gut zu integrieren sind Menschen, die nur von einer Droge abhängig sind.
- Mehrfachabhängige, die nur auf eine Droge verzichten, sind nicht in eine Abstinenzgruppe integrierbar (Nebenbemerkung zum Zigarettenkonsum: Nikotin verursacht keine psychischen oder Verhaltensveränderungen und ist daher tolerierbar, wenn man von den gesundheitlichen Folgen einmal absieht und der Belästigung der Nichtraucher im selben Raum).
- Polytoxe (mehrfachabhängige) Personen, die abstinent oder sta-

bil in der Substitution sind, ohne Beikonsum anderer Suchtmittel (bei Opiatabhängigen oft Alkohol, bei Kokainabhängigen oft Amphetamine) sind gut integrierbar.

Besuchen abstinente Drogenabhängige eine Gruppe, ist es hilfreich, etwas über die unterschiedlichen Persönlichkeitsstrukturen zu wissen.

Alkoholabhängige Menschen sind von ihrer Persönlichkeit eher angepasst, sie halten sich gerne an vorgegebenen Regeln und Strukturen, sind in ihrem Verhalten eher zwanghaft und werden still oder ziehen sich zurück, wenn sie unsicher sind.

Drogenabhängige Menschen sind

eher überaktiv, sie reagieren mit Aggression und Konfrontation nach dem Motto "Frechheit siegt" wenn sie sich unsicher oder angegriffen fühlen.

Diese Einteilung kann natürlich nur als ganz grobes Raster gesehen werden, baut aber eventuell Unsicherheiten und Ängste im Umgang mit Drogenabhängigen ab, wenn man weiß, dass sich hinter dem forschen Auftreten auch das Gefühl von mangelndem Selbstvertrauen verbirgt, wie wir es auch kennen.

Das Fazit des Vormittags und des Vortrags von Herrn Jetter kann man

Fortsetzung auf Seite 5

Mitarbeitertag...

Fortsetzung von Seite 4

wie folgt zusammenfassen:

- Keine Angst vor Drogenabhängigen in den Gruppen
- Keine Angst vor der Illegalität der Drogen (wie legal ist es eigentlich, alkoholisiert Auto zu fahren oder bei der Arbeit Maschinen zu bedienen?)
- Es gibt keine "besseren" oder "schlechteren" Abhängigkeiten. Manchmal können trockene Alkoholiker sehr intolerant gegenüber anderen Suchtmittelabhängigen reagieren. Hier würde den Gruppenleitern die Aufgabe zufallen, für Informationen und die nötige Toleranz zu sorgen.
- "Hyperaktiv agierende" Drogenabhängige kann man gut integrie-

ren, wenn man Absprachen mit ihnen trifft, sie auf ihr Verhalten hinweist und ggf. Veränderungsstrategien mit ihnen erarbeitet.

- Wichtig ist auch die Einhaltung der Gruppenregeln durch alle Gruppenmitglieder.

Nach der Mittagspause trafen wir uns zur Nachmittagsrunde wieder. Da wir am Vormittag viel "Input" in Form eines sehr interessanten Vortrags erhalten hatten, stand der Nachmittag unter dem Motto des Erfahrungsaustauschs und der Reflexion des Gehörten. Zwei Frauen aus dem Freundeskreis Karlsruhe, selbst betroffene ehemalige Mehrfachabhängige, erzählten von ihrer Sucht und ihren Erfahrungen im Freundeskreis. Ihnen war es ein besonderes Anliegen, uns zu vermitteln, dass abstinent lebende

Drogenabhängige kein "spezielles" Angebot und keine "besondere" Hilfe von uns in den Gruppen brauchen, sondern dass sie genau so angenommen sein wollen wie jedes andere Gruppenmitglied auch. Was sie brauchen, ist jemand, der ihnen zuhört und sie so annimmt, wie sie sind, ohne Vorurteile und Ängste.

Ich war sehr berührt von den Schilderungen diese Freundinnen und danke ihnen für die Offenheit und den Mut, den sie aufgebracht hatten, um uns alle an ihren Erfahrungen teilhaben zu lassen.

Nachdem wir unsere Erfahrungen und auftauchende Fragen zum heutigen Tage in Kleingruppen besprochen hatten und uns danach zum Gedankenaustausch nochmal im Plenum trafen, ging ein sehr informativer Tag zu Ende.

Zehnter Frauentag des Landesverbandes in Bad Herrenalb

von Heidi Stark, Angehörigengruppe FK Pfullendorf

Bereicherung, wohltuende Stunden, Geschenk. So empfanden wir, die teilnehmenden Angehörigen vom Freundeskreis Pfullendorf, den Frauentag 2006. Er fand in diesem Jahr zum 10. Mal in Bad Herrenalb im Haus der Kirche statt und wurde von auffallend vielen Frauen als ein schönes Angebot angenommen. Als Besonderheit galt: Er war zweitägig.

Ankommen und musikalisches Einstimmen ließen den Alltag schnell vergessen. Es folgte die Begrüßung durch die Frauenbeauftragte, Frau Brigitte Sander-Unland, die auch den Ablauf der beiden Tage, sowie das Thema „Auf dem Weg zu mir selbst“ erläuterte. Danach wurden von Brigitte Grußworte verlesen, welche die Suchtreferentin des Bundesverbandes, Ute Krasnitzky-Rohrbach zum zehnjährigen Jubiläum an die anwesenden Frauen richtete.

Aufmerksam hörten alle der Geschichte des kleinen „Ich bin Ich“ zu, die von Ursel Morlock wunderschön vorgelesen wurde. Jede versuchte, durch Kreativität in Form

von Basteln und Malen ihr „Ich“ zu finden. So wurden geradezu kleine Kunstwerke kreiert und jede fand die passenden Worte zu ihrem Werk. So wie dieses „Ich bin Ich“ zu uns passen sollte, so waren auch unsere Vornamen ein Thema. Sie wurden uns von unseren Eltern gegeben und die allermeisten wussten dafür auch die Begründung. So konnte sich bei einigen vermeintlich Unwichtiges bewegen und Unvorhergesehenes lösen.

Zum Ausklang des Abends erfreute uns Waltraud Holzer vom FK Mimmenhausen mit ihrer Kunst im meditativen Trommeln.

Am zweiten Tag las uns Uta Münchgesang einen Text über die Einmaligkeit des Fingerabdrucks und die Einmaligkeit jedes Einzelnen vor. Danach gingen wir wieder in die Kleingruppen. Dort gab es noch die Geschichte vom „Adler im Hühnerhof“. Jede sollte sich in einer dieser Rollen wiederfinden. Es war nicht einfach für die jeweiligen Gruppenverantwortlichen, in den von den Teilnehmerinnen angefertigten Zeichnungen immer Adler zu

erkennen. Danach flogen wir aus und sollten schweigend spazieren gehen. Hierbei war unsere Aufgabe, ein Symbol mitzubringen. Es fanden sich Zweige, Steine, Gräser, Blumen und Moose. Es wurde wiederum alles in der Kleingruppe erarbeitet und zum Wohlbefinden jeder Einzelnen hingeführt. So konnten wir neue Erkenntnisse über uns selbst finden, wobei immer die gesamte Kleingruppe mitarbeitete und wichtig war.

Mit dem Gefühl der inneren Zufriedenheit, der Wärme und der Zuversicht gingen wir dem Ende des diesjährigen Frauentags entgegen. Brigitte teilte den Anwesenden mit, dass sie und Liesel Seifert die Arbeit in andere Hände legen wollen. Mit Verständnis, aber auch mit Wehmut wurden sie von uns verabschiedet. Es folgten zum Schluss Dankesworte an alle, die gekommen waren. Wie in jedem Jahr kam die „Sonnenblume“ zu ihrem Recht. Mit einer Rose in der Hand gab es gute Wünsche und auf ein Wiedersehen im nächsten Jahr.

Co-Abhängigkeit

43. Besinnungstag des Blauen Kreuzes Heidelberg war gut besucht

von Harald Becker

Nach der Begrüßung des örtlichen Gesangsvereins zu Beginn des Gottesdienstes in der Evang. Kirche Heidelberg-Kirchheim musste der Pfarrer am 19.03.06 noch fragen, ob wohl vom Besinnungstag des Blauen Kreuzes, der im gegenüberliegenden Gemeindehaus stattfindet, auch Gäste im Gottesdienst seien. Nach dem Gottesdienst war es dann klarer, denn auf der Kirchentreppe scharten sich in zahlreichen Grüppchen eifrige Raucher. Der Begrüßungskaffee im Gemeindehaus musste noch warten, bis ein wenig "frische Luft" getankt war. Vertreter der Suchtkliniken boten in verschiedenen Räumen Gesprächsrunden an, bevor das Mittagessen ausgegeben wurde. "Soviele Gäste zum Essen hatten wir schon lange nicht mehr," war das Fazit eines Verantwortlichen, der neben dem Schöpfen der Nudeln auch noch das Kassieren des Essensgeldes zu bewältigen hatte.

Der Saal füllte sich bis auf den letzten Platz. Und nach den Grußworten wurde mit Spannung das Referat von Thomas Kölli, Leiter der Tagesklinik in Ulm, erwartet. Fachmännisch, fundiert und hinterlegt mit praktischen Beispielen konnte Herr Kölli aufzeigen, welche Phasen den Weg in die Co-Abhängigkeit markieren. Zunächst versuchen Angehörige, dem Suchtkranken Erleichterung zu verschaffen. Sie übernehmen Aufgaben des Kranken und verdrängen eigene Gefühle. In der zweiten Phase versuchen die Angehörigen, Kontrolle über das Suchtverhalten zu gewinnen. Flaschen und Trinkverhalten werden kontrolliert. Macht ist im Spiel, bevor in der dritten Phase die Angehörigen deutlich mit der Situation überfordert sind und mit Resignation zu kämpfen haben.

Typische Rollen in Familien mit

Suchtkranken werden auch von den Kindern eingenommen. Da gibt es den Helden, der die Schwächen der anderen als Ansporn nutzt, um seinen Weg vorbildlich und heldenhaft zu meistern. Dem schwarzen Schaf kommt die Rolle zu, durch eigenes problematisches Verhalten von der ursächlichen Not in der Familie, dem Alkohol, abzulenken. Das ruhige Kind verhält sich in seiner Unsicherheit möglichst unauffällig. Es hat Angst vor den Folgen, wenn es Aufmerksamkeit auf sich zieht. Schließlich gibt es noch den Clown, der es immer wieder versteht, die angespannte und unerträgliche Situation mit seiner Komik aufzulockern.

Um aus der Co-Abhängigkeit herauszukommen, sind Schritte notwendig, die Herr Kölli beschrieb mit: Die eigene Helferidentität erkennen, die Sinnlosigkeit der bisherigen Investitionen an Kraft und Energie eingestehen, die Abhängigkeit von dem Gefühl: "Ich werde geliebt", aufgeben.

Schließlich unterstrich der Referent seine Thesen mit einer eindrücklichen Geschichte. "Auf einer Brücke begegnen sich da ein Wanderer und ein Mann mit einem langen Strick um den Leib. Der Mann mit dem Strick bittet den Wanderer, das Ende des Seils zu halten und stürzt sich sogleich über das Geländer der Brücke, wo er über dem Wasser schweben bleibt. Er weiß nichts anderes, als hartnäckig den Wanderer für sein eigenes Leben verantwortlich zu machen. Dieser spürt, dass er die Verantwortung nicht tragen will und eigentlich für seine Warrderung andere Ziele hatte. Schließlich fordert er den Mann am Seil auf, sich selbst am Seil hochzuziehen, solange er es noch hält. Als der Hängende keine Anstalten macht, auf die Brücke zu kommen und stattdessen weiter

dem Wanderer die Verantwortung aufdrängen und ein schlechtes Gewissen einreden will, lässt der Wanderer das Seil los, um seinen eigenen Weg wie geplant fortzusetzen."

Ich gehe den zerstörerischen Weg nicht länger mit. Ich lasse meine Allmachtsgefühle los. Ich überwinde meinen Stolz und suche mir selbst Hilfe. Ich suche Kontakt mit meinen eigenen Gefühlen wie Wut, Trauer, Schuldgefühlen. Ich verfühne mich mit meiner Lebensgeschichte und meinem Gewordensein. Ich arbeite an einem stabilen Selbstwertgefühl. In einer guten Art konnte Herr Kölli zeigen, dass Hilfe zu einem stabilen Selbstwertgefühl auch in der Begegnung mit Gott liegen kann. Er ist für euch da. Er hat ein großes Herz und eine große Liebe. Er vergibt und er will von zerstörerischen Mächten und Abhängigkeiten frei machen.

Ein Chor in farbenfrohen Gewändern umrahmte mit seinen afrikanischen Liedern den Vortrag und erntete viel Beifall. Eindrücklich waren die persönlichen und sehr ehrlichen Berichte von zwei Betroffenen, die schilderten, wie sie mit ihrem Partner bzw. ihrer Partnerin den Weg durch die Sucht in die Abstinenz erlebt haben. Vieles vom Vortrag fand sich in diesen Berichten wieder.

Nach Kaffee und Kuchen standen die Ehrungen für langjährige Abstinenz an. Gerade die Tagesgäste, die aus Suchtkliniken und Therapien angereist waren, verfolgten die Auszeichnungen gespannt, denn damit wurde ihnen mutmachend vor Augen gestellt, dass man zehn, fünfzehn und zwanzig Jahre ohne Alkohol zufrieden leben kann.

Mit dem Zuspruch des Segens wurden die Besucher des 43. Besinnungstages des Blauen Kreuzes Heidelberg verabschiedet.

Gegen die Sucht, aber für das Leben kämpfen!

Bericht aus dem Norden des "Ländle" vom Freundeskreis Nova Vita, Mannheim

von Wolfgang Weidenauer



Hoch hinaus will der FK „Nova Vita“ bei seinen neuen Freizeit-Aktivitäten.

Fotos: Karin Weidenauer

Was machen wir sonst noch?

Seit langem haben wir uns Gedanken gemacht, andere, auch neue Wege auszuprobieren, die unseren Gruppenmitgliedern helfen könnten, ihren Alltag besser bestreiten zu können. Wir suchten nach Strategien, die helfen könnten, den Kampf gegen die Sucht erfolgreicher zu machen und die das "Trockenbleiben" erleichtern könnten. Es sollte etwas sein, was wir außerhalb der Zeit der notwendigen Gruppenabende noch anbieten könnten. Aktivitäten, die neue Motivationen anregen.

Wer von einer Sucht erfasst wird, leidet unter den körperlichen und seelischen Auswirkungen, die je nach Sucht unterschiedlich stark ausgeprägt sind. Die gesellschaftliche Tabuisierung führt zu einer zunehmenden Isolation des Betroffenen, wodurch das Suchtverhalten verstärkt wird. Der Suchtkranke befindet sich in einem Teufelskreislauf, an dessen Ende oft der physische und psychische Ruin steht.

Unser Anliegen ist es, Menschen, die bereit sind, sich aus ihrer Abhängigkeit zu befreien, Wege aus dem Teufelskreis aufzuzeigen und sie auf ihrem Weg in die zufriedene Abstinenz zu begleiten. Das Ziel ist

eine bessere Gesundheit, Selbstsicherheit und verlorenes Selbstwertgefühl wieder zu erlangen, um somit ein erfüllteres Leben führen zu können.

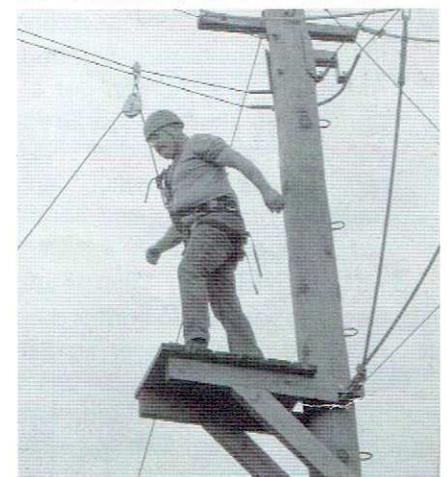
Wo dem Suchtmittel bzw. dem Süchtigen zuvor ein Großteil Kraft, Zeit und Aufmerksamkeit gewidmet wurde, entsteht zunächst Leere. Nur wenn es gelingt, diese mit Sinn, Wert und Freude zu füllen, ist der Aufbruch in ein neues und zufriedeneres Leben möglich und von Dauer. Aus diesem Grund gehören auch die unterschiedlichsten Freizeitaktivitäten und kulturelle Veranstaltungen zum Angebot des Freundeskreises Nova Vita.

Im Frühjahr haben wir eine Nordic-Walking-Gruppe gegründet. In Zusammenarbeit mit dem Trainer David Grote von nordic-rhein-neckar erlernten wir die Grundlagen des Nordic Walkens. Nordic Walking verbessert nicht nur die bei vielen Suchtkranken verlorengegangene körperliche Belastbarkeit und die Alltagsmotorik, sondern unterstützt auch die Neuentwicklung des Körperbewusstseins. Der komplexe Bewegungsablauf fördert die Wahrnehmungs-, Konzentrations- und Koordinationsfähigkeit. Wir lernten zum Teil unseren Körper neu ken-

nen und reaktivierten Fähigkeiten, die lange Zeit vernachlässigt wurden. Es machte den Teilnehmern viel Freude und seither ist der Samstag-Treff im Wald fest eingeplant. Unser Trainer David ist uns treu geblieben und korrigiert mit fachkundiger Geduld unser Laufverhalten. Im Übrigen bezuschussen die Krankenkassen die Einsteigerkurse mit ca. 80 % und machen somit diese Aktivität auch für jeden erschwinglich.

Eine andere und wie ich finde eine weitaus mutigere Idee konnten wir im August in die Tat umsetzen. Wir ließen uns auf ein Hochseilgarten-Projekt ein. Unter therapeutischer Anleitung begaben sich die Teilnehmer angegurtet beispielsweise in eine Kletterwand und lernten Herausforderungen bestehen, Perspektiven verändern, Erfolgserlebnisse genießen und Grenzen überwinden. Sie sollten ausprobieren, wie lebenswichtig die gegenseitige Unterstützung, das gegenseitige Vertrauen und offene Augen und Ohren für die Mitmenschen im Höhenparcours, aber auch im sonstigen Leben sind.

Natürlich musste zunächst erst im "Kleinen", also in ca. 30 cm



Ein Schritt ins Unbekante wagen mit dem Hochseilgarten-Projekt.

Fortsetzung auf Seite 8

Gegen die Sucht ...

Fortsetzung von Seite 7

Höhe geübt werden und jeder durfte für sich frei entscheiden, wann seine Grenzen erreicht waren, bei 0,5 m, bei 5 m oder 10 m.

In 10 m Höhe (immer gut gesichert) liefen einige von uns auf einem Seil von einer Plattform zur anderen. Wir sprangen von 12 m Höhe in die Tiefe und freuten uns über jede geschaffte Aufgabe. Am Abend waren wir alle sehr stolz, aber auch geschafft.

Sportliche Fähigkeiten muss man nicht vorweisen, ab einem Alter von 14 Jahren kann jeder teilnehmen. Der ganztägige Kurs wurde von kompetenten Fachkräften wie Sportpädagogen und Diplom-Sozial-Pädagogen mit langjährigen Erfahrungen in der Suchtproblematik begleitet.

Ich kann Euch nur sagen, es war ausnahmslos für alle Teilnehmer eine enorme Herausforderung und so manch einer ging bis an seine Grenzen und darüber hinaus. Das Motto der Veranstalter wurde an diesem Tag zu unserem Motto!

A...wie Abenteuer: sich mit Grenzsituationen auseinander setzen, über Vertrautes hinaus einen Schritt ins Unbekannte wagen, alternative Lösungen und Kompetenzen erproben

U...wie unternehmungslustig: Neugier, Wagnis, Mut, verbunden mit Humor und Spaß eröffnet im Alltag und Beruf neue Möglichkeiten

F...wie Fairness: Voraussetzung für gemeinsames Erleben, Akzeptanz und Achten der eigenen Fähigkeiten und Grenzen ebenso wie der des anderen; sich als kooperatives und (selbst)verantwortliches Mitglied der Gruppe erleben.

SCHWUNG...voll Alltag und Beruf leben, sich immer neu motivieren und bewegen lassen.

Dies alles, wenn wir es für unser alltägliches Leben umsetzen, wird uns helfen, unseren Weg der Abstinenz weiterzugehen. Gelernt haben wir, verantwortungsvoll mit uns und mit anderen umzugehen, Grenzen zu erkennen und zu akzeptieren. Neben dem Dialog mit

dem eigenen Körper steht das Erlebnis in der Gruppe. Der Austausch mit Gleichgesinnten ist ein Weg aus der Kontaktlosigkeit und ermöglicht den Aufbau sozialer Beziehungen. Solche Aktivitäten

sollten aber immer parallel zu regelmäßigen Gruppenbesuchen im Freundeskreis stattfinden.

Alle Teilnehmer sprachen den Wunsch aus, so etwas irgendwann noch einmal zu wagen.

Thema

Angst vor Veränderungen in den Gruppen?

von Ludwig Engels

Im letzten halben Jahr musste ich als 1. Vorsitzender des Landesverbandes Baden verschiedene Fachtagungen und Konferenzen besuchen. Ganz besonders in meiner Erinnerung ist die Klausurtagung des Bundesverbandes in Timmendorfer Strand geblieben; denn wie es meiner Art entspricht, bin ich als neugieriger Mensch ständig auf der Suche nach Informationen. Eine Information, die ich in vielen Tagungsstätten in Bund und Land wahrgenommen habe, ist die Klage über einen großen Mitglieder- und Gruppenschwund. Dies betrifft die Freundeskreise nicht allein, zu hören war dieses im Originalton auch von den Guttemplern und vom Blauen Kreuz Deutschland. Dass dies nicht nur "Gejammere" war, sondern tatsächlich die Bundes- und Landesvorstände der befreundeten Suchthilfeorganisationen beschäftigt, lässt sich aus der Tatsache ableiten, dass das Thema einen großen und breiten Raum einnimmt, nicht nur in den Kaffeepausen, sondern auch in den Veranstaltungen selbst. Auch der Bundesverband der Freundeskreise beklagt bundesweit einen Schwund von ca. 800 Mitgliedern. Dies alles hat mich sehr nachdenklich gestimmt, da es in Baden nicht so deutlich erkennbar ist.

Dazu ein paar Anmerkungen. Bei genauem Nachfragen und Hinhören ist mir ziemlich deutlich geworden, dass in vielen Fällen gruppendynamische Prozesse übersehen werden. Oftmals werden die Gruppen als altgedient, schon lange bestehend und gut funktionierend be-

schrieben, die aber bei näherer Nachfrage eine deutliche Überalterung zeigen. Und die Bereitschaft, neue Menschen aufzunehmen, ist außerordentlich gering. Das Motto dieser Gruppen kann man folgendermaßen überschreiben: "Was wollt Ihr von uns? Stört uns nicht, wir sind schon lange Jahre aneinander gewöhnt!" Es ist schade, dass die Freundinnen und Freunde in diesen Gruppen die Chance nicht erkennen, mit neuen Mitgliedern, neuen Ideen und neuen Impulsen Leben in ihre eigene Gruppe zu bringen. Neue Menschen bedeuten Veränderung, die vielen langjährig Trockenen Angst macht. Aber gerade Freundeskreisgruppen zeichnen sich durch ihre Lebendigkeit und ihre Bereitschaft, Neues zu wagen und Neues aufzunehmen, aus. Aus diesem Grunde ist es mir ein wichtiges Anliegen, unsere Freundeskreise daran zu erinnern, offen zu sein für neue Ideen. Der Landesverband Baden hat im Jahr 2006 mit den beiden Arbeitertagen den Versuch unternommen, die Gruppenverantwortlichen darauf einzustimmen, dass immer mehr Menschen mit einem veränderten Suchtverhalten zu uns kommen.

Ich bin stolz darauf, dass wir uns mit den neuen Suchtformen aktiv auseinandersetzen und die davon Betroffenen in unseren Gruppen willkommen heißen, während andere Suchthilfeorganisationen noch theoretisch über dieses Thema nachdenken.

MACHT EURE TÜREN WEIT AUF FÜR ALLE!