

## Alkoholismus und Selbsthass

### Inhalt:

- Zeig mir den Weg
- Worte unseres 1. Vorsitzenden
- Verspätetes Frühjahrsseminar im August 2020 „Sucht, Natur zurück ins Leben“
- Der sekundäre Krankheitsgewinn
- Angehörigenseminar
- Drogen
- Gruppenleitertreffen
- Explodierender Mohn – Eine Momentaufnahme
- Motorradtour 2020
- Melodiegewordener Schmerz
- Ein Ostfrieze in Hessen oder ein Besuch bei Freunden
- Mein Bericht vom Seminar der „Männer“ zum Thema „Sucht und Aggression“
- Corona ein Thema
- Besuch des Freundeskreis Bad Nauheim im Hessenpark
- Schals für Freunde
- Zum Jahresausklang
- Termine



## Zeig mir den Weg

„Kennst du den Weg?“, fragte ich heute. Ich bin nicht einmal sicher, ob ich nur fragte und nicht vielmehr schrie.

Eine Gegenfrage folgte nicht, dabei hatte ich darauf gehofft.

Sie hätte Interesse bekundet. An meinem Fühlen, meinem Sein, meinem Grund für diesen Ausbruch.

„Den Weg wohin?“ Alles in mir schrie diese drei Worte.



Mein Äußeres letztendlich blieb still und stumm.

Mein Verstand gab heimlich und leise die erlösende Antwort jenem, der mir schon längst den Rücken zugewandt hatte und gegangen war:

„Den zum Anfang der Hängebrücke in den Garten Eden.

Ich habe gehört, dort stünde der Baum, von dem man die Therapieplätze pflücken kann, die in dieser von geschädigten Menschen überfüllten Welt fehlen.“

Ein kunstvoller Satz ist das. Voller Sarkasmus und doch lustig, irgendwie.

Ich weiß besser als jeder andere, dass ich mich dahinter verstecke.

Hinter einer ausgesucht treffenden Wortklauberei, die dem kleinen wütenden Mädchen in mir ein Ventil bietet. Und eine Stimme.

Ein verletztes Kind ist sie. Eines, das sich im Versuch, all seine Wunden selbst zu lecken, die Zunge verrenkt hat.

Diese Kleine hat sich einen kunstvollen Satz ausgedacht,

um ihn in fragende Gesichter zu schleudern, von

kopfschüttelnden Menschen, die meine Tränen nicht verstehen.

Und in deren Augen der wohlmeinende Rat leuchtet, doch eine Therapie zu machen. Wo doch Therapieplätze auf Bäumen wachsen, denke ich.

Das jedoch will keiner hören. Und deshalb frage ich nur nach dem Weg.

Susanne Karlé

**Freundeskreis Bad Nauheim**

## Worte unseres ersten Vorsitzenden

*Liebe Freundeskreislerinnen und Freundeskreisler,  
liebe Familien und Angehörige!*

Das Jahr 2020 sollte ein achtsames, ereignis- und erlebnisreiches werden. Unter dem Motto " Wir zeigen uns" hatten wir uns viel vorgenommen. Die Suchttage, Seminare, Tagungen und natürlich unsere Gruppentreffen- die Terminkalender waren voll, wir alle, voller Zuversicht und Tatendrang!



Im Frühling begann für uns dann eine merkwürdige Zeit. Äußere, für uns nicht vorhersehbare Umstände hinderten uns an der gewünschten Umsetzung unserer Vorhaben. Es hagelte negative Informationen, verbunden mit Einschränkungen, Absagen, ja Verboten.

Aber wir haben uns besonnen. Die inneren Werte des Menschen nahmen plötzlich einen hohen Stellenwert ein. Nur bringen uns diese alleine nicht vorwärts, wenn wir nur darüber reden und nicht handeln. Es wurde genau überlegt; Jeder von uns war auf seine Weise gefordert.

Jetzt stand die Frage "Was geht?" im Mittelpunkt. Unsere Gesundheit, der ordnet sich alles unter!

Unsere Gruppenarbeit und die Seminare konnten wir, unter Beachtung der besonderen Umstände, mit begrenztem Personal und neuer Orientierung durchführen. Wenn es möglich war, wurde draußen gearbeitet, was gut ankam. Es brachte Lockerheit und neue Energie, die wieder mit nach Hause genommen wurde.

Dann war da ja noch die Digitalisierung. Wir haben in den letzten Jahren schon viel darüber geredet, aber meist nur über die negativen Auswirkungen in Sachen Sucht. Jedoch wie wir sie in der notwendigen Umgestaltung unserer Arbeit anwenden können, da sind noch viele Fragen offen. Es fehlte die Ausstattung, Kenntnisse und Erfahrung. Wenn da nicht die Idee von Heike und Jörg aus Altenstadt gekommen wäre, einen Förderantrag zur Digitalisierung an die Landesregierung zu stellen und auch schon mit dem Plan zur Umsetzung zu beginnen! Das war der Start in eine neue Qualität unserer Arbeit. Die Überraschung und Freude zur Förderzusage war groß und wurde durch das Interesse der offiziellen Stellen bestätigt. Ich ziehe meinen Hut vor allen, die sich dieser Aufgabe stellen und unsere Arbeit auf eine neue qualitative Ebene heben. Danke dafür!

Natürlich geht es nun erst richtig los. Die ersten Schritte sind getan, doch zum lockeren Lauf fehlt noch einiges. Wir wollen und werden lernen und leben. Die guten Seiten in uns, unsere Stärken, ein besonnener Ton und Respekt voreinander sind uns hierbei eine große Hilfe. Es liegen große, nicht einfache Aufgaben vor uns und wir werden uns ihnen stellen.

Ich danke euch allen für die geleistete Arbeit, wünsche ein frohes und friedliches Weihnachtsfest, sowie viel Kraft und Gesundheit im kommenden Jahr!

Euer **Thomas Steinhäuser**



## Verspätetes Frühjahrsseminar im August 2020

### Thema: „Sucht, Natur zurück ins Leben“

Am Freitag, dem 21.08.2020 fuhr ich zum Seminar nach Nieder-Moos. Auf dem Weg zu unserem Treffpunkt, ich wurde von Matthias aus meiner Gruppe mitgenommen, stach mich wieder eine Wespe (das 3. mal in diesem Jahr) in den rechten Arm. Es hat fürchterlich gebrannt und wurde sehr dick und rot. „Das fängt ja schon gut an“, dachte ich mir. Wir holten noch schnell einen Kühl Pack bei mir zu Hause. Dann ging's los. Als wir gegen Spätnachmittag im Hotel Jöckel angekommen waren, saßen schon einige Teilnehmer die ich schon von den bisherigen Seminaren kannte, auf der Terrasse.

Nach dem leckeren Abendessen hieß es, dass wir noch mal eine Runde zum See laufen wollen.

Leider hatte man mich „vergessen“ mitzunehmen.

Ich war enttäuscht darüber und habe es noch am Abend angesprochen.

Am Samstag war vorgesehen, an den Ober-Mooser See zu laufen. Er ist bekannt dafür, dass man hier viele Vogelarten sehen und beobachten kann. Die Sonne ließ sich an diesem Tag leider nicht blicken, aber Hauptsache es war trocken. Nach einigen Kilometern Fußmarsch, wurden wir belohnt. Wir sahen Silberreiher, Graureiher, Schwalben, Blässhühner, Schwäne, Kormorane und vieles mehr. Einige davon kannte ich noch nicht. Auch waren kleine Teiche angelegt, mit wunderschönen, farbigen Seerosen. Es war einfach nur schön und still. Mir wurde wieder bewusst, wie schön und einzigartig doch die Natur ist. Aber es gibt Menschen, die versuchen unsere Natur zu zerstören. Wir beobachteten noch eine Weile die Vögel und machten uns dann wieder auf den Rückweg. Es war eine wunderschöne Wanderung, zumal ich auch gerne laufe und gerne in der Natur bin. Man konnte die Natur erleben und fühlen. Ein gelungener Tag!

Als wir wieder zurück im Hotel waren, wurden noch einige Holzspiele gemacht. U.a. das „Suchtturmspiel“ und vieles mehr. Dann war da noch das Spiel, es hieß „Wikinger“. Auch ein Holzspiel. Es spielten Männer gegen Frauen

Natürlich haben wir die Männer gewinnen lassen. 😊

Es wurde richtig viel gelacht. Diese Spiele wurden von Ellen und Gerhard Weyer mitgebracht. Am Abend spielten noch einige Damen, Rommé. Dabei wurde Ellen über den Tisch gezogen und veräppelt. Aber es war lustig im Nachhinein. Letzter Tag, Sonntag „Schade, schon wieder vorbei“, dachte ich etwas wehmütig. Wir machten eine Zusammenfassung des Seminars und Thomas Steinhäuser, der übrigens ein Seminar zum ersten Mal leitete und das sehr gut, zeigte uns noch schöne Bilder von seinen Urlauben aus Albanien, der Wasserkuppe und der Schweiz. Ich wünsche allen noch eine gute Zeit und vor allem bleibt gesund!! Freue mich schon auf unser „Frauseminar“ im Oktober.

Elke Berndt

**Freundeskreis Bad Nauheim**



## Der sekundäre Krankheitsgewinn

Versuch einer sehr persönlichen Betrachtung

'Sekundärer Krankheitsgewinn', ich mag diesen Begriff.

Er suggeriert eine gewisse, gesunde Halbbildung.

Will man - oder ich - ihn aber kurz und knackig erläutern, landet man - oder ich - schnell im Erklärungsnotstand oder in endlosen Sätzen, um schließlich in vielen, mehr oder weniger zutreffenden Beispielen jene Sätze notdürftig zu belegen.

Aber es gibt ja 'Wikipedia'! Also flugs gegoogelt, jetzt wo ich es endlich kann.

Ich zitiere:

"Der sekundäre Krankheitsgewinn (äußerer Krankheitsgewinn) besteht in den äußeren Vorteilen, die der kranke Mensch aus bestehenden Symptomen ziehen kann, wie dem Zugewinn an Aufmerksamkeit und Beachtung durch seine Umwelt und/oder z.B. der Möglichkeit, im Bett bleiben zu können und dort Nahrung serviert zu bekommen".



Nun ja, dieses wunderbare Wissensportal braucht wirklich nur einen - allerdings langen - Satz, in dem zum guten Schluss ein Beispiel gebracht wird, das auf den ersten Blick paradiesisch anmutet:

nur Schlafen und/oder Liegen und/oder Essen.

Nun kennen wir aber Erkrankungen bei denen weder Schlafen und/oder Liegen

und/oder Essen geht, geschweige denn Freude aufkommt.

Die haben dann keinen sekundären Gewinn? Weit gefehlt!

Da ich nicht nur den 'Begriff' mag, sondern vor allem den 'Zustand' schätzen und lieben gelernt habe, wage ich die These:

JEDE Krankheit hat IHREN sekundären Gewinn.

Weil auch ich ihn nicht mit einem kurzen Satz erklären, geschweige denn belegen kann, bleiben mir nur die Beispiele.

Um nicht in Schwierigkeiten mit den Quellenangaben zu kommen – wir kennen das von einigen DoktorInnen, die später in der Politik gelandet sind - nehme ich die Beispiele aus meinem Leben. Dafür bin nur ich verantwortlich und darf zitieren was und wann ich will.

Ich bin alkoholkrank - Typ Spiegel/Pegeltrinker.

Am Beginn meiner Alkohol-Karriere stand die immer wiederkehrende, beruhigende Erfahrung:

alles halb so schlimm, ich muss nur ein bisschen nachfüllen, dann geht's schon wieder. So war mein Leben im besten Falle äußerst angenehm, im schlechtesten sogar erträglich. Im Lauf vieler Jahre beharrlichen Übens und mühevoller Steigerung der Verträglichkeit nahm dieser Gewinn zu. Mein Umfeld - privat wie beruflich - nahm mich als belastbar, geduldig und unerschütterlich zur Kenntnis - verbunden mit einer gewissen Bewunderung.

Das war durchaus angenehm, so wie der Genuss von Alkohol durchaus noch angenehme Seiten hatte. NOCH!

Dieser Abschnitt, der sich wie eine "selige Balance" zwischen Genuss und Wirkung anfühlte,

war nicht nur kürzer als die vergangenen Jahre, sondern auch anstrengender. Vor allem aber eins: teuer!

Man bedenke nur die Be- und Entsorgung!

Auch stellten sich allmählich Schlafstörungen und Appetitlosigkeit ein (vgl. oben). Von Gewinn konnte nur die Rede sein, da ich von den Küchenutensilien nur mehr diverse Flaschenöffner und dem Getränk gemäße Gläser brauchte.

Die Ernährung war auf 'flüssig' umgestellt.

Im Endstadium dieser Such(e)t stand der, auf den ersten Blick zweifelhafte Gewinn, dass ICH MIR nicht mehr begegnen wollte, schon gar nicht vor dem Spiegel.

Doch dies war der größte Gewinn, führte er doch geradewegs in die Entgiftung und - im Verlauf der sich einstellenden Abstinenz - zu einem völlig neuen Lebensgefühl.

Vielleicht habe ich genau das geSUCHT, als ich zu trinken anfang?

So genau kann ich das heute aber nicht mehr sagen, trotz der wiedergewonnen 'Klarheit in der Birne'.

Stichwort 'Klarheit': auch meine GEFÜHLE sind klarer geworden. Das ist zwar für MICH fast schon ein 'primärer Krankheitsgewinn', aber fragen sie mal mein Umfeld.... Dem kann ich diesen - IHM neuen Zustand - noch nicht als Gewinn verkaufen. Aber das ist ein anderes Thema.

Da ich Betroffener, nicht Angehöriger und/oder Co-Abhängiger bin, überlasse ich dies' "Feld" weitaus Berufeneren.

Ein Beispiel - völlig alkoholfrei - aus meiner jüngeren Vergangenheit möchte ich noch anführen, da ich mir ungern nachsagen lasse, ich wäre nicht auf der "Höhe der Zeit".

Wir allesamt leben ja in einer besonders "schwierigen".

Vor kurzem "verlor" ich einen Zahn im vorderen/oberen Sichtbereich.

Soweit, so gut - das kann jedem passieren. Mein Zahnarzt, den ich sehr schätze, sagte mir, wenn ich mit dem Verlust leben und weiterhin zubeißen

könnte, würde er es dabei belassen. Im anderen Fall fiel ihm schon etwas ein, ich solle es mir überlegen.

Zuhause, vor dem Spiegel, setzte ich mein breitestes Lächeln auf und fing an Grimassen zu schneiden. Ich wollte wissen wie ich aussehe, wenn mir mal die Gesichtszüge entgleisen. Dabei fiel mir unser aller neuer Gesichtsschmuck ein, den wir – genötigter Weise - mit und bei/an uns tragen, wenn wir das Haus verlassen:

der Mund - und/oder Nasenschutz.

Mir fiel auf, dass ich den Leuten aus meinem direkten Umfeld OHNE gegenüberetrete, allen anderen MIT.

Das führte mich zu dem Schluss, ich könnte mir den ganzen Aufwand eines neuen Zahns - den pekuniären, wie den schmerzlichen - eigentlich sparen. Mein direktes Umfeld darf mich gerne mit Mut zur Lücke sehen, all 'die Anderen bekommen sie eh' nicht zu Gesicht.

Zählt man und/oder ich den Verlust eines Zahns zu einer– zeitlich schnell - vorübergehenden Erkrankung, so bleibt festzuhalten:

sogar ein kleines Virus, das noch gar keine ausgewachsene Krankheit ist, kann einen 'sekundären Gewinn' verursachen.

In diesem Sinne, bleiben wir tapfer!

**Wolfgang Ott**  
**Freundeskreis Altenstadt**



# Angehörigenseminar 2020

## Thema unerfüllte Sehnsucht



Am Freitagabend haben wir besprochen, wie das Seminar an beiden Tagen so etwa ablaufen soll.

### ***Was ist eigentlich unerfüllte Sehnsucht?***

Gina hat uns die Geschichte "DIE GROSSE WEGKREUZUNG" vorgelesen. Das ist die Geschichte einer Frau, die Sehnsucht nach Meer und Sand hat und immer wieder zu der Kreuzung kam, weil Sie sich nicht entschließen konnte, welchen Weg sie nehmen sollte.

Sie musste alt und grau werden und auf dem Berg stehen um festzustellen, dass jeder Weg hingeführt hätte.

Die Geschichte hat uns sehr nachdenklich gestimmt!

Nach einem guten Frühstück könnten wir am Samstagmorgen loslegen.

Jeder Teilnehmer musste für sich, eine unerfüllte Sehnsucht aufschreiben. Jede unerfüllte Sehnsucht wurde besprochen. Das Ergebnis der einzelnen Teilnehmer ging uns unter die Haut.

FAZIT: Sehnsucht ist nicht erreichbar, wenn man nichts dafür tut. SEHNSUCHT, ist ein Antrieb, ist das Gefühl, das hinter einem Wunsch steht.

Am Nachmittag machten wir uns auf zu einer „GEH & SCHWEIGE-MEDITATION“. Das war super, hat unsere Köpfe wieder freigemacht!

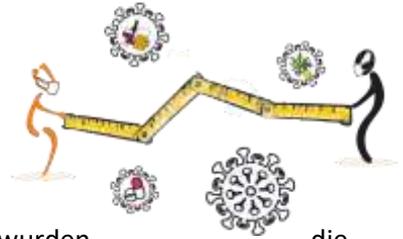
DANKE GINA, du hast das super gemacht, auch allen Teilnehmern Danke. Wir waren eine tolle Truppe. Das Vertrauen und die Chemie haben gestimmt.

**Sonja Emmrich**  
**Freundeskreis Alsfeld**

## Drogenseminar im Westerwald

Aus einem geplanten Drogenseminar wurde eine Infoveranstaltung zu neuen Drogen und deren Wirkung vom FK Westerwald für die Mitglieder angeboten.

*Bitte haltet Abstand...!*



Wegen den Hygieneregeln in Zeiten von Corona wurden die Teilnehmer auf zwei Einheiten verteilt. Klar war, dass das Thema unserer Referentin Suchttherapeutin und Dipl. Sozialarbeiterin Ch. Müller, nur kurz angerissen werden konnte. Es wird unterschieden zwischen NPS (neue psychogene aktive Drogen, wie Spice , Ecstasy...) und den allgemeinen Drogen (Heroin, THC+ Amphetamine).

Angesprochen wurde die Entstehung von Sucht, was passiert im Gehirn (Belohnungssystem) ..nach dem Eisenbahnmodell von Lindemeyer. ([www.Abhängigkeit.de](http://www.Abhaengigkeit.de) - ein Leitfaden zur Gruppentherapie)

Der Alkoholabhängige lebt lange Zeit in den gesellschaftlichen Strukturen, was bei einem Drogenabhängigen kaum möglich ist. Er lebt in seiner eigenen Welt und oftmals im illegalen Bereich. Bei den neuen synthetischen Designerdrogen, hergestellt in Labors, verändert sich die Zusammensetzung und Wirkungsweise ständig, unter anderem mit getrockneten Kräutermischungen.

Oftmals werden dazu auch noch Amphetamine bei konsumiert, damit der richtige Kick erreicht wird. Für unsere Gruppenarbeit ist es wichtig zu wissen und zu akzeptieren das Drogenabhängige anders „ticken“ wie der gemeine Alkoholiker. Viele haben in dem herkömmlichen Denken keine klassischen Ziele (Ausbildung, Führerschein..) in Ihrem Leben steht die Beschaffung ihres Suchtmittels im Vordergrund Ihres Alltags.

Da viele Fragen noch offen stehen wird, wenn erwünscht, zeitnah ein Aufbau-seminar vom Freundeskreis Westerwald angeboten werden.

**Ellen Weyer**

**Freundeskreis Westerwald**

## Ein Segen für die gemeinsame Arbeit mit Suchtkranken und ihren Angehörigen

„Ehrenamt digitalisiert“ – Hessischer Landesverband der Freundeskreise für Suchthilfe e.V. erhält 6.588 € aus der Staatskanzlei



HESSEN/ALSFELD

(pm). 16 Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe finden sich auf dem Gebiet Hessens und des angrenzenden Westerwaldes im Hessischen Landesverband der Freundeskreise. Von Nord bis Süd, von Ost bis West deckt der Landesverband damit nicht nur ein großes Territorium ab, sondern versammelt in seinem Vorstand auch Menschen aus seinem ganzen Einzugsgebiet. Für Treffen des 13-köpfigen Landesvorstandes bietet sich in der Regel Alsfeld in Oberhessen an, der zentralen Lage wegen, aber auch weil das Beratungszentrum Vogelsberg, das unter dem Dach der Diakonie Sucht- und Drogenberatung anbietet, die Räume für die Treffen zur Verfügung stellt. Am vergangenen Dienstag konnten die Vorstandsmitglieder hier hohen Besuch begrüßen, denn aus der Landeshauptstadt war Digitalstaatssekretär Patrick Burghardt in die Fachwerkstadt gekommen, mit dabei hatte er einen großen Scheck:

„Mit 6.588 Euro unterstützt das Land Hessen die Vorstandsarbeit über weite Distanzen“, gab der Staatssekretär bekannt, der es sich nach eigenem Bekunden nicht hatte nehmen lassen, vor Ort mit den Vorstandsmitgliedern ins Gespräch über deren wertvolle Arbeit zu kommen: „Ich habe großen Respekt vor dem, was Sie hier leisten, daher haben wir das Geld auch nicht einfach nur überwiesen, sondern ich wollte Sie gerne kennenlernen.“ Diesem Termin wohnten aus der Vogelsberger Kommunalpolitik auch Landrat Manfred Görig und Rathauschef Stefan Paule bei. Vom Landesverband der Freundeskreise

sprach der 1. Vorsitzende Thomas Steinhäuser über das Digitalisierungsprojekt seines Vereins: „Mit Ihrer Förderung können wir unsere Vorstandsarbeit auf eine neue qualitative Ebene heben und uns mit unserer IT-Ausstattung auf die Höhe der Zeit begeben“, sagte er. Dies sei nötig, nicht nur, um sich jetzt und auch nach Corona öfter digital als persönlich zu treffen und somit die wertvollen Ressourcen Zeit und Umwelt zu schonen, sondern auch um die gewachsenen Anforderungen an multidisziplinäres Arbeiten mit Klienten, offiziellen Stellen, Kliniken und Beratungseinrichtungen effizient zu organisieren. „Darüber hinaus stellt uns auch der Datenschutz vor größere Aufgaben“, ergänzte Vorstandsmitglied Heike Schön, die den Antrag an das Hessische Ministerium für Digitale Strategie und Entwicklung gestellt hatte.

Staatssekretär Burghardt zeigte großes Interesse an Aufbau und Inhalt der Arbeit der regionalen Freundeskreise, aus denen die Vorstandsmitglieder gerne berichteten. Ein großer Fokus der reinen Selbsthilfegruppen, so erfuhr der Gast aus Wiesbaden, liegt stets auf der Arbeit mit Angehörigen. Sie können mit oder ohne den Suchtkranken an den entsprechenden Sitzungen teilnehmen. „Sucht innerhalb einer Familie findet immer auch mit der Familie statt, das Thema Beziehungen spielt hier eine große Rolle“ berichtete eine betroffene Angehörige. Suchtkranke durchlaufen in den verschiedenen Phasen ihrer Sucht und vielleicht auch ihres Ausstiegs Persönlichkeitsveränderungen, die Angehörige er- und mittragen müssen. Dabei sei klar, dass man die Suchtkranken selbst nur erreiche, wenn diese das auch wollten.

Ein Baustein der Arbeit mit Suchtkranken und ihren Angehörigen sind Seminare und Vorträge, von denen in diesem Jahr viele aufgrund der Pandemie abgesagt wurden, berichtete Steinhäuser weiter.



Auch eine Ausbildung zu Suchtkrankenhelfern oder Gruppenbetreuern Gruppenbegleitern bieten die Freundeskreise an. Ihre Arbeit sehen sie als Ergänzung zu den professionellen Angeboten durch Beratungseinrichtungen vor Ort. „Wir haben die

Erfahrung aus unseren eigenen Biografien, unsere Sitzungen sind jenseits von gewöhnlichen Arbeitszeiten und wir wissen einfach, wovon wir sprechen, wenn es um Sucht und Auswege, um Rückfälle und Erfolge geht“, skizzierte Steinhäuser eine Kernkompetenz der Freundeskreise, die gemeinsam mit professioneller Hilfe ein bestmögliches Angebot für Suchtkranke darstellt.

Dem stimmte auch Landrat Görig zu, der die Arbeit des kommunalen Beratungszentrums lobte und diesem weiterhin Unterstützung zusagte. Gleichwohl unterstrich er, dass die Anforderungen an die Sucht – und Drogenberatung ohne die wertvolle ehrenamtliche Arbeit der Freundeskreise nicht zu meistern wäre. „Wenn man präventiv arbeitet und Menschen aus der Sucht hilft, dann senkt das auch Folgekosten, die aus der Sucht und der damit nicht selten einhergehender Arbeitslosigkeit entstehen“, so der Landrat ganz pragmatisch.

Eine ganze Stunde lang nahm sich Staatssekretär Burghardt Zeit, um weitere Themen rund um Sucht und Ausstieg aus der Sucht zu erörtern, darunter beispielsweise die Themen Sucht in der Corona-Zeit, Freigabe sogenannter weicher Drogen oder auch ein Austausch zu persönlichen Erfahrungen.

Am Ende dieser Begegnung übergab Burghardt die Förderurkunde und stellte kurz das Förderprogramm vor: Mit dem Programm „Ehrenamt digitalisiert!“ will das Land Hessen Digitalisierungsvorhaben ehrenamtlicher Organisationen unterstützen: Optimierung von Prozessen, Bildungs-, Beratungs- und Unterstützungsmaßnahmen sowie die Vermittlung von Wissen über Digitalisierung sollen gefördert werden. Die Fördersummen liegen zwischen 5.000 und 15.000 Euro. Seine gut 6.500 Euro hat der Landesverband in

Notebooks einschließlich notwendiger Komponenten und Software für den Vorstand investiert. Thomas Steinhäuser fasste die Begeisterung über diese außergewöhnliche Unterstützung in einem Satz zusammen: „Dieses Programm ist für uns ein Segen!“ Diese Programm ist eine große Hilfe.

Die aus der Förderung angeschafften Hard- & Software Komponenten wurden in mühevoller ehrenamtlicher Arbeit durch Jörg vom FK Altstadt konfiguriert und an den geschäftsführenden Vorstand, sowie weitere offizielle Funktionsträger (PR, Bundesdelegierte/r) ausgegeben. Hierbei wurden der Vorstand auch gleich in einem Crash-Kurs „digitalisiert“.



Die diesjährige Klausurtagung des Vorstands, konnte aufgrund der Pandemie-Einschränkungen leider nicht wie geplant stattfinden – Insofern tragisch, da an diesem Termin traditionell die Jahresplanung des kommenden Jahres geschieht – doch keine Sorge! Dank um- und weit-sichtiger Freunde in

Altstadt konnte die Klausurtagung, ebenso wie die letzte Vorstandssitzung bereits digital stattfinden.

Ein tolles Beispiel dafür, wie aus scheinbarer Ausweglosigkeit, durch Wandel und Fortschritt, neue Möglichkeiten geschaffen werden und wir alle vom Wissen und den Fähigkeiten im Freundeskreis profitieren können. Alles was es braucht sind Ideen, Engagement aber vor Allem – Offenheit und die Bereitschaft sich mit Neuem zu beschäftigen!

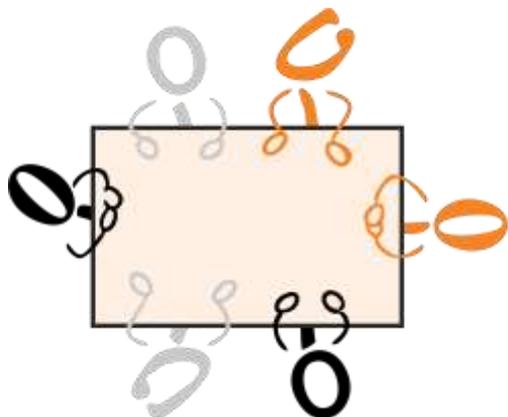
## Gruppenleitertreffen 10.-12.07.2020

Nach einem guten Frühstück, das Corona bedingt im Seminarraum stattfand, konnten wir gestärkt loslegen. Es waren 21 Teilnehmer aus 15 Freundeskreisen anwesend. Besprochen wurde, wie die einzelnen Gruppen in der Corona Zeit gelaufen sind oder laufen. EINIGE gründeten Skype Gruppen oder haben Telefonkonferenzen gemacht. In den Gruppen wurden Hygienekonzepte erstellt. Maskenpflicht und Desinfektion stehen immer noch an erster Stelle. Die Teilnehmerzahl in den Gruppenräumen ist begrenzt. In einigen Gruppen lief es auch nur mit Voranmeldung.

Nach einer kurzen Pause wurde ein Fallbeispiel rege diskutiert. Brisant wurde es, als es um die Gruppensituation im Westerwald ging. Es haben sich dort 2 Gruppen von den anderen distanziert, wollen keine Pflichten mehr übernehmen, aber an allen anderen Aktivitäten teilnehmen. Es wurde uns erklärt, dass es im WW im Vorstand Differenzen gibt. Da es kein für beide Seiten gutes Ergebnis gab, wird im WW ein 6 Augen Gespräch stattfinden. Ein Teilnehmer nahm an der Jahresveranstaltung der HLS teil. Zur Frage kam, ob es in den Gruppen Erfahrungen mit Twitter und Facebook gibt. Nach dem Mittagessen wurden folgende Punkte noch besprochen. Werbung für den Bundeschat. Logo öffentlich mit Zeitungsartikeln.

**Sonja Emmrich**

**Freundeskreis Alsfeld**



## *Explodierender Mohn – Eine Momentaufnahme*

*Ich danke dem Kosmos für die Stille.*

*Öffne die Augen und sehe, was um mich ist.*

*Zum Boden segeln und tanzen purpurne Blätter.*

*Gezaust von wilden Windstößen  
und zerrissen unter deren andauernder Kraft.*

*Was der Sturm an Ort und Stelle ließ  
befleckt nun die Ähren des Weizens.*

*Welch ein Schauspiel!*

*Das friedlich im abgeflauten Wind wogende Korn  
kommt mir vor wie ein Schlachtfeld.  
Rot gesprenkelt von explodiertem Mohn.*

*Susanne Karlé  
Freundeskreis Bad Nauheim*

## Motorradtour 2020

Am 15. August 2020 war es wieder soweit, unsere jährliche Motorradtour unter den Freunden in Hessen fand trotz Corona wie geplant statt.

Aber fangen wir einen Tag früher an. Manfred aus Ostfriesland war unserer Einladung gefolgt und ich bin ihm schon am Freitag ein Stück entgegengefahren. Wir haben uns am Edersee im Biker-Treff "Zündstoff" getroffen. Ich hatte meinen Seitenständer noch nicht ausgeklappt, da fuhr Manfred auch schon vor. Das nenne ich Timing. Abends haben wir (Heike) dann gegrillt und gemütlich beisammengesessen. Manfred & Heike kannten sich ja auch schon von der Gruppenbegleiter Ausbildung.

Unsere beiden Bayern hatten leider im letzten Moment noch abgesagt, sonst wäre die Runde noch größer geworden.

Am nächsten Morgen ging es dann los. Treffpunkt war diesmal nicht wie in den letzten beiden Jahren bei uns in Düdelsheim, sondern der REWE-Markt in Butzbach. Diesmal sollte es Richtung Nord/West/Rothaargebirge gehen, da bot sich Butzbach einfach als Startpunkt an. Um kurz vor 10:00 Uhr waren wir auch versammelt. Sieben Motorradfahrerinnen und -fahrer, alles Selbstfahrer. Somit konnten wir dann um 10:00 Uhr auch pünktlich Richtung Waldsolms starten. Über Braunfels, Bad Endbach ging es dann zu unserem ersten Stopp nach Bad Laasphe.

In Bad Laasphe hatte Thomas für uns einen etwas größeren Service/Imbiss vorbereitet. Am dortigen REWE erwarteten uns schon mit Blumen dekorierte Sitzbänke.



Nein es war nicht 10:00h 😊



Direkt nach der Landung wurden Kaffee und "gekühlte" Getränke aufgefahren und die Bestellung für die Heiße Theke aufgenommen. Also ein rundum Topservice. Thomas nochmal vielen Dank, auch an das dortige Personal.

Nachdem wir uns an Currywurst und Getränken gelabt hatten, ging es weiter über kleine, kurvige Nebenstrecken nach Bad Berleburg, über Hallenberg, Frankenberg, Rosenthal, vorbei an den "Fleckenbühlern" nach Weimar-Argenstein zum Gasthaus "Ochsenburg". Dort waren wir schon im Vorfeld angekündigt und auch unsere Ankunft zur Mittagspause, um 15:30 Uhr, kein Problem (Der Wirt fährt selbst Motorrad).



Hier war jetzt die größere Pause mit Essen und Klönschnack geplant. Ein bisschen Tische-/Stühlerücken und wir haben es uns auf der Terrasse unter der Sonnenmarkise gemütlich gemacht.



Genau zur richtigen Stunde, wie sich herausstellte. Es zog ein riesiges Gewitter auf. Es schüttete wie aus Eimern. So ließen wir Mittagessen nahtlos in Kaffee und Kuchen übergehen. Der Kuchen in der Ochsenburg, selbstgemacht!, ist eine Wucht. Insgesamt drei Stunden später, etliche Kalorien reicher, ließ der Regen langsam nach. Wir haben uns dann doch, trotz des noch leichten Regens, entschlossen aufzubrechen. Auf Grund der nassen und damit rutschigen Straßen haben wir allerdings auf die letzten gemeinsamen kurvigen Kilometer verzichtet und unsere Runde aufgelöst.



Jetzt habe ich wenig bis gar nichts zum eigentlichen Motorradfahren geschrieben, aber wer mich kennt, es ging auf kleinen, kurvigen Nebenstrecken durch das Marburger Hinterland. Insgesamt waren von/bis Butzbach knapp 260 Km geplant plus die jeweilige An-/Abreise:

Nächstes Jahr wieder? Jein - nächstes Jahr werden wir in einem anderen Rahmen, als offizielle Motorradtour des Bundesverbandes durch Vogelsberg & Rhön touren. Bis dahin werden sich aber auch für uns Hessen noch genug Gelegenheiten für private

Events ergeben.

*Ride on !*

**Jörg Schneider**  
**Freundeskreis Altstadt**



## Melodiegewordener Schmerz

*Ein Liebeslied aus der Ferne dringt an mein Ohr.*

*Ich hatte es lange nicht gehört und wollte dies auch heute nicht.*

*Sein Text ist mir geläufig. Ich sang es oft mit.*

*Voller Freude und Überzeugung. Früher.*

*Nun fährt sein Klang in mein Herz mit tausend Nadelstichen.*

*In meinem Hirn schlägt ein kleiner Trommler sein wütendes Stakkato.*

*Der Sänger mahnt, Liebe sei ein Spiel vom Geben, vom Nehmen.*

*Er weckt meine Erinnerung an jenen, welcher dieses Lied gern zitierte.*

*Welcher aber selten gab und immer nahm.*

*Er ging. Wurde vertrieben aus meinem Sein. Von mir.*

*Die Gefühle blieben. Wie melodiegewordener Schmerz.*



**Susanne Karlé**  
**Freundeskreis Bad Nauheim**

## Ein Ostfrieze in Hessen oder ein Besuch bei Freunden

Auf der Motorradtour 2019 vom Bundesverband in Hofgeismar hat mir Jörg schon von der Planung ihrer Tour in Hessen erzählt, worauf ich mich schon spontan für 2020 angemeldet habe. Gegen Anfang des Jahres waren dann auch der Termin Samstag, 15.08.2020 klar und somit die Teilnahmen besiegelt.



Am Freitagmorgen bin ich dann in Halbmond, Ostfriesland gestartet. Jörg wollte mir ein Stück entgegenkommen und wir haben uns um 14:00 Uhr im Bikertreff Zündstoff am Edersee verabredet. Von dort, fahren wir über schöne, kurvenreiche Straßen zu ihm nach Hause. Dort werden wir auch schon von Heike mit leckeren Grillsachen zum Essen erwartet. Die Übernachtung ist im Gästezimmer bei Heike und Jörg, (fühl dich wie Zuhause) wie selbstverständlich, organisiert.

Am nächsten Morgen geht es pünktlich los zum Treffpunkt (REWE) nach Butzbach, wo wir die Anderen treffen. Jörg hat

alles wunderbar geplant und führt unsere Tour an. Es sind dabei, Heike, Annette & Frank, Thomas, Werner, Jörg und ich. Von dort geht es auf wunderschönen Straßen Richtung Rothaargebirge nach Bad Laasphe zum nächsten REWE, wo ein Frühstück mit Kaffee, kalten Getränken und Currywurst auf uns wartet. Gestärkt geht es dann weiter über schöne Kurven entlang der Grenze zu NRW ins Waldecker Land zurück ins Marburger Hinterland. Am Nachmittag sind wir dann

zum Essen im Gasthaus Ochsenburg mit sehr guten und leckerem Essen. Jetzt setzt leider der Regen ein. Wir fahren alle auf dem direkten Weg nach Hause. Ich mit zu Jörg und Heike, wo wir den ganzen Abend noch angeregt über die schöne Tour und den Schottenring sprechen.

Am nächsten Tag bringen Jörg und Heike mich noch bis nach Hofgeismar. Jörg hat wieder eine schöne kurvenreiche Tour über schmale, wenig befahrene, anspruchsvolle Straßen geplant, wo wir zusammen noch Eis essen.

Anfang September werde ich wiederkommen und wir fahren gemeinsam weiter zur Motorradtour des Landesverbandes Bayern.

Danke für die wunderschöne Tour!

**Manfred aus Halbmond**

**FK Norden Ostfriesland**

**LV Niedersachsen**



**FK Bad Nauheim**

## **Mein Bericht vom Seminar der „Männer“ zum Thema „Sucht und Aggression“**

28. - 30.08.2020 in Niedermoos

Als Referent und Moderator war Burkard Thom eingeladen.

Zum zweiten Mal nehme ich an einem Männerseminar teil! Ein Jubiläum, für mich bedeutet das, ich bin etwas über ein Jahr trocken. In der folgenden Runde sitzt mir jemand, der wie so viele ein Logo des Herstellers des Sweatshirts auf seiner Brust trägt. Nichts sonderlich erwähnenswertes? Nun zu irgend einem Zeitpunkt ist das Logo durch eine Bewegung so in einer Falte verrutscht: zuerst bleibt nur „Die“ zu lesen, im nächsten (lieber Leser nehme mir doch die Pointe nicht vor weg) war nur noch „Esel“ zu erkennen. Bei mir denke ich nur, ja so ist das da sitze ich ESEL nun. Unweigerlich entsteht bei mir das Bild des Pinocchio der mit all den Andern Kindern in der Esel-Schule landet.

Nachdem alle anwesend zu sein scheinen die für heute (Freitag) erwartet waren, versammeln wir uns, um den Zeit Ablauf zu besprechen. Zur Vorstellungsrunde nach dem Abendbrot werden wir gebeten auf unsere Suchtgeschichte in der Selbstdarstellung einzugehen.

Wir werden erst um 22:00 Uhr mit der Runde fertig werden und sind nur neun. Für den einen oder anderen wird die Nacht nicht so ruhig wie gewünscht. Erinnerungen...

Am nächsten Morgen mit Neugier, Spannung und Befürchtungen bringt jeder das Frühstück gut gelaunt hinter sich.

Nun sind alle da und vorgestellt.

Burkard beginnt mit der Einführung in das Thema, eine knappe Schilderung einer Betroffenen.

Die These, die Gewalt unter Drogen hat zugenommen wird mit Zahlen und Beispielen untermauert. Den Statistiken zur Folge haben die Gewalttaten unter

Einfluss von Drogen eindeutig zu genommen. Alkoholeinfluss führt dabei eindeutig zur Gewalt. Vor allem hat sich auch die Qualität verändert. Der Respekt fehlt heute immer mehr, am Boden liegende werden auf brutalste Art weiter malträtirt. Ist die Gewalt früher einfach nur stärker toleriert worden?

Wir lassen uns erst einmal auf die wissenschaftliche Definition der Aggressionsformen ein:

### 1. Konstruktive Aggression

Solange kein anderer Mensch zu Schaden kommt ist diese Form der Aggression absolut wünschenswert. Das gesunde Maß bringt uns im Leben voran, aktiv das Leben gestalten, beruflich Zeichen setzen und Führungsqualitäten zeigen.

...

### 2. Passive Aggression

Oft verursacht durch negative Erfahrungen mit anderen Menschen. Ihr Gefühlsdenken ist meist negativ behaftet. Wir alle kennen aus der alten Zeit das „Brechen des Willens von Kindern“, sie wurden bestraft für eine eigene Meinung, haben nie gelernt eine eigene Meinung zu vertreten und sind nicht bereit Konflikte offen auszutragen. ...

Der Betroffene KOCHT vor Wut, lässt es aber nicht raus. ...

Zwanghaft und mit Suchtverhalten vergleichbar.

### 3. Heiße Aggression

Die gefährlichste Art der Aggression. Ziel: VERLETZEN! Emotionen werden deutlich gezeigt, sie sind verbunden mit Wut und Ärger, sind impulsiv und haben wie gesagt nur ein Ziel: Das Opfer zu schädigen. In diesem Zustand ist eine Selbststeuerung ... kaum möglich. Der gesamte Körper ist betroffen.

### 4. Kalte Aggression

Bei dieser Form der Aggression gelten teilweise die gleichen Ursachen und Auslöser wie bei der heißen Aggression. Rationalität, klares Denken und

Strategie herrschen hier vor. ... Rational, gefühllos wird ... Macht, Gewalt und Druck ausgeübt. ...

Grundsätzlich gilt: Selbstschutz hat oberste Priorität. Selbstbewusstsein stärken, sich nicht klein machen lassen und eventuell schnell aus dem direkten Kontaktfeld verschwinden. ...“.

Statistiken belegen die Ursache bei Selbstmorden steht Alkoholeinfluss an zweiter Stelle.

Männer neigen stärker als Frauen unter Alkoholeinfluss zur Gewalt.



„Männer führen Kriege  
Männer sind schon als Baby blau  
Männer rauchen pfeife  
Männer sind furchtbar schlau  
Männer bauen Raketen  
Männer machen alles ganz genau  
...  
Männer sind auch Menschen  
Männer sind etwas sonderbar  
Männer sind so verletzlich  
...“  
(Grönemeyer)

Kernsätze:

Laut WHO ist Alkohol die Droge, der psychotrope Substanzen mit dem größten aggressionspotential. Jahr für Jahr entstehen hohe Sozioökonomischen kosten durch Alkoholaggression. Alkohol die zweit häufigste Ursache für Suizid.

Die Verdrahtung des Gehirns funktioniert nicht mehr unter Alkoholeinfluss. Entscheidungsfindung, Wahrnehmung, Verhalten werden durch Alkohol beeinflusst.

Bevor wir nur auf einer theoretischen Ebene Fallbeispiele durchgehen sind wir alle gefragt unsere eigenen Erfahrungen darzustellen. Es werden schnell Gemeinsamkeiten klar, ohne die Gewalt selbst ausgeführt haben zu müssen, ist die erfahrene Gewalt mit oder ohne Alkohol ausgeführt schon in der Kindheit erfahren worden. Die erfahrene Verhaltensform wird wieder gespiegelt?

Bevor wir nun in der Eigendarstellung und der erfahrenen Gewalt versinken, werden wir in die wohlverdiente Pause entlassen.

Mittag.

Die Fortsetzung des Themas werden wir in Arbeitsgruppen bestreiten. Die persönlichen Erfahrungen werden dabei erst einmal außen vorgelesen. Wir werden die Fragestellung behandeln, wie können wir als Gruppen der Freundeskreise mit diesem Thema - Aggression - umgehen?

Wie können wir

- Betroffenen (Täter, alkoholkrank und aggressiv) begegnen?
- Angehörige (Gewalt erleidende) unterstützen?
- In welchen Zusammenhang lässt sich das Thema in der Gruppe ansprechen?

wir sollten vermeiden, es im Zusammenhang mit einer bestimmten Person zu thematisieren.

- Wir sind keine Therapeuten, an „Profis“ weiterleiten.
- Wir sollten darauf achten selbst auf Distanz gehen zu können
- Distanz empfehlen, wir können unterstützend wirken, darauf insistieren für sich selbst etwas Positives zu machen.
- jeder hat die Freiheit über sich zu bestimmen. Jeder kann die Einsicht in die Notwendigkeit, die nötigen Schritte erkennen und angehen. Die eigene Verantwortlichkeit stärken.



Es wird engagiert beratschlagt, es wird dargestellt, dass auch in diesen Zeiten (Corona) „Sucht und Aggression“ ein Thema von öffentlichem Interesse ist. So wurde ein Themen Abend (in der lokalen und regionalen Presse angekündigt) von unerwartet vielen Interessenten besucht. Auch und vor allem aus den Nachbarkreisen und -orten. Man will sich ja nicht „Outen“.

- Stellen an die sich Betroffene wenden können;
- Entgiftungseinrichtungen / Suchhilfe
- Anti Aggressionstraining
- Prävention vor Gewalt gegen sich selbst mit Adressen und Kontakten benennen, waren die wichtigsten Punkte, die von Interesse waren.

Nach dem Abendessen werden die Ergebnisse der Gruppen dargestellt. Die Nacht wird sich für viele noch unruhiger wie die Nacht zu vor gestalten.

Nach dem Frühstück werden wir das Resümee zum Seminar ziehen:

Jeder Teilnehmer hatte im Vorfeld zum Seminar Befürchtungen und andere Erwartungen:

das Thema in der Gruppe breit zu treten „Was haben wir erlebt“ —.  
das vergangene wird uns immer begleiten.

Wir werden konstruktiv:

- Wie werden wir in der Gruppe mit Aggressionen und Gewalt konfrontiert.
- Wie lassen sich Gruppenabende und der Verlauf bei diesem Thema gestalten? Eigene Betroffenheit, mitfühlen führt schnell zum Abbruch der Runde. Bei aller Aggression ruhig bleiben, Wut, Emotion rausnehmen, ...

Kommentare:

Meine schwarze Vergangenheit, während des Seminars einbringen zu müssen habe ich befürchtet, ich bin mit Beklemmungen angereist.

Mir hat das Seminar gut gefallen, wir haben viel angerissen - Problemlösung in der Gruppe angegangen. Das Thema ist wichtig und wir können es mit in die Gruppe mitnehmen und dort einbringen?

Bei Alkoholmissbrauch die damit verbundene Wesensveränderung erkennen, wobei die Verletzung des betroffenen Partners bleibt.

Männergruppe ist Klasse.

Burkhard:

Ansatz in den Gruppen das Thema aufzugreifen.

wir haben konzentriert ohne Aggression das Thema angebohrt.

... unter Männern, auch wenn es kein reines Männerthema ist



Themenvorschläge für zukünftige Seminare:

- Stigmatisierung (Vorurteile und Alkoholismus)
- Vertrauen gebrochen, - kein Alkohol und jetzt weiter ....
- Existenzangst ... Grund die Droge zu konsumieren, und die Droge führt zur Angst.

Es hat mich sehr mitgenommen, ich habe mich noch einige Zeit damit zu beschäftigen. Wann hab' ich begonnen die Grenze zu überschreiten? Seit wann bin ich eigentlich schon Alkoholiker?

**Frank Höfling**

**Freundeskreis Bad Nauheim**

# Erzähl' mal...



Unsere kleine Zeitung lebt von unseren Berichten!  
Alles was Dich beschäftigt, was Du mit uns teilen  
oder einfach nur mal zur Diskussion stellen möchtest,  
schicke bitte an [ukz@freundeskreise-hessen.de](mailto:ukz@freundeskreise-hessen.de) .

Jede Geschichte, jeder Gedanke, jede Idee, -  
kann bereichern, inspirieren, helfen und verändern -

**Wenn Du sie nicht teilst, können sie das nicht!**



## Corona ein Thema

Und es beeinflusst mich doch...  
Jeder hat etwas zu sagen!  
Jeder weiß was Anderes und immer  
wieder was Neues.



Es sind die Anderen, die Angeschlagenen und die Alten die davon betroffen sind.  
Die paar Jungen, waren sicherlich auch irgendwie angeschlagen.  
Hoffentlich werde ich nicht betroffen sein!  
Plötzlich waren die Proteste in Honkong kein Thema mehr.  
Die nicht unbekannte Art und Weise mit Dissidenten um zu gehen.  
Systemgegner werden mal eben kriminalisiert und weggesperrt.  
Die vor dem Virus gewarnt haben, werden inhaftiert, werden selbst  
infiziert vom Virus dahingerafft. Geraten in Vergessenheit.

**Politik;** Personen profilieren sich, werden hoffähig gemacht.

Die wieder erstarkende braune Soße okkupiert das Thema...

Es wird versprochen, spekuliert, in die Irre geführt. Angst und Unsicherheit  
geschürt. **Politik!**

Mein Urlaub konnte nicht stattfinden. Flüge, Hotel, alles storniert. Eine  
Katastrophe! Im Januar ein Hotel gebucht, im September darf der Urlaub  
tatsächlich stattfinden. Klasse (!)... Jetzt sind alle die nicht auf die Kanaren, Malle  
oder nach Ägypten fliegen an meinem Urlaubsort.

Warum habe ich nicht ein Zelt auf der Zeil in Frankfurt aufgebaut?

Aber mir geht es doch gut...!

Flüchtlinge zwischen Erdgas Interessen, Museen werden zu Gebetshäusern  
erhoben und für nicht Gläubige gesperrt, Kritik wird zur Majestätsbeleidigung  
erklärt. Wie lange wird es dauern bis die Gläubigen wieder auf die Jagd gehen?  
(Charlie Hebdo) Dennoch nicht vergessen, Frieden und Freiheit sind das höchste  
Gut. 75 Jahre von Faschismus befreit. Ein mögliches Fest vom Virus geschluckt.

**Frank Höfling**

**Freundeskreis Bad Nauheim**

## Besuch des Freundeskreis Bad Nauheim im Hessenpark, Neu Anspach am 11.10.2020

Die Anreise von Bad Nauheim nach Neu Anspach haben wir aufgrund von Corona privat organisiert.

Unser Thema war:

### Hanf, als Nutzpflanze! „Von der Hanfpflanze zum Hanfseil“

Da die Teilnehmerzahl recht hoch war, bildeten wir zwei Gruppen. Wir hatten einen Seiler gebucht, der uns über die Pflanze „Hanf“ vom Anbau bis zur ersten Herstellung eines Hanfseils unterrichtete.

Während die eine Gruppe dem Seiler zur Seilerei folgte, genoss die andere Gruppe das Freilichtmuseum Hessenpark, das in unterschiedliche Themenkreise angelegt ist.

Ich selbst fand sehr interessant und berührend, das Thema Vertreibung aus dem Deutschsprachigen Raum; Schlesien, Pommern und andere Länder.

Vor allem haben mich bei meinem Rundgang im Hessenpark die wieder hergestellten Gebäude inspiriert und beeindruckt!

Diese Häuser, die in handwerklicher Kleinstarbeit, man könnte schon sagen Feinst Arbeit, wieder errichtet und restauriert wurden; Wie vor 4-500 Jahren. Wie einfach doch das Leben war, wie beengt die Familien gelebt haben. Aber trotzdem ist man wohl



zurechtgekommen. Oder man musste es! Nach meinem Rundgang, ging ich zu meinem Seilerlehrgang.

Der Seiler sprach immer von einem Jahr für ein Seil!? Es beginnt mit der Aussaat, dann kommt die Madh\*. Nachdem die Pflanze ca. 6 Wochen auf dem Feld gereift ist, kann man den Stiehl brechen und die Hanffaser abziehen. Nach dem Kämmen und Spinnen entsteht der erste Faden.



Durch eine Drehbewegung wird aus 4 Fäden ein erstes Seil. Aus 4 Seilen wird ein dickes Seil oder Tau. Um ein Seil von 100m Länge zu fertigen, benötigt man ca. 10 Personen.

Die ganzen Arbeitsschritte auf ein Jahr verteilt ergeben:

1 Seil-1 Jahr.

P.S. der THC Gehalt bei der Nutzpflanze liegt bei 0,6%; daher zum Rauchen ungeeignet ;-)

Nach diesem Vortrag, durfte wer wollte, sich ein Seil drehen. (Kälberstrick).

Zusammen drehten wir dann ein dickes Seil von ca. 10m Länge zum Tauziehen in der Gruppe.

„Wir ziehen alle an einem Strang“  
oder, ein Seil verbindet.

Nach getaner Arbeit, folgte ein gemeinsames Kaffee trinken mit Kuchen im neu eröffneten Gasthof Adler. Schließlich die Heimfahrt. Für mich, war es ein gelungener Tag!

**Hans**

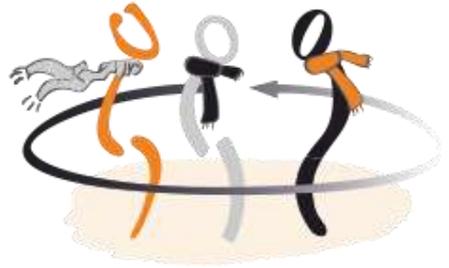
**Freundeskreis Bad Nauheim**

\* mähen oder auch ernten



## Hallo Freundeskreisler(innen)

CORONA hat ja vieles in diesem Jahr durcheinander gebracht.



Es konnten die so herbei gesehten Suchttage, fast keine Treffen und Seminare stattfinden.

So ist auch das Jahresmotto „WIR ZEIGEN UNS“ zu kurz gekommen!

Damit das nicht so bleibt, sind Heike und ich auf die Idee gekommen, Schals mit dem Freundeskreis Logo zu gestalten.

Alles begann damit, dass wir kleine Logos aus Papier auf einen hellen Stoff gelegt und hin und her geschoben haben. Nachdem uns das Ergebnis gefallen hat wurde der Druckauftrag für den Stoff gestellt.



Dann ging die Suche nach einem passenden Beistoff los. Erst im Internet, dann sind wir nach Gießen in zwei große Stoffgeschäfte gefahren; Dort wurden wir fündig!

Der Knopf am Schal sollte natürlich auch super passen. Wieder begab sich Heike auf die Suche im Netz. Bei der Firma Dill Knopffabrik fand sie den perfekten Knopf und schrieb die Firma an. Super überrascht waren wir, dass die Firma uns die Knöpfe kostenlos zugeschickt hat!

### Hierfür ein herzliches Dankeschön.

Jetzt konnte es losgehen: Stoff waschen, bügeln, zuschneiden, nähen. Die Ergebnisse könnt ihr auf den Bildern sehen.

Wenn euch die Schals gefallen und ihr einen erwerben wollt, sprecht uns an!

Wir werden uns bemühen, eure Wünsche und Bestellungen noch vor Weihnachten fertig zu stellen, können das aber nicht garantieren. Alle Bestellungen werden in der Reihenfolge des Eingangs erledigt.

Bestimmt interessiert euch auch der Preis für die verschiedenen Modelle!?

Alle, wie oben beschrieben reine **Handarbeit!**

<p><b>Knopfschal</b></p>	<p><b>22,- EUR*</b></p>	
<p><b>Loop</b></p>	<p><b>20,- EUR*</b></p>	
<p><b>Herrenschal</b></p>	<p><b>18,- EUR*</b></p>	

\*Zuzüglich Verpackung und Versand.

Sammelbestellungen vermindern die Versandkosten und schonen die Umwelt! Die genaue Summe wird nach Eingang der Bestellung zusammen mit der Auftragsbestätigung mitgeteilt. Im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit und dem Motto des Bundesverbands "wir zeigen uns" besteht für Vereine die Möglichkeit den Erwerb mit einem Betrag zu unterstützen. Bitte wendet euch hierfür an eure Vereine.

Zahlungsbedingungen und weitere Informationen könnt ihr unter folgender Email-Adresse abfragen: [heike.schoen@freundeskreise-hessen.de](mailto:heike.schoen@freundeskreise-hessen.de)  
Wir freuen uns auf Euer Feedback!

**Heike Schön**  
**Freundeskreis Altstadt**

**&**

**Monika Weimer**  
**Freundeskreis Bad Nauheim**

## Zum Jahresausklang

Liebe Freundinnen und liebe Freunde,

das Jahr 2020 neigt sich seinem Ende zu!



Und was für ein Jahr. Eine Zeit die sicher in die Geschichtsbücher Einzug halten wird! Wir sind alle dieses Jahr von einem Feind überrascht worden den wir uns selbst in unseren kühnsten Träumen nicht haben vorstellen können; Und wir dachten schon, wir hätten einen harten Kampf mit unseren Süchten!

CORONA, das böse, böse Wort!

Nachdem wir Anfang des Jahres noch dachten, das tangiert uns nicht; China ist ja weit weg... - mussten wir uns schon ab März mit der Frage befassen, wie wir mit den steigenden Infektionszahlen umgehen sollen.

Es folgte der erste Lock down und wenig später mussten wir schweren Herzens die ersten Veranstaltungen absagen. Und wir hatten soviel vor! Die ersten Gruppen konnten oder durften sich nicht treffen.

Im Sommer hat sich die Lage dann doch entspannt, und einzelne Seminare und Gruppentreffen konnten unter den entsprechenden Hygiene Auflagen stattfinden. Leider haben wir uns von dem Virus täuschen lassen! Er hat nur die warme Sommerzeit über „Siesta“ gemacht um im Herbst erneut mit ganzer Kraft zuzuschlagen.

Wir sind erneut im Lock down und müssen erneut unsere Freunde und Freundinnen nach Hause schicken. Eine große Herausforderung, vor allem für unsere Singles.

Wir, d.h. Tim und ich, möchten euch eine kleine Freude mit unserer letzten Ausgabe der „kleinen Zeitung“ machen. Ein bisschen Ablenkung tut gut.

Dank der vielen fleißigen „Journalisten“ unter uns erhaltet ihr einen Querschnitt durch die Aktivitäten, die die Freundeskreisler trotzdem noch dieses Jahr auf die Beine gestellt haben.

Außerdem möchten wir euch Mut machen, den Kopf nicht hängen zu lassen, sondern den ein oder anderen Bericht als Anregung zu eigenen Aktivitäten zu sehen. Natürlich freuen wir uns, wenn ihr darüber berichtet und weiterhin fleißig für die „kleine Zeitung“ sorgt.

Leider mussten wir uns auch dieses Jahr von geliebten Menschen verabschieden. Dafür brauchten die Angehörigen noch mehr Kraft als sonst, da sie ihre lieben Menschen wegen der Pandemie nicht wie gewohnt beisetzen konnten. Viele mussten sich im kleinen oder ganz kleinen Rahmen verabschieden.

Wir trauern mit euch, und wünschen euch viel Kraft für diese schlimme und traurige Zeit. Seid gewiss, dass alle Freunde und Freundinnen für euch da sind, auch wenn wir uns nicht in einer Gruppenstunde oder privat treffen dürfen.

Wir wünschen euch eine friedliche Zeit, ein besinnliches Fest und einen guten Rutsch ins neue Jahr.

Haltet durch, bleibt gesund und verliert nicht die Hoffnung!

**Christina Stolz & Tim Bretthauer**

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



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)

## Die geplanten Termine 2021



Aufgrund der aktuellen Situation sind alle Termine als vorläufig zu betrachten.  
Wir werden Euch rechtzeitig mit weiteren Informationen versorgen.