



Freundeskreise  
für Suchtkrankenhilfe  
Landesverband Hessen e.V.

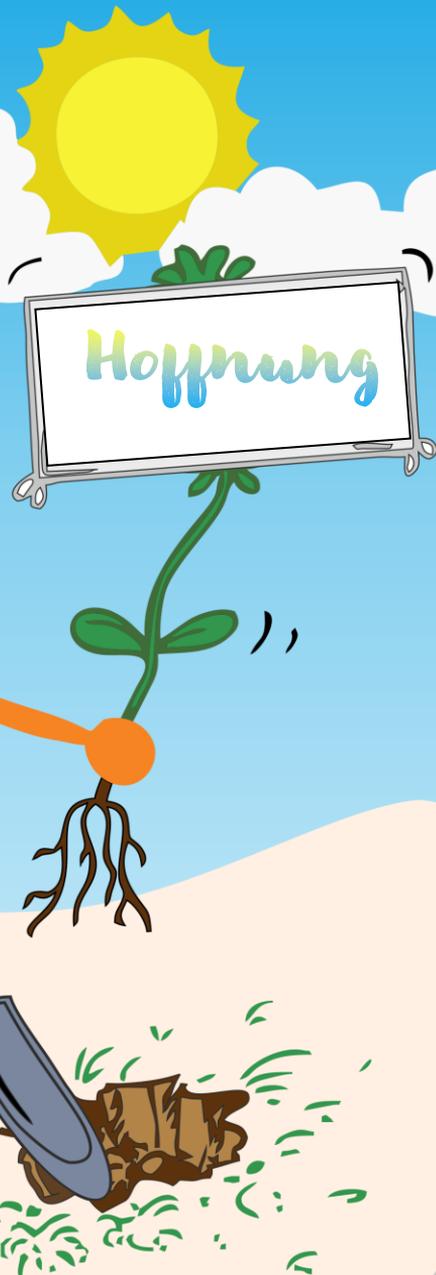
# unsere kleine ZEITUNG

Magazin des Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe Landesverbandes Hessen e.V.

Ausgabe 1/2022

## Inhalt:

- Aus dem Bundesvorstand
- Der Mächtige
- Unsere Suchttage vom 22.07.-24.07.2022
- Programm für die Suchttage
- Mein erstes Seminar im Freundeskreis
- Als ich Laufen lernte
- Der Traum vom Eigenheim
- Delegiertentagung im Frühjahr 2022
- Bewusstsein (Achtsamkeit)
- Es war einmal im Märchenland
- Termine 2022





# Hallo liebe Freundeskreisler\*innen



Ich bin nun seit 200 Tagen im Vorstand des Bundesverbandes. Das ist ein guter Zeitpunkt um ein kurzes Resümee zu ziehen. Meist zieht man nach 100-Tagen eine Bilanz. Denn die 100-Tage-Frist bemisst die Zeitdauer, die nach einer [Faustregel](#) einem neuen Amtsinhaber zugestanden wird, um sich einzuarbeiten und um sich mit den Abläufen seines Amtes vertraut zu machen. Nun sind es aber schon 200-Tage und ich möchte diese Zeit kurz zusammenfassen.

Ja, warum hatte ich mich damals für das Amt als Vorstandsmitglied beworben? Kurz gesagt, es waren einfache Gründe, die ich nun hier benennen möchte:

Ich engagiere mich gerne und möchte die Hilfe die ich selbst erhalten habe zurückgeben. Hinzu kam, dass der Vorstand dringend Verstärkung suchte. Aber auch durch meine Arbeit im Vorstand des Freundeskreises Westerwald und im Landesverband der Freundeskreise Hessen wollte ich die letzte Verknüpfung zum Bundesverband der Freundeskreise kennen lernen und ihm meine Mitarbeit zur Verfügung stellen.

Nach der Wahl begann für mich direkt die Vorstandsarbeit und so nahm ich den Platz neben den gestandenen Vorstandsmitgliedern bei der Delegiertenversammlung ein. Es war mir klar, dass ich nicht sofort voll mitarbeiten konnte. Dazu fehlte mir in gewissen Dingen das Wissen. Denn wie überall, wo man neu einsteigt, bedarf es einer Einarbeitungszeit, um die Abläufe, die Systeme und auch das Miteinander zu erlernen.

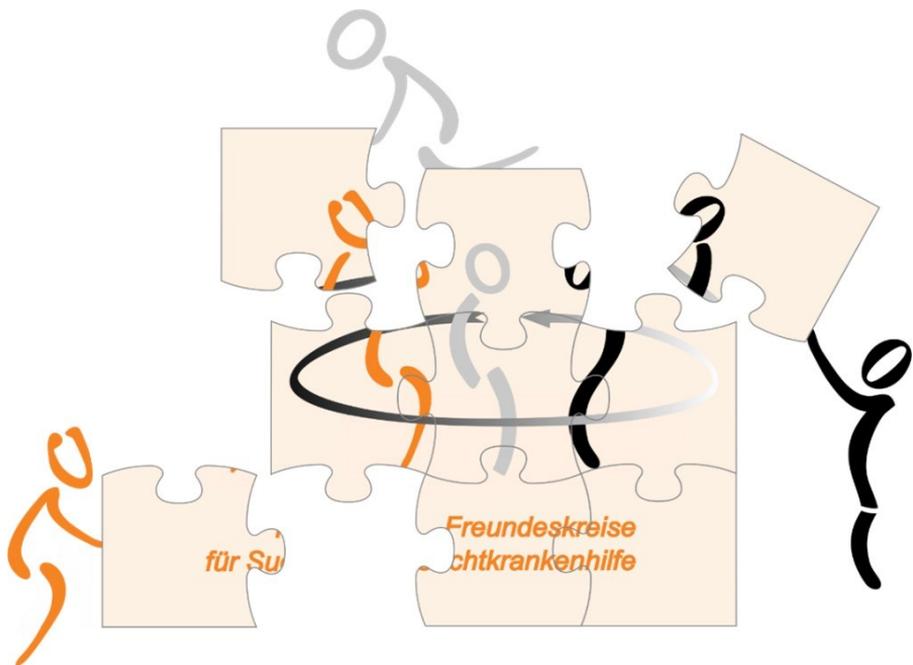
Noch heute prasselt immer wieder Neues auf mich ein. Wie zum Beispiel Förderanträge bei den Krankenversicherungen, Rentenversicherung und Planungen von Seminaren. Doch durch gute Unterstützung meiner „Kollegen“ fällt mir die Einarbeitung leicht.

Bei persönlichen Gesprächen, Diskussionen bei Vorstandssitzungen, Videokonferenzen oder bei Seminaren habe ich reichlich Unterstützung und Verständnis bekommen, um mich in die Aufgaben einzuarbeiten. Aber längst kenne ich noch nicht alle Abläufe im Bundesverband der Freundeskreise.

Was ich seit meinem Antritt im August erleben und kennenlernen durfte, zeigt mir heute, dass die neue Aufgabe das Richtige für mich ist. Die Vorstandsmitglieder, die Suchtreferentin und die Mitarbeiterin der Geschäftsstelle habe ich als sehr engagierte Mensch kennengelernt.

### **Ralf Vietze**

Freundeskreis Westerwald



# Der "Mächtige"

Wenn Macht zur Sucht wird,  
wird's gefährlich.

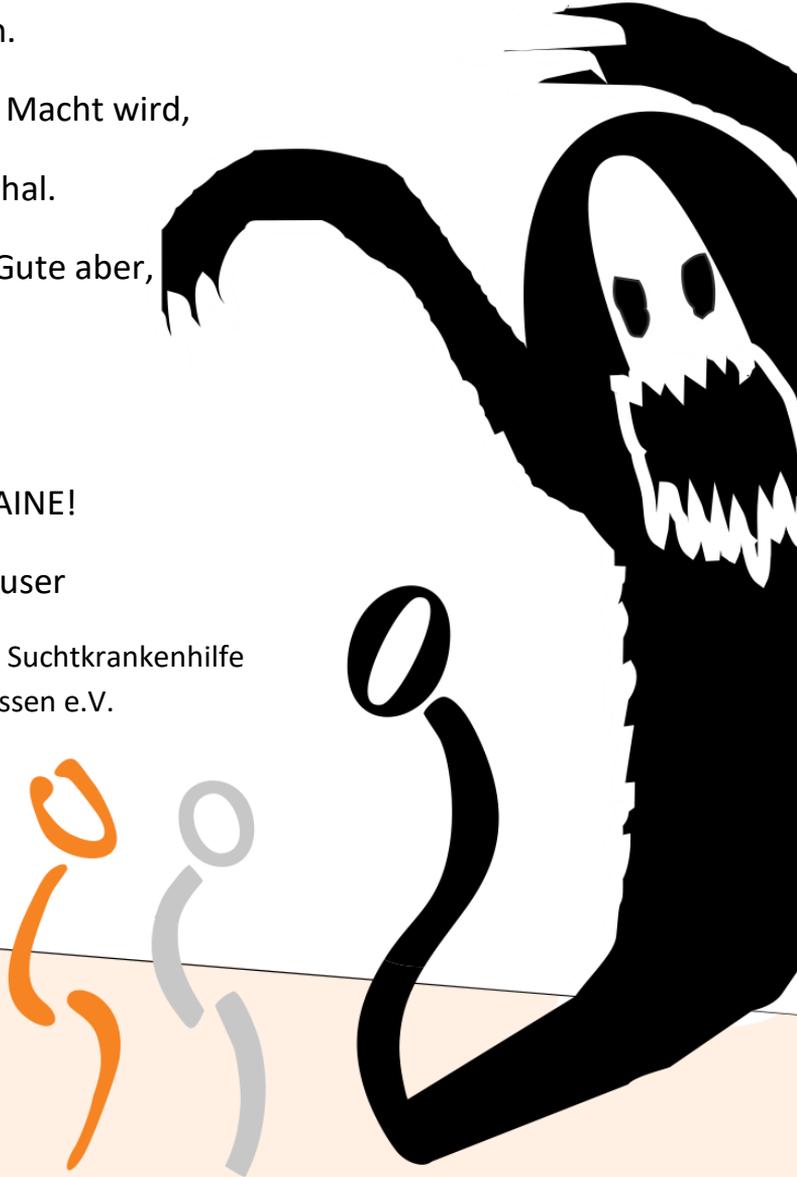
Wenn Sucht zur Macht wird,  
wird's katastrophal.

Das Leben, das Gute aber,  
wird siegen...

Es lebe die UKRAINE!

Thomas Steinhäuser

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe  
Landesverband Hessen e.V.



# Suchttage 2022



## Programm für unsere Suchttage vom 22.07.-24.07.2022 in Nieder-Moos

### Freitag, 22.07.2022

18.00 Uhr gemeinsames Abendessen

19.30 Uhr Einstimmung auf das Wochenende

### Samstag, 23.07.2022

10.00 Uhr treffen im Vulkanpark des Hotels Stefan Jöckel zu den einzelnen Angeboten je nach Wetterlage wird im Rahmenprogramm gegrillt, Wikinger Schach & Minigolf gespielt...

" Wir zeigen uns"

### Sonntag, 24.07.2022

10 Uhr treffen im Vulkanpark

je nach Bedarf wird in den Workshops noch weitergearbeitet.

Wann die Suchttage mit der Vorstellung der einzelnen Werke aus den Work-Shops des Wochenendes zu Ende gehen, wird vor Ort entschieden.

## **Angeboten werden verschiedene Work- Shops**

### **1. Öffentlichkeitsarbeit...**

In Zusammenarbeit mit Angehörigen / Mitbetroffenen:  
"Wir zeigen uns!" Geplant ist einen Flyer/ Leitfaden für hilfeschende Angehörige/ Mitbetroffene zu gestalten. Fokus auf " Wir zeigen Uns! Wir sind genauso von der Sucht betroffen wie die Konsumierenden! Wir brauchen für uns Hilfe!...

### **2. Arbeiten mit Speckstein...**

Kreativ sein, das Material fühlen, etwas zur Erinnerung an das Wochenende gestalten...

### **3. Brettchen weben...**

wir weben alle an einem Band  
Brettchen weben ist ein jahrtausendaltes Handwerk zur Herstellung von textilen Bändern.... entdecken und ausprobieren.

### **4. Arbeiten mit Holz...**

Holzscheiben mit dem Brenn-Peter nach Lust und Laune gestalten...

Außerdem gibt die Möglichkeit progressive Muskelentspannung auszuprobieren, sich mit gleichgesinnten zu einer Gesprächsrunde zu treffen..., zu wandern..., zu erholen...

## **Mein erstes Seminar im Freundeskreis**

Frauenseminar im Hotel Jöckel in Nieder-Moos 29.10. bis 31.10.2021

### **„Gewonnen und verloren wird zwischen den Ohren.“**

Referentin: Ute Heinigk (Ressourcendetektivin)

Nach einer entspannten Autofahrt (Start: Kassel) und einem gemütlichen Abendessen im Hotelrestaurant Jöckel versammelten sich alle Teilnehmerinnen im Seminarraum.

Ich habe schon einige Seminare besucht - bisher allerdings ausschließlich mit medizinischen Inhalten in Form von stundenlangen, teilweise sehr zähen Vorträgen. Daher war ich sehr erfreut, als die Referentin Ute gleich zu Beginn erklärte, dass es sich an diesem Wochenende um ein Mitmach-Seminar handelt - Mitarbeit und reger Austausch erwünscht.

Und so startete der Abend direkt mit einem kurzweiligen Kennenlernspiel. Je zwei Teilnehmerinnen portraitierten sich gegenseitig - jedoch ohne auf's Blatt zu schauen und den Stift abzusetzen. Unter den Perfektionisten und selbsterklärten Untalentierten machte sich sogleich ein deutliches Unbehagen breit. Die Anspannung verringerte Ute sofort mit dem Hinweis, die Übung solle in erster Linie Spaß machen - JA! Sogar beim unvermeidlichen Scheitern dieser Aufgabe - denn Niemand könne oder müsse immer perfekt sein, weil es die Bedingungen oftmals auch nicht sind! Und tatsächlich: unsere abstrakten „Kunstwerke“ führten bei gegenseitiger Betrachtung zu wohlwollendem Gelächter. Im Anschluss wurden die Portraits getauscht und jede Teilnehmerin notierte auf der Rückseite ihre Erwartungen an das Seminar anhand der Fragestellung:

### **„Was möchte ich Sonntagnachmittag für mich mitnehmen?“**

- Zeit für mich & Zeit zum Lernen
- Neue AHA-Erlebnisse & interessante Impulse. Erfahrungs- & Gedankenaustausch. Erlernen hilfreicher „Psycho-Tricks“
- Überprüfen des Selbstbildes & Selbstreflexion. Umgang mit negativen Gefühlen & ungewollten Gedanken
- Lernen, sich WERTzuschätzen, um Grenzen zu wahren.
- Jede Menge Spaß

Nach einer kurzen Pause bildeten wir kleine Arbeitsgruppen und befassten uns mit der Frage:

„Was ist eigentlich zwischen den Ohren, das unser tägliches Sein und Tun beeinflusst?“

Unsere Gedanken dazu schrieben/ malten wir auf Flipcharts, um sie am nächsten Tag in der Runde vorzustellen.

Mit dieser Übung endete der erste Seminartag gegen 22:30 Uhr. Erschöpft und gleichzeitig zufrieden mit den Erlebnissen der letzten Stunden, fiel ich kurz später ins Bett, welches ich mit Marion (Freundeskreis Kassel) teilte. Eine ganze Weile lagen wir noch im Dunkeln und tauschten uns über unsere Eindrücke und neuen Erkenntnisse des Tages aus - das Ganze hatte ein bisschen Ferienlager-Feeling aus meiner Kindheit

Nach einem ausgiebigen Frühstück am zweiten Tag holte Ute auch die letzte müde Teilnehmerin mit einem lebhaften Spiel für Gruppen aus dem Halbschlaf:

„Oma-Tiger-Samurai“ (statt „Schnick-Schnack-Schnuck“)

Rangordnung für die Auswertung:

Oma schimpft mit Samurai; Tiger frisst Oma; Samurai (er)schlägt Tiger.

Die zwei Teams besprachen sich jeweils heimlich vor jeder Runde, welche Figur sie aufführen werden und formierten sich gegenüber in zwei Reihen. Dann wurde entweder mit Ausfallschritt und ausgestrecktem Arm als Schwert laut „HAAA!!!“ gebrüllt (Samurai Krieger), mit ausgestrecktem Zeigefinger „Dudududuuu!!!“ geschimpft (Oma) oder mit zu Krallen geformten Händen gefaucht (Tiger). Dies führte bei den Teams zu einer selbstbewussten Körperhaltung, Siegeswillen sowie einem „Wir schaffen das!“-Gefühl.

Erfrischt und konzentriert widmeten wir uns erneut dem gestrigen Thema:

## **„Was ist zwischen den Ohren?“**

### **Das bremst uns in unserem Tun & Handeln aus:**

„NEIN zu mir!“, negative Glaubenssätze; Selbstzweifel; Sucht; Abhängigkeit  
Leistungsdruck; Niederlagen; negative Erinnerungen & Erfahrungen; Krankheit;  
Schicksalsschläge; Überzeugungen; Projektionen; Interpretationen; Angst; Wut;  
Enttäuschung; Trauer; Eifersucht; Frust; Hoffnungslosigkeit.

### **Das motiviert uns in unserem Tun & Handeln:**

„JA zu mir!“, positive Glaubenssätze; Selbstvertrauen; Autonomie; Ruhe; Gelassenheit;  
positive Erinnerungen & Erfahrungen; Gesundheit; Glück; Erfolgserlebnisse;  
Schwächen/ Unvollkommenheit akzeptieren; Mut; Vergebung; Zufriedenheit;  
Akzeptanz; Vertrauen; Zukunftsfreude; Hoffnung.

Basierend auf unseren Ergebnissen in den Gruppen leitete Ute direkt zum nächsten Thema über: „*Stellen wir uns 11km Gedankenstrecke im Kopf vor, dann wären davon ganze 2mm bewusst. Der Rest liegt im (unbewussten) Dunkeln. Nur indem wir beleuchten, was im Unbewusstem großen Einfluss auf uns hat, können wir es verändern.*“

Zur Veranschaulichung der Methode „**Gedanken verändern, anstatt sie loswerden zu wollen**“, stellten sich nacheinander zwei mutige Teilnehmerinnen zur Verfügung, vor

der Großgruppe sowohl einen Vorwurf an eine andere Person („Sie sollte mir mehr vertrauen/ zutrauen!“) als auch einen negativen Glaubenssatz („Ich bin nicht gut genug!“) genauer unter die Lupe zu nehmen.

In Anlehnung an **THE WORK** nach Byron Katie setzten sich die Teilnehmerinnen mit folgenden Fragen auseinander:

**1.** Ist das wahr? ; **2.** Kann ich mir wirklich 100%ig sicher sein, dass der Vorwurf/ Glaubenssatz wahr ist?; **3.** Wie geht es mir mental & körperlich, wie gehe ich mit mir und anderen um, wenn ich den Gedanken glaube? Gibt es einen Grund, an dem Gedanken, der mir Stress bereitet, festzuhalten? **4.** Wie würde es mir mental & körperlich gehen, wie würde ich mit mir und den anderen umgehen, wenn es den Gedanken nicht gäbe? Gibt es einen Grund, den Gedanken, der mir Stress bereitet, loszulassen?; **5.** Umkehrung des Gedanken zu sich selbst bzw. von negativer zu positiver Formulierung. Die aufrichtige und ehrliche Beantwortung der Fragen sowie die Umkehrungen führte bei unseren zwei Teilnehmerinnen zu einer Veränderung ihrer Gedanken:

Aus dem ursprünglichem Vorwurf

„Sie sollte mir mehr zutrauen!“ wurde ein „ ICH sollte MIR mehr zutrauen!“

Aus dem negativem Glaubenssatz

„Ich bin nicht gut genug!“ wurde ein klares „Ich bin gut genug, so wie ich bin!“

Nach einer kurzen Pause teilte uns Ute in 5er-Gruppen ein mit dem Arbeitsauftrag:

### **„Sprüche interpretieren und mitteilen“**

Hierzu suchte sich jede Teilnehmerin einen der zahlreichen Sprüche aus, die im Raum auslagen. In der Gruppe tauschten wir uns intensiv darüber aus, warum uns der jeweils ausgewählte Spruch angesprochen hat und wie wir ihn für uns selbst interpretieren. Anschließend notierte jede Gruppe auf Flipcharts, was sie im Rahmen dieser Teamarbeit für sich mitnehmen:

- intensiver Gedankenaustausch
- viele Gemeinsamkeiten
- andere Sichtweisen und neue Wege
- gegenseitiges Vertrauen
- das Gefühl, in einem Boot zu sitzen
- Selbstreflektion
- Wertschätzung und Respekt
- Mitgefühl und Trost
- das Gefühl „Ich bin nicht allein.“
- Mut zu Veränderung
- Verknüpfungen zur Vergangenheit
- positives Denken

Während der Gestaltung unseres Flipcharts legte sich „unser Seminarhund“ gemütlich auf selbiges.

Wir interpretierten dies als wohlwollenden Hinweis, den Arbeitsauftrag erfüllt zu haben und gingen in die wohlverdiente Mittagspause, wo uns im Hotelrestaurant ein üppiges Mittagessen erwartete.



Anschließend wurden alle Ausarbeitungen in der Großgruppe vorgestellt und besprochen. Mich persönlich hat am meisten beeindruckt, wie schnell und unkompliziert wir innerhalb unserer Kleingruppe gegenseitiges Vertrauen aufbauen und teilweise sehr emotionale Gedanken und persönliche Erfahrungen miteinander teilen konnten - obwohl sich einige von uns erst seit dem Vortag kannten.

### **„Die Marilyn-Übung“**

Bei dieser Übung wurden wir gebeten, eine Person auszuwählen, die wir als Idol oder Vorbild wahrnehmen - das konnten z.B. Schauspielerinnen, Musikerinnen, aber auch Menschen aus unserem Lebensumfeld sein (Familie, Freundeskreis, Arbeit). Der Name wurde auf einen Zettel geschrieben, auf der Rückseite notierten wir, welche Eigenschaften wir jeweils an unserem Vorbild gut finden. Im Anschluss positionierten sich mehrere Freiwillige vor der Großgruppe, benannten ihr Idol und lasen die positiven Eigenschaften vor, die sie dieser Person zugeordnet hatten. Danach löste Ute auf, worum es bei dieser Übung letztlich geht:

„Alle Eigenschaften, die ihr benannt habt, tragt ihr in euch oder lebt ihr bereits, denn sonst hättet ihr sie an eurem Vorbild nicht wahrgenommen!“

Sodann forderte Ute jede Teilnehmerin auf, alle Eigenschaften nochmals vorzutragen - anstelle von

„Mein Idol ist ...!“ jedoch diesmal „Ich bin ... (z.B. sympathisch, mutig, humorvoll, klug, attraktiv)!“ Ganz deutlich wurde sowohl von der Vorleserin als auch von den zuschauenden Teilnehmerinnen bemerkt, dass dies eine positive Auswirkung auf die Selbstwahrnehmung und auch das Selbstbewusstsein hat. Die eine oder andere Teilnehmerin hatte während dem Vorlesen ein dickes Grinsen im Gesicht und/ oder wuchs scheinbar um einige Zentimeter in die Höhe.

### **„Erstellen einer persönlichen Werte-Hitliste“**

Nach einer kurzen Verschnaufpause befassten wir uns mit dem Erstellen einer persönlichen Werte- Hitliste (Liste und Vorgehensweise von „einguterplan.de“). Zunächst wählte jede Teilnehmerin aus den vorgegebenen 72 Werten zwölf Werte aus, die ihr wichtig sind - die sie ausmachen - die sie lebt - und notierte diese auf einem Zettel. Anschließend wurde jeder Begriff mit den anderen Begriffen verglichen und abgewogen, welcher Wert für einen selbst wichtiger ist und jeweils ein Strich dahinter

gemacht. Am Ende wurden die Striche der jeweiligen Begriffe zusammengezählt - die drei Begriffe mit den meisten Strichen bildeten die persönliche Werte-Hitliste.

Teils wurde das Ergebnis erstaunt und verblüfft wahrgenommen. Andere fühlten sich bestätigt. Es gab auch Wortmeldungen, die sehr erleichtert schienen, dass der ein oder andere Wert - bewusst betrachtet - einen viel niedrigeren Stellenwert einnimmt als vermutet und sich so weniger Druck und mehr Gelassenheit einstellen kann.

Nach einem arbeits- und aufschlussreichen Tag sowie abermals üppigen und leckeren Abendessen nutzten einige Teilnehmerinnen das hoteleigene Schwimmbad und/ oder die Sauna, um Körper und Geist zu entspannen - ein großer Teil verbrachte einen lustig-geselligen Spieleabend inklusive dem Genuss eines (mittlerweile wohl) traditionellen Samstagabend-Eisbechers im Seminarraum.

Vom schmackhaften Frühstück gesättigt und gestärkt, ging es am Sonntagmorgen in die letzte Runde an diesem Wochenende.

### **„Meine Welt - deine Welt“**

Aufgrund der großen Teilnehmerzahl wurde die Gruppe geteilt. Eine Hälfte schaute aus den vorderen Fenstern des Seminarraumes - mit Blick auf die Straße und das gegenüberliegende Hotel. Die andere Hälfte (zu der ich gehörte), schaute aus den hinteren Fenstern - mit Blick auf den Hinterhof und eine idyllische Landschaft. Die Aufgabe bestand darin, sich zunächst innerhalb von drei Minuten alles zu merken, was zu beobachten ist. Im Anschluss hatte jede Teilnehmerin fünf Minuten Zeit, das Wahrgenommene auf einem Zettel zu notieren.

Obwohl ich die Übung sehr konzentriert und achtsam ausführte, überraschte es mich beim anschließenden Vergleichen unserer Notizen, was meinen „Adleraugen“ und Ohren entgangen war. Ich hatte weder auf Farben (z.B. blauer Himmel) noch auf Geräusche (z.B. gackernde Hühner) geachtet.

Insgesamt fiel auf, dass die Teilnehmerinnen der jeweiligen Gruppe zwar den gleichen Blick nach draußen hatten, die Art der Beschreibungen jedoch sehr unterschiedlich war. Manche benutzten Stichwörter, andere formulierten Sätze. Neben Gegenständen, Tieren, Gebäuden und Pflanzen hatten einige außerdem noch Anzahl, Geräusche, Farben und Bewegungen wahrgenommen. Letztlich schaffte diese Übung Verständnis für Unterschiedlichkeit und bewirkte die Erkenntnis, dass es verschiedene Realitäten gibt - was wiederum bedeutet:

### **Es gibt kein Richtig oder Falsch, sondern nur SO und ANDERS.**

Nach einer Feedback-Runde, in der nahezu alle anfangs aufgeführten Erwartungen an das Seminar als erfüllt angesehen werden konnten, notierten alle Teilnehmerinnen ihre persönlichen Gewinne, die sie aus dem gemeinsamen Wochenende mitnehmen, auf Post-its und klebten diese auf ein Plakat:

Ich bin etwas wert; Neue Impulse; Ich nehme gute Gedanken mit; Achtsamkeit; Wertschätzung; Selbstvertrauen; Gelassenheit; Spaß; Interessanter Gedankenaustausch; Gestärktes Selbstwertgefühl

### Gesammelte Weisheiten

- Ich entscheide immer für jetzt und nicht für immer!
- Wenn du mit einem Finger auf andere zeigst, zeigen drei auf dich!
- Fehler können auch was Positives sein!
- Eigenlob stimmt!
- Gefühle verlangen, gespürt zu werden! Dürfen und wollen - nicht müssen!
- Komplimente & Geschenke dankbar und ohne Hintergedanken anzunehmen, beschenkt den Gebenden!
- Es ist besser, darüber nachzudenken WAS GEHT und nicht WAS NICHT GEHT!
- Wenn jemand ruppig mit dir oder anderen umgeht, frage ihn,
- ob er vergessen hat, wie sich das anfühlt! Und ob er das wirklich so will?
- Ich darf glücklich sein!
- Ich brauche mein Schneckenhaus gar nicht ablegen, ich kann es als meinen persönlichen Schutzpanzer überall mit hinnehmen!
- Geschenke kommen manchmal sehr hässlich verpackt daher - oft ist es gut, solange auszupacken, bis das Geschenk erkannt wird!



### Stimmungsbild

Zum Abschluss noch eine letzte Aufgabe von Ute an uns:

Nehmt euch viel Zeit, um zu spüren, welche Farben, Formen, Gefühle, Bewegungen Stimmungen, Gewinne nun nach dem Seminar in euch sind. Geht aufmerksam in euch, schließt die Augen, atmet entspannt, schenkt euch die volle Aufmerksamkeit ganz bewusst und spürt in euch, was gerade da ist. Dann lasst eure Hände zu den Stiften greifen und das Gefühlte auf das Blatt bringen, das vor euch auf dem Tisch liegt. So nehmt ihr die Stimmung und die Gewinne bewusst mit nach Hause, könnt sie immer wieder anschauen, wahrnehmen und auffrischen. Seid achtsam und gönnt euch diese Zeit mit euch. Ein gemütlicher Spaziergang zum nahegelegenen See sowie ein letztes gemeinsames Mittagessen im Hotelrestaurant rundeten dieses - in meinen Augen - absolut wertvolle Wochenende ab. Wie auch bei meinem ersten Kontakt mit dem Freundeskreis Kassel (Februar 2020 im Rahmen der externen Tage während meiner Langzeittherapie), hatte ich vom ersten Moment an das Gefühl, willkommen zu sein.



Ich bedanke mich von ganzem Herzen bei unserer Referentin Ute für die sympathische und kompetente Begleitung durch das Seminar, die anregenden & teilweise Augen öffnenden Gespräche untereinander, die kulinarischen Genüsse sowie die Gastfreundlichkeit seitens des Hotels Jöckel und für Marions Gelassenheit & Wohlwollen, mich - trotz nächtlicher Ruhestörung (Schnarchen meinerseits) und daraus resultierendem Schlafdefizit (ihrerseits) - wieder zurück nach Kassel mitzunehmen.

Abschließend kann ich nur sagen:

Das wird mit Sicherheit nicht das erste und schon gar nicht das letzte Seminar gewesen sein, an dem ich teilgenommen habe.

## **Nachtrag**

Aufgrund unserer, bis heute anhaltenden Begeisterung und den positiven Erlebnissen während des Frauenseminars, war es uns ein Bedürfnis, in den Gruppen nicht einfach nur über unsere Erfahrungen zu berichten, sondern sie daran teilhaben zu lassen. Deshalb führten wir über mehrere Wochen ein „abgespecktes Mitmach-Seminar“ in der Mittwoch- und Donnerstaggruppe durch -> Gegenseitiges Porträtieren, „Meine Welt - deine Welt“ (anstatt aus dem Fenster zu schauen, wo man abends sowieso nichts mehr sieht, nahmen wir als Vorlage ein Wimmelbild mit Bauernhofszene), THE WORK nach Byron Katie, Teamarbeit „Sprüche interpretieren und mitteilen“, Erstellen einer persönlichen Werte-Hitliste, Marilyn-Übung, Weisheiten.

Dies führte zu lebhaften Gruppenstunden mit wertvollem Austausch, konstruktiven Anregungen für die zukünftige Gruppengestaltung und jeder Menge Spaß

## **Jeannine**

Freundeskreis Kassel

## Als ich Laufen lernte

Achtsamkeit! Aha, tolle Sache, dachte ich nachdem mir diese Übung im Freundeskreis erklärt wurde. Und so, wurde ich achtsam.

Nachdem ich mal wieder aufgehört hatte zu trinken, achtete ich auf mein Verhalten in allerlei Situationen, und beobachtete mich.

Es war von Schritten auf dem Weg zur zufriedenen Abstinenz die Rede!

Nun habe ich einen Schritt gemacht; Ich habe aufgehört zu trinken!

Was geschieht mit mir? Wie sieht der nächste Schritt aus?

Ich habe mich lange und genau beobachtet.

Es ist nix passiert!?! Mir sind keine Flügel aus dem Rücken gewachsen, und um meinen Kopf herum hat sich auch kein heller Ring gebildet!



Ich begann, die Zeit anders zu nutzen, als mich ständig nur zu beobachten.

Wie das Leben sich nüchtern anfühlt, weiß ich jetzt.

Ich begann meine „freie“ Zeit mit anderen mich interessierenden Dingen zu füllen.

Zufriedene Abstinenz, was ist das? Zufrieden sein? Zufrieden mit mir? Mit dem Anderen? Mit Gott und der Welt? Ich tappte durch mein Leben.

Zunächst, war ich von meiner Unfähigkeit mich längere Zeit auf eine Tätigkeit zu konzentrieren enttäuscht und verärgert.

Doch mit der Zeit stellten sich gewisse mich „befriedigende“ Ergebnisse bei meinen freizeitfüllenden Tätigkeiten ein. Ich finde mehr und mehr Freude an dem, was ich mache. Sogar Kochen gelingt mir stetig besser! (Meiner Meinung nach zumindest).

Als kleines Kind, lernten die Größeren mir das Laufen. Den sicheren festen Schritt!

Allerdings,.....musste ich mühsam selbst üben!

Heute, in meinem fortgeschrittenen Alter, musste ich das Laufen nochmals neu lernen.

Eigentlich konnte ich es einmal, oder...noch nie? Und wenn schon! Jetzt ist die Zeit, meine Schritte zu üben. Meine Schritte auf dem Weg zur zufriedenen Abstinenz.

Und sie werden sicherer.

Je sicherer und geschmeidiger sie werden, desto mehr Freude empfinde ich dabei.

Ich habe das große Glück, einer Gruppe Menschen begegnet zu sein, die mir gezeigt haben, wie man läuft. Nun übe ich mit wachsender Begeisterung! Das Straucheln lässt nach. Nur nicht übermütig werden. Sogas hinterlässt schnell mal zerschundene Knie.

Aber, das gehört beim Laufen lernen dazu.

Ein Dankeschön an meine Freunde\*innen

**Euer Siegfried**

Freundeskreis Bad Nauheim

# Der Traum vom Eigenheim

Vorstandssitzung und Ideensammlung im Sommer.....was machen wir in der Adventszeit? Naja, ist ja noch lange hin.....Aber wir könnten zusammen Lebkuchenhäuser verzieren! 😊

Oh je, so ein Gedanke, bei der Hitze.

Trotzdem.....das planen wir. Ein Termin wurde festgelegt. Samstag vor dem zweiten Advent. Die Lebkuchenbausätze wurden gekauft. 30 Stück an der Zahl.



Diverse Lebensmittelläden nach passendem Zubehör wie Zuckerdeko, Minimarshmallos, Schoki und Keksen durchforstet und eingekauft. Natürlich auch viele Päckchen Puderzucker um die Klebermasse herzustellen. Allein das viele bunte Zubehör zu besorgen war schon ein „Vorfreuer“. Jetzt war alles zusammengetragen. Der Basteltag konnte kommen.....Dann kam alles anders. Wir haben zur Sicherheit Aller, nach reiflicher Überlegung beschlossen, nicht im großen Kreis mit den

Lebensmitteln zu hantieren. Kein einfacher Entschluss. Aber wie sagt unser Landesverbandsvorsitzender. “Nicht gucken was nicht geht, sondern was geht.“ So wurden die Dekoteilchen in Tütchen verteilt, so das Alle etwas von der großen Auswahl bekamen. Der Lebkuchenbausatz, Deko und Puderzucker in 30 große Papiertüten gepackt und an die angemeldeten Teilnehmer ausgehändigt. Einige waren traurig das wir nicht zusammen basteln und kleben konnten. Ich auch!

Aber schaut mal was für schöne Häuschen entstanden sind. Bunt und so toll. Corona zum Trotz.



**Monika Weimer**

Freundeskreis Bad Nauheim

## Delegiertentagung des Landesverbandes Hessen e. V. vom 12. bis 13. März 2022

Ich bin Mitglied des Freundeskreises Kassel und habe das erste Mal als Delegierte an der Delegiertentagung mit Vorstandswahlen des Landesverbandes Hessen teilgenommen.

Der Vorstand, der erweiterte Vorstand und die Delegierten aller Freundeskreise Hessens haben sich am Samstag um 9.00 Uhr in Niedermoos zu einem gemeinsamen Frühstück im Gasthof Jöckel getroffen.



Ich bin zusammen mit Ralf (erster Vorsitzende des Vorstands des Freundeskreises Kassel) und Jeannine (neues, sehr engagiertes Mitglied und Delegierte des Freundeskreises Kassel) angereist.

Jeannine und ich waren beide das erste Mal dabei und wir waren sehr gespannt, was uns alle auf einer Delegiertentagung erwarten wird.

Wir wurden von allen anderen Teilnehmern sehr freundlich empfangen. Einige kannten wir schon von Seminaren oder Begegnungstagen.

Um 10.00 Uhr haben wir uns dann in den Tagungsraum begeben und mit der Tagung begonnen. Der alte und neue Vorstandsvorsitzende Thomas hat uns begrüßt und los ging es. Ich fand es super, dass er von Anfang an stündliche Pausen angesetzt hat. Die Tagungsordnungspunkte wurden zügig abgearbeitet und die Teilnehmer sind sehr entspannt und höflich miteinander umgegangen.

Ich fand es super, dass die Delegierten voll in die Tagung mit einbezogen wurden. Ich habe mich sehr wohl gefühlt. Jeder hat sich nett mit mir unterhalten, unzählige Fragen wurden beantwortet, es war rundum eine gelungene Tagung.

Sehr beeindruckend fand ich, wieviel Arbeit und Organisation hinter dem gesamten Verein steht, damit Betroffenen und Angehörige ihre

Selbsthilfegruppen besuchen können. Dafür möchte mich jetzt und hier bei allen Mitgliedern aller Freundeskreises bedanken, ganz besonders bei denen, die sich für die einzelnen Ämter haben wählen lassen und ihre Aufgaben mit Bravour meistern.

Die Selbsthilfegruppe lebt nicht nur von den tollen Gesprächen an den Gruppenabenden, sondern auch von den im Hintergrund arbeitenden Vorständen. Jeder von uns kann jederzeit einen kleinen Teil zu der Arbeit aller Vorstände beitragen, wenn er möchte, und wenn es nur mit einem Vorschlag zum Jahresthema, Wünschen für Seminare, Geschichten, Gedichte, Berichte etc. für die kleine Zeitung und vieles mehr ist.

Ich habe sehr viel Neues und Interessantes erfahren, z. B. welche Funktion der Bundesverband hat und dass es eine hessische Landesstelle für Suchtfragen (HLS) gibt. Guckt mal selbst im Internet.

Der Gasthof Jöckel hat natürlich auch zu einem großen Teil dazu beigetragen, dass wir uns alle sehr wohl gefühlt haben: großer Tagungsraum, gemütliche Hotelzimmer und köstliches Essen. Gefühlt ging es auf der Tagung von Essen zu Essen mit Raucherpausen, tollen privaten Gesprächen und einer Menge Informationen.

Es war ein rundum gelungenes, sonniges Wochenende in Niedermoos.

Vielen lieben Dank, dass ich daran teilnehmen durfte und so viele tolle Menschen kennengelernt habe!!!

**Jeanette**

Freundeskreis Kassel

## **Achtsamkeit:**

Nicht bewusste Wahrnehmung ist ein Phänomen, das nur in der westlichen Welt Überraschung hervorrufen kann.

Dieser Satz, wird verständlicher, wenn wir uns vor Augen halten, was der Unterschied von Sinneswahrnehmung und Bewusstsein bzw. Achtsamkeit ist.

Bewusstsein ist das Ergebnis eines umfassenden Aussortierens von Information unserer Sinneswahrnehmung. Und seine Genialität beruht nicht auf der Information die es enthält, sondern auf der, die es nicht enthält.

Z.B. wir lernen bewusst Autofahren, Radfahren oder eine fremde Sprache.

Das Erlernen dieser Fertigkeiten findet unter Kontrolle des Bewusstseins statt.

Nicht hingegen ihre Ausübung.

Sobald wir daran denken, dass wir eine Sprache sprechen die wir „eigentlich“ nicht beherrschen, werden wir uns unseres Tuns bewusst und machen es gleich weniger gut.

Bewusstsein schützt das Hirn vor Überlastung, indem es nur das vermeintlich Wichtige, und da unterscheiden sich die einzelnen Menschen, zulässt.

Wenn wir es schaffen, unser Bewusstsein auszuschalten, können wir in riesige Regionen von Wahrgenommenem vorstoßen (welches uns dann aber nicht bewusst ist!!!! Wir fühlen nur „das war gut!“).

Solche Zustände können mit verschiedenen Substanzen welche ich hier nicht erörtern möchte hervorgerufen werden. Wir praktizieren Achtsamkeitsübungen, weil unsere Sinneswahrnehmung uns Suchtkranke ohne unser Bewusstsein (welches für das aussortieren von Informationen zuständig ist) schnell wieder zu einem Rückfall verleiten würde.

Solche Achtsamkeitsübungen sind für eine bleibende Trockenheit ebenso wichtig wie schade. Geht uns Menschen doch damit viel verloren. Es sei daran erinnert, dass die Bandbreite des Bewusstseins sehr viel geringer ist als die der Sinneswahrnehmung. Wenn all die Information, die die Sinne aufnehmen,

einfach aussortiert wird, außer der Wenigen, die in unser Bewusstsein gelangt, woher wissen wir dann, dass wir uns des jeweils „Richtigen“ bewusst sind?

Wahrscheinlich leidet unsere Sinneswahrnehmung noch dazu, an dem Konsum von Alkohol. Ob dies irreparabel ist und sich durch Depression äußert, wer weiß? Es ist uns ja nicht bewusst. In den Siebzigern wurden Depressionen mit sinneserweiternden Substanzen erfolgreich behandelt. Ich behaupte das die Bezeichnung bewusstseinsverdrängende Substanz eher zutrifft.

Unser Bewusstsein ist heutzutage leider zwingend notwendig, sind wir doch jederzeit der Werbebranche ausgesetzt. Und dennoch sind wir zum Glück immer noch in der Lage, automatische Handlungen zu trainieren, die wir immer dann besonders gut ausführen wenn wir uns ihrer nicht bewusst sind, z.b. Musiker, Sportler, Schauspieler (gute Schauspieler). Ein Schauspieler kann nur überzeugen, wenn er nach seinem Gefühl spielt.

Unsere Sinne erkennen es sofort untrüglich, ob er nur den Text auswendig ableiert, oder ob er meint, derjenige zu sein, den er spielt. Unseren Sinnen entgeht Nichts!

Wer sein Bewusstsein abschalten kann, der kann als sogenannter Wahrsager fungieren. Da sein Bewusstsein keine Wahrnehmung als unnötig ansieht und aussortiert. Leider ist es ihm in diesem Moment nicht bewusst.

Ich denke, es schadet nicht, seinen Sinnen allmählich wieder mehr zu trauen. Das soll nicht heißen, dass ich mich jetzt wieder jeder Versuchung hingebe. Ich denke, durch die Achtsamkeitsübungen hat sich ein Vorsichtssinn für Alkohol gebildet.

Hoffe ich. Wünsche ich mir. Will ich so.

**Siegfried**

Freundeskreis Bad Nauheim

# Es war einmal im Märchenland

## Kapitel 1

Es war einmal in dem Land der Märchen und Sagen, in dem die Königinnen mit ihren Gatten lebten. Zusammen mit Feen, Zwergen und allen anderen Geschöpfen des Märchenlandes.

Sie waren glücklich und froh und freuten sich jeden Tag an ihrem märchenhaften Leben. Die Schönheit der Königinnen und Prinzessinnen war unvergänglich! Die Zeit schien keinen Einfluss auf sie zu haben. Die Uhren dort gehen anders als in der gewöhnlichen Welt, aber sie ticken unaufhaltsam.

Früher hatte es einmal eine Zeit gegeben, in der sie sich gegenseitig besuchten und viel Spaß hatten. Irgendwann aber, war Schneewittchen der Meinung, dass die Anderen es als eine Ehre ansehen müssten von ihr eingeladen zu werden und man doch besser unter sich bliebe. So schuf sie sich ihren eigenen kleinen Kreis zu dem nur noch Dornröschen, Aschenputtel, Rapunzel und die Gattin des Froschkönigs gehörten. Schneewittchen lud gerne die anderen Königinnen zu einer Teestunde ein. Dort konnte man sich standesgemäß unterhalten und sie hatte die Gelegenheit ihre Meinung, von der sie sehr überzeugt war, ihren Freundinnen mitzuteilen.

An dem Tag, an dem die Geschichte begann, saß Schneewittchen zusammen mit Dornröschen und Aschenputtel im herrschaftlichen Salon und wartete. Die Gastgeberin wippte leicht mit dem Fuß. „Wo bleiben denn nur wieder die anderen zwei Damen? In fünf Minuten wird der Tee serviert.“

„Dann kann ich ja schnell noch ein wenig aufräumen.“ Aschenputtel lief auf eine Ecke des Raumes zu und rückte eine kleine Statue gerade.

„Puttel, hör bitte auf! Hier ist alles ordentlich.“

Aschenputtel drehte sich herum und kam langsam wieder zurück. „Das sagst Du, aber Du hast ja keine Ahnung wie wichtig es ist, dass alles gerade liegt. Alles muss auf seinem Platz liegen und ....“



Schneewittchen unterbrach sie ungeduldig. „Ist ja schon gut, das Personal kümmert sich Tag und Nacht um nichts anderes.“ Sie seufzt hörbar auf: „Hoffentlich ist Lady Froschkönig nicht wieder voll!“

„Du weißt doch, sie will Robin genannt werden.“

„Mein liebes Röschen, das ist mir egal! Irgendwer muss ihr mal sagen, dass es so nicht weitergehen kann.“

Aschenputtel schüttelt den Kopf. „Also ich nicht, sie ist in letzter Zeit immer so gemein.“

„Wir sollten gemeinsam mit ihr reden.“ meinte Dornröschen.

„Oder, wir schicken sie einfach zu den sieben Zwergen.“ Schneewittchen schaute ihre Freundinnen erwartungsvoll an. Von denen kam aber nur ein gleichzeitiges „HÄ!!“

„Die sieben Zwerge, ihr wisst schon, denen ist der Ruhm mich gerettet zu haben ja so in den Kopf gestiegen. Mein Mann und ich, waren ihnen natürlich auch sehr dankbar, aber irgendwann ist es dann auch gut! Jedenfalls hatten sie an ihrem hübschen kleinen Häuschen, mit dem Bergwerk, kein Interesse mehr. Sie kamen mit ihrem Leben nicht mehr zurecht. Das kommt davon, wenn man nicht weiß, wo sein Platz ist.“ “

„Also, ich hatte das Gefühl, dass es ihnen ganz gut ging.“

„Mein liebes Puttelchen, DU hättest über diese Schwelle keinen Fuß gesetzt ohne ohnmächtig zu werden! Als ich dort ankam, war es der reinste Saustall! Ich habe ihnen gezeigt, wie man Ordnung hält! Kaum waren sie wieder allein, sah es noch schlimmer aus als vorher. Sie sind mit ihrer Geschichte auf Tournee gegangen, wie sie es nannten. Irgendwann wollte sie keiner mehr sehen und sie landeten in der Gosse, zerstritten und einsam.“

„Das hört sich nicht gerade nach einer großen Hilfe an.“

„Es geht doch noch weiter. Mein Mann hat aus reiner Herzensgüte nach ihnen suchen lassen. Er hat mir erzählt, sie hätten nur noch gesoffen und gekifft. Was immer das auch heißen mag? Durch seine Vermittlung haben sie sich dann wieder getroffen. Sie sollten ja eigentlich wieder in ihrem Bergwerk arbeiten gehen. Aber darauf hatten sie keine Lust mehr. Stattdessen haben sie eine sogenannte Selbsthilfegruppe gegründet.“

Aschenputtel schaute sie verständnislos an: "Was soll denn das nun wieder sein?"

„Also mein Mann sagt, dass sie sich regelmäßig treffen und über ihre Probleme reden.“ Sie zog abfällig die Augenbrauen nach oben „Ich meine was können die schon für Sorgen haben? Selbst wenn sie nie wieder in die Miene gehen, haben sie ein reichliches Auskommen mit den Schätzen von früher.“

Dornröschen schaute sie immer noch skeptisch an: „Und die sollen unserer Robin helfen können? Ich weiß nicht...“

„Sie kümmern sich mittlerweile auch um andere verkrachte Typen, Ihr Häuschen im Wald ist jetzt ein Therapiezentrum! So etwas Dummes habe ich zwar noch nie gehört, aber wenn es ihnen Spaß macht.“

Schneewittchen machte eine wegwerfende Handbewegung. „Egal, ich will unsere Robin jedenfalls nicht mehr so sehen! Wenn sie so... ihr wisst schon...ist.“

„Wen willst Du nicht mehr sehen?“ Rapunzel war von den anderen unbemerkt, eingetreten.

Schneewittchen schaut verlegen zu Boden „Äh...“

Geistesgegenwärtig sprang ihr Dornröschen bei: "Die Bremer Stadtmusikanten, sie haben eine große Schweinerei hinterlassen."

Aschenputtel kam aus ihrer Ecke in der sie sich wieder zu schaffen gemacht hatte, wie ein Blitz zu den anderen gelaufen: „Warum hast Du denn nichts gesagt, ich hätte doch alles wieder in Ordnung gebracht. Hier waren sie doch nicht?“ Sie schaute sich besorgt um.

Schneewittchen zeigte wage in eine andere Ecke des Raumes „Puttelchen, ich glaube dahinten habe ich noch ein paar Erbsen liegen sehen.“ Und tatsächlich lief Aschenputtel sofort dort hin und fing an zu suchen.

„Wo ist denn Robin abgeblieben? Dornröschen schaut zu Rapunzel.

„Wir sind zusammengekommen. Sie wollte sich die Nase pudern gehen, wie sie es nannte.“

In diesem Moment öffnete sich die Tür und die jüngste Königstochter kam leicht schwankend herein. „Hallo alle miteinander. Ich musste erst noch einmal aufs Klo.“

Schneewittchen schaute sie pikiert an. „Ich klingele dann mal nach dem Tee.“

„Hast Du nicht was Kräftigeres?“

„Nein, es ist Tee Zeit!“

Robin verzog angewidert das Gesicht. „Hab‘ mir ja schon gedacht, dass es wieder so eine langweilige Sache wird. Eine kluge Frau sorgt vor.“ Sie zog einen Flachmann aus der Tasche und nahm einen kräftigen Zug.

Die anderen versuchten sich nichts anmerken zu lassen und unterhielten sich über so wichtige Themen wie ihre Kleidung, Frisuren und das „unmögliche“ Personal. Besonders Schneewittchen beklagte sich, dass es einfach nicht mehr so treu ergebene Diener gab wie früher. Aschenputtel versuchte ein paar Einwände wurde aber einfach ignoriert, während Dornröschen und Rapunzel sich manchmal verwundert ansahen. Um dem Gespräch eine andere Richtung zu geben, fragte Dornröschen ihre Freundin:

„Wie geht es denn Deiner Tochter? Ich habe gehört, dass sie auf Reisen ist.“

Schneewittchen ließ sich ablenken und seufzte tief auf. „Ja leider, Ich weiß nicht was sich mein Mann dabei gedacht hat, sie so in die Welt ziehen zu lassen. Wenn es unbedingt sein muss, gibt es doch hier im Märchenland so schöne Dinge zu erleben! Sie hätte von mir aus, alle Königreiche besuchen können! Aber doch nicht das Morgenland!“ Ihr Gesicht verzog sich angewidert.

„Aber sie reist doch nicht alleine, oder?“

„Aber fast! Sie wollte doch allen Ernstes nur mit ihrer besten Freundin losziehen. Dieses kleine Gör, von ihrer Zofe. Ich denke ja, dass die für diese verrückte Idee verantwortlich ist. Aber da hat sie sich geirrt. Ich musste sehr energisch einschreiten, damit meine Tochter zumindest mit dem Allernötigsten reist.“

„Was verstehst Du denn darunter?“ Rapunzel schaute ihre Freundin fasziniert an.

„Also zunächst einmal 20 Diener und Zofen, ebenso viele Leibwachen, außerdem Kutschen mit dem Gepäck. Und die Kleine von der Zofe steckt bei

dem Personal, wie es sich gehört. Das ist die einzig richtige Art für eine Prinzessin ihres Rufes, zu reisen. Ich werden den Leuten in dieser Wildnis schon zeigen, wie Zivilisation aussieht.“

Rapunzel schaute träumend in die Ferne: „Ich habe gehört, dort soll es wundersame Dinge zu bestaunen geben; Fliegende Teppiche und die Feen heißen Dschinns. Ich wünschte meine Kinder könnten so etwas Tolles erleben.“ Wenn möglich war ihr Seufzer noch tiefer als der von Schneewittchen. Diese antwortete erbost:

„Sie soll nichts Tolles erleben. Sie soll hier zu Hause auf einen Prinzen warten, heiraten und glücklich bis an ihr Ende werden.“

„Und wenn ihr Glück nicht hier liegt?“ fragte Dornröschen sanft.

Schneewittchen kam nicht dazu zu antworten denn nun schaltete sich überraschend Robin ein:

„Das ist doch egal. Mama will immer nur das Beste...für sich.“

Sie lachte boshaft.!

„Na toll, jetzt ist es wieder so weit. Wie wäre es, wenn Du Deine Meinung sagen würdest, wenn Du nüchtern bist.“ Schneewittchen war sichtlich entrüstet.

„Ich kann gar nicht genug saufen, um Euer dummes Gerede zu ertragen! Ich.. gehe...jetzt. Das hier...ist...“ Während sie sprach versuchte sie so würdevoll wie es ging aufzustehen. Stattdessen rutschte sie unter den Tisch und fing lauf an zu schnarchen.

Aschenputtel hatte während der Auseinandersetzung verzweifelt von Einer zur Anderen geschaut. Jetzt setzte sie an: „Was...“

Da fiel ihr Rapunzel ins Wort: „Was machen wir denn jetzt mit dieser schlafenden Schönheit?“

Schneewittchen klingelte sehr energisch.

„Wir lassen sie zu ihrem Mann schaffen, was denn sonst? Soll der sich um sie kümmern!“

Dornröschen blickte nachdenklich auf. „Wie wäre es, wenn wir die Gelegenheit nutzen und sie zu den sieben Zwergen bringen? Ihrem Mann täte eine kleine Auszeit auch ganz gut.“

„Wie Du meinst.“ Schneewittchen drehte sich zu den eintretenden Dienern um:

„Ihrer königlichen Hoheit geht es nicht so gut. Tragt sie zu ihrer Kutsche, und sagt dem Kutscher, er soll sie zu den sieben Zwergen fahren. Und schickt mir zwei Boten. Der eine soll mitfahren und der andere muss eine Botschaft zu dem König bringen. Und jetzt schnell.“ Sie wedelte ungeduldig mit der Hand.

Die beiden Diener versuchten so vorsichtig wie möglich Robin nach draußen zu bringen. Als sich endlich die Tür geschlossen hatte schaute Schneewittchen die anderen an:

„Will noch jemand Tee?“

Fortsetzung folgt...

**Petra Laudenbach-Wöckel**  
Freundeskreis Kassel





Herausgeber / Impressum:  
Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe  
Landesverband Hessen e.V  
Frankfurter Straße 314  
D-34134 Kassel  
Internet: [www.freundeskreise-hessen.de](http://www.freundeskreise-hessen.de)

Spendenkonto:  
Kasseler Sparkasse  
Bankleitzahl: 520 503 53 Konto-Nr.: 18102  
IBAN: DE85520503530000018102  
BIC: HELADEF1KAS  
E-Mail: [kontakt@freundeskreise-hessen.de](mailto:kontakt@freundeskreise-hessen.de)

# Termine 2022

**22.04.-24.04.2022**

**&**

**20.05.-22.05.2022**

Frühjahrsseminar

**"Nein" ist auch ein ganzer Satz!**

*Rhetorik & Kommunikation*

mit Viola Röder

**10.07.2022**

Gruppenbegleitertreffen

**22.07.-24.07.2022**

Suchttage – „Wir zeigen uns“

**26.08.-28.08.2022**

Männerseminar

**"Wie ticken Männer?"**

mit G. Weyer