

***Es waren gute Tage
in Hofgeismar 2016***



Wir lassen unsere Wünsche fliegen

Danke

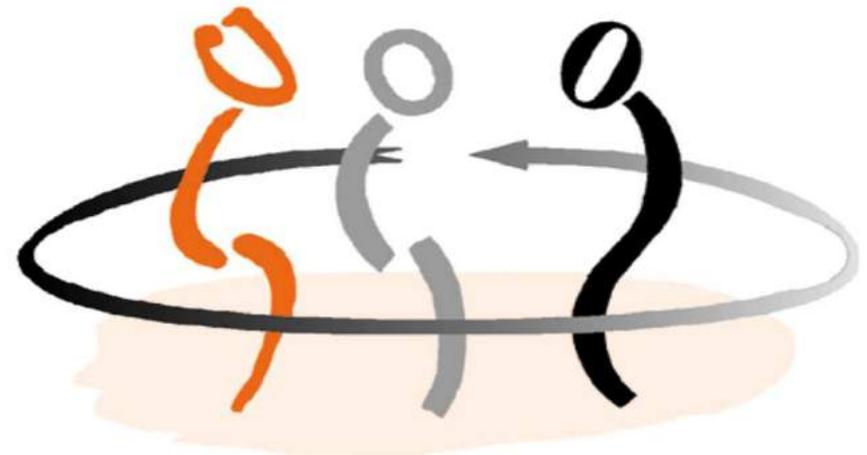
sagen wir allen, die „Unsere kleine Zeitung“ mit diesen Beiträgen und Bildern unterstützt haben. Es werden immer mehr Freunde und Freundinnen, die uns Berichte senden.

Ingo, Daniela & Christina

Juni

2016

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



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

Inhalt:

- Nicht ganz ernste Betrachtung der Suchttage
- Theoretisches Seminar „Wege zum Frei sein“
- Workshop Speckstein
- Bilder zu den Suchttagen in Hofgeismar
- 30 Jahre Freundeskreis Bad Nauheim
- Bilder zum Jubiläum des FK Bad Nauheim

Seminartage in Hofgeismar



Fast ein Jahr lang bereiteten wir uns auf die Suchttage 2016 vor und trafen uns in einem Arbeitskreis des Landesverbandes, um diese Tage mit neuen Ideen zu füllen. Ich habe bei der Gestaltung des Werbeflyers mitgearbeitet, eine Deko für unsere Gesprächsgruppe entworfen und mit Ingo überlegt, wie wir die Gedanken des Arbeitskreises in unserer Gruppe umsetzen wollen.

Dann war ich gespannt, wie alles werden würde und freute mich auf alte Bekannte und neue Gesichter.

Doch in der Woche vor Pfingsten gab es ein Ärgernis, meine Vorfreude war verflogen und noch auf der Fahrt nach Hofgeismar dachte ich : „Was mache ich hier eigentlich...?“ und wäre am liebsten umgekehrt. Nun ja, so kurzfristig wollte ich niemanden hängen lassen, vor allem Ingo nicht, der für die Situation und meine Wut im Bauch rein gar nichts konnte.

Der Knoten begann sich schon am ersten Abend, als wir in der großen Runde zusammen saßen und uns auf das Kommende einstimmten, zu lockern und am nächsten Morgen in unserer Gesprächsgruppe platzte er endgültig. Ich spürte: „Hier bin ich genau richtig...!“

Die anregende Arbeit am Thema gab mir so manchen Denkanstoß und teilweise konnte ich bei aller Ernsthaftigkeit so befreit lachen, wie schon seit langer Zeit nicht mehr.

Es war schön, mit alten Freunden in der freien Zeit ein Eis essen zu gehen, mit bisher Fremden ins Gespräch zu kommen und Gemeinsamkeiten zu entdecken.

Die Spaziergänge im Park habe ich sehr genossen und mir hat das Konzept der Küche mit den vielen Bio- und Fair Trade – Lebensmitteln sehr gut gefallen. Ich freue mich schon jetzt auf die nächsten Suchttage. Gerne wieder in Hofgeismar !

Daniela, „Dein neuer Weg“ Freundeskreis Gedern



Jüngerkreis Jesu und den christlichen Gemeinden heute. Menschen brauchen Gemeinschaft!

Schon Jesus wusste, wie wichtig Gemeinschaft für uns Menschen ist und welche Kraft sie hat. Er forderte uns auf, aufeinander zu achten und füreinander da zu sein. Und so ist es gut, ist es ein Segen, dass es Gruppen gibt, in denen man sich unterstützen kann. Dass es vor dreißig Jahren Menschen mit persönlicher Erfahrung mit Sucht oder suchtkranken Angehörigen gab, die sich zusammengeschlossen haben, um einander Freunde zu werden und füreinander da zu sein. So ist der Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Bad Nauheim gewachsen.

Und da ist viel gewachsen! Feste, verlässliche Strukturen, Bezugspersonen, Freundschaften, Selbstvertrauen, Lebensmut, Stärke gegen die Sucht. Und wie das beim Wachsen so ist, gab es neben den Zeiten der guten Ernte in den dreißig Jahren sicherlich auch einmal dürre Zeiten und Verletzungen in der Rinde. Und bestimmt gab es auch die Erfahrung, dass es manchmal etwas Geduld beim Wachsen braucht, dass man die Pflanze, die da wächst, aber nicht einfach umhaut, weil sie doch noch und wieder Früchte tragen kann!

Aber dennoch wurde – mit allen Facetten des Wachsens – aus den kleinen Anfängen etwas festes Gewachsenes! Mit Wurzeln, einem festen Stamm, vielfältigen Blättern und auch Früchten. Und es ist schön, dass diese Gruppe aus Leuten, die sich zusammenschließen, sich gegenseitig helfen und als Gemeinschaft etwas für sich und andere tun, gerade hier unsere Kirche als Begegnungsraum hat und in unseren Kirchenräumen ein Zuhause gefunden hat! Dass sie auch mit uns als Kirchengemeinde verwachsen ist und wir heute dieses Fest gemeinsam feiern können!

Und schließlich – nicht zu vergessen! – waren da bei alledem Menschen, die sich von Anfang an mit sehr großem Engagement eingebracht haben, Ausbildungen absolviert haben und bewundernswert ihr eigenes Leben in die Hand genommen haben und darüber hinaus noch für andere da waren.

*Heike Thilo, Pfarrerin der
Evangelischen Christuskirche Nieder-Mörlen*

Nicht ganz ernst gemeinte Nachbetrachtung der Suchttage 2016

Wir freuten uns auf die Suchttage mit der Thematik "Wege zum FREI sein". Nach einem nicht stressfreien Freitag kamen wir am späten Nachmittag in Hofgeismar an. An der Rezeption wurde uns ein Zimmer zugewiesen, [wir konnten es uns nicht aussuchen!](#)

Anschließend hieß es um 18 Uhr Abendessen, [wir essen sonst um 18:30 Uhr](#). Nach dem Abendessen war um 20 Uhr Treffpunkt im großen Saal zur Vorbesprechung, hier wurde die Einteilung der Kleingruppen bekanntgegeben. [Sonst sitzen wir um diese Zeit vor dem Fernseher und sehen uns die Tagesschau an. Die obige Thematik schien für uns aus den Fugen zu geraten!](#)

Anschließend hieß es: „Morgen um 8 Uhr ist Frühstück und um 9:30 Uhr Treffen der Kleingruppen!“ - [Wir frühstücken Zuhause sonst in Gleitzeit, je nach Lust und Laune](#). Den Beginn der Kleingruppe hätten wir gerne irgendwann zwischen 10 und 11 Uhr gesehen. [Unser Traum von einem ruhigen Wochenende schien ein Alptraum zu werden!](#)

Nach einer unruhigen Nacht und einem Kampf mit dem riesigen Kopfkissen, gingen wir um 8 Uhr zum Frühstück. Hier konnten wir uns "FREI" entfalten, es gab viele Möglichkeiten, mit unterschiedlichen Angeboten den Frühstücksteller zu befüllen. Das haben wir natürlich ausgenutzt. Wir hatten sogar die Freiheit und durften unseren Kaffee selber holen, das Schönste daran war, dass wir sogar die komplizierte Kaffeemaschine selber bedienen durften. Um unsere Freiheit noch zu untermauern, haben wir uns einfach dort hingesetzt wo es einen freien Platz gab, welcher ein Traum!

Gegen 9:30 Uhr fanden wir uns in der Kleingruppen ein, da folgte der nächste Rückschlag. Mittagessen war für 12:30 Uhr angesetzt, [aber wir sind es gewohnt, um 12 Uhr zu essen](#).

Diese Umstellung war schwer zu verkraften und wir fühlten uns in unserer Freiheit sehr eingeschränkt!

Die Kaffeezeit wurde um 15 Uhr angesetzt, anschließend ab 15:30 Uhr dann wieder Kleingruppe. **Wir hätten die Kaffeepause gerne verlängert, aber im Sinne der Gemeinschaft waren wir bereit, unsere Freiheit zu opfern!**

Die Ergebnisse in den Kleingruppen konnten wir durchweg als Positivum werten, obwohl wir während dieser Zeit immer darauf gewartet haben, dass ein neuer Zeitplan uns wieder aus dem Gleichgewicht bringen würde. Um 18 Uhr dann wieder Abendessen, unsere innere Uhr hatte sich darauf eingestellt. Die anderen Tage liefen ähnlich.

Das "FREI" sein kann ganz schön anstrengend sein!

Ich freue mich auf die nächsten Seminare und Suchttage.

Rainer Ottersbach, Freundeskreis-Kassel



Zum 30-jährigen Jubiläum des Freundeskreis Bad Nauheim

Auszug der Predigt von Pfarrerin Heike Thilo

Liebe Festgemeinde,

zu wachsen ist keine so leichte Aufgabe, das weiß wahrscheinlich jeder und jede von uns. Und insbesondere wenn man vor der Aufgabe steht, im Umgang mit einer Erkrankung zu wachsen, aus einer Sucht herauszuwachsen, erfordert das eine Menge Kraft. Gerade auch, wenn man Rückschläge einstecken muss, wenn einmal eine dürre Zeit ist und es keinen erfrischenden, nährenden Regen gibt.

Erst Recht, wenn irgendetwas geschieht, das einen absichtlich oder unabsichtlich umknickt. Davon können sicher einige hier ein Lied singen. Aber auch *nur* den Alltag zu bewältigen, kann eine ebensolche Herausforderung sein. Gegen die alten Gewohnheiten und Verhaltensmuster anzugehen, eben nicht den Griff zur Flasche zu machen, nicht die Pille einzuwerfen und zu versuchen, dass sich die Gedanken nicht nur um Eines drehen.

Da tut es gut, jemanden an der Seite zu haben. Nicht alleine kämpfen zu müssen, sondern Menschen um sich zu haben, die verstehen, wie es einem geht, die ähnliche Erfahrungen und ein offenes Ohr haben. In einem geschützten Raum, wo man *man selbst* sein darf und erahnt, was es heißt, wenn Paulus sagt: Nehmt einander an wie Christus euch angenommen hat! Mit den Stärken und auch den schwachen Seiten, die man in der Ellbogengesellschaft sonst nicht zeigen darf, die aber hier einen Raum haben. Und hier Unterstützung zu haben, gemeinsam auf einen Weg zu gehen, sich gegenseitig Kraft und Stärke zu geben, Mut zu machen, gemeinsam zu wachsen.

Um dann auch gemeinsam zu erleben, wie man selbst auch wieder Frucht bringen kann, wie man dürre Zeiten durchstehen kann und aber auch Zeiten erleben darf, in denen man sich fühlt wie ein Baum gepflanzt am frischen Wasser. Nicht im Rausch, sondern klar und da. Gemeinsam in der Gruppe zu erleben, dass die Sucht einen nicht beherrscht, sondern man – vielleicht auch mit einem kleinen Anteil an Geheimnis – wächst.

Es ist gut, wenn Menschen sich zusammenfinden und sich unterstützen! Das ist ein urchristliches, eigentlich ur-menschliches Prinzip füreinander da zu sein: von den alttestamentlichen Nomadenvölkern bis hin zum

Der Vergleich zum Malvorgang ist: Das Bild sollte erst auf einem weißen Blatt im Malprozess geboren werden. Der Stein ist als Objekt schon vorhanden.

In der Maltherapie wird in jeder Stunde ein neues Bild geboren.

Der Stein spricht mit einem, und durch Beobachtung und Umsetzen entsteht ein Verhältnis.

Das Berühren und Erfühlen ist eine wichtige Wahrnehmung der eigenen Kraft und Freiheit.

Beim Bildhauern geht es immer um Wege zum Frei sein, Trennung, Aufgeben, Ablösen und neue Wege suchen.

Die Arbeiten der Kursteilnehmer wurden im abschließenden Plenum sehr bewundert und alle Workshop'ler waren stolz auf das, was sie erschaffen hatten.

Ich als Kursleiterin war ebenso stolz und zufrieden, das Thema „Wege zum Frei sein“ auf einer kreativen Ebene zu erleben und würde mich freuen, wenn die Workshops ein fester Bestandteil der Suchttage würden.

M.Weimer, FK Bad Nauheim



Pfingsten 2016 im theoretischen Seminar „Wege zum Frei sein“

Ich hatte mich für das Seminar des Landesverbandes der Freundeskreise in Hessen nicht zu einem handwerklichen Workshop, sondern zum oben genannten Thema angemeldet.

Am Anreiseabend wurden die Gruppenmitglieder zugeordnet. Zusammen mit Karin, Renate, Ulli, Anna, Belita, Willi und mir waren wir die Gruppe 1. Unsere Moderatoren waren Ellen und Ralf.

Bis dahin kannte ich keine/n. Für mich also unbekannte Menschen, aber doch vertraut. Dank Ralf, Ellen und uns haben wir ein sehr offenes, vertrauensvolles Wochenende verbracht, gearbeitet, Spaß gehabt und wir konnten voneinander lernen.

Zur Einstimmung hat Ralf die Geschichte vom „Flugdrachen, der an der Leine der Kinder sich so recht gefangen und unfrei fühlt und der so gerne frei sein wollte“ vorgelesen.

„Dank dem pustenden starken Wind, konnte sich der Flugdrache losreißen und somit befreien“. „Dumm war nur, dass er alsbald in einer hohen Tanne hing und ziemlich betroffen drein geschaut hat“.

Für uns war es ein perfekter Einstieg und wir haben über viele Stunden UNSERE eigenen Erfahrungen diskutiert. Nach den Themengebieten:

- Was bedeutet frei zu sein für mich, ..., meine Freiheit ist eingeeengt durch, und daraus abgeleitet

Wege frei zu werden und die Freiheit zu behalten

- Prüfen, Nachdenken, dann Entscheiden
- Nein zu sagen lernen
- Veränderungen erkennen und Chancen annehmen
- Positiv denken lernen

Austausch in der Gruppe (hier und in den FK Gruppenstunden)

- Mut und Offenheit, d.h. geben (von mir preisgeben) und nehmen (zuhören bei anderen)
- Keine Vorurteile (Schubladen-Denken immer in Frage stellen)
- Bereitschaft, sich einzubringen.

Es waren viele emotionale Momente in den Gesprächen und ich habe auch für meine ganz persönliche Lebenssituation Parallelen gefunden und konnte mich selbst hinterfragen.

Ich danke allen Gruppenmitgliedern, Ellen und Ralf, hoffe keinen vergessen und die Kernaussage des Seminars getroffen zu haben.

Ich bin beim nächsten Mal wieder dabei, besser konnte ich Pfingsten nicht verbringen.

Danke auch nochmal allen, die dieses Wochenende möglich gemacht haben und die tolle Lokation gefunden haben.

Werner Görlach, FK Bad Nauheim



Workshop Speckstein

Was verbindet das Stein bearbeiten mit dem Thema des Wochenendes „Wege zum Frei sein“ ?

- Warum haben sich die Kursteilnehmer für das dreidimensionale Arbeiten entschieden?
- Knüpft man irgendwelche Erinnerungen oder Assoziationen an das gewählte Material?
- Welche Wünsche, welche Befürchtungen hat er/sie?

Es sollte kein Leistungsdruck entstehen!

Rundherum bearbeiten oder ein Teil des Ganzen unbearbeitet lassen?
Auf welcher Seite soll der Stein stehen?

Die Teilnehmer lassen den Stein auf sich wirken.

Er kann auf einer Standfläche stehen oder immer liegend in verschiedenen Betrachtungsstellungen gelegt werden.

Handformen (Handschmeichler) finden erst in der Hand ihre volle Bedeutung. Auch Schmuckstücke sind möglich.

Das Gefühl, „ich kann was“ und der damit verbundene Stolz ist wichtig.

Viele Sinne werden angesprochen: Selbstwahrnehmung, Beweglichkeit, Körperlichkeit.

Selbstwahrnehmung am Material:

In dem der Mensch das Material gestaltet, gestaltet dieses wiederum den Menschen.

Bei dem Gestaltungsprozess des Abbauens vom Material vollzieht sich das.

Was muss weggenommen werden, (losgelassen), damit die optimale (Lebens-)Gestalt übrig bleibt und sich aus der Fülle von Möglichkeiten herauschält?

Die Workshop Teilnehmer fanden:

30 Jahre Freundeskreis Bad Nauheim

Die Feier des FK Bad Nauheim in der Christuskirche



30 Jahre Freundeskreis Bad Nauheim

Die Aktiven des FK



Impressionen von den Suchttagen 2016



Links oben: Ergebnisse der Workshops

Links unten: Unsere Unterkunft

Rechts oben: Vor der Werkstatt

Rechts unten: Eine Drechselbank

