

## Selbsthilfefachtag 2007 in Karlsruhe

von Uwe Aisenpreis



Die Referenten des Selbsthilfefachtages stellten in je einem Kurzreferat ihr Thema vor und versuchten die Zuhörer zu motivieren, an ihrer jeweiligen Arbeitsgruppe teilzunehmen. Foto: Uwe Aisenpreis

Wohl nicht von langer Hand vorbereitet schien der Selbsthilfefachtag 2007, den das Diakonische Werk Baden so kurz vor Weihnachten noch veranstaltete. Mitte Oktober überraschte unser Landesvorsitzender Ludwig Engels mit der Ankündigung, dass die ELAS (Evangelische Landesarbeitsgemeinschaft Sucht) beschlossen hatte, noch in diesem Jahr einen Selbsthilfefachtag zur organisieren und bat um rege Teilnahme. So sah es denn eher nach einem Schnellschuss aus. Anfang November kamen die Einladungen, Meldeschluss war der 15. November und die Veranstaltung selbst am 7. Dezember, mitten im Weihnachtstrubel.

Dass die Wahl des Termins für eine Veranstaltung für Ehrenamtliche auf einen Wochentag fiel, ist leider eher die Regel, und zwar immer dann, wenn Hauptamtliche sich mit Ehrenamtlichen treffen. Da hilft der Hinweis, dass man bestimmte Referenten an Wochenenden nicht

bekommen könne, nur bedingt weiter. Es konnten halt nur solche Selbsthilfemitarbeiter kommen, die bereits berentet oder arbeitslos sind oder die sich einen Tag freimachen konnten.

Eigentlich schade, denn die Veranstaltung selbst war durchaus geeignet, neue Aspekte in der Suchtkrankenhilfe aufzuzeigen und neue Impulse für die Arbeit vor Ort zu geben. Nach einer sehr bewegenden und sachlich fundierten Eröffnungsrede des Hauptgeschäftsführers des Diakonischen Werkes Baden, Johannes Stockmeier (siehe S. 3) - es ist immer wieder erstaunlich, wie es Kirchenleute verstehen, die jeweilige Tageslosung mit dem gerade aktuellen Thema zu verknüpfen - verfehlte allerdings das folgende Referat das eigentliche Thema. Herr Thomas Christ von der Deutschen Rentenversicherung ging in seinem Vortrag detailliert auf die verschiedenen Leistungen ein, wel-

Fortsetzung auf Seite 2

## Inhalt

Selbsthilfefachtag 2007 in Karlsruhe	1
Aus den Regionen	2
Termine 2008	2
Grußwort zum Selbsthilfefachtag 2007	3
Referat zum Selbsthilfefachtag 2007	4
Mitarbeitertag des Landesverbandes 2007	5
Unsere Wurzeln, unsere Kraft, unsere Wege aus der Abhängigkeit	6
Alles was wir tun ist Kommunikation	7
Männerfreizeit in Weisenbach	7
Sei doch einfach ganz normal	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

## Selbsthilfefachtag 2007...

Fortsetzung von Seite 1

che die Rentenversicherungen ihren Versicherten an Rehabilitationsmaßnahmen gewähren. Dies ist für ehrenamtliche Helfer in den Selbsthilfegruppen durchaus auch wissenswert, berührt aber doch eher die grundsätzlichen Kenntnisse, die beispielsweise ein Mitarbeiter einer Beratungsstelle benötigt. Nachgefragt nach finanzieller Unterstützung für die Selbsthilfe (die es tatsächlich ja auch gibt), konnte der Referent keine verbindlichen Aussagen machen.

Dagegen war die nachfolgende Vorstellung der Themen für insgesamt fünf Arbeitsgruppen eine Bereicherung. Sechs Referenten stellten in je einem Kurzreferat ihr Thema vor und versuchten die Zuhörer zu motivieren, an ihrer jeweiligen Arbeitsgruppe teilzunehmen. Ein (zumindest für den Berichtersteller) völlig neues Auswahlverfahren von Teilnehmern an verschiedenen Arbeitsgruppen. Die Leiter dieser Gruppen mussten um ihre Teilnehmer werben! Und sie waren alles-

amt so überzeugend, dass einem die Wahl des Themas durchaus schwer fiel. Die Themen und ihre Referenten waren:

1. Sucht im Alter (Elke Müller, Blaues Kreuz Lörrach)
2. Frauenarbeit in der Suchtselbsthilfe (Karin Weidenauer, Landesverband der Freundeskreise in Baden e.V.)
3. Kinder von suchtkranken Eltern (Christiane Körner, PSB DW Karlsruhe und Stephanie Hecht, PSB DW Achern)
4. Integration von jungen Suchtkranken in die Selbsthilfe (Helm Jetter, Drogen e.V. Heidelberg)
5. Besonderheiten der Selbsthilfe des Blauen Kreuzes (Bernd Schröder, Blaues Kreuz Baden-Württemberg)

Über die Ergebnisse in den Arbeitsgruppen zu berichten, würde den Rahmen dieses Artikels sprengen; wer sich detailliert über die einzelnen Themen informieren will, muss eben an solchen Veranstaltungen teilnehmen oder sich von Teilnehmern informieren lassen. Wie jedoch zu hören war, äußerten

sich die meisten Teilnehmer überaus positiv über die Arbeit in ihren Gruppen. Etwas störend war allerdings, dass nicht genügend Gruppenräume zur Verfügung standen, sodass mindestens zwei Gruppen im Plenumsaal abgehalten wurden, was doch der Konzentration hin und wieder abträglich war.

Mehr als entschädigt hierfür wurden die Teilnehmer von dem hervorragend angerichtetem Imbiss, der wie schon beim Stehkaffe vor der Veranstaltung vom Catering-Service des DW-Karlsruhe angeboten wurde. Auf dem Programm vorgesehen war danach noch ein Gedanken- und Informationsaustausch an dafür eigens zu den einzelnen Themenbereichen vorbereiteten Infoständen. Dieser Programmpunkt fand aber (mangels Interesse?) nicht wirklich statt, was vielleicht auch dem eingangs erwähnten Schnellschuss-Verfahren zu danken ist. So verliefen sich die Teilnehmer, nachdem sie während und nach dem Imbiss noch ihren ganz privaten Gedankenaustausch geführt hatten, etwa eine Stunde früher, als vom Programm vorgesehen.



### Bereich Mannheim

von Wolfgang Weidenauer

Auf der letzten Delegiertenversammlung wurde ein Antrag auf Einzelpersonenmitgliedschaft im Landesverband gestellt und genehmigt. Das hatte in unserer Region zur Folge, dass inzwischen schon einige Aufnahme-Anträge an den LVB gestellt worden sind.

Wir haben diese neuen Freunde gebeten, uns doch mal zu schildern, welche Beweggründe zum Wunsch der Mitgliedschaft geführt haben.

Angelica Wandel aus Mannheim schrieb uns folgendes:

*Meine Motivation mich beim Landesverband anzumelden war: Mehr Rückenstärkung für meine Arbeit als Leiterin einer Frauenselbsthilfegruppe zu bekommen. - Kontakte zu anderen Betroffenen, Angehörigen, Co-Abhängigen. - Austausch der Erfahrungen, vielfältige Weiter-*

*bildungsmöglichkeiten. - Das persönliche Gespräch. - Auch Unterstützung, wenn einem selbst mal die Kraft fehlt.*

*Z.B. das letzte Frauenseminar in Rastatt „Unsere Wurzeln, unsere Kraft...“ war für mich sehr, sehr wichtig, zum Nachspüren, Erkennen und Auftanken. Dem liebevollen Engagement der Frauen, die diese Arbeit geleistet haben, nochmals vielen Dank.*

Andere äußerten sich wie folgt:

*Der Preis ist gut, für das was geboten wird, der direkte Informationsweg von LVB zum Mitglied, in Zeiten knapper Kassen, die Zuge-*

*hörigkeit zum Verband, die dann die Weiterbildung und Schulung bezahlbar macht. Es ist toll, dass es die Möglichkeit überhaupt gibt, dass man Einzelmitglied werden kann, die aber noch nicht überall bekannt ist.*

Ganz wichtig: es wurde von allen betont, dass die Schulungs- und Weiterbildungsangebote, sowie auch die Seminare sehr gerne in Anspruch genommen werden, weil dort die Basisarbeit live erlebt und erlernbar geboten wird.

Diese Wünsche sollten wir nicht aus den Augen verlieren, meinen auch Karin und Wolfgang.

### Termine 2008

27.04.2008	Mitarbeiterfachtag Rastatt
03.06.-06.06.2008	Freundeskreisfahrt nach Berlin, Potsdam und Brandenburg a.d.H. Mit Besuch des
06.06.-08.06.2008	<b>Bundeskongresses</b> der Freundeskreise in Brandenburg a.d.H.
28.06.-29.06.2008	Frauenseminar Rastatt
03.10.-05.10.2008	Freundeskreis-Seminar Bad Herrenalb

# Grußwort zum Selbsthilfefachtag 2007

gehalten von Oberkirchenrat Johannes Stockmeier  
Hauptgeschäftsführer des Diakonischen Werkes Baden

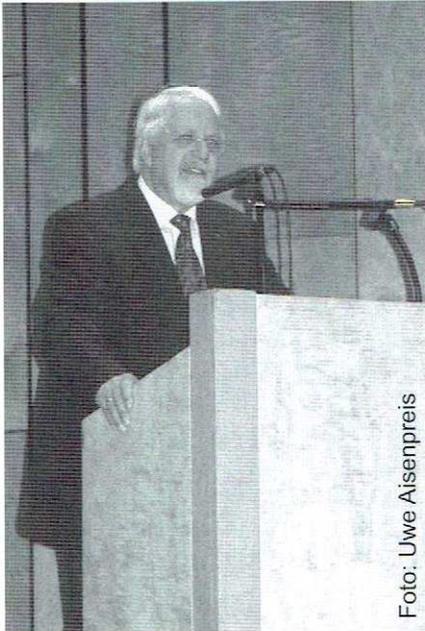


Foto: Uwe Aisenpreis

Sehr geehrte Damen und Herren, ich freue mich sehr, heute auf dem Suchtselbsthilfefachtag zu Ihnen sprechen zu dürfen.

Die heutige Tageslosung für den 7. Dezember spricht die Erfahrung mancher Suchtkranken aus: "Führe mich aus dem Kerker, dass ich preise deinen Namen" (Ps 142,8), und der Lehrtext aus dem Galaterbrief verheißt: "Zur Freiheit hat uns Christus befreit! So steht nun fest und lasst euch nicht wieder das Joch der Knechtschaft auflegen!" (Gal 5,1).

Ganz anders der Volksmund: "Hilf dir selbst, dann hilft dir Gott." "Du schaffst das! Denk einfach positiv!" heißt es im Erfolgscoaching. Wenn es so einfach wäre, sich an den eigenen Haaren aus dem Sumpf zu ziehen! Auch wenn dies gelänge - was, wenn jenseits des Sumpfes kein fester, einladender Boden vorhanden ist? Menschen, die warme Decken reichen, die sagen: "Willkommen?" Wenn über der festen Erde kein offener, blauer Himmel und weiter Horizont aufschiene?

In der Suchtkrankenhilfe gehört diese Dreierheit zusammen: Einmal der Mut und der Wille, die eigene Abhängigkeit zuzugeben, sich von seiner Sucht zu lösen. Diesen Weg muss jeder Mensch allein gehen. Aber bald braucht es Wegbegleiter und Wegbegleiterinnen, Menschen

mit ähnlichen Erfahrungen, die einen notfalls auch bei der Hand nehmen. Die ihn als interessanten, liebenswerten Menschen, nicht als Alki oder Junkie sehen. Und zuletzt: es ist ein Allgemeinplatz, dass "Sucht von Sehnsucht" kommt. Bei den Anonymen Alkoholikern heißt es: „Religion ist für die Menschen, die Angst vor der Hölle haben, Spiritualität für die, die sie schon hinter sich haben.“ In der Auseinandersetzung mit Sucht geht es auch um Spiritualität, hier ist der heute fast modisch gewordene Begriff einmal angebracht. Lee Stringer, ein New Yorker Redakteur und früher alkoholabhängig und obdachlos, schreibt: "Ich kenne niemanden, der sich als schwer arbeitender, moralischer, gläubiger, nicht süchtiger (Mensch) sieht und sich um seines spirituellen Wachstums willen ähnlichen Strapazen aussetzt, wie Abhängige und Alkoholiker im Heilungsprozess es tun." Sehen wir in Menschen mit Suchtproblemen nicht nur das "Opfer", den Kostenfaktor, den haltlosen Menschen, sondern auch ihre große innere Kraft, ihre Willensstärke, ihr inneres Wachstum.

Und deshalb findet die Suchthilfe und Suchtselbsthilfe ihren Platz im Haus der Diakonie: Nicht als "Fürsorge" für andere, sondern weil Menschen mit Suchtproblemen Teil unserer kirchlichen und politischen Gemeinde sind. Weil sie Probleme, die andere verdrängen oder nicht wahrnehmen wollen, stellvertretend sichtbar machen und weil sie letztendlich nicht ihre Sucht sind, sondern starke Menschen, von denen wir "anderen", die wir uns unserer Süchte und Sehnsüchte in geringerem Maße bewusst sind, lernen und profitieren.

Ja, profitieren. Und da wir jetzt von der Spiritualität zur Sprache des Marktes gelangt sind: Das deutsche Suchthilfesystem ist extrem kostengünstig. Nicht, weil hier nichts investiert würde, sondern weil das große Engagement Ehrenamtlicher diese Arbeit stützt und trägt. Suchthilfe ist nicht umsonst: Mitarbeitende und Gruppenverant-

wortliche werden für ihre Arbeit ausgebildet und beraten, das Suchthilfenetzwerk der ELAS unterliegt in seinen Strukturen einem zertifizierten Qualitätsmanagement. Fast 160 Selbsthilfegruppen mit ca. 2.000 Teilnehmenden - auf dieses dichte Netz können wir in Baden stolz sein. Besonders hingewiesen sei auf das gute Zusammenspiel von Haupt- und Ehrenamtlichkeit, von Fachkliniken und Selbsthilfegruppen. Diese außerordentlich gute Vernetzung und die Abstimmung von Schnittstellen macht die Qualität dieses Hilfesystems aus. Besonders möchte ich an dieser Stelle noch dem DRV Baden-Württemberg als einem die Arbeit großzügig unterstützenden Partner danken.

Noch einmal: Eigene Kraft genügt nicht. Es macht wenig Mut, sich aus dem Sumpf zu ziehen, wenn da niemand ist, der sagt "Willkommen". Sucht hat viele Gründe und Ausprägungen, es gibt auch Gründe - ich erinnere an die Tageslosung - unter ihrem Joch zu bleiben. "Freiheit" schmeckt nicht beim ersten Bissen nach Abenteuer, sondern manchmal nach Einsamkeit, Orientierungslosigkeit. Da ist der Schluck aus der Flasche einfacher, das allnächtliche Surfen im Internet, das Zappen zwischen - ich glaube 265 sind es inzwischen - Fernsehprogrammen vertrauter, scheinbaren Halt gebend, auch wenn es letztlich der Halt eines Käfigs oder Gefängnisses ist. Damit Menschen Geschmack an der Freiheit finden, sich von ihrem Wind tragen lassen, weil sie letztendlich Flügel besitzen, dazu braucht es Ermutigung, Begleitung und Zeit. Ich danke allen ganz herzlich, die diese Zeit spenden und schenken.

Suchthilfe und Suchtselbsthilfe wird lautlos und selbstverständlich angeboten. Wir sollten viel öfter einmal aufschreien, denn ehrenamtliches Engagement kann nicht den Zweck haben, gesellschaftliche Defizite unauffällig auszugleichen.

Fortsetzung auf Seite 4

## Grußwort zum Selbsthilfefachtag

Fortsetzung von Seite 3

Ja, es beunruhigt mich, wenn ich in der S-Bahn, im Park bereits nachmittags um drei Uhr Jugendlichen mit zwei Sixpacks Bier, davon eines bereits halb leer, unter den Armen begegne. Es beunruhigt mich, wenn Jugendliche beim Kampftrinken - früher Privileg schlagender Burschenschaften - Rausch, Delirium und Kater nicht als Folgen falscher Selbsteinschätzung in Kauf nehmen, sondern diese als Trinkziel anstreben. Als Rauchen im Zug noch erlaubt war, wurde ich im ICE nach Berlin von einer Schulklasse von 15- bis 16-Jährigen förmlich eingenebelt. Der durchschnittliche Deutsche verbringt angeblich vier Stunden täglich vor dem Fernseher, auch Jugendliche und bereits Kleinkinder. Ist das alles an "Freiheit", was wir Kindern und Jugendlichen zu bieten haben: Vollrausch, kaputte Lungen, mediale Verblödung? Ich sage "wir" - dieses Problem lässt sich nicht auf "die Eltern", "die Schule", "die Gesellschaft allgemein" schieben. Die Jugendlichen leben in unseren Gemeinden, unserer Nachbarschaft. Hier sind wir auch als Kirchengemeinden gefragt, denn letztlich geht es für die Jugendlichen um Sinnfindung, Halt und Orientierung.

Schnell sind dann die Kirchen als Wertelieferanten gefragt. Werte aber dekretiert man nicht, sie werden gelebt oder nicht. Daher wollen wir an diesem Selbsthilfetag die wertvolle Arbeit einzelner Initiativen, vom Blauen Kreuz bis zu den Freundeskreisen, von Kompassgruppen, Ankergruppen bis zur Aktionsgemeinschaft Drogen e.V. würdigen, Good Practice-Beispiele vorstellen und diskutieren.

Lassen Sie sich von den ermutigenden Beispielen anstecken! Ich wünsche Ihnen allen, ob aktiv in der Arbeit oder diese organisatorisch oder finanziell unterstützend, weiterhin viele gute Ideen und Schwung für Ihre Arbeit. "Zur Freiheit hat uns Christus befreit!" lautete die Tageslosung - helfen Sie weiterhin mit, dass Menschen zur Freiheit finden und diese mit allen Sinnen genießen können!

## Referat zum Selbsthilfefachtag 2007 in Karlsruhe

von Karin Weidenauer

Guten Tag meine Damen und Herren, ich freue mich, mich Ihnen heute vorstellen zu dürfen! Mein Name ist Karin Weidenauer und ich bin die Frauenbeauftragte des Landesverbandes der Freundeskreise für Sucht-krankenhilfe Baden e.V.

Mein Heimatfreundeskreis ist "NOVA VITA" in Mannheim-Waldhof e.V. Ich war in erster Ehe mit einem akut alkoholkranken Mann verheiratet. Fast unmerklich bin ich in die Co-Abhängigkeit - erst hinein- und dann fest gewachsen. Selbsthilfegruppen kannte ich nicht, vielleicht wollte ich sie auch nicht kennen?! Am Ende rutschte ich tiefer und tiefer in die Co-Abhängigkeit; die Ehe zerbrach am "Lösungsmittel Alkohol und meiner Co-Abhängigkeit".

Inzwischen bin ich seit 13 Jahren mit einem trockenen Alkoholiker in 2. Ehe (meistens) glücklich verheiratet. Gemeinsam mit ihm besuchte ich eine Selbsthilfegruppe einer großen Organisation in Mannheim. 1999 gründeten wir "Nova Vita".

Die Selbsthilfegruppe "Nova Vita" ist ein relativ kleiner gemeinnütziger Verein für Alkohol- und Medikamentenabhängige und deren Angehörige im Mannheimer Norden mit Tendenz zu steigendem Zulauf von Betroffenen und Angehörigen.

Schon im ersten Jahr nach der Gründung entstand der Wunsch weiblicher Gruppenmitglieder nach einer reinen Frauengruppe. Diesem Wunsch kamen wir gerne nach!

Frauen reden anders mit anderen Frauen, der Rahmen ist geschützter. Gefühle wie Hass, Ärger, Wut, Trauer, Hilflosigkeit, Handlungsunfähigkeit, Scham etc., kamen in den gemischten, eher männerdominierten Gruppen weniger oder gar nicht zum Ausdruck.

Typische Klischees - die Verantwortlichkeit der Frau für die Atmosphäre in der Familie und die Versorgung der Familienmitglieder - erzeugen bei Frauen nicht selten Schuldgefühle, wenn sie ihren Aufgaben nicht bis zur Selbstaufgabe nachkommen. Sie geben sich die Schuld am eigenen Alkoholismus

oder dem des Mannes.

Die Frauengruppe bietet den Rahmen, sich schwach und überfordert fühlen zu dürfen ohne gewertet bzw. bewertet oder auf das Frau-sein reduziert zu werden. Die Frauengruppe von "Nova Vita" ist bis zum heutigen Tag gut besucht. Sie hat sich bei nahezu allen Frauen positiv auf die Persönlichkeitsentwicklung und Selbstpräsentation ausgewirkt.

Vom Diakonischen Werk Baden werden seit langem Frauenseminare angeboten, die von uns allen sehr gerne genutzt werden. Einen Motivationsschub erfuhr die Frauennarbeit in den Freundeskreisen Ende der 90er Jahre. Nach einem erfolgreichen Projekt des Bundesverbandes bot auch der Landesverband der Freundeskreise Baden wegen der großen Nachfrage eigene Frauenseminare an: unter der Leitung von Brigitte Sander-Unland übrigens mit viel Erfolg!

Frauengruppen sind heute nicht mehr weg zu denken! Die Frauen schätzen die offene Atmosphäre unter den Frauen! Frauen trauen sich unter Frauen, ihre eigenen Erlebnisse emotional zu schildern, Erfahrungen auszutauschen und ihre Schwächen als Stärken zu erkennen und zu benennen.

Suchtproblematik impliziert oft psychische und physische Gewalt, Frauen lernen sich von der Sucht zu befreien. "Frauen helfen Frauen" ist das Motto der Suchtselbsthilfe! Einen Weg aus der Krankheit gibt es immer - es gilt diesen Weg zu sehen und zu gehen!

Zu diesen Themen wie:

- Frauen in den Freundeskreisen der SH
- Warum Frauen für Frauen in der Selbsthilfe
- Themen der Frauennarbeit
- Was bedeutet Freundeskreis-Frauenselbsthilfe?

möchte ich diejenigen, die daran interessiert sind und vielleicht auch noch Fragen zu diesen Themen haben, ab 12:00 Uhr in meine Arbeitsgruppe einladen.

Vielen Dank

## Mitarbeitertag des Landesverbandes 2007

von Uwe Aisenpreis

Neue Gesichter an vorderster Front prägten den Mitarbeitertag des Landesverbandes 2007, der am 06.05.2007 in der Bildungsstätte St. Bernhard in Rastatt abgehalten wurde. Hans-Peter Schu, neugewählter Landesbeauftragter für Aus- und Weiterbildung, zeichnete erstmals für diese Veranstaltung verantwortlich; er wurde unterstützt von Barbara Kunz als ebenfalls neuem Mitglied des Arbeitskreises für Aus- und Weiterbildung. Das Thema dieses Mitarbeitertages lautete: "Mitgestalten sich entfalten in der Gruppenarbeit".

Mit 65 Teilnehmern war der Mitarbeitertag gut besucht. Obwohl das Thema dieses Mal ganz speziell auch für die Basis der Gruppenmitglieder in den Freundeskreisen konzipiert war, zeigte eine Gruppierung der Teilnehmer im Plenum der Veranstaltung auf, dass doch die überwiegende Mehrheit der Anwesenden in ihrer Gruppe bereits eine Funktion oder Aufgabe übernommen hatte.

In vier Kleingruppen wurden dann nachfolgende Fragestellungen erörtert:

- Wie jeder nach seinen Fähigkeiten die Gruppe mitgestalten kann
- Wie sich jeder in der Gruppe entfalten kann
- Wie wir für einander Verantwortung übernehmen und uns als Gruppe fühlen können
- Wie jeder für sich selbst innerhalb der Gruppe Verantwortung übernehmen kann.

Sehr mutig, aber durchaus konsequent war die Entscheidung der Organisatoren, für die Leitung der Kleingruppen nicht wie bisher auf die sog. "alten Hasen" zurückzugreifen, sondern GruppenleiterInnen auszuwählen, die noch relativ neu im Amt sind und teilweise erstmals eine Gruppe außerhalb ihres eigenen Freundeskreises leiteten. Und zusammenfassend kann hier

schon mal gesagt werden, alle Neuen, sowohl die Organisatoren als auch die Gruppenleiter, haben ihre Sache gut gemacht.

Die Ergebnisse aus den Kleingruppen wurden gegen Ende der Veranstaltungen im Plenum vorgelesen, wobei sich zeigte, dass trotz differenzierter Fragestellung von allen vier Gruppen ähnliche oder gleichlautende Antworten gefunden wurden.

Gruppe 1, die der Frage nachging, "wie jeder nach seinen (individuellen) Fähigkeiten die Gruppe mitgestalten kann", arbeitete außer der Fähigkeit, den Mut zum Besuch der Selbsthilfegruppe zu haben, vor allem solche Fähigkeiten heraus, die es galt, bei sich zu entdecken oder überhaupt erst zu entwickeln, wie z. B.

- Fähigkeit, sich auch mal zurückzunehmen, etwas abzugeben
- aktiv zuhören zu können
- Akzeptanz des anderen in seinen Stärken und Schwächen
- Lob und Kritik zu geben und annehmen zu können
- Einfühlungsvermögen zu besitzen
- Geduld mit anderen und mit sich selbst zu haben
- neue Impulse und Ideen zuzulassen
- seine eigenen Gefühle ernst zu nehmen
- andere ausreden zu lassen
- Konflikte zu erkennen und ernst zu nehmen, diese anzusprechen

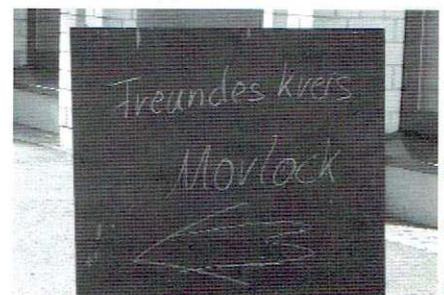
Gruppe 4 beantwortete die Frage, "wie jeder für sich selbst innerhalb der Gruppe Verantwortung übernehmen kann" u. a. wie folgt:

- Toleranz
- Ehrlichkeit
- Vertrauen
- Mut
- Selbst fragen
- Zuhören können
- Sich mitteilen
- Echt sein
- Sich zeigen
- Sich etwas zumuten

- Sich ernst nehmen
- Sich fühlen.

Gruppe 3 kam bei der Frage, "wie wir füreinander Verantwortung übernehmen und uns als Gruppe fühlen können" zu dem erstaunlichen Ergebnis, dass es doch zu einem großen Teil am Gruppenleiter liegt, die Voraussetzungen hierfür zu schaffen. Und ganz ähnlich beantwortete Gruppe 2 die Frage, "wie sich jeder in der Gruppe entfalten kann". Diese Gruppe versuchte zwar, die Antworten nach den Anteilen zu untergliedern, die dabei dem Gruppenleiter, der gesamten Gruppe oder dem Einzelnen zufallen, und doch blieb auch bei dieser Auflistung das meiste am Gruppenleiter "hängen". Die zumeist (aber nicht nur) an den Gruppenleiter gestellten Anforderungen dieser beiden Gruppen waren u. a.:

- Atmosphäre schaffen
- Rituale einhalten
- Einstimmungsrunde
- auf Einhaltung der TZI-Regeln achten
- Verantwortung delegieren
- Vielseitige Gestaltung des Gruppenabends
- Als Gruppenleiter nicht perfekt sein - andere aktiv werden lassen
- Als Gruppenleiter nicht zu schnell eingreifen - Gruppe als Übungsfeld begreifen
- Gruppe soll Thema selbst finden
- Gruppenleiter steht mehr im Mittelpunkt als bewusst
- Wechselnde Gruppenleitung in den Gruppen



Gesehen beim Mitarbeitertag.

Foto: Uwe Aisenpreis

# Unsere Wurzeln, unsere Kraft, unsere Wege aus der Abhängigkeit.

Frauenseminar 2007 vom 21. bis 22. Juli in Rastatt

von Claudia Keller

*Wurzeln geben uns Halt und ermöglichen Entfaltung.*

Das Ankommen: Nun mein Ankommen war wunderschön. Als ich vor fünf Jahren auf den ersten Frauentag "mitgeschleift" wurde, dachte ich noch: "Na, ist das nicht ein bisschen übertrieben mit der Wiedersehensfreude?". Heute kann ich sagen: „NEIN!!!“ Es ist wunderbar, all diese Frauen wieder zu sehen, die eine seit einer Woche, manche seit ein paar Monaten und wieder andere seit ein oder zwei Jahren. Und alle sind wir gespannt, wie das Seminar sein wird, denn meistens kommt es anders als Frau denkt. Mir ging es dieses Mal auch wieder so. Ich hatte mich mit dem Thema nicht weiter auseinander gesetzt und nur kurz überlegt: "Mal sehen, was kommt; wie werde ich mit meinen Wurzeln zurechtkommen?" Schon bei der Einstimmung wurde ich eines Besseren belehrt.

"Was nicht in die Wurzeln gegeben wird, kann nicht in die Krone gelangen." Diese Aussage stand auf einem Flyer, der zusammen mit einer kleinen Blume (von lieben Händen gebastelt) auf jedem Platz lag. Bevor uns Karin, unsere neue "Chefin", mit zunächst leicht zitternder Stimme begrüßte und mit dem organisatorischen Kleinkram vertraut machte, drängte sich mir noch rasch die Frage auf: "Nach welchem Schema werden dieses Mal wohl die Kleingruppen gebildet?" Überraschung...

Bärbel, Simone und Uta halfen uns dann zum vollständigen Ankommen mit zwei schönen Musikstücken. Das ist so eine Tradition, auf die ich nicht mehr verzichten möchte.

Gegen halb elf hieß es dann: "Auf zur Kleingruppenarbeit". Ich bin bei Simone gelandet, die uns noch mit einer "Meditation" auf das Thema einstimmte. Und es war eine gelungene Kleingruppe. Nach der kurzen Vorstellungsrunde (es sind immer wieder "Neue" dabei) ging es gleich zur Sache. Und wieder durften wir feststellen, wie wertvoll diese Arbeit ist, wenn wir offen aufeinander zugehen können. Jede kommt aus ih-

rem Alltag, aus ihrem Umfeld in die Kleingruppe, mit ihren Ängsten, Sorgen und Nöten. So unterschiedlich diese auch sein mögen, gibt es doch immer wieder Parallelen zu der einen oder anderen Frau in der Runde. Und wenn sich dann das Verständnis breit macht und wir das Vertrauen zueinander spüren dürfen, ist es ein wunderbares Geschenk.

So, der Anfang war gemacht - Mittagspause. Wir stärkten uns bei einem leckeren Essen und freundlichem Geschnatter (ist ja schließlich Frauentag).

Der Nachmittag war dann für Frau Arenz-Greiving reserviert: Eine resolute Frau, die ihr Handwerk versteht und schon lange Jahre in der Suchtberatung tätig ist. Viele von uns hatten sie schon auf anderen Veranstaltungen gesehen und gehört. Sie stellte uns unsere Wurzeln aus der therapeutischen Sichtweise vor. Hier hatte sie die Namen von verschiedenen persönlichen Potentialen. Und wieder wurde uns bewusst, wie wichtig es für jede von uns ist, sich mit sich selbst auseinander zu setzen, spüren zu lernen und zu erkennen: "Was tut mir gut?"

Nach diesen vielen "Inputs" hatten wir uns den Feierabend redlich verdient. Jede hatte ihre eigene Strategie - ein Spaziergang nach dem Abendessen, eine Runde schwimmen im hauseigenen Freibad, Rückzug aufs Zimmer, Telefonat mit zu Hause... Zum Abschluss des Tages hatten wir noch das Angebot, uns im Untergeschoss des Hauses zu treffen. Hier erwarteten uns zwei Gewölbe-Kellerräume, romantisch gestaltet, zur Baummeditation. Das war ein schöner, wenn auch langer Tag.

Sonntag: Zum "Einstieg" in das Thema gab es eine Wurzel-Baummeditation und danach gehörte der Sonntagvormittag unserer Referentin. Frau Arenz-Greiving stieg in das Thema der ganzheitlichen Persönlichkeit ein und erläuterte uns die "Sechs Säulen des Selbstwertgefühls". So trocken das Thema aus der Ferne auch klingen mag - es

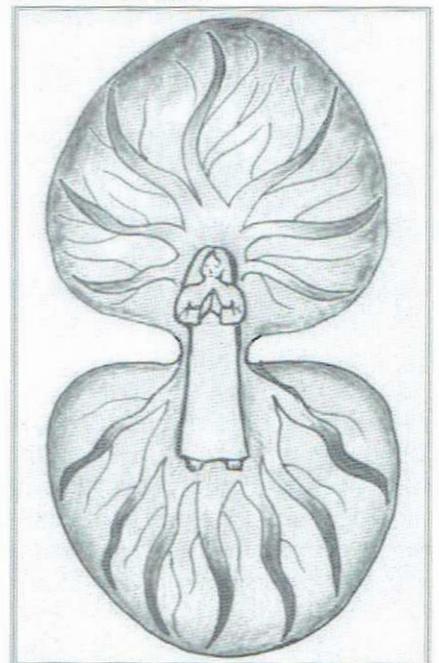
gab wieder eine emotionale Runde. Sicher bekamen wieder einige einen Anstoß zur Veränderung. Und wie immer, war auch hier wieder die Zeit viel zu knapp. Vermutlich wäre sie das auch bei einem Wochenseminar.

Wir genossen noch einmal, gemeinsam an einem gedeckten Tisch sitzen zu können, ohne uns um den Abwasch kümmern zu müssen. Am Nachmittag tauschten wir uns zunächst noch einmal in der Kleingruppe aus, um uns dann zum Abschluss im Plenum zu treffen und in der großen Runde unsere Eindrücke mitzuteilen. Danach lauschten wir den Klängen, die uns das "Freundeskreis-Trio" zum Besten gab.

Nach unserem Abschiedsritual, der "Sonnenblume", die uns noch einmal unsere Brigitte vorlas, nahm sich noch jede Frau eine Rose, und dann kam das große Verabschieden. In der kurzen Zeit waren neue Kontakte geknüpft und alte vertieft worden. Und es ist spannend, beim nächsten Treffen zu hören, was das Wochenende bewirkt hat.

Ich bin jedes Mal wieder dankbar, dass ich dabei sein durfte. Vielen Dank an alle, die das ermöglichen.

PS. ... auch das Heimkommen kann schön sein!



*Was nicht in die Wurzeln gegeben wird, kann nicht in die Krone gelangen.*

# Alles, was wir tun, ist Kommunikation

Mitarbeiterschulung vom 09.-11.11.2007 in Ottenhöfen

von Harald Becker

"Ich bin meinem Mann dankbar, dass er Alkoholiker wurde. Sonst hätte ich nie die Möglichkeit gehabt, an einer solchen Veranstaltung teilzunehmen." So oder so ähnlich hat eine Teilnehmerin ihre Eindrücke von der Mitarbeiterschulung im Schwarzwald zusammengefasst. Heiterkeit und fröhliches Gemurmel hat diese Aussage bei den eng sitzenden Teilnehmern in der überaus großen Schlussrunde hervorgerufen. Das Wochenende vom 09.-11.11.2007 ging mit dem Resümee der Teilnehmenden seinem Ende zu. Über 60 Männer und Frauen aus den Freundeskreisen in Baden hatten sich von Freitag Abend bis Sonntag Nachmittag mit grundsätzlichen Themen zu Gruppe, Gruppengespräch, Rollen in der Gruppe, Gruppenphasen, Kommunikation in der Gruppe und Kommunikationsmodellen beschäftigt.

Für die alten Hasen war die Auseinandersetzung mit den Gesprächsregeln der „Themenzentrierten Interaktion“ nach Ruth Cohn die Auffrischung von bewährtem Wissen. Für die neueren Mitarbeiter war es bewegend, die Hintergründe zu erfahren, wie Ruth Cohn, die die Menschenverachtung des Dritten Reichs am eigenen Leib erfahren musste, mit ihren Gesprächshilfen die Basis legte für gelingendes Reden miteinander. Takt- und re-

spektvoll, eigenverantwortlich und hilfreich wird das Reden miteinander, wenn die neun einleuchtenden Regeln der TZI, die die Freundeskreise als Basis für ihre Gesprächsgruppen übernommen haben, als Grundhaltung verinnerlicht werden.

"Alles, was wir tun, ist Kommunikation." Diese Grundregel der Kommunikation bestimmte das Mitarbeiterwochenende uneingeschränkt. Impulse der Schulungsleiter Brenkmann und Becker im großen Plenum. Kommunikation: die gemeinsamen Meditationsübungen am Morgen. Kommunikation: das Arbeiten in den recht großen Kleingruppen. Lebhaftige Kommunikation: die Gespräche in den Kaffeepausen und der Ausklang am Abend. Stets war rege Kommunikation im Gang zwischen alten Bekannten und Menschen, die sich das erste Mal begegneten. Auch zwischen den einzelnen Gängen des noblen Mittagessens blieb ausführlich Zeit für Kommunikation an den Tischgruppen. Und wenn die Raucher auf dem windigen, nasskalten Platz vor der Tür ein neblig-trübseliges Wochenende im Schwarzwald hautnah erleben wollten, dann war auch hier deutlich zu sehen, dass Kommunikation das Thema war. Mit eingezogenen Köpfen und hochgestelltem Kragen wurden die Kommunikationsregeln hinter den blauen Rauch-

schwaden gleich praktisch und lebhaft eingeübt.

Allein für Bewegung blieb wenig Zeit im dichten Programm von ausführlichem Essen und intensivem Tagen, zwischen Frühstück und Plenum, zwischen Kaffeepause und Gruppenarbeit. Aber wer wollte (außer den Rauchern) schon hinaus, bei einem Wetter, bei dem man keinen Hund vor die Tür jagt? Folge war, dass die Enge, die die große Gruppe im etwas zu kleinen Raum verursachte, schon manchmal nervig war. Schöner wäre es gewesen, wenn ausreichend Tagungsräume für wirkliche Kleingruppen zur Verfügung gestanden hätten. Auch im Tagungsraum für die Gesamtgruppe hätte mehr Bewegungsfreiheit den insgesamt sehr positiven Eindruck dieses Wochenendes noch verstärken können.

"Kommunikation ist keine Einbahnstraße." Entsprechend dieser Grundregel der Kommunikation ist dem Landesverband der Freundeskreise zu wünschen, dass auch künftige Mitarbeiterschulungen einen ähnlich regen Zuspruch finden, das Thema das Interesse der Freundinnen und Freunde wieder so gut trifft und die Teilnehmenden in der Schlussrunde auch künftig eine positive und dankbare Bilanz ziehen können.

---

## Männerfreizeit vom 17.05-20.07.2007 in Weisenbach

von Albert Grünwald



12 Männer aus Karlsruhe, Bretten und Mannheim auf der Terrasse des Naturfreundeshauses in Weisenbach. Foto: Roland Simon

Albert, Peter, Werner, Ralf, Torsten, Mathias, Rüdiger, Guido, Hans-Peter, Roland, Klaus, Andreas und noch einmal Klaus. Hat doch tatsächlich funktioniert, sich alle Personen bildlich vorzustellen und die Namen zuzuordnen. Dies ist ein Merkmal der Männerfreizeit unter vielen weiteren. Verbundenheit, Ehrlichkeit, Geborgenheit, absolutes Vertrauen Zuhören, Gefühle zeigen, Sympathie und keine Tabus. So jedenfalls habe ich dies empfunden, und das gibt es eigent-

Fortsetzung auf Seite 8

## Männerfreizeit...

Fortsetzung von Seite 7

lich nicht mehr in dieser schnelllebigen Zeit.

In der ersten Nacht im Viererzimmer gab es unheimliche, schlafabhaltende Klänge. Emissionsgeschwängerte Winde trieben nachhaltig Gaumensegel an und hielten uns wach. Am nächsten Abend waren es nur noch drei (nach einer zwangsweisen Umquartierung in ein Einzelzimmer).

Neben köstlichen Gaumenfreuden - Spargel, französischen kleinen Kartoffelchen und Filets (von unserem Freund Torsten) über selbstgebackene Brötchen und Brezel (von unserem Freund Rüdiger), köstliche Marmeladen von Ralfs Frau Liesel, sowie Grillabend - gab es einen Besuch im Barfußpark in Hallwangen (ca. 3 Kilometer Fußmarsch auf diversen Untergründen wie kaltes Wasser, Holzbalken, große und kleine Steine, Glasscherben usw.). Hier wurde einigen klar, dass sie doch noch etwas Gefühl in Ihren Extremitäten hatten, und manch einer dachte sogar ans Aufgeben.

Ganz toll war ein Besuch des Schlosses in Glatt mit riesigen Kuchenstücken sowie ein Ausflug in das Unimogmuseum inklusive Mitfahrgelegenheit fast senkrecht nach oben, auf Treppen wieder hinunter sowie Schräglagen bis zu 38 Grad.

Unvergeßlich auch unsere Nachtwanderung, auf blindem Vertrauen aufgebaut, mit Leseproben von Ralf an den diversen Abschnitten, Gesang am Schlussteil und Ausklang mit offenem Männergespräch.

Solche offene Gespräche kamen ebensowenig zu kurz wie diverse Spiele (Skat, Boule, Galgenkegeln). Zum großen Teil wurden sehr viele blödsinnige Sprüche in unverständlicher Sprache geklopft, sodass mich meine Frau die ersten drei Tage überhaupt nicht mehr verstanden hat (vom Muskelkater am Bauch ganz zu schweigen).

Dies als kleine Zusammenfassung für alle, die nun neugierig geworden sind. Vielen Dank an Hans-Peter und Ralf für die Organisation. Ansonsten gibt es keinen Nachspann, da ja alle selbst wissen, was sie taten, oder ???

## Persönlich

### "Sei doch einfach ganz normal...?"

von Cornelia B.

Seit dem Sommer 2007 habe ich das Glück, die Selbsthilfegruppe "Nova Vita" in Mannheim besuchen zu dürfen.

"Nova Vita" hat mich als Angehörige eines alkoholkranken Partners aufgenommen, mir zugehört, mich be- und gestärkt und mir Wege und Möglichkeiten aufgezeigt, wie ich mit mir und der Alkoholkrankheit meines Partners umgehen kann.

"Nova Vita" (und damit meine ich die wunderbaren Menschen in der Gruppe) lässt mir die Freiheit, selbst zu entscheiden, fragt nach, stellt infrage und gibt Tipps.

"Nova Vita" lässt mich meine ganz eigenen Erfahrungen in meinem ganz eigenen Tempo machen und begleitet meinen Weg sehr liebevoll und wertfrei.

Für mich bedeutet dieser Weg zum einen, erste Schritte eines neuen Wegs zu begehen, zum anderen das Zurückfinden in die "Normalität" des Lebens!

Ich danke allen Menschen in der Gruppe "Nova Vita" sehr und wünsche mir, dass auch ich, eines Tages vielleicht, jemandem hilfreich zur Seite stehen kann.

**"Sei doch einfach ganz normal"**, sagt mein Partner, "dass dieser Krieg zwischen uns endlich aufhört und wir wieder zusammen kommen" - das wünscht sich mein Partner von mir!

Ich will auch keinen Krieg, wünsche mir auch **"sei einfach ganz normal!"**

Warum tun wir dann nicht, was wir uns doch beide wünschen?

Ich kann diese Frage nur für mich beantworten.

**Normal für mich ist:** Den Tag "happy", wenn auch manchmal unausgeschlafen, miteinander beginnen, fröhlich (zugegebenermaßen manchmal auch gestresst) nach Hause kommen und mich auf den Mann an meiner Seite freuen, mit dem ich den Abend verbringen werde und von dem ich mich geliebt, geschätzt und geachtet fühle!

**Normal für mich ist:** Beide

Partner tragen zum Wohlbefinden des anderen bei, helfen zusammen im Haushalt, kochen oder fasten zusammen, erzählen sich vom Tag, was uns so bewegt und berührt, freut, ärgert oder traurig macht, womit wir zu kämpfen haben oder worauf wir stolz sind, und wir freuen uns daran, dass wir einen solchen Schatz als Partner haben und zusammen sein können!

**Normal für mich ist:** Wir gehen mal gemeinsam, mal alleine aus, wir freuen uns, wenn es dem anderen gut geht, wir genießen die warme Sonne und planen und träumen vom nächsten Wochenende oder vielleicht dem kommenden Urlaub!

**Normal für mich ist:** Wir pflegen unsere Freundschaften und treffen uns mit Freunden zum Essen, Plaudern, Philosophieren und Politisieren, wir freuen uns an den Menschen, die uns täglich begegnen, wir sitzen miteinander im Café und beobachten die Menschen, Hunde und Begebenheiten und freuen uns, dass es uns gut geht!

**Normal für mich ist:** Wir wollen mit niemandem anderen schlafen gehen oder aufwachen, wir wollen die Haut des Partners riechen und genießen, wir freuen uns am Humor und verschaukeln uns gegenseitig liebevoll, wir teilen die Traurigkeit und die Freude und halten uns beim Spaziergang an den Händen und spüren die Intensität des Lebens!

**Normal für mich ist:** Jeder kümmert sich um sich selbst und um den Partner und achtet und akzeptiert den anderen, wir setzen uns miteinander auseinander, wir übernehmen im Wechsel Verantwortung und Entscheidungen, wir geben und nehmen im Wechsel und lassen uns Luft zum Leben und Atmen!

**Normal für mich ist:** Nüchtern durchs tägliche Leben gehen, um zu riechen, um zu fühlen und zu empfinden, um zu schmecken und um zu erleben, das ist normal für mich!