



Freundeskreise  
für Suchtkrankenhilfe  
Landesverband Hessen e.V.

# unsere kleine ZEITUNG

Magazin des Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe Landesverbandes Hessen e.V.

Ausgabe 1/2024

- 
- Betroffenenseminar
  - Osterlauf
  - Fackelwanderung
  - Eigenseminar des Freundeskreises  
Vogelsberg
  - Delegiertentagung des Landesverbands
  - Märchen Kapitel 7
  - Keramik Malen
  - Ein Tag mit Konfirmanden
  - Unvorbereitet. Unvoreingenommen.  
Unwissend



# Betroffenenseminar vom 01.03.-03.03.2024

## Thema: " Schuld und Verzeihen "

*Mein Suchtmittel war mir wichtiger als mein Partner/Partnerin!*

*Wie gelingt es mir, **MIR** selbst zu verzeihen?*

**Seminarleitung:** Achim Geisel und Christiane Müller

Am Freitag, dem 01.03.24 war es so weit! Das Betroffenenseminar für dieses Jahr stand auf dem Plan. Wie bei einigen anderen Veranstaltungen des Landesverbandes war die Örtlichkeit dieses Seminars in Nieder-Moos in der Gastronomie **Jöckel**.

19 neugierige Teilnehmer plus die beiden Seminarleiter fanden sich am Freitagnachmittag ab ca. 16.00 Uhr nach und nach in der Örtlichkeit ein.

Offizieller Beginn war um 18.00 Uhr und

startete mit dem gemeinsamen Abendessen. Natürlich gab es in der Zwischenzeit, vor dem Abendessen, schon Gespräche und Kontaktaufnahmen unter den Teilnehmern und der Seminarleitung. Anschließend um 19.00 Uhr starteten wir indem gegenüberliegendem Seminarraum mit einer Vorstellungsrunde der Teilnehmer sowie den SeminarleiterInnen.

Außerdem wurden noch einige organisatorische Dinge besprochen.

Wichtig hier zu erwähnen ist, dass wir uns als Gruppe darauf geeinigt haben, dass

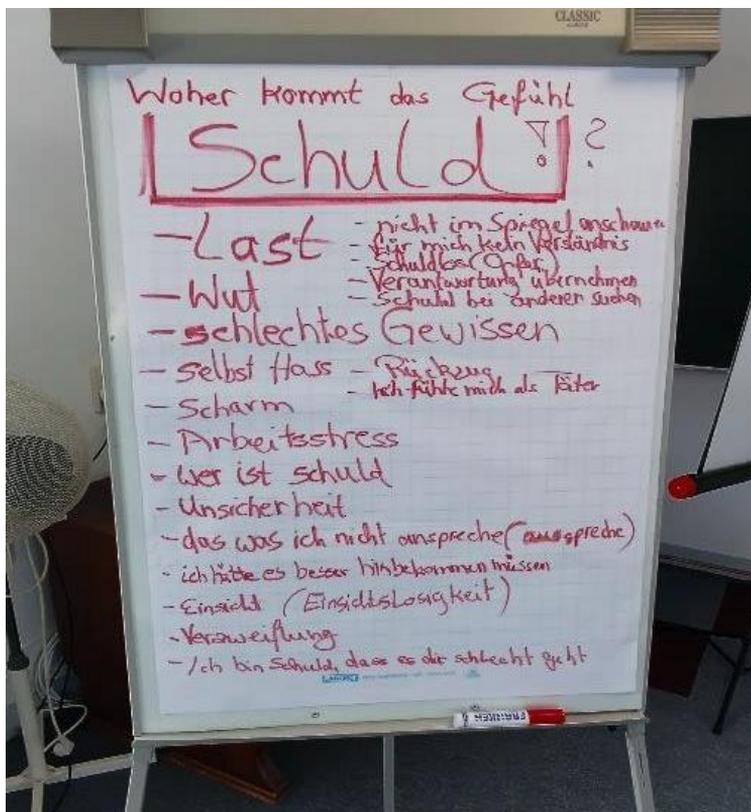
wir oben genanntes Thema nicht wissenschaftlich oder psychologisch angehen werden, sondern aus der Sicht der Selbsthilfe, was ja auch genau unsere Thematik ist.

Bei der Vorstellungsrunde wurde auch klar, welche **Freundeskreise** bei diesem Seminar vertreten sind, nämlich Mitglieder der **Freundeskreise**: Bad Nauheim sowie die Partnergruppe AWAY, Westerwald (Ortsgruppe Hachenburg), Montabaur, Oberhessen, Kassel und Vogelsberg.

Am Abend, saß ein Großteil der Teilnehmer gemütlich bei dem ein oder anderen Dessert zusammen und lernten sich noch besser kennen.

Der nächste Tag begann um 8.00 Uhr mit einem reichhaltigem Frühstücksbuffet. Gemeinsam starteten wir um 9.15 Uhr im gegenüberliegenden Seminarraum. Unser Seminarleiter Achim startete den Tag mit einer kleinen Geschichte eines Betroffenen zum Thema Alkohol. Anschließend hatten wir vorne ein Flip-Chart stehen mit der Überschrift: Woher kommt das Gefühl **SCHULD** ? Dazu sammelten die Teilnehmer in einer offenen Runde Begriffe, die sich auf die eigenen Gedanken, Emotionen und zum Teil auch sehr persönlichen und intimen eigene Lebensgeschichten bezogen.

Anschließend teilten wir uns in Gruppen auf bezüglich des Themas Schuld. Erarbeiteten in Kleingruppen unsere eigenen Erfahrungen, Geschichten, Gedanken oder Emotionen bezüglich der Schuld in unserem Leben. Anschließend fassten wir die Ergebnisse auf Papier zusammen und jede Gruppe stellte dann ihr Resultat vor.





Wichtig hierbei noch ergänzend zu erwähnen, dass die zweite Seminarleitung, Christiane Müller, bei beiden Gruppenarbeiten nicht nur moderierend tätig war, sondern auch aktiv mitgearbeitet hat.

Im Anschluss an die Gruppenarbeit, gab es noch ausreichend Zeit zu dem Thema in einer offenen Diskussionsrunde unsere eigenen Erfahrungen und Gedanken miteinander zu teilen. Dort ging es auch mal ein wenig weg von dem eigentlichen Thema, wenn der Ein oder Andere durch das erarbeitete etwas auf dem Herzen hatte. Dies war aber zu jeder Zeit ein Problem und vor allem auch möglich, denn Achim und Christiane haben uns zu jeder Zeit das Gefühl gegeben und auch praktiziert, dass wir als Gruppe lenken, wo die Reise hingeht.

Nach einem intensiven und anstrengenden Tag aber auch mit vielen gewonnen Erkenntnissen ging es zum letzten gemeinsamen Abendessen an diesem Wochenende.

Anschließend trafen sich einige Teilnehmer noch in dem Gasträum zu netten Gesprächen, Gesellschaftsspielen. Natürlich durfte das obligatorische Eis am Samstagabend nicht fehlen!

Und somit ließen wir den Abend gemütlich ausklingen.



Nach einer erholsamen Nacht starten wir unseren letzten Tag um 8.00 mit dem gemeinsamen Frühstück. Anschließend trafen wir uns ein letztes Mal im gegenüberliegenden Seminarraum. Zum Start las uns ein Teilnehmer, nämlich der gute Gerhard Weyer eine Geschichte vor, passend zu unserem Thema. In unseren letzten 2 Stunden ging es hauptsächlich um die Feedbackrunde; Von jedem einzelnen Teilnehmer und den Seminarleitungen über das zusammen geleistete Wochenende, bei der, sich jeder ausgiebig äußern konnte. Anschließend um 11.30 Uhr trafen wir uns zum letzten Mittagessen. Danach trennten sich unsere gemeinsamen Wege bei freundlicher Verabschiedung und hoffentlich auf ein baldiges Wiedersehen!

## Mein Fazit

Für mich war es mein zweites Wochenendseminar des Landesverbandes. Es war sehr interessant, lehrreich und auch positiv anstrengend. Super war auch die Herangehensweise nicht wissenschaftlich oder psychologisch, sondern aus der Gruppe heraus gemeinsam in Bezug auf Selbsthilfe zu arbeiten. Vielen Dank und hoffentlich bis bald!

**Kevin Scheld**

Freundeskreis Bad Nauheim

### Workshop am Samstag

#### „Aufmerksamkeit durch Pressearbeit“

Wer wahrgenommen werden will, muss auf sich aufmerksam machen. Auch wenn es um schwierige Themen geht. Dabei helfen verlässliche Kontakte zur Lokalpresse, das Wissen, wie man Themen für weiches Medium anbietet und ausarbeitet. Ein guter Presstext wird wahrgenommen und veröffentlicht. Der Workshop gibt einen Einblick in die Arbeitsweise einer Zeitungsredaktion und ihre Erwartungen. Er zeigt, was Vereine tun können, um den gewünschten Erfolg zu erzielen. Darüber hinaus vermittelt es Grundlagen journalistischen Schreibens, um Sicherheit bei der Pressearbeit aufzubauen.

#### Inhalte:

Umgang mit der Presse  
Wie nutzt man die Instrumente der Pressearbeit  
Tipps und Pflichten rund ums Foto  
Aufbau von Pressemitteilung und Bericht  
Oberstes Gebot: kurz, klar und verständlich  
Fragen und Wünsche aus der Runde  
Übungen

#### Referent:in:

Hanna v. Prosch, Journalistin

Hörfunkjournalistin beim Bayerischen Rundfunk, Leiterin von Pressestellen in Wirtschaft, Kommune und NPO, Selbstständig seit 2001 als Freie Journalistin bei Tageszeitungen, Dozentin und PR-Beraterin vorwiegend im Sozialwesen und Verwaltungsschulen der Länder. Im Ruhestand tätig als Freie Journalistin für die Wetterauer Zeitung, Seminare im Freiwilienzentrums Bad Nauheim und ehrenamtlich in der Öffentlichkeitsarbeit.

### Workshop am Sonntag

#### „Öffentlichkeitsarbeit fast ohne Finanz-, Zeit-, Personalaufwand und sogar wirksamer“

Geplant sind ein kurzer Beitrag im Plenum (15 Minuten), der wichtigste Ideen und Prinzipien allen zugänglich macht, auch das Angebot, sich mit Fragen ohne weitere Kosten bei uns zu melden;

Danach folgt ein Workshop, der auf überaus anschauliche Weise und oft unterhaltsam vorstellt, was alles machbar ist, obgleich viele Menschen keine Tageszeitung lesen und auch nicht täglich unsere digitalen Angebote besuchen.

Auch werden zur Veranschaulichung rund um den Tagungsort einige Originalideen aufgebaut (Infowürfel auf Fahrrad/Autodach, Figuren im Gespräch, eigenwillige Plakate, etc.).

Die Teilnehmer\*innen erhalten im Anschluss einen Reader mit den wichtigsten Ideen. Sie können sich nach der Tagung über Monate bei Herrn Nafroth, mit Fragen / Umsetzungsproblemen und auch Entwürfen zu vorgestellten Ideen kostenlos melden.

Wolfgang Nafroth betreibt die Agentur nafroth.com pr+kommunikationsberatung und berät diverse Kommunen, Ministerien, Organisationen, Betriebs- und Personalräte bei Low-Budget-Kampagnen. Zu seinen Schwerpunkten gehört die Entwicklung von Ideen für Straßenkampagnen sowie Alternativen zum Infostand.

Anmeldung bis zum 26.04.2024

bitte per Email an:

[seminare@freundeskreise-hessen.de](mailto:seminare@freundeskreise-hessen.de)



**Freundeskreise  
für Suchtkrankenhilfe  
Landesverband Hessen e.V.**

**Suchttage**  
im  
**Freizeitpark**

**Vulkan**  
Nieder-Moos, Freiensteinau  
an Pfingsten

**2024**

Freitag, 17.05.2024 ab 18:00 Uhr -  
Montag, 20.05.2020 bis 14:00 Uhr

### Freitag den 17.05.2024

18.00 Uhr Anreise  
19.00 Uhr gemeinsames Abendessen  
20.00 Uhr Begrüßung durch Thomas Steinhäuser  
20.30 Uhr Vorstellung der einzelnen Workshops

### Samstag den 19.05.2024

ab 8.00 Uhr Frühstück

9.45 Uhr Begrüßung Thomas Steinhäuser

10.00.-15.00 Uhr Workshop  
„Aufmerksamkeit durch Pressearbeit“  
mit Redakteurin Frau von Posch  
*Wie schreibe ich einen Presseartikel?  
Wie bekomme ich Kontakt zu den Redaktionen?*

Parallel dazu

10.00.-15.00 Uhr Kreativ-Workshops:  
„Aufmerksamkeit durch Pressearbeit“

- Holz
- Speckstein
- Weben
- Basteln
- Minigolf (bis 16.00 Uhr)

Mittagessen 12.00 Uhr -13.00 Uhr

16.00 Uhr – 17.00 Uhr MPU Gesprächsrunde  
für Gruppenbegleiter + Interessierte

18.00 Uhr Abendessen

20.00 Uhr Theateraufführung + gemütliches Miteinander

### Sonntag den 20.05.2024

ab 8.00 Uhr Frühstück  
9.45 Uhr Begrüßung Thomas Steinhäuser

10.00.-15.00 Uhr Workshop " Öffentlichkeitsarbeit  
wirksam gestalten"  
mit Wolfgang Nafroth

Parallel dazu

10.00.-15.00 Uhr Kreativ-Workshops:

- Holz
- Speckstein
- Weben
- Basteln
- Minigolf (bis 16.00 Uhr)
- Mittagessen 12.00 Uhr -13.00 Uhr

ab 16:00Uhr  
unverbindliches Treffen für Interessierte in der  
Theatergruppe  
Wanderung mit Wanderführer Walter  
Gesprächsrunden nach Bedarf  
Gestaltung der Sonderausgabe unserer kleinen Zeitung

18.00 Uhr Abendessen  
Anschließend spontane Gestaltung des Abends

### Montag den 21.05.2024

ab 8.00 Uhr Frühstück  
9.45 Uhr Begrüßung Thomas Steinhäuser  
10.00 Uhr großes Plenum / Feedback / Positiv / Negativ  
12.00 – 14.00 Uhr Mittagessen

Ende der Veranstaltung & Abreise

### Preise

	Mitglieder	Nichtmitglieder
1 Übernachtung	50,00€	100,00€
2 Übernachtungen	100,00€	195,00€
3 Übernachtungen	130,00€	260,00€
Tagesgäste:	45,00€	45,00€

# Optimisten fürs Leben



## Fackelwanderung

Am Samstag, dem 27.1.2024 trafen wir uns um 17 Uhr vom Freundeskreis Hachenburg zur Fackelwanderung am Wilhelmssteg in Heuzert! Alle, unter anderem auch ich, haben uns sehr gefreut auf diesen Tag! Nach der Fackelwanderung wurden wir mit leckerem Essen und Getränke versorgt! Es wurde reichlich geplaudert und viel gelacht! Alles in allem war es ein sehr schöner Tag gewesen!

## Sascha Holzenthal

Freundeskreis Hachenburg

## Osterlauf vom 31.03.24

Das Motto lautet: Runter von der Couch; Den "inneren Schweinehund" überwinden.

Bewegung an der frischen Luft!

Das Zutrauen in den eigenen Körper ist der erste Schritt, wieder zu sich selbst zu finden. Es stärkt die Erfahrung, sich selbst kontrollieren zu können - ohne Einfluss des Suchtmittels.

Durch das Laufen, ist es möglich, Suchtgedanken und Suchtdruck erfolgreich regulieren zu können. Es werden körpereigene Glückshormone ausgeschüttet und das Grübeln abgeschaltet.

So kommt man immer anders an als zu der Zeit, an der man losgelaufen ist! Nämlich; **Entspannter**.



**Sabine Kemle**

Freundeskreis Selters

## **Eigenseminar des Freundeskreises Vogelsberg**

Am 27.01.2024 haben wir ein Seminar in der Steinmühle in Schorbach abgehalten. Hierfür konnten wir Dennis Roth zur Seminarleitung / Moderation gewinnen. Bei strahlendem Wetter, starteten wir nach einem gemeinsamen Frühstück mit unseren Freunden vom Freundeskreis Lauterbach in das Seminar. Dennis referierte über die Thematiken: -was ist Sucht- / aktuelle Erkenntnisse der Hirnforschung / legale und illegale Drogen/ sowie moderne Gestaltungsmöglichkeiten für die Suchtberatung. Die Themen sowie deren Bedeutung wurden sowohl für die Betroffenen, als auch für Mitbetroffene diskutiert. Ich war begeistert über das fundamentierten Fachwissen von Dennis sowie auch von der Art und Weise, (wir haben auch gelacht) wie er zumeist in Vortragsform die einzelnen Seminar Schwerpunkte einfach und klar für alle Teilnehmer, näher gebracht hat. Es war für mich zu keiner Zeit irgendwann oder irgendwo ein Punkt erreicht, bei dem ich nicht mehr „mitgekommen“ bin bzw. Verständnisprobleme hatte! (eigentlich schalte ich bei einer Vertragsdauer von vier Stunden mal ab). Er hat in den Thematiken, hier speziell in der Hirnforschung, sehr anschaulich darüber referiert, was in unserem Gehirn (speziell im Belohnungszentrum) in Bezug auf Suchtmittel passiert und wie die Gehirnzellen bzw. Rezeptoren darauf reagieren. Dies führte mich dazu, dass ich besser verstanden habe, warum ich immer weiter zur Flasche gegriffen habe bzw. was bei / nach dem „Trocken werden“ passiert sowie zu einem erweiterten „Suchtverständnis“. Ich möchte nicht alle weiteren Seminar Punkte im Einzelnen detaillieren und näher erläutern (Dennis freut sich über Seminar Einladungen auch in anderen Freundeskreisen). Zum Abschluss des Seminars stand Dennis für eine Frage- und Antwortrunde zur Verfügung. Den Seminar Tag beschlossen wir mit einer Führung durch die Steinmühle und einem heißen Grill. Für mich war es eine gelungene Veranstaltung, von der ich keine Minute vermissen möchte. Hierzu hat natürlich auch Steffi mit ihrer Familie beigetragen (Führung, Bewirtung, Organisation – „Danke“).

**Achim Geisel**

Freundeskreis Vogelsberg

# **Delegiertentagung des Landesverbands der Freundeskreise in Hessen am 06.-07.04.2024**

## **Zusammenfassung**

Am Wochenende haben sich die Delegierten des LV getroffen.

Der Vorstand informierte über das vergangene Jahr und lies sich von der Versammlung für die vergangene getane Arbeit entlasten. Dies geschah einstimmig für den gesamten Vorstand. Anschließend wurden die aktuellen Themen, Anträge und Aktivitäten für das Jahr 2024 besprochen.

Ich greife 3 wichtige Punkte hier auf und bitte die Leser sich auch in ihren Gruppen diesen Themen zu widmen:

1. Es wurde der Antrag gestellt, festzustellen, nach welchen Kriterien die Seminare des LV besucht werden können. D.h. in diesem Fall geht es um die Definition Betroffene/r bzw. Angehörige/r. Bin ich das Eine oder das Andere? Kann ich auch Beides sein, d.h. Betroffene/r und Angehörige/r. Muss ich mich für eine Seite entscheiden? Kann ich nicht beide Rollen erfüllen? Und wenn ich ursprünglich als Betroffene/r oder Angehörige/r in meine Gruppe gekommen bin muss ich diese Rolle für immer und ewig beibehalten? Es wurde sehr intensiv diskutiert. Leider gibt es Angehörige die sich nur unter ihresgleichen, sprich reinen Angehörigen wohl und sicher fühlen. Die Menschen mit, „quasi Doppeldiagnose“ Betroffene/r und Angehörige/r fühlen sich hier nicht willkommen.  
Wie sollten wir künftig mit unseren Seminaren umgehen. Was soll mit den Menschen passieren die beide „Baustellen“ bearbeiten wollen.  
Die Versammlung hat nach ausgiebigem Austausch beschlossen, diese Diskussion in die Gruppen zu tragen und zu einem späteren Zeitpunkt zu beschließen wie künftig verfahren werden soll.

2. Die Suchttage an Pfingsten rücken näher!

Die Angebote die vom Vorstand mittlerweile organisiert wurden, sind den Anwesenden vorgestellt worden. Da ihr mittlerweile alle (hoffentlich) die offizielle Einladung erhalten habt, spare ich mir hier die Aufzählung. Es wird sicherlich „bombastisch“ werden. Weiterbildung und aktive sinnvolle Freizeitbeschäftigung für Groß und Klein , Alt und Jung, kurz, für die ganze Familie. Das über das ganze Pfingstfest.

Einen Flyer werdet ihr noch im April mit der ausführlichen Beschreibung des Events erhalten.

3. Die Ziehung der Preisrätselteilnehmer aus Dezember 2023

Leider haben nur 6 Leute das Lösungswort bei uns eingereicht. (Alle richtig) Schade!! Wie sich die Preise verteilen wurde durch Los bzw. durch Ziehung durch einige Delegierte ermittelt.

- 1 Preis Einen 50 Euro Wunschgutschein ging an Marion Stumpf aus Ober - Mörlen.
1. Preis, einen 40 Euro Wunschgutschein an Laura Gedaschke aus Friedberg
2. Preis, einen 30 Euro Wunschgutschein an Carsten Schäfer aus Karben
3. Preis, einen 15 Euro Wunschgutschein an Annette Raabe aus Alsfeld
4. Preis, einen 15 Euro Wunschgutschein an Rosmarie Schäfer aus Frankfurt
5. Preis, einen 15 Euro Wunschgutschein an Petra Gedaschke aus Karben

Da wir fleißig, die meisten unserer (Hausaufgaben) schon am Samstag erledigt hatten, erhielten wir am Sonntagvormittag einen Vortrag von Dennis Roth.

Das Thema „Sucht gestern und heute“

Das Wochenende verging im Flug und alle Teilnehmer/innen waren sich einig, dass die Zusammenarbeit friedlich und konstruktiv stattgefunden hat.

**Christina Stolz**

Pressesprecher des LV

# Es war einmal im Märchenland



## Kapitel 7

Nach der letzten Prophezeiung des Spiegels hatte Schneewittchen es sehr eilig, sich wieder mit ihrer einzigen treuen Seele zu treffen. Sie fühlte sich von allen verraten und im Stich gelassen. Ihr Mann kümmerte sich nur noch um die mittlerweile angereisten Gäste. Es war geradezu peinlich, wie freundlich er zu diesen Leuten war. Ihre Tochter hatte sie seit deren Rückkehr auch noch kaum gesehen. Als sie einmal versucht hatte sie von der Hochzeit abzuhalten, gab es einen furchtbaren Streit und natürlich hielt ihr Vater zu seiner verblendeten Tochter. Wie konnten sie ihr das nur antun, wieso sah außer ihr niemand welches Unglück heraufbeschworen wurde. Seit Wochen kreisten diese Gedanken in ihrem Kopf herum und es wurde ihr immer klarer, dass nur noch sie in der Lage war diese Katastrophe zu verhindern. Aber dazu benötigte sie die Hilfe von Dornröschen. Daher hatte sie sie möglichst schnell um ein neues Treffen gebeten. Zu ihrem Leidwesen kamen heute auch die Männer wieder zu ihren absonderlichen Gesprächen zusammen. Das dieses Treffen noch dazu ebenfalls im Schloss, neben ihren privaten Gemächern stattfinden musste, war eine Zumutung. Ihr Mann war ja so dumm gewesen das Jagdschloss dem *Harem* zur Verfügung zu stellen. Und es war kaum zu glauben, diesmal war auch einer von den Morgenländern mit dabei, angeblich um einen geschäftlichen Vertrag auszuhandeln. Aber sie wusste es besser. Das Märchenland sollte zugrunde gerichtet werden!

Endlich ging die Tür auf und ihre einzige Verbündete kam herein. Zunächst einmal war alles wie früher, sie tranken ihren Tee und unterhielten sich über belanglose Dinge. Allerdings wuchs die Anspannung mit jeder Sekunde. Schließlich hielt es Schneewittchen nicht mehr aus.

„Du musst mir unbedingt helfen. Die Hochzeit ist schon in zwei Wochen.“

„Aber natürlich werde ich Dir helfen. Was brauchst du denn. Näherinnen für das Brautkleid, Personal, Kutschen und Pferde. Ich kann mich auch um die Tischordnung und das Menü kümmern. Sag einfach was Du brauchst. Ich freue mich schon so...“

Dornröschen blieben die Worte im Hals stecken als sie den tödlichen Blick ihrer Freundin sah. „Du kannst dich immer noch nicht damit abfinden, oder“

„Mich damit abfinden? NIEMALS! Du sollst mir helfen die Hochzeit zu verhindern. Wir brauchen einen Plan! Darin bist Du doch unschlagbar. Bitte liebes Dornröschen, du bist die Einzige, der ich noch vertrauen kann. Du bist meine letzte Hoffnung.“ Sie brach in bittere Tränen aus. Dornröschen eilte um den Tisch herum und nahm sie in die Arme. Dabei bemerkte sie wie angespannt die Königin tatsächlich war. Selbst durch die vielen Schichten der Kleidung schien der ganze Körper zu vibrieren.

„Es wird schon eine Lösung geben. Vielleicht kann man die Feiern ein oder zwei Wochen verschieben. Ich weiß ja, dass das Alles ein Schock für Dich war. Dein Mann hat dafür doch sicher Verständnis und Du brauchst einfach mehr Zeit um die neue Familie kennen zu lernen Wir können dieses Fest nicht verhindern, das würde Deiner Tochter das Herz brechen. Du kannst alles von mir verlangen, aber nicht diesen Verrat.“

„Nicht wir sind die Verräter, sondern die Anderen, verstehst Du das denn nicht. Bist Du denn genauso blind wie mein Mann und meine Tochter und all die anderen, die schon ganz verzaubert, nein verhext sind. Was ist denn daran so schlimm, dass ich will, das alles so bleibt wie es war.“

„Aber Liebes, nichts ist von Dauer, alles verändert sich ständig. Schau Dir doch nur einmal Robin an.“

„Du meinst diesen grässlichen jungen Mann, der vorgibt die jüngste Königstochter gewesen zu sein. Das war nur ein Trick um uns zu täuschen. Du hast doch gehört, er will ins Morgenland. Ist das nicht auch ein Beweis dafür, dass DIE alle unter einer Decke stecken?“

Dornröschen konnte einfach nicht fassen, was sie da zu hören bekam, sie merkte, dass ihre Freundin nicht mehr sie selbst war. Sie hatte schon die ganze Zeit das Gefühl gehabt, dass da etwas nicht stimmte. Wenn sie nur nicht immer so unsagbar müde wäre, hätte sie schon längst etwas unternommen.

„Sag mal, du hörst mir ja schon wieder nicht zu, was ist denn nur los mit Dir?“

Schneewittchen sah ihre Freundin böse an und Dornröschen merkte wieder einmal, dass sie etwas nicht mitbekommen hatte. Ohne dass sie es merkte, fing sie plötzlich an zu reden. Sie spürte wie die ganze Verzweiflung der letzten Monate sich Bahn brach.

„Es sind diese Schreie, in jedem Traum oder wenn der Wind heult, ja dann sind sie besonders laut.“ Ich habe seit Monaten keine ruhige Nacht gehabt. Und ich bin so müde.“

„Wovon redest Du eigentlich?“ Schneewittchen war genervt. Hier ging es um die Zukunft des Märchenlandes und nicht um ein paar Albträume. Aber Dornröschen redete weiter:

„Wir saßen vor einiger Zeit hier bei Dir zum Tee und du warst gerade damit beschäftigt Aschenputtel über irgendwas auszufragen. Robin war schon wieder angetrunken und beugte sich zu mir herüber. Sie zog ihren besten Freund aus der Tasche und sagte dann: `Ich trinke auf die, deren Leben zerstört wurde und auf das Leben, das nicht mehr zurückkommt´. Dann hat sie kurz meine Hand gedrückt und war dann wieder die Alte. In dieser Nacht hatte ich den ersten Traum. Ich sah all die jungen Männer die im Laufe der Zeit versucht haben durch die Hecke zu gelangen und wie unbarmherzig sie aufgespießt wurden. Dann kamen irgendwann ihre Schreie dazu.“

Der Küchenjunge war damals 11 Jahr alt. Dann waren 100 Jahre vorbei und er war immer noch 11 Jahre alt, aber seine Familie gab es nicht mehr. Und so ging es vielen. Wäre ich nie geboren worden, hätte es keinen Fluch gegeben, keine hundert Jahre Schlaf und keine zerstörten Leben. Ich wünsche mir so sehr, dass alles wieder so ist wie früher, die Kinder, das Lachen und Schlaf so viel ich wollte.“

Völlig erschöpft sank Dornröschen auf ihrem Stuhl zurück und schloss die Augen. So konnte sie auch nicht den berechnenden Ausdruck auf Schneewittchens Gesicht sehen. Zuerst hatte sie nur mit halbem Ohre zugehört, immer wieder dieses Jammern über hundert Jahr Schlafen. Lieber Himmel, sie selbst war tot gewesen, vergiftet von der eigenen Stiefmutter. Aber die letzten Worte ließen sie aufhorchen.

„Du willst also, dass Du wieder ein glückliches Leben führen kannst. Siehst Du und mehr will ich doch auch nicht. Aber eben nicht nur für mich, sondern für das ganze Märchenland. Wenn Du mir hilfst, kannst Du auch wieder etwas gut machen, wer weiß. Und ich kenne da Jemanden der uns raten kann was zu tun ist. Vertrau mir.“

Dornröschen hörte den falschen Unterton in der Stimme und etwas in ihr riet ihr ganz schnell zu verschwinden. Aber da gab es auch die Hoffnung auf Frieden und das war zurzeit alles was sie sich wünschte. Also sagte sie:

„Erzähl mir mehr.“

„Nein, ich muss Dir was zeigen. Eigentlich wollte ich das schon vor einer Woche machen, aber da kam uns ja *jemand* in die Quere. Komm einfach mit.“

Und so kam es, dass nicht nur wie sonst, die Königin die ausgetretenen Stufen hinuntereilte, sondern auch ein völlig verwirrtes Dornröschen. An der nicht mehr ganz so geheimen Tür blieben sie stehen, Schneewittchen kramte den Schlüssel hervor.

„Egal was Du jetzt siehst, Du musst mir versprechen keinem Menschen davon zu erzählen. Das muss unser Geheimnis bleiben. SIE würden ihn mir sonst wegnehmen und für sich behalten wollen.“

Nach diesen Worten, lief Dornröschen ein kalter Schauer über den Rücken. Was sollte sie nur tun, weglaufen oder zu ihrer Freundin stehen. Dann wurde ihr die Entscheidung abgenommen. Die Tür öffnete sich und Schneewittchen schob ihre zukünftige Komplizin über die Schwelle.

Dornröschen sah fast nichts in dem düsteren Licht, nur einen dunklen Schatten. Mit einer geübten Bewegung zog die Königin das Tuch, welches sie immer sorgfältig über den Spiegel hängte, beiseite - „DA IST ER!!!“

„Ist das der Spiegel Deiner Stiefmutter?“ In Dornröschen machte sich Panik breit. Das durfte doch nicht wahr sein, wie konnte sich die Frau, die sie seit einer Ewigkeit kannte, mit so einem Ding einlassen.

„Aber ja, meine Liebe. Du brauchst aber keine Angst zu haben. Meine Stiefmutter war böse und egoistisch und hat ihn nur zu ihrem Wohl eingesetzt. Ich tue das alles nur für unser geliebtes Märchenland. Dann wurde die Spiegelfläche plötzlich lebendig und Schneewittchen rief:

„Spieglein, Spieglein an der Wand,  
wie steht es um das Märchenland?“

Dornröschen hörte zum ersten Mal diese einschmeichelnde Stimme, die zugleich besorgt klang, antworten:

Frau Königin ich sah es schon  
Undank ist der Welten Lohn.  
Mit List und Tücke ist gepaart  
Von allen Seiten der Verrat.  
Zu warten ist vertane Zeit  
Seit zum Handeln nun bereit.“

Schneewittchen wandte sich zu Dornröschen herum:

„Jetzt kennst Du die Wahrheit. Überall nur Verrat und der Spiegel muss es wissen. Er weiß nämlich alles. Du kannst ihm vertrauen, erzähl ihm von Deinen Nöten. Er wird Dir das Richtige raten. Und dann überlegen wir uns wie wir diese Hochzeit verhindern können.“

Ohne dass er angesprochen wurde, erklang hinter den beiden die Stimme des Spiegels:

Ein Röschen schlief und mit ihr die Welt,  
was hat sie da nur angestellt.  
War ungehorsam und nicht brav  
Was sind schon hundert Jahre Schlaf.  
Ein Menschenleben oder zwei  
Ganz viele brachen da entzwei.  
Jetzt willst Du wissen wann sie schweigen,  
das kann Dir dein Schneewittchen zeigen.  
Wenn Du ihr hilfst dann hilft das Dir.  
Doch sag, was gibst Du dafür mir?“

Fortsetzung folgt.....

# Keramik malen am 17.03.2024

Rechtzeitig vor Ostern hat der Freundeskreis Bad Nauheim zum Keramik malen nach Nieder Mörlen eingeladen. Ziel war das Goldrandstübchen.

Das Goldrandstübchen ist nicht sehr groß und daher die Teilnehmerzahl auch begrenzt. Etwa 20 Personen finden Platz in dem Laden. Ich hatte Glück, als Nichtmitglied des Vereins, aber Angehörige, einen Platz zu bekommen, da nach Anmeldeschluss doch wieder ein Platz frei wurde. Am Sonntag, dem 17.3.2024 haben wir uns vor dem Keramikstübchen getroffen und es konnte losgehen. Es dauerte etwas, bis jeder seinen Platz gefunden hatte und Christina allgemein begrüßt hatte.

Zuerst suchten alle in den Regalen nach einer Keramik, die er oder sie bemalen wollte. Die Auswahl war groß und sogar etwas für Ostern dabei.

Die Inhaberin des Ladens hat vorab noch erklärt, in welcher Reihenfolge man vorgehen sollte und auch etwas zu den Farben gesagt.

Auch konnte man aus verschiedenen Ordnern Vorlagen entnehmen.

Nach einigem Gewusel und Suchen der Farben wurde es dann etwas ruhiger und jeder konzentrierte sich auf seine Keramik.

Es war schon interessant zu sehen, wie jede\*r an sein Werkstück ging und was drauf gemalt wurde.

Zwischendurch konnte man sich mit Kaffee oder einem kalten Getränk stärken.

Es wurden z.B. Teller, Schüsseln, Ostereier und Eierbecher bemalt. Nach und nach wurde man mit dem Bemalen der Keramik fertig. Mitnehmen konnte man seine Keramik noch nicht, denn es musste ja noch gebrannt werden.

Christina und Monika holten die fertig gebrannten Sachen dann nach etwa einer Woche ab und verteilten sie dann an uns. Es ist erstaunlich, wie das fertige Werkstück dann aussieht, denn das konnte man sich vorher so gar nicht vorstellen.

Es hat großen Spaß gemacht und spontan haben einige Teilnehmer gesagt, dass wir das unbedingt wiederholen müssen. Meine Tochter Laura und ich sind ganz bestimmt wieder dabei.

**Petra G.**



# Der Freundeskreis Bad Nauheim trifft die Konfirmanden

Auch dieses Jahr, durften wir zum 4. mal in Folge, einen Tag mit den Konfirmanden aus Bad Nauheim verbringen um mit ihnen über das Thema Sucht zu sprechen.

Dieses Jahr waren wir eine große Runde. 19 Konfirmanden, 6 Teamer und die liebe Pfarrerin waren sehr gespannt, was wir vorbereitet haben. Gemütlich saßen wir in einer Runde. Nachdem sich die Mitglieder aus dem Freundeskreis kurz vorgestellt hatten, begannen wir mit einem Quiz über das Thema Alkohol und Sucht, welches die Konfirmanden jeder für sich beantworten sollten.

Gemeinsam sind wir das Quiz durchgegangen und waren überrascht, was die Konfirmanden schon alles wussten.

Anschließend haben wir eine offene Fragerunde gestartet. Noch etwas scheu, sind die Konfirmanden aus sich rausgekommen und haben uns sehr viele Fragen gestellt. Über unsere Süchte und unser Leben als Suchterkrankte. Aufmerksam haben sie unseren Antworten zugehört und man hat ihnen angemerkt das sie über so ehrliche Worte sehr erstaunt waren. Eine rege Gesprächsrunde ist entstanden. Auch ich war sehr erstaunt, dass einige der Jugendlichen sehr offen ihre Erfahrungen und ihre Einstellung zum Thema Alkohol mit uns geteilt haben. Wichtig war uns, den Konfirmanden zu vermitteln, was passieren kann, und ihnen zu zeigen, dass es eine Anlaufstelle gibt. Eine Anlaufstelle an der sie sich öffnen können und Rat finden. Wo sie ohne Bedenken im geschützten Rahmen Hilfe bekommen. Egal ob es um sie selbst geht oder einen Familienangehörigen. Wir haben immer ein offenes Ohr! Jeder ist willkommen. Evtl. auch nur um noch mehr Informationen zu diesem komplexen Thema zu erhalten.

Das "Highlight" folgte natürlich zum Schluss. Nach Theorie und Gesprächen durften die Konfirmanden unsere vier verschiedenen Rauschbrillen ausprobieren. Jedes Jahr ist das, dass Highlight für alle. Einfachste Sachen werden schwer und man kann nicht mal richtig geradeaus laufen. Die Konfis waren viel am Lachen und eifrig am Ausprobieren. Leider ist jede Zeit irgendwann um und wir mussten uns von den jungen Leuten verabschieden. Sie bedankten sich ganz herzlich bei uns.

Selbst die Pfarrerin musste im Nachhinein schmunzeln und sagte, „ ich wünschte mir die Konfirmanden hätten im Konfiunterricht so ruhig und aufmerksam dagesessen und zugehört“.

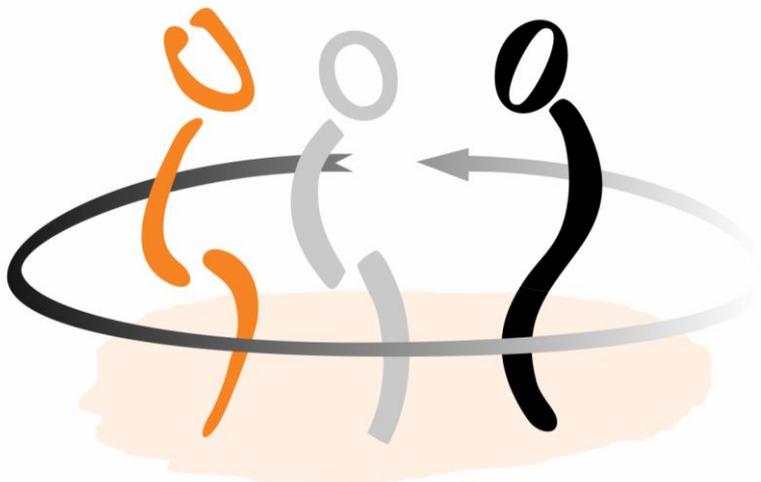
Es war wieder ein gelungener Nachmittag.

Vielen Dank an die Pfarrerin Thilo, dass sie diese schöne Aktion ins Leben gerufen hat und es uns ermöglicht jedes Jahr mit den Konfirmanden einen Tag zu verbringen.

Ich freue mich schon auf das nächste Jahr mit den nächsten Konfirmanden.

**Laura Gedaschke**

Freundeskreis Bad Nauheim



# Unvorbereitet. Unvoreingenommen. Unwissend

Ich schaute mich im Raum um, in die verschiedenen Gesichter. Einkuschelt mit unseren Decken lagen wir auf Matratzen. Wohl sollten wir uns fühlen. Doch wie sollte ich mich wohl fühlen, mitten unter fremden Menschen? Was half, mich sicherer zu fühlen und mich voll darauf einlassen zu können, war mein Mann.

Nach einer interaktiven Vorstellungsrunde hatten wir wenigstens eine Ahnung, mit wem wir es zu tun hatten. Die Meisten wirkten offen, zugewandt und freudig, manche jedoch auch schüchtern, zurückhaltend und ein wenig skeptisch. Es war ein bunter Haufen, alle mit dem Interesse, etwas über Selbstliebe und Selbstakzeptanz zu erfahren. Doch ebenso groß wie die Neugier, war die Angst. „Bin ich wertvoll?“ habe ich mich sicherlich nicht allein gefragt. Etwas Ablenkung schaffte die Phantasiereise, welche von Nicole angeleitet wurde. Ich befand mich in einem Feld, umgeben von brennender Sonne, sirrenden Mücken und dem Geruch von Sommer. Doch als es sich dem Ende zuneigte und wir uns auf einem Berg wiederfinden sollten, bekam ich nur ein Gemälde von Caspar David Friedrich projiziert, selbst auf einem Berg stehen und ins Tal blicken gelang mir nicht.

Nach der Morgenmeditation am nächsten Tag war für mich glasklar, so einfach wird es nicht werden. Da sind Emotionen verkapselt, an die ich nicht rankomme. Mein inneres Kind bekommt Panik, wehrt sich mit Händen und Füßen dagegen, dass wir diese Gefühle zulassen. Weil wir sie nicht aushalten können. Ich sprach darüber mit Nicole, wenn es nicht geht, dann geht es im Moment noch nicht. Alles ist ein Prozess, man kann nichts erzwingen, alles braucht seine Zeit.

Was auch unglaublich gut abgelenkt hat, war das Essen und das Zusammensein nach den Übungen. Nach dem Mittagstisch haben wir uns einer kleinen Gruppe angeschlossen, die zur Mariengrotte gewandert ist, eine kleine, ummauerte Andachtsstelle umgeben von Tulpen, Narzissen und Hyazinthen. Gespräche entstanden, über Glauben, Engelszahlen, Erinnerungen und Gefühle, welche ich schwer zum Ausdruck bringen konnte.

Am Nachmittag gab es einige Überraschungen bei der Selbst- und Fremdwahrnehmung. Die Gruppen wurden zufällig gebildet und dann saß man Menschen gegenüber, die man so persönlich gar nicht kannte.

Trotzdem waren die Einschätzungen punktgenau. Was an diesem Wochenende energetisch abging, war faszinierend. Es war durchweg harmonisch und man fühlte sich geborgen. Das schlug sich auch auf meinen Schlaf nieder: der war tief und erholsam. Kein langes Grübeln zum Einschlafen, kein nächtliches Aufwachen. Mein Geist war „voll“ und brauchte die Zeit, um sich zu erholen.

Der abschließende Tag startete mit Yogakarten, jeder führte eine Figur vor und die anderen machten es nach. Es war lustig und ich merkte; so anstrengend ist Yoga dann doch nicht und mit den richtigen Leuten macht es sogar Spaß. Während des Wochenendes hatte man die Gelegenheit, den Anderen liebe Botschaften mit auf den Weg zu geben. Wir hatten am ersten Tag unsere Hände auf kleine Leinwände gemalt und als wir sie am Sonntag überreicht bekamen, standen viele besondere Worte darauf. Die Rückfahrt stimmte mich melancholisch und ich döste lieber auf dem Rücksitz anstatt mich an einem Gespräch zu beteiligen. Die Stadtnamen flogen am Fenster vorbei, während mein Mann eine angeregte Unterhaltung führte, der ich nur stellenweise folgen konnte. Ich finde, das Seminar hat uns beiden sehr gutgetan und kam genau zum richtigen Zeitpunkt, auch wenn er es wahrscheinlich differenzierter sieht. Sich selbst lieben und akzeptieren zu lernen, ist ein sehr anstrengender Weg voller Selbstzweifel. Was mir hilft, ist einen Mann an meiner Seite zu haben, der mich dabei unterstützt, den Zweifeln Paroli zu bieten. Der mir sagt, wie wertvoll er mich findet und wie sehr er mich liebt. Solche Worte bringen die Mauer zum Bröckeln, hinter welcher sich mein inneres Kind versteckt. Und wenn es seinen Worten Gehör schenkt, wenn es die Komplimente und Wahrnehmung von Anderen (wenn auch nur bedingt) annehmen kann, wird es mir mit der Zeit auch gelingen, mir diese Worte selbst sagen zu können und sie auch zu glauben. „Ich liebe Mich.“

Was mir am Meisten von Rommerz in Erinnerung bleiben wird, ist der positive Vibe, welcher von jedem Einzelnen ausging. Wir sind alle eins. Viele winzige Zellen eines Ganzen, jeder mit seiner Aufgabe, seinem Anteil in der Gemeinschaft.

Wir alle sind es wert, geliebt zu werden. Auch von uns selbst.

**Susan&Sebastian Amrein**

Mandy&Enrico Banane

Gruppe Away Frankfurt



**Feedback** Schmilt sich

Reflexion der Gefühle  
 Inspiration  
 Zukunftsmodell positiv  
 Wertvoll  
 Wählbar  
 Megar  
 Geborgenheit  
 Chancen  
 Freude & Trauer  
 Authentisch  
 Körper, Geist & Seele  
 Fick Dich

**Glück**  
 Nicht war sagen  
 Wärme & Liebe  
 Zufriedenheit  
 Existenziell  
 Sein im Hier & Jetzt  
 Herablichkeit & Nächstenliebe  
 Einfach machen  
 Dankbarkeit

**du gibst dir selbst Geborgenheit** \* Was hat mich heute vom Eigentlichen abgelenkt? Handy?

Mir bewusst sein  
 Mit Gefühl für mich selbst  
 Jch achte auf mich selbst  
 Sich über sich selbst zu freuen  
 Mich selbst zu loben  
 meine Grenzen wahren  
 neue Glaubenssätze  
 "Ich bin richtig"  
 "Ich bin genug"  
 Ich möchte mich selbst bedingungslos lieben ♥

Menge Gefühle im Wasser  
 Kraft der Veränderung  
~~Nachricht~~ üben  
 Reduktion  
 Selbstabspaltung üben  
 Ich feiere meine Erfolge  
 atmen meditieren  
 ich bin dankbar mit mir  
 mich umarmen  
 Dankbarkeit praktizieren  
 loslassen  
 eigene Bedürfnisse wahrnehmen

Mit Auszeiten abgeben

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)

	<b>Die Termine vom Landesverband Hessen 2024</b>
<b>Datum</b>	<b>Veranstaltung</b>
01.03.- 03.03.2024	Frühjahrsseminar
08.03.- 10.03.2024	Angehörigenseminar
06.04.- 07.04.2024	Delegiertentagung
17.05.- 20.05.2024	Suchttage
14.06.- 16.06.2024	Männerseminar
14.07.2024	Gruppenbegleiter
06.09.- 08.09.2024	Seminar
11.10.- 13.10.2024	Frauenseminar
25.10.- 27.10.2024	Frauenseminar
29.11.- 01.12.2024	Klausurtagung