

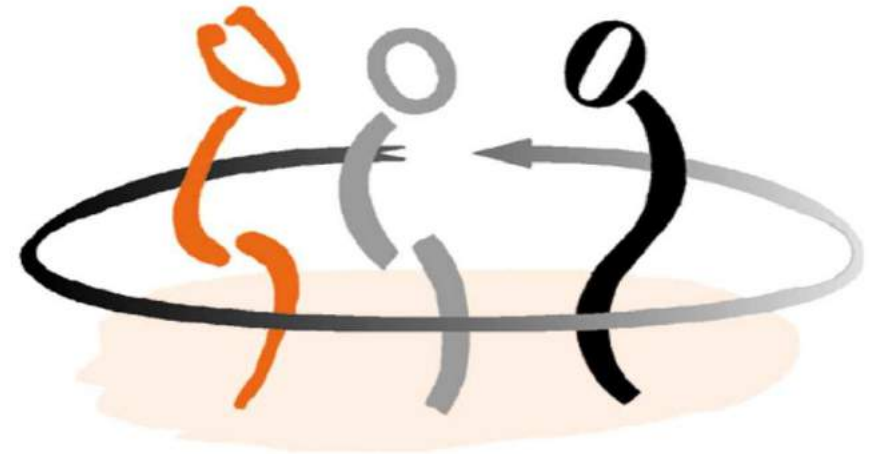
**Zu guter Letzt:**

**Herzlichen Dank!**



**und einen gutes Jahr 2017**

## **Unsere kleine Z e i t u n g**



**Landesverband der Freundeskreise  
in Hessen e. V.**

**Inhalt:**

- Gründe gibt's genug
- Ehrung des Freundeskreis MKK-HU
- Weihnachtsbrief/ Gedicht
- Zeitungsübergabe
- Nachbetrachtungen der Suchttage
- Die Fragen zum Leben

## Gründe gibt's genug

Eigentlich müsste es mir doch gut gehen, denke ich so vor mich hin. - Tut es aber nicht. Ich sitze allein in der Wohnung, die mein neues Zuhause sein soll. Früher war's doch irgendwie geiler, denke ich. Ein Haus voller Leben, Feste, gemeinsame Pläne - aber auch Streit und Verletzungen und genervt sein. Familie halt. Ich beginne in Erinnerungen an all das zu schwelgen und gepaart mit einer gehörigen Portion Selbstmitleid ist das die beste Basis für den Retter in allen Lebenslagen. Gründe gibt's ja schließlich genug.

Am nächsten Morgen geht's mir Scheiße. Das liegt nicht nur am hämmernden Kopfschmerz. Das erdrückende Gefühl, keinen anderen Weg gefunden zu haben, die am Boden liegende Selbstachtung und der vorsichtige Blick in den Spiegel, den ich kaum ertragen kann, bringen mich zur Verzweiflung. Ich bin gelähmt und beschließe, den heutigen Tag auf'm Sofa zu verbringen. Mein neues Leben hatte ich mir anders vorgestellt, ich wollte doch am richtigen Leben teilnehmen, ohne mit dem Kopf voller Watte vor mich hin zu dümpeln. Irgendwann beginne ich darüber nachzudenken, wie das gehen könnte und begreife, dass ich das nicht alleine schaffen kann, wenn ich nicht bald vom Sofa aufstehe.

Ergebnis: Wenn es nicht ohne aber auch nicht mit klappt, gibt es wohl nur eine Möglichkeit: Runter vom Sofa, googeln bis die Schwarte kracht und jede Hilfe annehmen, die man kriegen kann. Gründe fürs Leben gibt's nämlich noch viel mehr. Ansonsten gibt es bessere und vor allem schnellere Möglichkeiten, sich ins Jenseits zu befördern.

Ich habe mich für mich und mein Leben entschieden. Dass das auch nicht immer toll und einfach sein wird, ist schon klar und hat auch keiner gesagt. Ich fang jetzt einfach mal an. **Gründe gibt's genug.**

*M.S. vom FK Bad Nauheim*

## Bericht von den Suchttagen im Mai 2016

Der Arbeitskreis Suchttage hatte sich für 2016 zum Thema „**Wege zum Frei sein**“ etwas einfallen lassen. So gab es zum ersten Mal neben zwei Gesprächsgruppen auch zwei Kreative Workshops. Zum einen konnte man mit Holz arbeiten, wie sägen, dreheln und Motive aufbrennen. Es wurde auch eine Gruppe mit Specksteinbearbeitung angeboten. Jeder konnte in den Pausen auch die anderen Gruppen besuchen und sich dort beteiligen. Ich hatte mich für das Arbeiten mit Speckstein bei Monika Weimer entschieden und war schon ganz neugierig auf die Bearbeitung der Specksteine. Wie soll aus so einem Stein etwas werden und wie macht man dies?

Als wir Freitagabend alle angekommen waren, wurden die Teilnehmer auf die verschiedenen Gruppen verteilt. Monika kam, obwohl Sie sich morgens eine Verletzung zugezogen hatte, um uns Teilnehmern die Arbeit mit Speckstein nahe zu bringen. Als ich fragte, was man aus so einem unförmigen Stein kreieren kann, sagte Monika: Lasse den Stein sprechen und bringe deine Vorstellung mit dazu. Ich nahm mir 3 kleine rosafarbene Stücke und fing an, diese zu Anhängern für Ohringe mit passendem Kettenanhänger zu feilen. Danach hatte ich mir einen kleinen leicht grünlichen Speckstein ausgesucht und sah einen Teelichthalter darin. Zwar konnte man keinen Platz für das Teelicht mit der Fräsmaschine einbringen, doch dies hielt mich nicht von meinem Plan ab einen Teelichthalter daraus zu machen. Es war zwar langwierig und knifflig und es störte mich auch nicht, als alle anderen zum Kaffee gingen. Ich nahm mir die Freiheit, weiter zu werkeln. Lange war ich jedoch nicht alleine, denn Siggie von der Holzgruppe schaute rein und wollte etwas aus Speckstein mit in Ihre Holzarbeit einfließen lassen.

Ich hatte richtig Laune mit dem Umformen des Specksteins, dass ich mir zum Ende hin einen Handschmeichler formte. Den Handschmeichler nehme ich immer dann in die Hände wenn es bei mir nicht richtig rund läuft. Dann werde ich ruhiger. Das finde ich richtig gut.

WER mir dies nicht glaubt, den fordere ich auf, das nächste Mal dabei zu sein.

## Zeitungsübergabe

Nach über fünf Jahren geben wir, Daniela und Ingo, die Arbeit an „Unserer kleinen Zeitung“ des Landesverbandes in andere Hände.

Wir hatten uns zu Beginn unserer Arbeit vorgenommen, eine Zeitung von der Basis für die Basis, sprich, mit den Gruppenmitgliedern aus Hessen inhaltlich zu gestalten. Das war der schwierigste Teil unserer Arbeit. Inzwischen bekommen wir genügend Berichte von euch. Danke dafür.

Warum wir immer wieder hartnäckig an Euch, an euren Berichten, dran geblieben sind? Wir sind Freundeskreismitglieder, ständige Gruppenbesucher sowie aktive Seminarteilnehmer. Zudem sind wir immer auf unserem eigenen positiven Weg unterwegs.

Wir wurden durch den freundschaftlichen Kontakt mit Euch immer wieder in unserer Arbeit bestärkt. Erst waren es Wenige. Dann wurden es immer mehr.

Ein Anliegen mit unseren Berichtbestrebungen für die Zeitung bestand darin, immer wieder persönliche Erfahrungsberichte aus den Seminaren und aus euren Gruppen zu Euch zu bringen. Denn uns zeigt die Funktionsweise der Suchtselbsthilfe an vielen Beispielen, dass die Seminare mit den Themen zu den „Fragen des Lebens“ ein sehr wichtiger Baustein auf unserem zufriedenen Weg waren und sind.

An dieser Stelle bedanken wir uns noch mal bei Petra, Martina und Karl, die unserer Gruppe vor 14 Tagen ein tolles Seminar aus Kassel mitgebracht haben und dies an drei Tagen bei uns durchgeführt haben.

Daniela und Ingo von „Dein neuer Weg“ Freundeskreis Gedern

Weitere Artikel sendet ihr bitte an Christina Stolz vom FK-Bad Nauheim:  
[xtinaschaefer@aol.com](mailto:xtinaschaefer@aol.com)

## Ehrung des Freundeskreises Main Kinzig Hanau e. V.

Im Oktober fand im Gelnhausener Main Kinzig Forum das 30jährige Jubiläum der Selbsthilfekontaktstelle (Sekos) Hanau /Gelnhausen statt. In Verbindung damit gab es eine Ehrung verdienter Persönlichkeiten und langjähriger Selbsthilfegruppen durch den Landrat des Main Kinzig Kreises, Erich Pipa.

Zwar besteht der Freundeskreis Main Kinzig Hanau e. V. als eingetragener Verein erst seit 2009, jedoch gab es schon seit Mitte der neunziger Jahre Freundeskreistreffen, aus denen sich schließlich der Verein bildete. So hat der Freundeskreis im Bereich Hanau eine langjährige Tradition. Ich, Elke Bauer, leite den Verein seit Anfang des Jahres. Schon seit Ende April 2006 bin ich jedoch regelmäßig bei den Gruppentreffen dabei. Der Freundeskreisgruppe habe ich zu verdanken, dass mein Mann Thomas trocken wurde. Dafür bin ich sehr dankbar. Natürlich besuche ich die Gruppe nicht nur deswegen, sondern auch



wegen der Gespräche, die mir persönlich schon oft geholfen haben und auch viel geben.

Ca. vierzig Selbsthilfegruppen aus dem Main Kinzig Kreis präsentierten sich am 08.10.16. Zahlreiche Bürgermeister der Städte und Gemeinden waren vor Ort, auch Vertreter der Krankenkassen, sowie mehrere Abgeordnete aus Land- und Bundestag. Wobei ich auch den Bürgermeister meines Heimatortes Rodenbach kurz die Hand drückte.



Das es für mich eine Ehre war, den Preis stellvertretend für den Verein entgegenzunehmen, ist klar. Dabei möchte ich aber auch an Susanne Nielsen erinnern, die mir bis zu ihrem Tod im August 2015 eine gute Freundin war und natürlich auch Uwe Eidebenz. Beide, Uwe und Susanne, haben über lange Jahre hinweg den Verein und die Gruppe Freundeskreis in Hanau stark geprägt. Erwähnen will ich auch den zweiten Vorsitzenden unseres Vereins, Mikica (Mickey) Dacic, der mir an diesem Tag sehr geholfen hat und generell eine große Stütze für mich ist.

## ***Innere Einkehr***

*Wenn du mal fünf Minuten hast, weißt du,*

*was du dann machen mußt ?*

*Nachdenken.*

*Für Ruhe sorgen um dich herum.*

*Radio abstellen,*

*Fernseher ausmachen,*

*Zeitung weglegen.*

*Ruhe schaffen, still werden,*

*das Innen mit Schweigen füllen,*

*den Puls des eigenen Herzens fühlen.*

*Phil Bosmans*



## Ein Weihnachtsbrief von 1772

Christtag früh. Es ist noch Nacht, lieber Kestner, ich bin aufgestanden, um bei Lichte morgens wieder zu schreiben, das mir angenehme Erinnerungen voriger Zeiten zurückruft; ich habe mir Coffee machen lassen, den Festtag zu ehren, und will euch schreiben, bis es Tag ist. Der Türmer hat sein Lied schon geblasen, ich wachte darüber auf. Gelobet seist du, Jesus Christ! Ich hab diese Zeit des Jahrs gar lieb, die Lieder, die man singt, und die Kälte, die eingefallen ist, macht mich vollends vergnügt. ich habe gestern einen herrlichen Tag gehabt, ich fürchtete für den heutigen, aber der ist auch gut begonnen, und da ist mirs fürs Enden nicht angst.

Der Türmer hat sich wieder zu mir gekehrt; der Nordwind bringt mir seine Melodie, als blies er vor meinem Fenster. Gestern, lieber Kestner, war ich mit einigen guten Jungens auf dem Lande; unsre Lustbarkeit war sehr laut und Geschrei und Gelächter von Anfang zu ende. Das taugt sonst nichts für de kommende Stunde. Doch was können die heiligen Götter nicht wenden, wenn's ihnen beliebt; sie gaben mir einen frohen Abend, ich hatte keinen Wein getrunken, mein Aug war ganz unbefangen über die Natur. Ein schöner Abend, als wir zurückgingen; es ward Nacht. ... ..

...  
Ich lief zu den Gerocks, ließ mir Bleistift geben und Papier und zeichnete zu meiner großen Freude das ganze Bild so dämmernd warm, als es in meiner Seele stand. Sie hatten alle Freude mit mir darüber, empfanden alles, was ich gemacht hatte, und da war ich's erst gewiss, ich bot ihnen an, drum zu würfeln, sie schlugen es aus und wollen, ich soll's Mercken schicken. Nun hängt es hier an meiner Wand und freut mich heute wie gestern. Wir hatten einen schönen Abend zusammen, wie Leute, denen das Glück ein großes Geschenk gemacht hat, und ich schlief ein, den Heiligen im Himmel dankend, daß sie uns Kinderfreude zum Christ bescheren wollen. ... ..

*Johann Wolfgang von Goethe*

23 Ehrungen wurden vorgenommen. Kurz hintereinander wurden wir, die Vertreter unserer Gruppen, vor das Pult gerufen. Wir bekamen einen Applaus für unsere ehrenamtliche Tätigkeit, dann überreicht uns Herr Pipa unsere Preise: einen Engel aus Holz und unsere Ehrenurkunde. Natürlich wurden Fotos geschossen, auch von der Presse. Montags gab es im Gelnhäuser Tageblatt, sowie im Gelnhäuser Neue Zeitung einen Artikel. (Im Gelnhäuser Tageblatt sogar mit einem Bild auf dem ich zu sehen bin.)

Mir wurde schon gesagt: „Jetzt darfst du dir erst mal nicht mehr deine Hände waschen!“ Schließlich hat der Landrat mir die Hand gegeben. Spaß beiseite! Ich sehe in diesem Preis nicht nur eine Ehrung des Freundeskreises Main Kinzig Hanau e. V., sondern generell eine Anerkennung für die Arbeit der Freundeskreise.

Besonders habe ich mich über das Erscheinen unseres langjährigen Mitgliedes Günter Dauth und dem zweiten Vorsitzenden des Landesverbandes der Freundeskreise, Peter Weimer gefreut, der trotz des Elastages in Gießen bei uns vorbeigeschaut hat, um uns zu unterstützen und um an der Ehrung des Vereins teil zu nehmen. Peter und Günter: Danke das ihr da gewesen seit!

Am Sonntag gab es zum Abschluss noch ein Chorkonzert, welches ich mit meinem Mann Thomas besuchte.

*Elke Bauer vom FK-MKK-HU*



